

# Con Đường Giải Thoát

## Thích Nhất Hạnh

### Mục Lục

<a href="#">Chương 01: An Trú Trong Hiện Tại</a>
<a href="#">Chương 02: Mười Sáu Phép Quán Niệm Hơi Thở</a>
<a href="#">Chương 03: Ôm Ấp và Chăm Sóc Thân Thể</a>
<a href="#">Chương 04: Câu Hỏi Và Trả Lời</a>
<a href="#">Chương 05: Quán Thân Trong Thân</a>
<a href="#">Chương 06: Ôm Ấp Cảm Thọ</a>
<a href="#">Chương 07: TƯỚI TẮM HẠT GIỐNG TỐT</a>
<a href="#">Chương 08: Chuyển Hóa Tận Gốc</a>
<a href="#">Chương 09: Câu Hỏi và Trả Lời</a>
<a href="#">Chương 10: Tình Thương Chân Thật</a>
<a href="#">Chương 11: Tam Pháp Ấn</a>
<a href="#">Chương 12: Chuyển Hóa Khổ Đau</a>
<a href="#">Chương 13: Bông Bỏ Tri Giác Sai Lầm</a>
<a href="#">Chương 14: Câu Hỏi và Trả Lời</a>
<a href="#">Chương 15: Hạnh Phúc Không Phải là Vấn Đề Cá Nhân</a>
<a href="#">Chương 16: Lục Độ Ba La Mật</a>

## Chương 01: An Trú Trong Hiện Tại

Kính thưa đại chúng, xin đón chào quý vị đến tham dự khóa tu 21 ngày được tổ chức lần đầu tại miền Bắc Mỹ. Chúng ta thật may mắn và hạnh phúc có được cơ duyên đến tu tập với nhau trong suốt hai mươi một ngày. Khóa tu này có trên bốn trăm người tham dự. Với một đại chúng đông đảo như thế, chắc chắn chúng ta sẽ tạo được một tăng thân hùng hậu, cùng tu tập, nâng đỡ và dìu dắt nhau trên con đường trị liệu và chuyển hóa. Chúng ta sẽ chuyên chở được trong tự thân chất liệu của Bụt và Pháp. Nơi nào có Tăng thân là nơi ấy có sự có mặt của Phật thân và Pháp thân.

Trong đại chúng, có nhiều vị đã tu tập lâu năm- có những vị đã tu tập mười năm, có vị hai mươi năm hoặc nhiều hơn, nhưng có rất nhiều người còn rất mới đối với pháp môn tu tập chánh niệm. Tuy nhiên, với sự dìu dắt, nâng đỡ của tăng thân, thì chắc chắn

người nào cũng sẽ gặt hái được nhiều kết quả, sẽ đem lại được sự chuyển hóa và trị liệu lớn cho thân tâm. Thừa quý vị, được sống và tu tập trong môi trường tăng thân là một cơ may hiếm có, ta sẽ được thừa hưởng năng lượng tu tập hùng hậu của tăng thân và năng lượng ấy sẽ giúp ta chuyển hóa và trị liệu được tự thân. Tăng thân được ví như một dòng sông trong đó mỗi người là một giọt nước trong dòng sông đang cùng với dòng sông chảy ra biển cả. Trong đại chúng, có những vị đã thực tập thành công, đạt được nhiều hạnh phúc. Nhìn cách đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc và tiếp xử của họ, chúng ta thấy họ rất vững chãi, thanh thoi và hạnh phúc trong sự thực tập. Chúng ta thật may mắn được có những người bạn tu như vậy thực tập chung quanh chúng ta. Nơi họ luôn tỏa chiếu năng lượng vững chãi, thanh thoi, an vui và hạnh phúc. Quý vị chỉ cần có mặt thôi là có thể được thấm nhuần năng lượng tu tập hùng hậu của đại chúng rồi. Ta hoàn phó thác thân mạng ta cho tăng thân, cho phép tăng thân đưa ta đi, ôm ấp ta. Ta hãy thực tập dừng lại mọi sự tranh đấu của cuộc sống. Ta đã tranh đấu quá nhiều trong đời sống hằng ngày. Lúc nào ta cũng tranh đấu với cuộc sống để đạt tới mục tiêu. Ta nghĩ là hạnh phúc chỉ có thể có được khi ta có cái này cái kia, thành đạt cho được điều này điều nọ v.v..., nên ta đã mất đi khả năng sống thanh thoi và hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Yếu tố căn bản của thiền tập là dừng lại- danh từ chuyên môn là chỉ. Ta thực tập dừng lại mọi sự tranh đấu, mọi lo sợ tới tương lai, tiếc nuối về quá khứ, để có thể có mặt đích thực cho sự sống trong giây phút hiện tại. Sự sống chỉ có thể tìm thấy trong hiện tại; đánh mất hiện tại, hy sinh hiện tại cho hạnh phúc tương lai là ta đánh mất sự sống. Tăng thân giống như một dòng sông và ta là giọt nước trong dòng sông đang cùng dòng sông đi về biển cả. Nhưng muốn cùng dòng sông đi về biển cả thì ta phải có khả năng buông bỏ tất cả những âu lo, phiền muộn, vướng mắc và ý niệm của hạnh phúc mà ta đang theo đuổi. Con về nương tựa Tăng không phải là câu tuyên bố về tín ngưỡng, con về nương tựa Tăng là sự thực tập, nghĩa là hoàn toàn để cho tăng thân ôm ấp, chuyên chở ta. Ta phải có đức tin nơi Tăng thân. Khi ta phó thác hoàn toàn thân mạng của ta cho tăng thân như giọt nước phó thác hoàn toàn thân mạng của nó cho dòng sông, thì năng lượng của tăng thân có thể thấm nhuần vào ta và niềm đau, nỗi khổ trong ta sẽ mau chóng được chuyển hóa và trị liệu.

Kính thưa quý vị, tôi biết trong đại chúng đây có rất nhiều vị mới tiếp xúc với truyền thống tu tập của đạo Phật, vì vậy chắc chắn quý vị chưa quen về cách tiếp xử và chào hỏi sao cho đúng phép. Điều này quý vị chớ nên quá bận tâm. Quan trọng là quý vị cố gắng thực tập cho hết lòng, giao phó thân mạng mình cho tăng thân và để cho tăng thân chuyên chở mình. Luôn luôn nắm lấy hơi thở và bước chân để trở về với chính mình và dừng lại mọi sự tranh đấu. Trong khóa tu này, chúng ta sẽ có cơ hội thực tập đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, tiếp xử, làm việc, thờ, ăn cơm và pháp đàm với nhau trong chánh niệm. Xin quý vị tận hưởng từng giây phút sự có mặt của nhau trong suốt khóa tu. Quý vị tập đi như thế nào để mỗi bước chân có thể đem lại an lạc, vững chãi và thanh thoi. Quý vị tập thờ như thế nào để niềm an lạc và sự sống có mặt với quý vị trong từng hơi thở. Trong khi thực tập, nếu quý vị cảm thấy an lạc, hạnh phúc, thân tâm được thư thái, nhẹ nhàng, thì quý vị biết rằng mình đang thực tập đúng. Điều này không cần ai chứng nhận cho quý vị dù vị đó là đức Thế Tôn hoặc Thầy của quý vị. Chỉ có quý vị mới biết được là mình đang thực tập đúng hay chưa mà thôi. Nếu quý vị bước được một bước chân có an lạc, hạnh phúc, thì quý vị biết rằng mình đang thực tập đúng. Trong khi thực tập thở vào và thở ra mà quý vị cảm thấy an lạc, thấy rằng mình

đang tận hưởng từng hơi thở vào ra, thì quý vị tự biết là mình đang thực tập đúng. Quý vị phải có niềm tin nơi chính mình. Nếu thực tập đúng, thì quý vị sẽ cảm thấy an lạc, thoải mái và hạnh phúc ngay trong khi thực tập. Còn vấn đề nên chấp ta xá hay không nên chấp tay xá và nên xá vào lúc nào cho đúng hoặc nên đứng vào vị trí nào mới phải? Tất cả những điều đó không quan trọng. Bất cứ trong trạng thái sinh hoạt nào, nếu thân tâm của quý vị thư thái, an lạc, có chánh niệm và không cảm thấy bị áp lực thì quý vị đang hành xử đúng pháp. Chánh niệm là nguồn năng lượng có khả năng giúp ta có mặt đích thực trong giây phút hiện tại để ta có thể hưởng được cái hương vị của an lạc và hạnh phúc.

Thưa quý vị, chúng ta đến đây không phải để tổ chức một khóa tu rục. Tôi không ưa thích cái chữ 'tu rục' lắm. Vấn đề không phải là cần tu tập ráo riết, cố gắng cực nhọc trong hiện tại để đạt được mục tiêu trong tương lai. Điều đó có nghĩa là gì? Nghĩa là chúng ta phải tu tập như thế nào để có an lạc, thanh thoi và hạnh phúc ngay trong giây phút tu tập. Ví khi ta thực tập thiền đi, thiền đi nghĩa là khi đi, ta chỉ đi mà không cần tới. Đi như thế nào để mỗi bước chân có thể đem lại an lạc, hạnh phúc, vững chãi và thanh thoi ngay trong khi đi. Quý vị không cần phải cố gắng bước từng bước cực nhọc để có hạnh phúc. Mỗi bước chân đều có cái giá trị của nó, nếu mỗi bước chân có thể giúp quý vị chế tác năng lượng của chánh niệm, nuôi dưỡng thêm chất liệu của an lạc, vững chãi và thanh thoi. Tu tập là phải gạt hái được niềm vui và sự thoải mái liền lập tức, chứ không phải tu tập ráo riết bây giờ để sau này mới thừa hưởng được an lạc và hạnh phúc. Vì vậy quý vị không nên cố gắng cực nhọc trong khi thực tập.

Trong suốt khóa tu này, quý vị không cần phải chuẩn bị gì hết. Đây là một khóa tu chứ không phải lớp học như ở các trường đại học, do đó quý vị sẽ không cần tham khảo các tư liệu nào cả. Tuy nhiên quý vị sẽ được phát một trang giấy dùng để theo dõi trong suốt khóa tu mà thôi. Trang giấy ấy có chứa đựng mười sáu phép thở của kinh Quán Niệm Hơi Thở. Trong khi nghe pháp thoại, quý vị không nên bận tâm ghi chép nhiều. Quan trọng là quý vị thực tập có mặt đích thực trong giây phút hiện tại- bây giờ và ở đây để cho năng lượng của Pháp và Tăng thấm nhuần vào thân tâm. Pháp là một loại mưa, gọi là Mưa Pháp. Pháp này không phải chỉ thấy dưới dạng của ngôn ngữ được diễn bày, mà còn là những gì quý vị thấy, nghe, cảm nhận và xúc chạm được chung quanh quý vị. Quý vị sẽ được tiếp nhận giáo Pháp qua nhiều hình dạng khác nhau. Khi quý vị thấy một thầy hay sư cô đi, đứng hoặc ngồi có chánh niệm, vững chãi và thanh thoi, thì đó chính là pháp đích thực, gọi là pháp sống. Khi có một người bạn tu đứng ngay ngắn, chấp tay búp sen chào đón và mỉm cười với quý vị, đó cũng là Pháp. Người bạn tu đang thực tập chánh niệm trong khi chào và mỉm cười. Năng lượng chánh niệm tỏa ra nơi người ấy chính là Pháp đích thực.

Khi tiếp nhận năng lượng của pháp từ người khác, thì đồng thời quý vị cũng đang tỏa chiếu năng lượng của Pháp nơi tự thân, bởi vì quý vị có khả năng thở vào, thở ra và mỉm cười trong chánh niệm. Hơi thở chánh niệm có khả năng đưa thân tâm trở về một mối và giúp quý vị an trú vững chãi trong giây phút hiện tại. Đó đích thực là pháp. Quý vị có thể tiếp xúc với sự sống trong tự thân và chung quanh quý vị ngay bây giờ và ở đây. Đó là giải thoát, là giác ngộ. Nếu nụ cười của quý vị phát xuất từ sự giác ngộ bản thân, thì nụ cười ấy đích thực là pháp sống. Quý vị có thể cống hiến những bài pháp

sống như thế trong đời sống hàng ngày của mình và phẩm chất tu tập của tầng thân sẽ được nâng cao rất nhiều.

Chúng ta đã đến với nhau như một tầng thân. Mỗi thành phần trong tầng thân có thể đóng góp cho phẩm chất tu tập bằng sự có mặt đích thực của mình. Sự có mặt của ta được xác định bằng khả năng chế tác năng lượng chánh niệm của ta. Nếu quý vị cứ để cho thân tâm rong ruổi về quá khứ, mơ tưởng tới tương lai hoặc bị lôi cuốn bởi những buồn lo, sợ hãi giận hờn trong hiện tại, thì quý vị sẽ không có gì để cống hiến cho tầng thân cả. Nếu quý vị biết an trú vững chãi trong giây phút hiện tại, thân và tâm hợp nhất, biết an hưởng từng hơi thở vào và hơi thở ra, thấy rằng được sống và tu tập cùng với tầng thân là một duyên may hiếm có, thì quý vị sẽ gia tăng phẩm chất tu tập và hạnh phúc của tầng thân lên rất cao. Niềm vui và hạnh phúc của đại chúng tùy thuộc rất nhiều nơi sự có mặt, tu tập và đóng góp của từng người trong đó có quý vị. Nếu quý vị nở được nụ cười tươi mát, chân thật, nụ cười được tô điểm bằng chất liệu của chánh niệm, giải thoát và thương yêu, thì đó đích thực là bài pháp tuyệt diệu. Khi bước được từng bước trong chánh niệm, quý vị sẽ an hưởng sự vững chãi, thanh thoi và hạnh phúc nhiều hơn. Mỗi bước chân đi trong chánh niệm là sự đóng góp rất lớn vào phẩm chất tu tập của đại chúng. Nếu tất cả mọi người cùng thực tập như vậy, thì tình trạng khóa khản của đại chúng được chuyển hóa và trị liệu. Phần tôi, tôi nguyện sẽ thực tập hết khả năng của mình. Quý thầy và quý sư cô cũng sẽ thực tập hết khả năng của họ. Và tôi biết quý vị cũng sẽ thực tập hết lòng như chúng tôi. Phẩm chất tu tập của tầng thân tùy thuộc vào sự thực tập của mỗi người trong đại chúng. Tất cả chúng ta đều được thừa hưởng năng lượng tu tập của đại chúng.

Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở (Anapanasati Sutra), Bụt cống hiến cho chúng ta những phương pháp thực tập rất cụ thể để chuyển hóa khổ đau, sợ hãi, thèm khát, căm thù, và tuyệt vọng. Lời dạy của Bụt rất cụ thể, sâu sắc và rõ ràng. Chúng ta sẽ được học và thực tập giáo pháp màu nhiệm này. Muốn thực tập thành công, chúng ta cần chế tác năng lượng chánh niệm. Năng lượng chánh niệm nơi mỗi người có thể chưa đủ để đem lại sự chuyển hóa và trị liệu lớn như ta mong muốn, nhưng nếu ta biết tận dụng năng lượng chánh niệm của các bạn đồng tu của ta, thì ta sẽ thành công rất dễ dàng. Ta thừa hưởng nguồn năng lượng chánh niệm từ đại chúng. Trong quá khứ, nhiều lúc ta cảm thấy tự mình không thể đối diện với những vấn đề khó khăn, khổ đau trong tự thân, trong trường hợp đó nếu có một người bạn thân đến ngồi bên cạnh ta, thì tự nhiên ta cảm thấy nhẹ đi rất nhiều. Đó là nhờ ta được nâng đỡ bởi năng lượng có mặt của người bạn. Có thể ta nghĩ rằng năng lượng chánh niệm mà ta chế tác ra từ sự thực tập còn non yếu, không đủ để chuyển hóa và trị liệu bản thân. Điều này chúng ta chớ quá lo ngại. Trong đại chúng đây có những vị đã thực tập lâu năm, họ rất vững chãi, thanh thoi và tràn đầy hạnh phúc trên bước đường tu tập. Với năng lượng chánh niệm hùng hậu của họ, chắc chắn họ sẽ tạo ảnh hưởng lớn và giúp ta đạt được sự chuyển hóa và trị liệu. Điều quan trọng là ta phải có niềm tin nơi Tầng thân.

Không phải chỉ có Bụt, Pháp mới đích thực là những viên ngọc quý, Tầng cũng là một viên ngọc quý. Vì vậy ta mới gọi là ba Viên Ngọc Quý (Tam Bảo). Quay về nương tựa Tầng nghĩa là ta phải có niềm tin hoàn toàn nơi Tầng và biết làm thế nào để thừa hưởng năng lượng tỏa ra từ Tầng. Đây không phải là khóa tu năm ngày hay bảy ngày,

đây là khóa tu hai mươi mốt ngày. Chúng ta phải khôn khéo trân quý và thừa hưởng một khóa tu hiếm có như vậy. Tôi biết quý vị đã cố gắng lắm, đã gác lại nhiều công ăn việc làm, dự án... mới có thể đến tham dự khóa tu như thế này. Nếu quý vị hết lòng tham dự các sinh hoạt của khóa tu, thì khóa tu này sẽ trở thành một khóa tu rất ấm cúng, tuyệt vời và mọi người trong tăng thân sẽ gạt hái được nhiều lợi lạc. Hãy đem thân và tâm của ta trở về một mối, an trú vững chãi trong giây phút hiện tại. Nếu tất cả mọi người đều đồng tâm tu tập, thì chúng ta sẽ chế tác ra đủ đủ năng lượng chánh niệm hùng hậu và ngu?n lu?ng ?y sẽ đem lại sự chuyển hóa và trị liệu rất lớn cho ta và cho những người chung quanh ta. Con về nương tựa Tăng không phải là lời tuyên bố suông, mà đích thực là sự thực tập.

## Ăn Trong Chánh Niệm

Tôi xin cống hiến cho quý vị vài phương pháp thực tập chánh niệm như thiền đi, thiền thở, mỉm cười và ăn cơm. Khi tới giờ ăn, chúng ta lập tức đi từng bước thành thoi, chánh niệm về phía nhà ăn. Sau khi lấy thức ăn xong, quý vị tới ngồi vào bàn ăn và đợi mọi người tới đông đủ cái bàn ăn của mình, quý vị có thể bắt đầu thực tập ăn trong chánh niệm. Ăn cơm trong chánh niệm là phép thực tập rất dễ chịu, đem lại nhiều niềm vui, trị liệu và hạnh phúc. Ta ngồi trong tư thế thoải mái và thực tập nhận diện sự có mặt của thức ăn và những người bạn tu đang ngồi chung quanh ta. Đây là phép thực tập rất sâu sắc. Mỗi miếng thức ăn là sứ giả được gửi tới từ vũ trụ. Khi gắp lên một miếng rau, đậu que, cà rốt hoặc đậu khuôn, ta nhìn thật kỹ vào miếng rau, đậu ấy khoảng nửa giây với chánh niệm để thật sự nhận diện sự có mặt của miếng rau, đậu que hay cà rốt. Ta ý thức rõ ràng đây là miếng cà rốt hoặc miếng đậu que chứ không phải miếng lo lắng về quá khứ, mơ tưởng tới tương lai. Với năng lượng chánh niệm, ta nhận ra rằng: "Đây chính là miếng cà rốt. Đây là miếng đậu que." Sự thực tập nhận diện chỉ mất khoảng một tích tắc giây đồng hồ mà thôi. Đó là sự nhận diện đơn thuần. Khi có chánh niệm, ta nhận diện được ta đang gắp lên cái gì. Khi đưa vào miệng, ta biết ta đang đưa vào miệng cái gì. Khi nhai, ta biết ta đang nhai cái gì. Đây là phép thực tập hết sức đơn giản, nhưng rất mâu nhiệm. Có những người trong chúng ta trong khi nhìn vào miếng cà rốt, họ có thể thấy tất cả những yếu tố của vũ trụ được cất chứa trong ấy như yếu tố mặt trời, mây, mưa, đất, người làm vườn v.v.. Tất cả đều đến từ vũ trụ để nuôi dưỡng ta. Vì vậy trước khi bỏ miếng thức ăn vào miệng, ta hãy mỉm cười với miếng thức ăn ấy với nụ cười tràn đầy niềm vui sướng và biết ơn. Khi nhai, ta cũng ý thức rằng mình đang nhai miếng cà rốt thật sự. Đừng bao giờ đưa vào miệng một cái gì khác như những dự án, lo buồn, giận hờn hay sợ hãi mà chỉ nên đưa vào miệng miếng cà rốt mà thôi. Khi nhai, quý vị cũng chỉ nhai miếng cà rốt, chứ không nên nhai những dự án, buồn giận, lo lắng hay ý nghĩ mơ mộng về tương lai. Nếu ta ăn trong sự tán loạn, quên lãng và lo sợ, thì thức ăn sẽ rất khó tiêu. Tuy sự thực tập trông đơn giản, nhưng quý vị cần chút tập luyện mới có thể thưởng thức được miếng cà rốt một cách trọn vẹn. Ăn như vậy quý sẽ khám phá ra rằng miếng cà rốt đích thực là một phép lạ nhiệm màu.

Thỉnh thoảng tôi dạy thiền cam cho các đệ tử của tôi. Chúng tôi để thì giờ ngồi chung với nhau và mỗi người được phát cho một trái cam. Đặt trái cam vào lòng bàn tay, chúng tôi thực tập thở vào và thở ra trong chánh niệm và nhìn vào trái cam thật kỹ, thật

sâu để thấy được thực tại của trái cam, thấy được trái cam là một thực tại nhiệm màu. Nếu ta không có mặt cho trái cam trong giây phút này, thì trái cam cũng không có mặt cho ta. Có những người ăn cam, nhưng có thể họ không thật sự ăn cam. Có thể họ chỉ ăn những buồn lo, giận hờn, sợ hãi, nuối tiếc về quá khứ hay mơ tưởng tới tương lai. Họ thật sự không có mặt, thân tâm không trở về một mối. Khi quý vị thực tập thờ trong chánh niệm, quý vị trở nên có mặt đích thực. Và khi quý vị có mặt đích thực trong giây phút hiện tại, thì sự sống cũng có mặt tuyệt vời cho quý vị. Trái cam là sứ giả của sự sống, của tình thương, của vũ trụ, của Phật. Nhìn vào trái cam, quý vị sẽ khám phá ra rằng trái cam đích thực là một phép lạ, là một thực tại nhiệm màu. Quán tưởng trái cam như khi nó còn là một bông hoa, quý vị sẽ tiếp xúc được với ánh sáng mặt trời, mây và mưa đang chuyển biến nhiệm màu, rồi quý vị thấy cái quả trình cái hoa đó kết thành trái nhỏ xanh tươi, rồi qua thời gian và điều kiện thuận lợi, nó lớn dần, từ màu xanh biến dần thành màu vàng, rồi vàng chày, và chất chua (acid) biến thành chất đường ngọt lịm. Qua một thời gian cây cam đã cống hiến cho đời một kiệt tác, là trái cam vàng chín, ngọt lịm. Khi quý vị thật sự có mặt, thờ vào và thờ ra sâu sắc và quán chiếu vào trái cam, thì quý vị thấy rằng trái cam đích thực là một phép lạ. Thấy được như vậy đủ để đem lại cho quý vị nhiều hạnh phúc rồi. Quý vị nâng trái cam trên tay, nhìn kỹ vào nó, rồi bóc vỏ, ngửi mùi hương của từng mảnh vỏ; sau khi bóc xong, quý vị đưa một múi cam vào miệng với tất cả chánh niệm và ý thức toàn vẹn nước cam ngọt lịm đang lan tỏa khắp vùng miệng của mình, rồi thấy nó đang từ từ đi xuống bụng... Ăn như vậy, quý vị sẽ thấy sung sướng, mát mẽ và hạnh phúc sẽ trào dâng ngay trong khi ăn cam. Đó gọi là ăn cam trong chánh niệm- thiền cam. Ăn như vậy ta tiếp xúc được với niềm vui, với nhiệm màu của sự sống ngay trong từng giây từng phút.

Phép lạ thứ hai là Tăng thân, tức là đoàn thể của những người nguyện sống và thực tập cùng một pháp môn, cùng đi về một hướng. Người đàn bà đang ngồi bên cạnh tôi cũng đang thực tập chánh niệm trong khi ăn sáng. Thật là đẹp. Bà ta tiếp xúc với thức ăn bằng năng lượng của chánh niệm. Bà ta đang thưởng thức từng miếng ăn như tôi. Chúng ta đều là những người bạn đồng hành trên con đường thực tập. Trong khi ăn, thỉnh thoảng ta dừng lại để nhìn nhau, mỉm cười. Đó chính là nụ cười tinh thức, nụ cười chứng tỏ rằng chúng ta đang thật sự có hạnh phúc, đang thật sự sống. Đó không phải là nụ cười có tính cách ngoại giao, mà chính là nụ cười được phát sinh từ nền tảng của sự giác ngộ, của hạnh phúc và biết ơn. Nụ cười như thế có năng lực trị liệu và chuyển hóa ta và những người bạn chung quanh ta. Khi quý vị nở được nụ cười chánh niệm, thương yêu và trân quý, thì người bạn tu bên cạnh quý vị cũng sẽ đáp lại với quý vị bằng một nụ cười như thế. Ban đầu, nụ cười của người bạn tu chưa được tươi lắm hoặc chỉ mới tươi được chín mươi phần trăm thôi, nhưng nếu quý vị cống hiến cho cô bạn một nụ cười chánh niệm, từ hòa, thì cô ta sẽ nở tươi, trọn vẹn như một bông hoa. Khi cô ta mỉm cười được thì niềm đau nỗi khổ trong cô ta tự khắc được trị liệu và chuyển hóa. Sự có mặt và niềm tươi mát của quý vị đóng vai trò rất quan trọng cho sự trị liệu và chuyển hóa người khác. Vì thế, sự có mặt của mỗi người trong tăng thân rất thiết yếu cho sự trị liệu và chuyển hóa. Vì vậy mọi người được khuyến khích là không nên nói chuyện trong suốt buổi ăn sáng. Nếu chúng ta cứ huyền thuyên nói về chuyện thời tiết, thời sự chính trị của nước này nước nọ, ở miền Trung Đông, thì chúng ta có nói hoài cũng không bao giờ hết chuyện và trong khi nói chuyện như thế, ta đánh mất ta, ta không có mặt đích thực, ta đánh mất sự sống. Chúng ta nên trân quý thì giờ để

thực hiện những điều ta muốn thực hiện trong suốt khóa tu, nghĩa là để thì giờ để thực tập thờ, mỉm cười, đi, đứng... trong chánh niệm, có mặt đích thực cho chính ta và để yểm trợ cho các bạn ta của ta. Nói chuyện nhiều quá thì quý vị sẽ phá đi cái thời giờ quý báu của quý vị và phá tan cái bầu không khí tu tập của đại chúng. Sự thực tập im lặng không phải là sự tước đoạt lấy niềm vui của sự nói chuyện hoặc áp đảo sự im lặng lên ta để ta trở thành bậc giác ngộ. Ta cần thực tập im lặng để có thể thưởng thức sự có mặt của chính ta và của những người bạn tu của ta một cách trọn vẹn. Đây là loại im lặng rất hùng tráng, sống động, là tiếng gầm của sự tử chúa có công năng đập phá, nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa. Nó không phải là loại im lặng có tính cách đàn áp hoặc buồn bã. Với tăng thân, chúng ta có thể chế tác ra năng lượng im lặng hùng tráng như để mọi người được lợi lạc. thỉnh thoảng nó được gọi là "im lặng sấm sét" bởi vì sức mạnh của nó rất hùng hậu. Tuy nhiên cũng có nhiều vị chưa quen sự thực tập im lặng, nhưng tôi bảo đảm với quý vị rằng sau một thời gian ngắn thực tập, quý vị sẽ thấy tầm vóc trị liệu màu nhiệm của nó.

Khi nghe pháp và đem ra ứng dụng, chắc chắn quý vị sẽ có những nghi vấn phát sinh trong lòng. Tôi đề nghị mỗi khi có những nghi vấn phát sinh trong lòng, quý vị nên ghi chúng vào cuốn sổ tay; viết xuống tất cả những nghi tình dấy lên trong lòng. Đừng quá nôn nóng muốn hỏi để tìm giải đáp. Theo kinh nghiệm của tôi, nếu câu hỏi được giải bày bởi một người nào đó, dù đó là bậc Thầy của quý vị, thì câu trả lời vẫn chưa chính xác bằng chính bản thân quý vị tự trả lời lấy. Lúc ban đầu, quý vị sẽ có hàng ngàn câu hỏi, nghi tình, nhưng đến cuối khóa tu, với sự thực tập nhìn sâu, quý vị sẽ ngạc nhiên khi khám phá ra rằng hầu hết những câu hỏi đã được giải đáp bởi chính mình. Trong khóa tu, chúng ta sẽ có ba buổi câu hỏi và trả lời. Những buổi sinh hoạt như thế rất cần thiết để tôi có thể cống hiến lời hướng dẫn tu tập thích ứng cho quý vị. Trong những buổi câu hỏi và trả lời, xin quý vị chỉ hỏi những câu hỏi có liên quan đến sự thực tập, những vấn đề khó khăn và khổ đau mà quý vị đang va chạm trong đời sống hàng ngày. Trong sự thực tập, nếu có điều gì chưa hiểu hoặc có những khó khăn, khổ đau chưa hóa giải được hoặc có khám phá ra điều gì màu nhiệm, nhưng cảm thấy không chắc khi đem đối chiếu với những lời dạy của Phật, thì xin mời quý vị hỏi.

Quyển sổ tay là người bạn thân của quý vị. Khi có một vài cái thấy hoặc một vài câu hỏi, nghi tình, quý vị có thể viết chúng vào quyển sổ tay. Đây là cách đàm thoại rất hay với chính mình. Chúng ta sẽ thực tập im lặng hùng tráng hoàn toàn trong vài ngày đầu của khóa tu. Ta có thể dùng quyển sổ ta để truyền thông với người bạn tu khi thấy cần, chỉ thấy rất cần thiết thôi. Nhiều người thấy pháp môn thực tập im lặng hùng tráng là một phép thực tập rất có ích lợi cho chính họ. Mùa Thu năm ngoái tại Làng Mai, chúng tôi có một khóa tu liên tôn kéo dài hai mươi một ngày; khóa tu này gần như im lặng hoàn toàn. Trong các buổi pháp đàm, mọi người đều được khuyến khích chia sẻ kinh nghiệm và cái thấy qua sự tu tập của mình. Ngoài giờ pháp đàm, tất cả các giờ sinh hoạt khác đều được thực tập im lặng hoàn toàn. Mọi người rất thích. Họ cảm thấy không khí tu tập rất hùng tráng và an ổn, tự thân người nào cũng tỏa ra được nguồn năng lượng bình an, hạnh phúc, trong sáng, vững chãi, trị liệu và chuyển hóa.

## Thiền Đi

Bây giờ tôi muốn chia sẻ về phương pháp thiền đi. Thiền đi có thể đem lại cho ta niềm an lạc và trị liệu rất lớn. Mỗi bước chân ta tập đi trong chánh niệm. Khi cần di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác, dầu quãng đường rất ngắn, ta đều đi trong chánh niệm, từng bước vững chãi, an lạc và thanh thoi. Chúng ta sẽ có nhiều cơ hội thực tập đi thiền với tăng thân mỗi ngày. Có lẽ quý vị đã từng xử dụng cái con dấu. Khi đóng khuôn dấu vào một bản văn kiện nào đó, quý vị phải biết chắc là khuôn dấu đã được in trên bản văn hoàn toàn mới rút khuôn dấu ra, vì khi lấy khuôn dấu ra, thì dấu ấn phải được in rõ ràng. Đi thiền cũng giống như in dấu ấn vào bản văn kiện. Mỗi bước chân ta dẫm lên mặt đất là ta đang in vào mặt đất một dấu ấn. Bàn chân ta là khuôn dấu và chánh niệm là mực. Ta in sự an lạc và vững chãi và thanh thoi lên mặt đất. Trong đời sống hàng ngày, ta thường không đi như vậy. Ta chỉ in lên mặt đất toàn là những chất liệu hấp tấp, lo lắng, bất an, giận hờn và trầm cảm... Nhưng ở đây, với sự thực tập, chúng ta sẽ cùng in lên mặt đất những dấu ấn của an lạc, vững chãi và thanh thoi. Mỗi bước chân có tỏa chiếu niềm an lạc, vững chãi và thanh thoi hay không, điều đó mỗi người chúng ta đều tự biết. Khi đi, ta hãy đưa tất cả năng lượng chánh niệm vào lòng bàn chân. Hãy bước từng bước cho thật an lạc và thanh thoi; hãy đi như một người tự do, đi như một ông hoàng, bà chúa. Ta không đợi tới giờ đi thiền chung với đại chúng mới thực tập, mà khi đi một mình đến nhà ăn, thiền đường hoặc địa điểm pháp đàm... ta cũng đều đi trong chánh niệm, vững chãi và thanh thoi. Quý vị nên sắp xếp thì giờ rộng rãi để đi cho thông thả. Mỗi bước chân đều có công năng trị liệu và chuyển hóa lớn. Mỗi bước chân có thể giúp quý vị vun trồng thêm chất liệu vững chãi, thanh thoi và an vui. Ở Làng Mai chúng tôi chỉ có một cách đi mà thôi, đó là đi trong chánh niệm. Dầu có hay không có khóa tu, chúng tôi vẫn đi từng bước an lạc, vững chãi và thanh thoi trong từng giây từng phút. Do đó các bạn thiền sinh khi đến Làng Mai, họa tham dự vào sự thực tập một cách tự nhiên và họ được các thầy và các sư cô nâng đỡ, hướng dẫn phương pháp đi rất cặn kẽ. Thiền đi là một phép tu rất hay có công năng giúp ta sống sâu sắc từng giây từng phút đời sống hàng ngày của ta. Khi trở về nhà, quý vị sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng những gì quý vị đã học đều có thể áp dụng được vào trong đời sống bận rộn của mình ở thành thị. Có rất nhiều cách để áp dụng những gì ta đã học được trong khóa tu vào đời sống hàng ngày trong hoàn cảnh. Khi rời Làng Mai để đi ra sân bay hoặc ra nhà ga xe lửa, ta có thể thực tập đi thiền như quý vị đã thực tập tại Làng Mai. Nơi nào cũng là Làng Mai. Khi tôi leo cầu thang lên máy bay, tôi cũng đi như vậy, nghĩa là mỗi bước chân tôi đều in lên mặt đất hay cầu thang niềm an lạc, vững chãi và thanh thoi.

Mười lăm năm về trước, tôi có hướng dẫn một khóa tu chánh niệm tại trung tâm Học Viện Vũ Trụ (Cosmos House) ở Amersdam, nơi mà nhiều người thường đến để học về các môn học như khí công, du già, thiền và nhiều môn học khác nữa. Phòng thiền của chúng tôi nằm ở tầng lầu cao nhất mà đường cầu thang thì rất hẹp, nhất là từ lầu thứ tư trở lên. Mà truyền thống tu tập của Làng Mai thì chỉ có một kiểu đi thôi, đó là thiền đi. Chúng tôi không có kiểu đi khác hơn. Nghĩa là mỗi bước chân chúng tôi đi trong chánh niệm, chậm rãi, khoan thai. Vì vậy khi đi lên đi xuống cầu thang, thì có hàng trăm người bị kẹt lại ở phía sau đoàn người của chúng tôi. Vào ngày thứ ba của khóa tu, mọi người trong trung tâm Học Viện Vũ Trụ đã học được cách đi thiền như chúng tôi.



Tôi còn nhớ vào năm 1982 khi tôi biểu tình để kêu gọi giải trừ vũ khí nguyên tử tại thành phố Nữu Ước. Ngày hôm đó có trên một triệu người Hoa Kỳ đã cùng đi. Nhóm Chúng tôi gồm có khoảng ba chục người. Lão Thiên Sư Richard Baker đã mời tôi tham dự cuộc biểu tình và tôi hỏi ông ta: "Tôi có được phép đi từng bước an lạc, thành thời trong cuộc đi cho hòa bình không?" Ông ta trả lời: "Thưa thầy, được chứ." Thế là tôi đã tham dự vào cuộc đi với nhóm của ông ta. Nhóm của chúng tôi đã đi cho hòa bình trong chánh niệm, mỗi bước chân đều thể hiện được năng lượng của hòa bình, vì vậy chúng tôi đã cản trở hàng trăm ngàn người ở đằng sau chúng tôi. Lúc đầu có hàng ngàn người cảm thấy rất khó chịu, bực tức. Nhưng màu nhiệm thay người ta dần dần chấp nhận sự kiện ấy và họ đã đi chậm lại phía sau chúng tôi. Và cuối cùng cuộc đi cho hòa bình đã trở thành hòa bình thật sự.

## Tiếng Chuông Chánh Niệm

Mỗi khi có tiếng chuông thỉnh lên là cơ hội cho ta trở về với hơi thở chánh niệm. Ta có thể đánh mất hơi thở ý thức của ta trong sự suy tư, dự tính, lo lắng và tuyệt vọng. Tiếng chuông là tiếng gọi của đức Thế Tôn gọi ta trở về an trú vững chãi trong hiện tại, trở về với quê hương đích thực của ta. Quê hương đó là giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Thực tập chánh niệm, trước hết là có mặt đích thực ngay bây giờ và ở đây để sự sống trong ta và chung quanh ta trở nên sống động và hiện thực. Trong các bữa ăn, thỉnh thoảng sẽ có tiếng chuông thỉnh lên để giúp quý vị trở về an trú trong giây phút hiện tại. Tiếng chuông là để nhắc nhở ta trở về an trú trong giây phút hiện tại để thưởng thức sự sống. Khi nghe chuông, quý vị nhớ trở về trong bây giờ và ở đây, nhận diện sự có mặt của thức ăn và tăng thân. Ta tiếp nhận tiếng chuông như tiếp nhận một người bạn thân, như tiếp đón Bụt đang mỉm cười với ta, nhắc nhở ta nhớ ta tận hưởng từng giây từng phút của khóa tu. Chúc quý vị ngủ ngon.

## Chương 02: Mười Sáu Phép Quán Niệm Hơi Thở

### Thân thể

1. vào/ ra
2. dài/ ngắn
3. ý thức về thân thể
4. an tịnh thân thể

### Cảm Thọ

5. ý thức sự mừng vui
6. ý thức niềm an lạc
7. ý thức các tâm ý
8. an tịnh các tâm ý

## **Tâm Hành**

9. ý thức tâm hành
10. làm cho tâm hành được hoan lạc
11. thu nhiếp tâm hành vào định
12. cõi trời tâm hành

## **Tri Giác ( đối tượng tâm hành)**

Quán chiếu về vô thường

Quán chiếu về không tham cầu và vương mắc

Quán chiếu về giải thoát

Quán chiếu về sự buông bỏ

## **Hơi Thở Chánh Niệm**

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày hai mươi bốn tháng Năm, 1998, ngày đầu của khóa tu hai mươi một ngày.

## **Bốn Lãnh Vực Quán Niệm- bốn phạm trù của hiện hữu**

Thực tập hơi thở chánh niệm sẽ đưa ta trở về với bốn lãnh vực hiện hữu của ta, danh từ chuyên môn là bốn lãnh vực quán niệm hoặc bốn phạm trù của hiện hữu, để ta có thể chăm sóc chúng và đem lại sự trị liệu và chuyển hóa. Như quý vị đã thấy trên trang thứ 11, lãnh vực thứ nhất là thuộc về thân thể. Hơi thở chánh niệm đưa ta trở về với ngôi nhà của ta- là thân thể để chăm sóc, làm hòa, nhìn sâu để hiểu và cho thân thể của ta cơ hội để được chữa trị và chuyển hóa.

\*\*Lãnh vực thứ hai của sự quán niệm là những cảm thọ. Trong đời sống hàng ngày, ta thường không chú ý tới những cảm thọ của ta. Hơi thở chánh niệm giúp ta trở về với những cảm thọ của ta để nhận diện, làm hòa, chăm sóc, nhìn sâu vào bản tính của chúng để hiểu. Thực tập hơi thở chánh niệm giúp ta chăm sóc những cảm thọ của ta; làm cho chúng lắng dịu trở lại, rồi chuyển hóa và trị liệu chúng. Những cảm thọ của ta có liên hệ rất mật thiết với thân thể của ta. Ta không thể tách rời cảm thọ ra khỏi thân thể, và ta cũng không thể tách rời thân ra khỏi cảm thọ. Chúng tương tức với nhau.

Lãnh vực thứ ba của sự quán niệm là các tâm hành. Hành đây nghĩa là một cái, một hiện tượng, một vật được tạo thành bởi những yếu tố khác nhau. Bông hoa là một hành thuộc về vật chất. Nó được làm ra bởi vài yếu tố. Khi những yếu tố hay còn gọi là điều kiện tụ hội đầy đủ thì bông hoa biểu hiện. Trong số các yếu tố ấy, ta có thể thấy yếu tố

nắng. Nếu ta tiếp xúc với bông hoa sâu sắc, thì ta có thể tiếp xúc được với ánh nắng mặt trời. Ta biết rằng ta không thể lấy ánh nắng mặt trời ra khỏi bông hoa. Nếu ta lấy ánh nắng mặt trời ra khỏi bông hoa, thì bông hoa sẽ bị hủy hoại. Và như vậy ta sẽ không có bông hoa. Hoa và nắng tương tức. Khi ta tiếp xúc với bông hoa sâu sắc, ta cũng tiếp xúc với mây. Trong lòng của hoa có sự có mặt của mây, và ta không thể lấy mây ra khỏi bông hoa. Mây và bông hoa tương tức. Nếu tiếp tục nhìn sâu vào bông hoa, ta có thể thấy yếu tố đất, chất khoáng, không khí và tất cả các yếu tố khác cất chứa trong lòng một bông hoa. Tất cả những yếu tố này đến với nhau để tạo ra một hành, gọi là "bông hoa." Nhưng theo lời Bụt dạy, tất cả các hành đều vô thường- biến chuyển không ngừng, "chư hành vô thường." Khi có một điều kiện thiếu vắng thì cái hành đó, tức là cái bông hoa đó bị hoại diệt.

Có các loại tâm hành khác không phải là vật chất, ví dụ như sợ hãi. Sợ hãi là một tâm hành; nó được làm bởi vài yếu tố, trong đó gồm có yếu tố vô minh. Khổ đau, tuyệt vọng, tham đắm, thương yêu và chánh niệm đều là những tâm hành. Trong truyền thống giáo lý của tôi, có tất cả là năm mươi một loại tâm hành. Hơi thở chánh niệm đưa ta tới gần với những tâm hành mỗi khi chúng biểu hiện trong ta. Tỉnh thoảng tâm hành sợ hãi biểu hiện lên và hơi thở chánh niệm đưa ta trở về với sự sợ hãi của ta để ta có thể ôm ấp, chăm sóc nó. Ta nhìn sâu vào bản chất của tâm hành sợ hãi của ta để làm hòa với nó. Nếu thực tập giỏi, ta có thể làm lắng dịu cơn sợ hãi của ta, nhìn sâu vào nó và khám phá ra cái bản chất chân thực của nó. Khi hiểu được bản chất của cơn sợ hãi rồi thì nó tự khắc được chuyển hóa. Điều này cũng đúng đối với tất cả các tâm hành- như các tâm hành hận thù, tuyệt vọng, bối rối và bất an v.v... Tỉnh thoảng tâm hành bất an biểu hiện như một nguồn năng lượng và nó làm cho ta mất hết sự an lạc. Khi năng lượng bất an biểu hiện trong ta, ta có thể thực tập hơi thở chánh niệm để trở về với nó, ôm ấp, chăm sóc nó với tất cả sự triu mến và thương yêu. Sự thực tập gồm có hai phần: phần thứ nhất là làm êm dịu và phần thứ hai là nhìn sâu. Ta làm cho tâm hành lắng dịu trở lại, rồi nhìn sâu vào lòng của nó để thấy được cái gốc rễ sâu xa của nó.

Ngay khi quý vị dùng năng lượng chánh niệm để ôm lấy tâm hành, thì tâm hành ấy tự nhiên có trở nên êm dịu. Trong khi tiếp tục ôm ấp tâm hành, quý vị có khả năng nhìn sâu vào nó và bắt đầu có cái thấy về những điều kiện, nguyên do xa gần đã đem lại tâm hành đó cho quý vị. Cái đó gọi là tuệ giác. Đây là phép thực tập nhìn sâu, danh từ chuyên môn gọi là quán chiếu, tiếng Pa-Li là vipassana hoặc tiếng Phạn là vipashyana.

Lãnh vực thứ tư của sự quán niệm là tri giác, tức là đối tượng của sự nhận thức. Hầu hết những khổ đau đều phát xuất từ những tri giác sai lầm. Ta không có cái nhìn chính xác về bản chất của thực tại. Hơi thở chánh niệm có khả năng đưa ta trở về với tri giác của ta để tìm hiểu về cái bản chất của tri giác ta. Nhìn sâu vào cái bản chất của tri giác, ta khám phá ra được những nguyên do đưa tới khổ đau, sợ hãi và tuyệt vọng trong ta. Nếu ta biết nhìn sâu vào bản chất của tri giác ta, thì ta sẽ có cái thấy rạch ròi về nó và cái thấy đó có công năng giải phóng ta ra khỏi cái ngục tù của khổ đau, sợ hãi và tuyệt vọng. Chúng ta thực tập nhìn sâu vào lòng của thực tại, vào bản chất chân thực của một bông hoa, vào thân thể, những cảm thọ và những tâm hành của ta. Sắc, thọ và tâm hành đều là những đối tượng của tri giác ta.

Chúng ta đã thấy rằng thân thể và những cảm thọ đều tương tức. Vì vậy ta không thể tách rời thân thể ra khỏi những cảm thọ hoặc ngược lại. Điều này cũng đúng đối với các tâm hành và tri giác. Bốn Lãnh Vực Quán Niệm- thân **thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng của tâm ý đều tương tức. Chúng ta** không thể lấy một cái ra khỏi ba cái kia. Nếu biết cái nghệ thuật nhìn sâu, ta sẽ khám phá ra được thực tại như chính nó thực sự đang là. Thấy được như vậy rồi, ta sẽ lấy đi được tất cả những lệch lạc và tri giác sai lầm của ta về thực tại và ta hoàn toàn tự do. Đây là sự giải thoát do trí tuệ đưa tới. Ta biết rằng đôi khi ta đau khổ là do vô minh, ganh tỵ và giận hờn của ta. Danh từ chuyên môn gọi là tham, sân và si- tam độc. Vô minh, tức là si mê là căn bản làm phát sinh ra sự giận hờn và ganh tỵ. Ta đau khổ là vì ta không hiểu được cái bản chất của khổ đau. Cái giây phút mà ta bắt đầu hiểu được cái bản chất của sự ganh tỵ và giận hờn của ta, thì tất cả khổ đau trong ta đều tan biến. Vì vậy hiểu biết là yếu tố giải thoát tất yếu và mục tiêu của thiền tập là để đạt cho được cái thấy ấy. Vì vậy tri giác của ta rất quan trọng. Ta phải trở về với tri giác của ta để thẩm định thật kỹ càng về bản chất của chúng.

### **Nghệ Thuật của sự Tự Chữa Trị**

Khoảng mười lăm năm về trước tôi có gặp một anh chàng thanh niên tại thành phố Montréal. Anh ta nói với tôi rằng anh ta sẽ không sống được bao lâu nữa vì cái bệnh ung thư của anh ta. Bác sĩ cho biết là anh ta có được khoảng ba tuần để sống hoặc ít hơn. Hôm đó tôi ngồi ăn sáng bên cạnh anh ta. Tôi đã ăn sáng thật chánh niệm và trong khi ăn tôi không suy nghĩ về việc làm thế nào để giúp anh ta. Sau khi ăn xong, tôi quay sang phía anh ta và chia sẻ với anh ta về nghệ thuật sống sâu sắc, hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Cho dù anh chỉ còn có vài ba tuần nữa để sống, nhưng anh vẫn có thể sống sâu sắc trong từng giây từng phút của đời sống mình. Tôi chia sẻ với anh ta rằng có những người sống tới sáu mươi, bảy mươi hoặc tám mươi tuổi, nhưng họ không biết sống đời sống của họ một cách sâu sắc trong giây phút hiện tại. Họ không có cơ hội để làm điều đó. Do đó bảy mươi năm hoặc tám năm chẳng có nghĩa gì cả. Nếu anh biết sống sâu sắc trong mỗi giây mỗi phút của đời sống mình, thì ba tuần là nhiều lắm. Nghe nói vậy, anh ta vô cùng sung sướng và thích thú và tôi đã chia sẻ cho anh ta các phép thực tập về hơi thở chánh niệm và thiền đi. Sau khi tiếp nhận những lời hướng dẫn, anh ta đã thực tập rất thành công và nhờ vậy anh ta đã sống thêm được mười một năm. Anh đã tiếp nhận Ba Sự Quay Về và Năm Giới Quý Báu. Tôi đặt pháp danh cho anh ta là "Chân Sinh".

Đức Thế Tôn dạy rằng nếu quý vị có những đau nhức, những vết thương trong thân hoặc trong tâm, thì quý vị có thể học cách chăm sóc nó. Có rất nhiều phương pháp giúp quý vị thực tập chăm sóc những vết thương của quý vị. Quý vị phải cho thân và tâm của quý vị cơ hội để được chữa trị. Chúng ta biết rằng cơ thể và tâm thức của chúng ta có khả năng tự chữa trị, nhưng vì thiếu sự hiểu biết nên ta luôn luôn cản trở cái khả năng tự chữa trị của cơ thể và tâm thức của ta. Chúng ta luôn luôn lo lắng sợ hãi, bối rối, lệ thuộc vào thuốc thang, nhất là Tây y. Khi ngón tay bị cắt, ta không phải làm gì nhiều. Ta chỉ cần lau rửa cho sạch sẽ và để cho nó tự chữa lấy. Chỉ cần hai ba ngày sau là vết thương được lành. Nếu ta quá lo sợ hoặc làm đủ điều để băng bó vết thương, thì vết thương sẽ khó có thể lành. Nhất là khi chúng ta lo lắng quá nhiều.

Bụt đưa ra một ví dụ rất hay về một người bị trúng tên. Người đó vô cùng đau nhức. Nếu liền sau đó có một mũi tên thứ hai lao đúng vào chỗ của mũi tên thứ nhất, thì sự đau nhức không phải chỉ tăng lên gấp hai lần mà nó tăng lên gấp mười lần. Nếu quý vị có một vết thương trong cơ thể và quý vị thổi phồng nó với sự lo lắng và hoảng sợ, thì vết thương sẽ trở nên trầm trọng hơn. Tốt nhất là quý vị trở về thực tập hơi thở ý thức-thở vào và thở ra cho thật sâu sắc, rồi nhìn sâu để thấy được bản chất của vết thương. Thở vào, ta thâm niệm, "Tôi biết đây chỉ là niềm đau nhức của cơ thể. Nó có thể được chữa trị nếu tôi để cho nó làm công việc tự chữa trị." Nếu cần, quý vị có thể hỏi bác sĩ để xác nhận rằng vết thương của quý vị không có gì đáng lo ngại. Quý vị không nên hoảng sợ, bởi vì sự hoảng sợ phát sinh từ sự vô minh. Lo lắng và hoảng sợ là những tâm hành. Chúng thường làm cho tình trạng trở nên trầm trọng hơn. Quý vị phải tin vào trí tuệ của cơ thể quý vị. Quý vị rất thông minh. Thân và tâm của quý vị có một tiềm năng tự chữa trị rất màu nhiệm. Đừng nghĩ rằng quý vị sẽ chết chỉ vì một niềm đau nhỏ nhỏ trong cơ thể và tâm hồn của quý vị.

Chúng ta biết rằng khi con thú bị thương, nó thường tìm một nơi thật yên vắng để dưỡng thương. Điều đó cho chúng ta thấy rằng trong cơ thể của con thú có trí tuệ. Con thú biết rằng đi tìm nơi yên vắng để nằm nghỉ là giải pháp hay nhất. Nó không thèm làm gì hết, không ăn, không đi săn mồi; nó chỉ nằm dưỡng thương mà thôi. Vài ngày sau thì vết thương của nó được chữa trị hoàn toàn và nó sinh hoạt trở lại một cách bình thường. Con người đã mất đi niềm tự tin nơi cơ thể của họ. Chúng ta thường hay hoảng sợ và tìm đủ mọi cách để làm cái này làm cái kia... Chúng ta lo lắng quá độ về cơ thể của ta. Chúng ta không cho cơ thể của ta một cơ hội để nó tự chữa trị. Chúng ta không biết cách nghỉ ngơi, buông thư. Hơi thở chánh niệm giúp ta học trở lại cái nghệ thuật buông thư, nghỉ ngơi. Hơi thở chánh niệm giống như người mẹ hiền đang ẵm địu con yêu quý của mình vào vòng tay và nói: "Con thương của mẹ, đừng lo, đừng sợ. Mẹ đây nè. Ngủ đi con."

Chúng ta phải học trở lại nghệ thuật nghỉ ngơi. Nhiều người trong chúng ta chưa biết cách sử dụng những ngày nghỉ một cách có lợi ích. Thường sau một cuộc nghỉ hè, nghỉ lễ, chúng ta trở nên mệt mỏi hơn. Tôi hy vọng trong các buổi pháp đàm chúng ta có thể đem lại những cái thấy về cách làm sao để nghỉ ngơi cho có lợi ích. Trong khóa tu này, chúng ta sẽ cùng thực tập chung pháp môn buông thư.

Chúng ta phải tin vào khả năng tự chữa trị của cơ thể ta. Sức mạnh của sự tự chữa trị là một thực tại, nhưng chúng ta không tin như vậy. Ngược lại, ta dùng rất nhiều các chất sinh tố và thuốc men và những thứ đó đôi khi trở thành nguy hại đến cơ thể của ta. Con thú biết rằng bốn hoặc năm ngày không ăn sẽ không nguy hại gì đến tính mạng của nó, ngược lại nhịn đói và nghỉ ngơi như thế sẽ giúp cho vết thương của nó mau lành hơn. Nhưng chúng ta thì khác; chúng ta rất sợ nhịn đói. Chúng ta nghĩ rằng nếu không ăn chúng sẽ bị yếu và vì vậy vết thương của ta sẽ không được chữa trị. Điều đó không đúng. Thời xưa, người ta thường nhịn đói vài ba tuần liên tiếp. Đây là một phương cách rất hay để chữa trị những vùng đau nhức trong cơ thể và tâm thức của ta. Chúng ta phải tin vào cái sức mạnh của hiểu biết, trị liệu và thương yêu ở trong ta. Những năng lượng đó là những năng lượng của Bụt, là cõi Tịnh Độ biểu hiện từ tâm, là Nước Chứa, là nơi nương tựa vững vàng của ta. Nếu ta mất đức tin nơi khả năng tự trị

liệu, hiểu biết và thương yêu trong ta, tức là ta mất tất cả. Đây không phải là vấn đề trừu tượng, đây là sự thật. Nó là một thực tại ta có thể sờ mó, nâng niu và nương tựa. Vậy thì thay vì hoảng sợ, tuyệt vọng, ta thực tập trở về với hơi thở chánh niệm và đặt hết niềm tin vào cái sức mạnh của sự tự chữa trị, hiểu biết và thương yêu trong ta. Đây là sự thực tập nương tựa vào hải đảo của tự thân. Bụt dạy chúng nên nương tựa vào nơi hải đảo của tự thân, mà đừng nương tựa vào nơi bất cứ một chỗ nào khác. Đó là hải đảo của bình an, tự tin, vững chãi, hiểu biết, thương yêu và thanh tịnh. Hãy nương tựa nơi hải đảo của tự thân. Quý vị không cần phải chạy tìm ở bất kỳ một nơi nào khác. Hơi thở chánh niệm giúp quý vị trở về với hải đảo quý giá đó trong tự thân để quý vị có thể kinh nghiệm được cái thực tại nhiệm mầu của chính mình.

Mỗi khi quý vị gặp nguy hiểm hoặc bị rơi vào trong một hoàn cảnh khó khăn hay cảm thấy mình bị đánh mất mình trong một tư tưởng nào đó... thì lập tức nắm hơi thở chánh niệm để trở về với hải đảo của chính mình. Chúng ta có bài hát thi kệ giúp chúng ta làm việc đó. Trong khi hát bài hát này, quý vị trở về nương tựa nơi hải đảo an toàn của chánh niệm và quý vị sẽ thiết lập được trở lại chất liệu bình an và niềm thanh tịnh ngay trong giây phút ấy. Quý vị sẽ cảm thấy thoải mái ra nhiều.

Chúng ta biết rằng chánh niệm là năng lượng của Bụt và tất cả mọi chúng sinh đều có nguồn năng lượng đó trong mình. Tất cả chúng sanh đều có Phật *Tánh*, đó là câu Bụt đã tuyên bố sau giây phút Ngài hoàn toàn giác ngộ. Chánh niệm nghĩa là hoàn toàn có mặt trong giây phút hiện tại, thân và tâm trở về một mối. Nếu ta bị tán loạn, thân ở đây mà tâm thì ở chỗ khác, thì đó gọi là thất niệm. Năng lượng chánh niệm được chế tác qua cách đi, đứng, nằm, ngồi, thở, làm việc, nấu cơm và rửa bát... có ý thức trong đời sống hàng ngày của ta. Chánh niệm là năng lượng của Bụt và Bồ Tát bảo hộ ta, bởi vì chánh niệm mang trong nó năng lượng của định và của tuệ. Hễ khi nào có chánh niệm thì tự khắc có định và có tuệ; định, tuệ càng cao thì chánh niệm càng hùng hậu. Chánh niệm làm phát sinh ra sự hiểu biết, chấp nhận, thương yêu và chuyển hóa khổ đau. Do đó hải đảo của chánh niệm là nơi nương tựa an toàn nhất của ta. Lúc Bụt nhập niết bàn, Bụt dạy các đệ tử của Người phải luôn luôn trở về nương tựa nơi hải đảo của chánh niệm của chính mình, mà đừng nương tựa nơi bất cứ một nơi nào khác.

## **Ước Hẹn Với Sự Sống**

Sự thực tập dừng lại và nghỉ ngơi rất thực tiễn và cần thiết trong thời đại của chúng ta. Nếu ta không có khả năng nghỉ ngơi là tại vì ta chưa biết dừng lại. Ta đã bắt đầu chạy từ bao nhiêu kiếp rồi và ta vẫn còn tiếp tục chạy, ta chạy luôn ở trong giấc ngủ. Ta nghĩ rằng an lạc và hạnh phúc chỉ có thể tìm thấy trong tương lai mà thôi và ta luôn luôn hy sinh hiện tại để chạy tìm hạnh phúc trong tương lai. Niềm tin đó đã ăn sâu trong lòng của ta. Ta đã tiếp nhận hạt giống của niềm tin đó từ tổ tiên, ông bà và cha mẹ ta. Họ đã vật lộn suốt cả cuộc đời của họ và họ tin rằng hạnh phúc chỉ có thể có được trong tương lai mà thôi. Đó là lý do tại sao lúc còn nhỏ, ta đã có tập khí chạy rồi. Ta tin rằng hạnh phúc chỉ có thể tìm thấy trong tương lai mà thôi. Nhưng Bụt dạy rằng quý vị có thể sống hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây. Tất cả những điều kiện của hạnh phúc đều có thể tìm thấy ngay bây giờ và ở đây. Đây là giáo pháp hiện pháp lạc trú, tức là sống an lạc và hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Nếu quý vị có khả năng dừng lại và thiết

lập thân tâm vững chãi trong giây phút hiện tại, quý vị sẽ thấy rằng tất cả những điều kiện của hạnh phúc đều có mặt ngay ở đây và bây giờ; ta sẽ thấy rằng ta có dư những điều kiện để hạnh phúc. Mặc dầu quanh ta có một vài cái không vừa ý, nhưng nhìn kỹ thì thấy rằng ta vẫn còn có quá nhiều điều kiện tích cực để hạnh phúc. Khi đi vào khu công viên, ta thấy có một cây đang chết. Ta cảm thấy thương hại cho cái cây ấy và do đó ta không có khả năng thưởng thức cái vẻ đẹp lớn lao của khu công viên chung quanh ta. Ta để cho một cây chết ấy làm tiêu tan tất cả cái vẻ đẹp tráng lệ của những cây khác đang tồn tại. Nếu nhìn lại cho thật kỹ, ta thấy rằng khu công viên vẫn còn rất đẹp, rất tươi mát và ta thưởng thức sự có mặt của chúng một cách trọn vẹn.

Nhìn vào trong bốn lãnh vực của thân thể, cảm thọ, tâm hành và đối tượng của tâm hành- tức là nhận thức ta, ta biết rằng trong ta chứa đựng tất cả các yếu tố tươi mát, hạnh phúc, hiểu biết và thương yêu v.v. Ta hãy thực tập như thế nào để nuôi dưỡng và làm cho những yếu tố ấy luôn luôn có mặt cho ta.

Thở vào, tôi ý thức hai mắt của tôi.  
Thở ra, tôi mỉm cười với hai mắt.

Đây là sự thực tập chánh niệm về đôi mắt. Ta chế tác ra năng lượng của chánh niệm để nâng niu và mỉm cười với hai mắt của ta. Khi tiếp xúc với hai mắt, ta tiếp xúc được với một trong những điều kiện căn bản của hạnh phúc đang có mặt. Ta ý thức được rằng hai mắt của ta đang còn tốt, đó là một phép lạ. Ta chỉ cần mở hai mắt ra là có thể thấy được trời xanh, mây trắng, người thương, thấy được muôn màu muôn vẻ của đất trời. Thế nhưng có rất nhiều người không có khả năng thưởng thức cái thiên đường, đạo Bụt gọi là cõi Tịnh Độ nhiệm màu ấy, đó là vì ta để cho sầu lo, giận hờn và tuyệt vọng giam hãm ta. Và ta để cho cõi Tịnh Độ hay thiên đường tuột ra khỏi tầm tay của ta. Vậy thì, quý vị hãy cầm tay các cháu bé và mời các cháu dạo chơi trong cõi Tịnh Độ, để nhận diện và tiếp xúc với vẻ đẹp của màu sắc đang diễn bày chung quanh quý vị.

Thở vào, tôi ý thức về trái tim của tôi.  
Thở ra, tôi mỉm cười với trái tim của tôi.

Khi quý vị dùng năng lượng của chánh niệm để ôm lấy trái tim và mỉm cười với trái tim, thì quý vị sẽ thấy rằng trái tim của quý vị còn hoạt động bình thường, và đó là phép lạ. Có nhiều người mong có được một trái tim hoạt động bình thường. Có được một trái tim đang hoạt động bình thường là một điều kiện căn bản của hạnh phúc. Khi ta nâng niu trái tim của ta với năng lượng chánh niệm, thì trái tim cảm thấy ấm áp trở lại. Bấy lâu nay ta đã không ngó ngang gì đến trái tim của ta. Ta quá bận rộn và chỉ suy nghĩ về chuyện gì đâu đâu. Ta chạy theo những cái mà ta tin là điều tất yếu của hạnh phúc, trong khi đó ta không có thì giờ để có mặt cho trái tim của ta. Ta làm tình làm tội trái tim của ta bằng cách ăn, uống, làm việc và ngủ nghỉ. Mỗi khi ta hít vào một hơi thuốc lá là ta đang làm khổ trái tim của ta. Mỗi khi uống vào một ly rượu là ta đang làm một hành động không có thân thiện đối với trái tim của ta. Ta biết rằng trái tim của ta đã bao nhiêu năm làm việc không ngừng nghỉ, làm suốt ngày suốt đêm để mạng sống của được bảo tồn, được khỏe mạnh. Thế nhưng ta chưa bao giờ để tâm tới điều đó. Vì thiếu chánh niệm, ta đã hành xử với trái tim ta thật tệ bạc. Ta không biết cách bảo vệ

những điều kiện của hạnh phúc đang có trong ta. Ta có thể tiếp tục thực tập như thế đối với các bộ phận khác của cơ thể, như lá gan, phổi, thận, lá lách, ruột v.v.. Thực tập nâng niu lá gan của mình với niềm ưu ái và tình thương. Trở về ôm lấy thân thể của mình bằng năng lượng chánh niệm mà mình đã chế tác ra qua hơi thở ý thức. Khi ta gửi năng lượng chánh niệm đến các bộ phận của cơ thể và mô áp chúng với tình thương và sự ưu ái, tức là ta đang làm đúng những gì mà cơ thể của ta đang cần. Nếu có một bộ phận nào đó bị vấn đề thì ta cần ở lâu để chăm sóc và mỉm cười với bộ phận ấy nhiều hơn. Mỗi ngày ta phải thực tập bài tập này ít nhất là hai lần. Phép thực tập này gọi là thiền buông thư.

## Hơi Thở Ý Thức

Bài thực tập thở có ý thức đầu mà Bụt dạy là "vào/ ra." Nghĩa là "Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào. Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra." Bài thực tập này cho chúng ta thấy rằng hơi thở chính là một phần của thân thể. Hơi thở là một *hành- một hiện tượng thuộc về thân thể*. Hơi thở là cánh cửa để ta có thể trở về làm quen và làm hòa với thân thể ta. Đối tượng của sự thực tập chánh niệm là hơi thở vào và hơi thở ra của ta, ngoài ra không còn cái gì khác. Ta nhận diện hơi thở vào là hơi thở vào và hơi thở ra là hơi thở ra. Chỉ nhận diện đơn thuần thôi. Khi thở vào, ta có thể thầm niệm "Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào," và chỉ sử dụng chữ "vào." Và khi thở ra, ta thầm niệm "Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra," và dùng chữ "ra." Hai chữ "vào" và "ra" là dụng cụ, là hình ảnh giúp ta duy trì năng lượng chánh niệm. Trong khi thở vào, ta biết rằng ta đang nuôi dưỡng hơi thở vào của ta. "Vào" không còn là một chữ nữa mà nó là một thực tại của hơi thở vào. Hơi thở chánh niệm giúp ta ngưng được mọi suy nghĩ. Ta hoàn toàn không xua đuổi hay đè nén dòng suy tư của ta. Nếu ta thật sự thương thức hơi thở vào và hơi thở ra một trăm phần trăm, thì mọi suy nghĩ trong ta tự nhiên dừng lại và lắng dịu xuống. Ta không cần cố gắng cực nhọc gì cả. Đôi khi ta cố sức để sống trong chánh niệm. Thực tập như vậy là chưa đúng cách. Ta không cần phải cố gắng cực nhọc để thực tập chánh niệm. Mỗi giây phút của sự thực tập phải là mỗi giây phút của an lạc và hạnh phúc; có an lạc, hạnh phúc rồi thì chắc chắn có định tâm. Chánh niệm làm phát sinh định và định sinh tuệ. Đó là điều chúng ta không thể nghi ngờ được. Chẳng hạn như khi nghe pháp thoại; nếu bài pháp thoại hấp dẫn thì ta nghe rất tỉnh táo, còn nếu như bài pháp thoại không có sức thu hút, hấp dẫn, không đáp ứng được nhu cầu của ta thì dù có cố gắng nghe cách mấy đi nữa, ta vẫn không tỉnh táo được. Chìa khóa của sự thực tập là làm sao cho có an lạc, hạnh phúc và thích thú ngay trong giây phút của sự thực tập. Cái bí quyết là làm cho sự thực tập thật thích thú. Ta thở như thế nào để có an lạc ngay trong từng hơi thở vào và hơi thở ra, thở như thế nào để năng lượng của chánh niệm, chánh định càng thêm hùng hậu. Hễ có định thì chắc chắn tuệ giác sẽ phát sinh. Niệm, định và tuệ làm ra nhau. Chánh niệm mang trong chính nó năng lượng của định và định mang trong chính nó năng lượng của tuệ giác- tức là hiểu biết lớn và thương yêu sâu.

Trong suốt buổi ngồi thiền, quý vị chỉ cần ngồi và thương thức hơi thở vào và hơi thở ra thôi. Thở cho thật thoải mái và chánh niệm. Thực tập như vậy đã là nghỉ ngơi và trị liệu rồi. Tỉnh thoảng quý vị có thể nằm dài xuống trong tư thế buông thư và chỉ theo dõi hơi thở vào/ ra và mỉm cười. Khi ngồi, quý vị cũng nên ngồi như thế nào đó để thân thể của



quý vị cũng được nghỉ ngơi. Quý vị có thể ngồi thẳng trong tư thế kiết già hoặc bán già và thư giãn hoàn toàn các cơ bắp trên cơ thể của mình. Đầu và cột xương sống giữ thật thẳng, đừng để bị nghiêng hay cong về phía trước hoặc sau, nhưng không cứng ngắc. Quý vị có thể ngồi trên toạ cụ hoặc trên mặt phẳng. Nếu ngồi trên toạ cụ thì quý vị nên chọn cho mình một cái toạ cụ thích hợp với thể ngồi của cơ thể mình. Chính thể ngồi như thế nào để quý vị có thể ngồi được lâu mà không bị tê chân hay mệt mỏi. Sau khi đã chỉnh thể ngồi, quý vị bắt đầu theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra, hoàn toàn chú ý tới hơi thở. Sau đó quý vị có thể chú ý tới thể ngồi của mình; rồi thực tập buông thư các cơ bắp trên khuôn mặt của mình. Khuôn mặt của mình có tất cả là ba trăm cơ bắp. Mỗi khi quý vị tức giận, lo lắng hoặc sợ hãi thì các cơ bắp trên khuôn mặt của quý vị trở nên căng thẳng. Người ta có thể thấy sự căng thẳng trên khuôn mặt của quý vị. Nếu quý vị thở vào và ý thức về khuôn mặt của mình, thở ra - mỉm cười, thì quý vị thư giãn hàng trăm cơ bắp trên khuôn mặt của quý vị. Rồi từ từ đi xuống hai bả vai, rồi hai cánh tay v.v.. Cứ như vậy, quý vị thực tập hết toàn bộ các bộ phận của cơ thể. Đây là một phép thực tập thư giãn cơ thể rất hữu hiệu, gọi là *thiền buông thư*. *Phép thực tập này không cần sự cố gắng cực nhọc!* Nếu quý vị cố gắng, tranh đấu với sự thực tập, thì quý vị không thể thành công được. Thực tập như thế, quý vị sẽ nhanh chóng bị căng thẳng trên hai vai, ngực và có thể bị nhức đầu. Khi ngồi xem truyền hình, quý vị đâu cần phải cố gắng cực nhọc. Nhờ vậy mà quý vị có thể ngồi hàng giờ trước máy truyền hình mà không cảm thấy mệt mỏi. Khi ngồi thiền, quý vị thường hay tranh đấu với chính mình nên quý vị không có khả năng ngồi yên được lâu. Quý vị nên ngồi như thế nào cho thật thoải mái giống như khi quý vị ngồi trên sofa để xem truyền hình vậy. Không tranh đấu, không cố gắng dụng công là chìa khóa của sự thành công. Chỉ ngồi cho thật yên thôi; không cần làm gì hết. Ngồi trong tư thế buông thư, nhận diện, quán sát và mỉm cười với những tâm hành đến và đi một cách đơn thuần, không đè nén hoặc xua đuổi. Ngồi yên là cơ hội cho cơ thể mình được nghỉ ngơi.

Khi quý vị rót nước sinh tố vào một cái ly và đặt nó xuống mặt bàn khoảng mười phút, thì tất cả những cặn bã sẽ chìm lắng xuống đáy ly. Nếu quý vị cho phép cơ thể của quý vị ngồi thật yên và buông thư, thì thân và tâm của quý vị cũng được lắng dịu trở lại. Ngồi thiền là cơ hội để thưởng thức hơi thở vào và hơi thở ra, ý thức rằng sự kiện mình đang còn sống và đang được ngồi đây là một hạnh phúc lớn. Sự kiện mình đang còn sống và đang thở là một phép lạ. Hạnh phúc hơn nữa là biết rằng mình đang được ngồi chung với những người đang cùng thực tập giống như mình. Ngồi đó là đẹp lắm rồi; không cần phải cố trở thành một người nào khác, dù đó là ước muốn thành Phật. Khi những suy tư của quý vị được lắng đọng thì quý vị sẽ tiếp xúc được với những nhiệm mầu của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại. Những giây phút ngồi thiền là những giây phút đáng sống nhất.

Bài thực tập tập thứ hai Bụt dạy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở là "Dài/ ngắn." "Thở vào một hơi dài, tôi biết đây là hơi thở vào dài. Thở ra một hơi *ngắn*, tôi biết đây là hơi thở ra ngắn." Nghĩa là khi thở vào và thở ra, ta ý thức toàn vẹn chiều dài, chiều ngắn của hơi thở vào và hơi thở ra. Ta tuyệt đối không can thiệp vào hơi thở, không cố làm cho hơi thở ngắn lại hoặc dài ra theo ý mình. Điều này rất quan trọng. Đối tượng chánh niệm của hai bài thực tập đầu chỉ đơn thuần là hơi thở vào và hơi thở ra. Hãy để cho hơi thở xảy ra theo nhịp điệu tự nhiên của nó. Sự thực tập của ta là thấp sáng ngọn

đèn của chánh niệm và soi chiếu vào hơi thở của ta. Chỉ nhận diện tình trạng của hơi thở như nó đang là và mỉm cười mà thôi. Thưa quý vị, hai bài thực tập này nếu thực tập đúng theo lời chỉ dẫn sẽ đem lại những lợi lạc rất lớn. Ta không thể diễn tả được sự chuyển động của hơi thở. Ta không nên lao động trên hơi thở của ta. Hãy để cho hơi thở vào ra một cách nhịp nhàng và tự nhiên. Đây là chánh niệm về hơi thở. Chẳng hạn như ánh sáng mặt trời và cây cỏ. Công việc của ánh sáng mặt trời là bao trùm lấy cây cỏ. Nó có sự tác động ảnh hưởng trên cây cỏ, nhưng công việc của ánh sáng mặt trời là chiếu vào cây cỏ và bao lấy chúng. Ta cũng làm như thế đối với hơi thở của ta. Ta không nên áp đảo hơi thở của ta. Ta chỉ nhận diện đơn thuần hơi thở vào như là hơi thở vào và hơi thở ra như là hơi thở ra mà thôi. Nếu hơi thở vào ngắn, hãy để cho nó ngắn; nếu hơi thở ra dài, cứ để cho nó dài. Đừng cố làm cho chúng ngắn hoặc dài theo ý mình.

Nếu tiếp xúc với hơi thở bằng năng lượng của chánh niệm thì phẩm chất của hơi thở sẽ tiến bộ hơn và ta cảm thấy thân tâm được thư thái và nhẹ nhàng. Sự bình an và hòa điệu của hơi thở giúp thân thể ta được bình an và hòa điệu và sự bình an và hòa điệu của thân thể làm cho tâm thức ta an bình trở lại.

Hầu như ta thường lo lắng và suy nghĩ không ngừng. Trong tâm ta dường như có cái băng cassette đang quay liên tục không bao giờ dừng nghĩ hoặc giống như cái vô tuyến trình truyền hình mở suốt ngày, mở đến nỗi máy truyền hình bị nóng luôn. Đầu óc của ta cũng bị nóng bừng vì ta suy nghĩ quá nhiều. Ta thường bị mất ngủ vì suy nghĩ. Ta không thể dừng được. Vì suy nghĩ quá độ nên ta bị mất ngủ và càng mất ngủ ta càng lo lắng thêm; và giải pháp cuối cùng là đi khám bác sĩ để xin toa thuốc ngủ. Mặc dầu sau khi đã uống thuốc ngủ rồi, ta ngủ được, nhưng ta vẫn không thể nghĩ ngơi được, bởi vì trong giấc mơ ta vẫn còn chạy, vẫn còn lo lắng và suy nghĩ. Do đó liều thuốc hữu hiệu nhất vẫn là hơi thở chánh niệm. Nếu ta nắm lấy hơi thở chánh niệm mà thực tập thì nội trong vòng năm, bảy phút thân tâm ta được thư thái và ta có thể dừng được dòng suy nghĩ một cách dễ dàng. Trong suốt thời gian của sự thực tập, ta hoàn toàn không suy nghĩ. Hai chữ "vào/ ra" không phải là ý niệm; không phải là sự suy nghĩ. Hai chữ ấy là sự hướng dẫn cho hơi thở chánh niệm. Khi ta suy nghĩ nhiều quá, thì phẩm chất của sự sống ta bị kém đi. Nếu ta đình chỉ được sự suy nghĩ thì phẩm chất của sự sống ta phong phú hơn. Ta cảm thấy bình an và thư thái. Vì vậy, không thể nói rằng, "Tôi suy tư, cho nên tôi có mặt." Theo tôi, thì phải nói rằng tôi suy tư, vì thế tôi không có mặt. Nghĩa là tôi đánh mất tôi trong sự suy tư.

## **Đã Về Đã Tới**

Ta có thể sử dụng bài thi kệ 'Đã Về Đã Tới' để thực tập trong khi thở và trong khi đi. Hôm qua tôi có chia sẻ về pháp môn thiền đi. Thiền đi có hai loại: thứ nhất là kinh hành, tức là đi từng bước chậm rãi. Ta bước một bước với hơi thở vào và một bước khác với hơi thở ra. Kinh hành thường được thực tập trong thiền đường sau một thời ngồi thiền. Thứ hai là thiền đi nhanh. Ta có thể đi nhanh hơn. Ta có thể bước hai hoặc ba bước với hơi thở vào và hai hoặc ba bước với hơi thở ra. Thở vào, bước hai bước và thàm niệm: đã về, đã về; thở ra, bước hai bước và thàm niệm: đã tới, đã tới. Về đâu? Tới đâu? Về với quê hương đích thực của mình ngay bây giờ và ở đây.

Khoảng mười lăm năm về trước, tôi có đi thăm một cộng đồng Phật giáo tại nước Ấn Độ của người thuộc giới tiện dân. Một người bạn Ấn Độ đã sắp đặt cuộc viếng thăm và mời tôi nói chuyện tại đó. Anh ta thuộc về giai cấp đó, một giai cấp đã bị kỳ thị qua hàng ngàn năm. Anh ta ngồi cạnh tôi- phía bên phải trên xe buýt trên đường đi tới trung tâm đó. Trong suốt thời gian ngồi trên xe buýt, tôi theo dõi hơi thở chánh niệm và thường thức cảnh đẹp của vùng ngoại ô Ấn Độ. Có lần bất chợt nhìn sang anh ta, tôi thấy anh ta rất bất an, căng thẳng. Anh ta đã sắp đặt tất cả mọi việc để làm cho cuộc viếng thăm của tôi được thoải mái, thế mà anh ta vẫn tiếp tục lo lắng. Cái tập khí lo lắng nơi anh ta đã được trao truyền qua bao thế hệ tổ tiên trong quá khứ. Họ đã vùng vẫy suốt cả cuộc đời qua nhiều thế hệ của sự kỳ thị giai cấp. Để chuyển hóa cái tập khí thâm căn cố đế này thật là một điều không dễ. Tôi nói: "Này người bạn thân, tại sao anh căng thẳng, bất an quá vậy? Có gì cần phải làm đâu! Dù anh có lo bao nhiêu chăng nữa thì anh cũng đâu có thể làm gì được, vì thực tế là anh đang ngồi trên xe buýt. Hay nhất là ngồi cho yên, trở về với hơi thở chánh niệm, thực tập buông thư và thường thức vẻ đẹp của vùng ngoại ô. Khi tới đó chắc chắn sẽ có người ra đón chúng ta. Ngồi cho thật thoải mái, mỉm cười và thường thức phong cảnh của vùng ngoại ô. Anh ta nói: "Dạ!" Nhưng khoảng hai phút sau anh ta trở lại tình trạng như cũ, rất căng thẳng, lo lắng, suy nghĩ về tương lai; anh ta không có khả năng an trú trong giây phút hiện tại.

Sự thực tập của chúng ta là dừng lại cái tập khí chạy như bị ma đuổi để có thể tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống đang có mặt trong ta và chung quanh ta ngay bây giờ và ở đây. Bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, ăn cơm, làm việc... ta cũng phải thấp lên ánh sáng của chánh niệm để nhận diện và dừng lại cái tập khí muốn chạy như bị ma đuổi trong ta. Có những người trong khi đang ngồi ăn, mà tâm của họ chạy như bị ma đuổi. Họ không có khả năng dừng lại và an trú vững chãi để thật sự thưởng thức miếng cơm hoặc miếng bánh mì trong giây phút hiện tại. Chúng ta phải giúp nhau để thực tập dừng lại. Bụt dạy: "*Quá khứ đã đi qua. Tương lai thì chưa tới. Chỉ có một giây phút đáng sống thôi. Đó là giây phút hiện tại.*" Chúng ta có một ước hẹn với sự sống trong giây phút hiện tại. Nếu ta lỡ hẹn với giây phút hiện tại, thì ta đánh mất sự sống. Tất cả chúng ta đều hiểu được điều này rất dễ dàng. Thế nhưng, trong đời sống hàng ngày ta vẫn hành xử như ta chưa từng tiếp xúc với giáo lý màu nhiệm ấy. Ta không có khả năng an trú và sống thanh thoi được trong giây phút hiện tại. Đó là vì tập khí lo lắng, rong ruổi và sợ hãi trong ta quá sâu dày. Vì vậy ta cần nâng đỡ nhau để thực tập dừng lại và thiết lập thân và tâm vững chãi trong giây phút hiện tại. Ăn cơm trong chánh niệm với nhau là cơ hội cho ta dừng lại. Ngồi thiền và thường thức từng hơi thở vào và hơi thở ra cũng là cơ hội cho ta dừng lại. Mỗi khi con ngựa của tập khí trong ta vượn mình dậy và muốn chạy, thì ta trở về với hơi thở vào và hơi thở ra và nói: "Chào anh bạn tập khí, tôi biết anh quá mà. Thôi đừng có chạy nữa, ngồi đây chơi với tôi đi!" Ta thở và mỉm cười với nó, thì tự dưng nó không còn tác yêu tác quái ta nữa và sức mạnh thúc đẩy của nó yếu dần yếu dần rồi từ từ biến mất. Lần sau nếu nó biểu hiện trở lại như là một tâm hành, thì ta thở vào, thở ra và nói: "Chào anh bạn thân, tôi biết anh là ai rồi." Ta chỉ đơn thuần nhận diện tâm hành mà thôi. Mỗi lần ta thực tập như vậy, thì sức mạnh của nó yếu dần đi. Ta không cần phải đánh lộn với nó. Ta chỉ cần nhận diện sự có mặt của nó và mỉm cười mà thôi. Quê hương đích thực của ta là bây giờ và ở đây, là nơi hải đảo của tự thân. Những màu nhiệm của sự sống chỉ có thể tiếp xúc được trong giây phút hiện tại. Khi nghe chuông, ta ngưng hết mọi sinh hoạt-

như nói năng, làm việc, suy nghĩ... và trở về với hơi thở chánh niệm. Thở vào ta niệm, "Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe. Thở ra, tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm." Tiếng chuông là tiếng gọi của Bụt đưa ta về an trú trong giây phút hiện tại.

Sau vài phút thực tập câu 'đã về/ đã tới,' ta có thể đổi sang câu thứ hai của bài kệ, đó là câu 'bây giờ/ ở đây.' Thở vào ta thầm niệm, "bây giờ, bây giờ." Thở ra, "ở đây, ở đây." "Bây giờ và ở đây" là địa chỉ của Bụt, là quê hương đích thực của quý vị, bao gồm khu bưu chính. "Bây giờ và ở đây" đồng nghĩa với câu "Đã về. Đã tới." Hai câu khác nhau nhưng cùng một nghĩa. Ta muốn thực tập mỗi câu bao lâu cũng được. Sau khi thực tập câu thứ hai một thời gian, ta có thể đổi sang câu thứ ba, "vững chãi, vững chãi, thành thoi thành thoi." Đây không phải sự tự kỷ ám thị. Nếu quý vị đã về, đã tới trong giây phút hiện tại, thì quý vị chế tác ra được sự vững chãi và thành thoi. Khi quý vị bước được từng bước trong chánh niệm thì quý vị tiếp xúc được với quê hương đích thực của mình và quý vị trở nên vững chãi hơn, quý vị không còn chạy như bị ma đuổi nữa. Quý vị đã tái lập lại được sự tự do của mình. Trước kia, quý vị đã từng là nạn nhân của những con ma quá khứ và tương lai, chúng như hai lực sĩ luôn kéo quý vị đi về nhiều hướng khác nhau. Bây giờ quý vị đã làm chủ được chính mình, đã lấy lại được chủ quyền của mình. Quý vị không còn là nạn nhân nữa. Cảm nhận được điều ấy, quý vị tuyên bố, "Tôi vững chãi, tôi thành thoi." Vững chãi và thành thoi là hai đặc tính của niết bàn, là thực tại của không sinh không diệt. Câu cuối của bài kệ là, "Cửa vô sinh mở rồi. Trạng nhiên và bất động." Ta sẽ hiểu được sâu sắc câu này khi ta thực tập bốn bài thực tập cuối của mười sáu phép thở trong kinh Quán Niệm Hơi Thở về nhân thức và đối tượng của nhận thức, danh từ chuyên môn gọi là tướng. Ngồi thiền là một niềm vui, chứ không phải lao động cực nhọc để đạt tới giải thoát. Đi thiền, ăn cơm cũng là niềm vui. Nếu ta thực tập giỏi thì sự thực tập trở thành dễ chịu, nuôi dưỡng và đem lại sự trị liệu lớn cho ta.

Đã về, đã tới  
Bây giờ, ở đây  
Vững chãi, thành thoi  
Quay về nương tựa  
Nay tôi đã về, nay tôi đã tới  
An trú bây giờ, an trú ở đây  
Vững chãi như núi xanh  
Thành thoi dường mây trắng  
Cửa vô sinh mở rồi  
Trạng nhiên và bất động.

## Chương 03: Ôm Ấp và Chăm Sóc Thân Thể

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 25 tháng Năm, năm 1998, chúng đang đi vào ngày thứ hai của khóa tu hai mươi một ngày. Đối với những vị mới tới chưa được nghe bài pháp thoại hướng dẫn tổng quát tối hôm qua, tôi mong rằng quý vị sẽ tìm nghe bài pháp thoại đó để dễ dàng tu tập. Thưa quý vị, được tu tập với một đại chúng lớn là cơ hội hiếm có, vì vậy tôi xin khuyên quý vị nên giao hết thân mạng mình cho tăng, quay về nương tựa tăng một trăm phần trăm và mở lòng ra để cho năng lượng của tăng thân thấm nhuần vào thân tâm của quý vị. Ta hoàn toàn tin vào tăng thân, vì năng lượng chánh niệm được tăng thân chế tác ra rất hùng hậu. Và ta thừa hưởng được rất nhiều từ năng lượng tu tập của tăng thân.

Cố nhiên ta cũng dựa vào năng lượng chánh niệm mà ta đã tự chế tác ra. Nhưng như thế vẫn chưa đủ. Nếu ta biết kết hợp năng lượng chánh niệm của ta và của tăng thân, thì ta sẽ có một nguồn năng lượng hùng hậu hơn cho sự chuyển hóa và trị liệu. Ví dụ có một bà có nhiều đau khổ và đang ngồi bên cạnh quý vị—là người đang thực tập rất vững chãi, bà ta cố gắng thực tập mỉm cười, nhưng nụ cười của bà chưa được tươi lắm, chưa thoải mái lắm. Có thể bà ta đã đạt tới được tám mươi hoặc chín mươi phần trăm cái khả năng mỉm cười của bà. Vậy thì là người thực tập giỏi, quý vị có thể sản xuất ra năng lượng chánh niệm và yểm trợ cho bà ta bằng cách quý vị có thể cố gắng hiến cho bà nụ cười tươi mát, hiền hòa và hạnh phúc của quý vị để bà ta được thừa hưởng và mỉm cười tươi mát được như mình. Và khi bà ta cười được như thế, thì toàn thể ông bà tổ tiên trong bà cũng được hưởng và cười tươi theo bà. Thật màu nhiệm. Nụ cười không phải là sản phẩm của một cá nhân; nó là một sản phẩm chung.

Bất kỳ sự chuyển hóa, trị liệu nào mình gặt hái được trong khóa tu này đều là sản phẩm chung của đại chúng. Hãy để cho tăng thân ôm ấp mình như bà mẹ hiền ôm ấp và nâng niu đứa con thơ vào lòng. Hãy tin vào tăng thân và thừa hưởng cái năng lượng thực tập chung của tăng thân. Hãy để cho tăng thân chuyên chở mình. Đó là cách hay nhất ta có thể thừa hưởng và chuyển hóa trong khóa tu của chúng ta. Con về nương tựa Tăng là như vậy.

Hôm trước chúng ta được học về bài tập thứ nhất trong mười sáu phép quán niệm hơi thở, "Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào. Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra." Ta cũng có thể nói rằng, "Thở vào, tôi biết đây là hơi thở vào. Thở ra, tôi biết đây là hơi thở ra." Ta nhận diện hơi thở vào như là hơi thở vào và nhận diện hơi thở ra như là hơi thở ra. Ta cũng không nên can thiệp vào hơi thở. Ta nên để cho hơi thở diễn bày một cách tự nhiên. Sự thực tập của ta là dùng năng lượng chánh niệm để ý thức hơi thở vào và hơi thở ra mà thôi. Nếu ta tiếp tục thực tập theo sự chỉ dẫn trên, thì phẩm chất hơi thở của ta sẽ tiến bộ rất mau chóng. Hơi thở của ta sẽ trở nên sâu sắc và hòa điệu hơn. Khi hơi thở chánh niệm sâu lắng, an bình, thì thân tâm ta cũng do đó mà an bình và lắng đọng trở lại, ta không cần phải cố gắng gì cả.

*Bài thực tập thứ hai trong mười sáu phép quán niệm hơi thở là, "Thở vào một hơi dài, tôi biết tôi đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, tôi biết tôi đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở ra một hơi ngắn." Ta không làm cho hơi thở dài ra hay ngắn lại. Năng lượng chánh niệm được nuôi dưỡng trong suốt thời gian của hơi thở vào và hơi thở ra. Ta chỉ nhận diện cái quá trình chiều dài hoặc ngắn của hơi thở. "dài" hay "ngắn" không quan trọng. Quan trọng là khi thở ta ý thức được chiều dài của hơi thở vào và hơi thở ra. Niệm hơi thở cũng có thể gọi là niệm thân thể của hơi thở.*

Nhìn vào hai bài thực tập đầu, ta thấy rằng khi thực tập bài tập đầu thành công, thì ta cũng thực tập thành công bài tập thứ hai. "Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào." Ta ý thức trọn vẹn hơi thở vào của ta. Khi ý thức trọn vẹn hơi thở vào và hơi thở ra của ta, tức là đồng thời ta đã thực tập phép thở thứ hai. Và khi thực tập phép thở thứ hai thành công thì đồng thời ta cũng đang thực tập phép thở thứ nhất. Càng thực tập ta sẽ thấy được bản chất tương tức của mười sáu phép quán niệm hơi thở. Ta phải tu tập như thế nào để thấy được tính tương tức của các pháp. Bài tập thở đầu được làm bằng bài tập thở thứ hai. Nếu ta thực tập phép thở đầu thành công thì đồng thời ta cũng đang thực tập phép thở thứ hai. Nếu ta đảo phép thở thứ hai lên đầu, thì phép thở đầu không còn là phép thở đầu nữa. Rất hay. Ta có thể tìm thấy bản tính tương tức trong tất cả các pháp, kể cả trong một bài thực tập thở chánh niệm.

## **Quán Niệm Về Thân Thể**

Bây giờ ta đi sang phép quán niệm hơi thở thứ ba, "Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân ta. Ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân ta. Trước hết, ta phải hiểu rằng đây là sự thêm muốn trở về để làm quen và hòa giải với thân thể ta. Đôi khi ta cảm nhận rằng thân thể này là mình, là một cái gì rất gần gũi, thân thiện đối với mình. Nhưng có nhiều lúc ta lại nghĩ rằng thân thể của ta là một cái gì rất xa lạ. Ta chán ghét thân thể của ta và nghĩ rằng thà không có thân thể này còn hơn. Ta muốn loại bỏ cái thân thể của ta. Thái độ đó chứng tỏ rằng ta muốn trốn chạy ra khỏi thân thể của chính ta. Và vì thế ta cần phải thực tập trở về để làm hòa với thân thể ta. Hơi thở là một phần của thân thể ta. Hơi thở chánh niệm là cửa ngõ để ta có thể thực tập trở về với thân thể, cảm thọ và những tri giác v.v. Khi thở vào, biết mình đang thở vào; khi thở ra, biết mình đang thở ra, thì chánh niệm được phát sinh. Chánh niệm là năng lượng ôm ấp hơi thở vào và hơi thở ra của ta. Ta trở thành một với hơi thở vào và hơi thở ra. Càng tiếp tục thực tập thì hơi thở vào và hơi thở ra càng nhẹ nhàng, sâu lắng và hòa điệu. Khi hơi thở của ta trở nên nhẹ nhàng, sâu lắng rồi, thì ta đi sang phần tiếp xúc với thân thể; "Ý thức về toàn thân, tôi thở vào. Ý thức về toàn thân, tôi thở ra." Ta trở về với thân thể và ôm ấp thân thể ta với tất cả sự triu mến. Ta làm hòa với thân thể ta. Ta có thể thực tập trong tư thế ngồi hoặc nằm. Trở về để chăm sóc, để bày tỏ niềm ưa ái đối với thân thể ta là điều vô cùng cấp thiết quan trọng. Có lẽ thân thể ta đau khổ thật nhiều. Ta thật là tệ, chưa bao giờ ngó ngang đến thân thể ta chút nào. Vì thế ta phải chế tác ra năng lượng chánh niệm để trở về ôm ấp thân thể của ta. Đây là bước đầu của sự thực tập thương yêu. Trở về với thân thể, ý thức sự có mặt của nó và nguyện sẽ chăm sóc thân

của ta một cách đàng hoàng hơn. Nếu làm được như vậy thì thân thể của ta sẽ cảm thấy ấm áp vô cùng.

*Sabbakaya nghĩa là toàn thân. Trong suốt hơi thở vào, ta ý thức toàn vẹn thân thể của ta. Ta ôm ấp toàn vẹn thân thể của ta- từ đỉnh đầu xuống tới đầu của các ngón chân. Lúc đó đối tượng của chánh niệm không còn chỉ là hơi thở, mà nó bao gồm cả thân thể. Ta ôm ấp thân thể ta một cách triu mến trong suốt hơi thở vào và hơi thở ra với niềm mong ước là để làm hòa, chăm sóc và bày tỏ lòng ưu ái của ta. Quý vị có thể linh động một chút trong cách sử dụng ngôn ngữ, nhưng nội dung của sự thực tập vẫn giống nhau, "Thở vào, tôi ý thức về toàn thân. Thở ra, tôi mỉm cười với toàn thân." Đây là nụ cười của ý thức, nụ cười của sự bày tỏ niềm quan tâm và tình thương của ta đến với thân thể. Ta có thì giờ để trở về ôm ấp thân thể với tất cả sự triu mến và bày tỏ tình thương và mỉm cười với thân thể ta hay không? Nếu chưa, thì ta phải trở về làm chuyện đó gấp. Ta phải dành thì giờ để trở về để chăm sóc thân ta với tất cả tình thương và nói với thân thể rằng, "Ôi, thân thể của tôi ơi, tôi biết em có mặt đó. Tôi sẽ chăm sóc em thật tốt." Bây giờ chúng ta hãy cùng thực tập ôm ấp thân thể của ta và mỉm cười với thân thể ta với nụ cười của sự triu mến, tràn đầy chánh niệm.*

Bây giờ chúng ta gởi sự chú ý tới với từng bộ phận của thân thể như mắt, tai, mũi, buồng phổi, tim, gan v.v. theo phương pháp tôi đã đề nghị ngày hôm qua: "Thở vào, tôi ý thức hai mắt của tôi. Thở ra, tôi ý thức hai mắt của tôi." Bài tập này nếu được thực tập liên tục sẽ đem lại cho quý vị nhiều cái thấy và những cái thấy ấy sẽ giải phóng quý vị ra khỏi sợ hãi, buồn khổ và mang lại thật nhiều hạnh phúc, an lạc. Trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm ( *Niệm Xứ Kinh* ), *Bụt dạy: "Này các vị khát sĩ! Ví dụ có một bác nông dân đi vào kho chứa và mang ra một cái bao tải đựng đủ các loại ngũ cốc- như gạo lức, gạo trắng, hạt lúa, đậu xanh, đậu ngự, mè, gạo trắng. Bác nông dân mở hai đầu bao tải và để cho các loại đậu mặc nhiên tuôn ra trên sàn nhà; với con mắt tốt, bác có thể nhận diện rằng, 'Này đây là đậu xanh. Này đây là đậu ngự. Này đây là gạo trắng v.v..'" Với hai con mắt còn tốt, bác nông dân có thể nhận diện tất cả các loại hạt giống khác nhau.*

Khi quý vị trở về với thân thể của quý vị, trước hết quý vị nên ôm ấp toàn thân thể của quý vị với hơi thở chánh niệm. Sau đó quý vị có thể gởi sự chú ý đến với từng bộ phận của thân thể, giống như bác nông dân kia khi bác nhận diện các loại hạt giống. Trong kinh, Bụt đề cập có cả thấy là ba mươi sáu bộ phận của thân thể. Ta thực tập ôm ấp và mỉm cười với từng bộ phận bằng năng lượng của chánh niệm. Ta làm cho bộ phận ấy của thân thể êm dịu, buông thư trở lại bằng cách thiền đi hoặc thiền nằm. Trong khóa tu, ta nên thực tập thiền buông thư ít nhất là một lần mỗi ngày. Ta có thể thực tập chung với tăng thân, nhưng nếu có năm, mười hay mười lăm phút rảnh rỗi, quý vị có thể tìm một nơi vắng, nằm xuống trên thảm cỏ và tự thực tập buông thư. Đây là sự thực tập tình thương đối với thân thể mình. Và cứ như thế, với hơi thở của chánh niệm, quý vị có thể đi từ từ đến với các bộ phận khác của thân thể. Trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, *những bộ phận ấy được liệt kê như: xương, tủy, thận, máu v.v..* Quý vị thở vào và ôm ấp và mỉm cười với từng bộ phận của thân thể bằng năng lượng chánh niệm, như bà mẹ ôm ấp đứa con vào lòng với tất cả sự triu mến. Phép thực tập này rất quan trọng, có khả năng đem lại sự lợi lạc, chuyển hóa và trị liệu lớn.

Khi quý vị thực tập, "Thở vào, tôi ý thức lá gan của tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với lá gan của tôi," lá gan của quý vị sẽ cảm nhận được và nói, "Gớm! Bây giờ mới ngó ngang tới tui. Tôi đã ngày, đêm gửi thông điệp SOS cầu sự giúp đỡ. Nhưng ông ta cứ phó mặc tôi. Ông ta vẫn tiếp tục uống rượu, hút thuốc, ăn nhậu không thương tiếc. Thật khổ sở cho tôi. Tôi không thể tâm sự cho ông ta biết tôi đang khổ đến ngàn nào, tôi chịu hết nỗi rồi. Tôi làm việc, chống cự suốt ngày, suốt đêm và tìm cách gửi thông điệp SOS đến cầu cứu, nhưng thông điệp của tôi đã không được quan tâm tới." Nếu thực tập hơi thở chánh niệm, ta sẽ bớt khổ rất nhiều. Nếu ta gửi sự chú tâm tới lá gan và mỉm cười với nó, ta sẽ hiểu được tình trạng của lá gan ta. Ta thấy rằng lá gan của ta đã làm việc hết khả năng của mình để duy trì sức khỏe cho ta, thế nhưng vì sống trong quên lãng và thiếu trách nhiệm nên ta đã làm tình làm tội, đã thờ ơ với lá gan của ta.

Thất niệm là ngược lại với chánh niệm. Ta thường sống trong quên lãng mà không biết. Có lẽ đây là lần đầu tiên ta trở về chăm sóc lá gan của ta. Lá gan cảm thấy rất ấm áp khi được ta ngó ngang đến. Nếu ta tiếp tục thực tập thêm vài hơi thở nữa, thì tuệ giác sẽ đến với ta. Và ta nguyện thương yêu, chăm sóc và bảo vệ lá gan của ta, vì biết rằng lá gan là điều kiện thiết yếu cho sức khỏe của toàn cơ thể. Khi ý thức ấy được phát sinh, ta biết cái gì nên làm và cái gì không nên làm để bảo vệ lá gan của ta. Ta không cần người khác nhắc nhở. Ta ôm ấp, nuôi dưỡng lá gan của ta và quyết không ăn uống hoặc đưa vào cơ thể những độc hại nữa. Không những đối với lá gan như thế, mà đối với tất cả các bộ phận khác ta cũng đều thực tập như thế.

## **Quán Chiếu Về Bốn Đại**

Theo lời Bụt dạy trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, thì ta có thể nhìn vào hình hài và nhận diện những yếu tố căn bản làm ra hình hài của ta. "Thở vào, tôi ý thức về yếu tố đất trong tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với yếu tố đất trong tôi." Hình hài ta được cấu tạo bởi bốn đại (mahabhuta): đất, nước, lửa và không khí.

Yếu tố đất là yếu tố rắn chắc trong ta. Nếu ta nhận diện được yếu tố đất trong ta, thì ta cũng nhận diện được yếu tố đất ngoài ta. Ta biết rằng cả hai đều thuộc về đất. Yếu tố đất trong ta và ngoài ta luôn luôn có sự trao đổi rất mật thiết. Sự trao đổi xảy ra trong mỗi giây mỗi phút của đời sống hàng ngày.

"Thở vào, tôi ý thức về yếu tố lửa trong tôi." Lửa ở đây tức là sức nóng, là nhiệt lượng. Ta biết rằng sự sống được làm bằng sự đốt cháy. Ta hít không khí vào và dùng khí ô-xy để đốt cháy. Quá trình này xảy ra từng sát-na trong cơ thể ta. Nhờ quá trình đốt cháy nhiệt lượng đó, sự sống mới hình thành. Sinh và diệt cũng xảy ra liên tục trong mỗi phút giây. Các tế bào trong cơ thể ta liên tục chết và liên tục sinh nở. Nếu không có sự chết thì làm sao có sự sống. Nhìn kỹ vào thực tại, ta sẽ thấy rằng trong diệt có sinh và trong sinh có diệt. Sinh và diệt tương tức. Nếu ta lấy sự chết ra khỏi sự sống, thì sự sống sẽ sụp đổ. Nếu ta lấy sự sống ra khỏi sự chết, thì sự chết sẽ sụp đổ.

Giống như cái ví dụ của một bông hoa, mây và ánh nắng mặt trời- nhìn vào bông hoa ta thấy sự có mặt của mây và ánh nắng mặt trời. Ta phải tập nhìn để thấy được tính tương tức của các pháp. Ta thường bị kẹt vào cái thấy nhị nguyên. Ta nghĩ rằng sự



chết là kẻ thù của sự sống. Tất cả chúng ta, dù là người thực tập thiền hay nhà khoa học và nhìn với phương tiện nào đi chăng nữa, thì cũng phải nhìn để thấy rằng sự sống mang trong nó sự chết và ngược lại. Không có cái này, thì không có cái kia. Nếu nghĩ rằng tôi chỉ muốn chọn cái này thôi, tôi không muốn chọn cái kia, thì ta thật ngây thơ. Nhìn kỹ vào những yếu tố trong cơ thể ta, ta thấy rằng sinh và diệt tương tức- chúng làm ra nhau. Tới đây ta bắt đầu thấy được điều mầu nhiệm mà trước đó ta chưa bao giờ thấy. Nhờ nhìn sâu và hiểu được bản chất chân thực của thực tại, ta có thể xua tan đi nỗi sợ hãi, buồn khổ và tuyệt vọng trong ta. Ta biết rằng khổ đau, sợ hãi và tuyệt vọng chỉ có thể tung hoành trên căn bản của vô minh mà thôi. Ví dụ như cây bút chì này, ta nghĩ rằng đầu này là đầu trái, không phải là đầu phải. Nếu quý vị thuộc về nhà chính trị, có lẽ quý vị chọn phái tả và muốn loại trừ phái hữu. Nhưng chỉ muốn có bên trái thôi, điều đó có thể được không? Vì muốn loại trừ bên phải, quý vị lấy con dao và chặt cây bút chì ra. Nhưng sau khi chặt đầu bên phải của cây bút chì đi, thì phía bị chặt vẫn tiếp tục là phía phải. Hề trái còn là phải còn. Ta thường bị kẹt trong cái nhìn của những cặp đối đãi. Ta phải tập nhìn với con mắt bất nhị, không kỳ thị thì thực tại mới phản chiếu cái bản chất chân thực của nó.

"Thở vào, tôi thấy yếu tố nước trong tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với yếu tố nước trong tôi." Hai chữ "vào" và "ra" cũng là một cặp đối đãi. Tôi có viết một cuốn sách với tựa đề Trái Tim Mặt Trời. Tôi có cảm hứng viết cuốn sách ấy là vì tôi thấy rằng mặt trời là trái tim thứ hai của tôi. Lúc xưa tôi thường hay nghĩ rằng tôi chỉ có một trái tim thôi, đó là trái tim trong cơ thể của tôi. Nếu bất chợt trái tim trong tôi ngưng hoạt động, thì tôi sẽ chết ngay. Nhưng nhìn kỹ lại, tôi thấy rằng nếu trái tim kia- là mặt trời bị tan vỡ, thì tôi sẽ cũng bị tan vỡ. Trái tim thứ hai của tôi nằm ngoài tôi. Tôi có thể nghĩ rằng buồng phổi của tôi chỉ ở trong tôi thôi, nhưng kỳ thực núi rừng và cây cỏ chung quanh tôi cũng là buồng phổi của tôi. Nếu chúng không thở, thì tôi sẽ không có khí oxy để thở. Tôi có buồng phổi bên trong, nhưng tôi cũng có buồng phổi bên ngoài. Nếu nhận diện và nhìn cho sâu sắc vào bốn yếu tố bên trong và bên ngoài của thân thể, thì quý vị sẽ tiếp xúc được với tính tương tức của chúng và ý niệm về hình hài là một thực thể biệt lập, thường còn, bất biến của quý vị sẽ được tiêu tán. Ý niệm về ngã được đồng hóa với hình hài cũng sẽ tan biến. Ta chỉ có thể nhìn sâu như thế mới chuyển hóa được cái ảo tưởng của ta về thực tại. Và ta tiếp xúc được với cảnh giới của niết bàn, của không sinh không diệt mà thôi. Phải thấy được rằng ngã được làm bằng những yếu tố không phải là ngã (phi ngã).

### **Quán các tư thế của thân- bốn uy nghi**

Theo lời Bụt dạy trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, sau khi quán chiếu về đại trong cơ thể rồi, thì chúng ta quán về các tư thế của thân thể. Có tất cả là bốn tư thế (tứ uy nghi): đi, đứng, nằm và ngồi. Chúng ta ý thức rõ ràng các tư thế căn bản của thân thể ta. Khi đi, biết mình đang đi; khi đứng, biết mình đang đứng; khi ngồi, biết mình đang ngồi; và khi nằm, biết mình đang nằm. Chúng ta chiếu dụng ánh sáng chánh niệm vào các tư thế của thân thể ấy. Các thầy, sư cô và sư chú được tập luyện rất kỹ về bốn tư thế, gọi là tứ uy nghi của thân thể. Chúng ta có thể thấy rằng các thầy, sư cô và sư chú đi, đứng, nằm, ngồi rất chánh niệm, uy nghi. Tuy nhiên Bụt dạy kinh này không phải chỉ riêng cho người xuất gia, mà cho tất cả mọi người. Nó thuộc về lãnh vực quán thân

trong thân. Chúng ta bắt đầu thực tập ôm ấp hơi thở và ý thức về hơi thở. Rồi sau đó ta ý thức về thân thể, ôm ấp thân thể và mỉm cười với từng bộ phận của thân thể. Ta quán chiếu những yếu tố tạo nên thân thể và mỉm cười với từng yếu tố ấy trong thân thể. Rồi ta thực tập quán niệm về các tư thế của thân thể ta trong khi đi, đứng, nằm và ngồi. Chúng ta hãy cùng thực tập với nhau trong suốt khóa tu này. Đi, đứng, nằm và ngồi cho thật đẹp, vững chãi, thanh thoi và thư thái.

## **Quán về các hoạt động của thân thể**

Quán niệm về thân thể đưa tới sự quán niệm về các hoạt động của thân thể. Khi ta khom xuống nhặt một cái gì, ta ý thức rõ ràng cái hoạt động ấy. "Thở vào, tôi biết tôi đang khom xuống để nhặt cây bút. Thở ra, bây giờ tôi đang nhặt cây bút. Thở vào, tôi đã nhặt xong." Ta ý thức mỗi động tác, mỗi hoạt động của thân thể ta. Ví dụ, mỗi buổi sáng khi đun nước để pha cà phê, ta có thể sử dụng thời gian pha cà phê như là sự thực tập chánh niệm. Ta ý thức mỗi cử chỉ, mỗi hoạt động của ta trong suốt thời gian ta pha cà phê. Ta mỉm cười với mỗi hoạt động của thân thể ta, dù đó là một hoạt động nhỏ. Sự thực tập này đem lại cho ta rất nhiều niềm vui, vì trong đời sống hàng ngày ta biết cách thấp lên ánh sáng của chánh niệm và chiếu dụng vào mỗi cử chỉ và hoạt động của thân thể ta. Ta không còn sống trong sự quên lãng, không sống như một người mộng du nữa. Ta làm tất cả mọi cái trong ánh sáng của chánh niệm. Ta hoàn toàn làm chủ thân thể của ta. Chánh niệm là sự hiện diện của đức Ki Tô, là năng lượng của Bụt, là chất thánh trong ta. Chánh niệm không phải là một cái gì trừu tượng. Hạt giống chánh niệm nằm sâu trong tâm thức của ta. Tất cả chúng ta đều có khả năng tiếp xúc với hạt giống chánh niệm và mỗi hạt giống chánh niệm biểu hiện như nguồn năng lượng. Chánh niệm có thể được vun xới trong đời sống sinh hoạt hàng ngày của ta.

Thời còn là một sư chú sa di (tôi xuất gia là sa di lúc mười sáu tuổi), một hôm Thầy của tôi dạy tôi làm cho Thầy công việc gì đó. Tôi rất thương kính Thầy tôi và sẵn sàng làm bất cứ điều gì Thầy tôi giao phó, làm bất cứ điều gì có thể để đem lại niềm vui cho Thầy. Sau khi tiếp nhận xong lời dạy, tôi lập tức lui ra, nhưng vì quá thích thú, tôi đã mở cửa và đóng cửa không có chánh niệm. Thấy vậy, Thầy gọi tôi trở lại, Thầy nói rất nhỏ nhẹ, "Này con, con hãy đi ra trở lại, lần này con nhớ mở cửa và đóng cửa từ tốn, nhẹ nhàng, có chánh niệm hơn." Tôi chấp tay xá Sư Ông rồi lui ra; và lần này tôi biết tôi phải làm gì. Tôi đã đi từng bước thật chánh niệm tới cửa; đặt bàn tay lên núm cửa, rồi nhẹ nhàng mở cửa và bước ra ngoài- tất cả mọi động tác, mọi cử chỉ đều được làm trong chánh niệm. Sư Ông không cần phải dạy tôi lần thứ hai. Tôi không bao giờ quên bài học quý giá ấy.

Vào năm 1966, tôi đã đi thành phố Kentucky để viếng thăm Cha Thomas Merton, vị tu sĩ hội Trappist. Cuộc gặp gỡ của hai chúng tôi thật thích thú. Sau này cha Thomas nói với các môn đệ của Người rằng: "Quý vị chỉ cần quán sát cách thầy Thích Nhất Hạnh mở cửa, đóng cửa thì đủ biết thầy là một vị chân tu rồi." Năm rồi có một cô thiên sinh, người Đức đến thăm tu viện Làng Mai; cô ta đã ở lại tu viện một tháng. Ngày rời Làng, cô ta chia sẻ rằng sở dĩ cô đến Làng Mai là vì cô có nghe cái băng thuyết giảng của Cha Thomas Merton và trong băng có nói tới cái phong thái mở cửa và đóng cửa của Thầy Thích Nhất Hạnh. Cô ta đã rất hiếu kỳ muốn thấy tận mắt cách Thầy Thích Nhất

Hạnh mở cửa và đóng cửa. Trong thời gian một tháng ở Làng Mai, cô ta cảm thấy rất thoải mái, hạnh phúc và luôn luôn để mắt quán sát cách chúng tôi mở cửa và đóng cửa. Đóng cửa và mở cửa là một phần của sự thực tập chánh niệm để làm cho thân tâm lắng dịu và bình an trở lại. Xin quý vị thực tập mở cửa và đóng cửa trong chánh niệm để nhiều người, trong đó có Sư Ông nữa, được thừa hưởng niềm an lạc và hạnh phúc tỏa ra nơi quý vị. Sư Ông vẫn còn có mặt đó với chúng ta trong giây phút này.

Chúng ta đã được học cách chăm sóc, tiếp xúc cơ thể bằng hơi thở chánh niệm. Đây là sự thực tập rất quan trọng. Chúng ta không cần phải trở thành một vị giáo thọ mới có thể tổ chức sự thực tập này. Ta có thể giành một ngày cuối tuần để trở về với chính mình, thực tập chăm sóc cơ thể và làm hòa với cơ thể. Nếu muốn, ta có thể mời vài người bạn tới để cùng thực tập chung, cho thân thể một cơ hội để nghỉ ngơi và thiết lập lại sự tươi mát và thư thái của nó. Thực tập bốn bài tập đầu của kinh quán niệm hơi thở, ta sẽ thấy được lòng thương bao la của Bụt đến gần nào.

Bài thực tập thứ tư trong mười sáu phép quán niệm hơi thở là, "*Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh.*" *Thân thể của ta xứng đáng được cư xử như thế. Ta nên học cách cư xử tử tế, dễ thương và hiểu rõ tình trạng thân thể của ta.* Nếu có một bộ phận nào trong cơ thể ta bị khó chịu, đau nhức... thì ta phải giành nhiều thì giờ hơn để ôm ấp, chăm sóc với tất cả sự triu mến. Ta thở và mỉm cười với phần đau nhức ấy bằng năng lượng của chánh niệm. Thực tập này giúp cơ thể chóng được trị liệu hơn. Nói như thế không có nghĩa là ta không cần khám bác sĩ để xin toa thuốc. Nhưng như thế vẫn chưa đủ. Nếu ta không cho phép cơ thể ta nghỉ ngơi và trị liệu, thì toa thuốc vẫn không đủ cho sự trị liệu. Ta cần phải giúp, phải cho cơ thể ta cơ hội để tự chữa trị lấy. Đôi khi cơ thể ta tự chữa trị lấy mà không cần tới toa thuốc nếu ta biết cách cho cơ thể ta cơ hội nghỉ ngơi và khôi phục lại sức khỏe của nó.

"Tôi đang thở vào và có ý thức về toàn thân. Tôi đang thở ra và mỉm cười với *toàn thân. Tôi đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh. Tôi đang thở ra và mỉm cười với toàn thân.*" Đây là những bài thực tập rất hay và thực tiễn mà bất cứ ai cũng có thể thường thức. Chúng ta phải học nghệ thuật sống trong chánh niệm, thở trong chánh niệm và chăm sóc thân thể của ta trong chánh niệm. Các sinh viên có thể thành lập những nhóm tu tập chánh niệm tại trường mình học để thực tập, bởi vì thân tâm của họ thường bị căng thẳng. Họ cũng có thể thành lập một nhóm chăm lo cho thân thể. Các nhà tâm lý trị liệu cũng nên làm việc như một nhóm. Họ phải chăm lo cho nhiều bệnh nhân. Nhưng nếu họ không chăm sóc chính họ đang hoang, thì họ sẽ bị kiệt sức và bỏ cuộc nữa chừng. Họ có thể làm việc chung với các chuyên gia trị liệu khác hoặc làm việc chung với các bệnh nhân của họ. Giới nhân viên cảnh sát đau khổ rất nhiều. Họ là những nạn nhân của sự căng thẳng và sợ hãi. Họ cũng cần phải thành lập một nhóm tu tập, làm việc và chăm sóc cho nhau. Những người sống trong những trung tâm cải tạo cũng nên tạo thành một nhóm tu học để giúp đỡ và chăm sóc lẫn nhau. Người nào cũng có thể thực tập chánh niệm. Quý vị không cần phải là những người Phật tử mới có thể thực tập chánh niệm. Quý vị không cần phải là giáo thọ mới có thể thực tập chánh niệm. Quý vị không cần có sự trao truyền của một Thầy mới có thể thành lập nhóm tu học. Quý vị có thể thành lập nhóm tu tập chánh niệm bất cứ lúc nào và ở ngay tại địa phương của mình.

## Ba Kinh Căn Bản của Bụt

Trước khi đi xa hơn, tôi muốn giới thiệu ba kinh tôi cho là căn bản của sự thực tập của Bụt; ba kinh này có thể giúp quý vị học hỏi thêm về sự thực tập. Trong các buổi giảng, tôi sẽ luôn luôn tham khảo đến ba kinh này. Kinh đầu tiên tôi muốn nói đến là kinh Quán Niệm Hơi Thở. Trái tim của Kinh này là mười sáu phép thực tập hơi thở chánh niệm mà chúng ta đang được học. Tôi có viết những lời giảng giải về kinh này trong cuốn sách: *Kinh Quán Niệm Hơi Thở- Breathe! You Are Alive*.

Kinh thứ hai là kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm (Niệm Xứ Kinh): Thân, Thọ, Tâm và các đối tượng của tâm, tức là Pháp. Chúng ta phải sử dụng hai kinh này để thực tập song song với nhau, bởi vì hai kinh này tuy hai mà là một, chúng bổ sung cho nhau. Điều này rất quan trọng. Chúng ta nên học tập kinh đầu trong ánh sáng của kinh thứ hai và ngược lại. Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm đã được dịch từ hai bản Hán Tạng và Pali Tạng và được in trong quyển sách, Con Đường Chuyển Hóa.

Kinh thứ ba là kinh dạy chúng ta sống như thế nào để tiếp xúc được với an lạc và hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại- Hiện Pháp Lạc Trú, kinh này tên là Kinh Người Biết Sống Một Mình. Tôi có giảng giải kinh này trong quyển sách mang tựa đề: Ước Hẹn Với Sự Sống. Kinh này là một kinh rất xưa dạy chúng ta làm sao để sống an lạc và thanh thoi trong hiện tại- bây giờ và ở đây. Quý vị có thể sử dụng ba kinh này để tham khảo và học hỏi. Chúng ta không cần phải đọc hết ba cuốn sách giảng giải về các kinh này trong khóa tu. Tốt nhất là chúng ta nên giành thì giờ để thực tập với nhau.

## Thân và Tâm Tương Tức

Trong các kinh điển của Bụt, ta thấy chữ namarupa- danh sắc thỉnh thoảng dùng để chỉ cho toàn thể con người. Nama nghĩa là "danh" và rupa nghĩa "sắc." Ta nghĩ rằng danh và sắc, hai cái khác biệt nhau. Ta nghĩ rằng thân ta là sắc, còn các cảm thọ, tri giác, tâm hành và thức là danh. Đây là một loại chia chẻ, phân biệt của tâm. Ta có khuynh hướng tin rằng danh không phải là sắc và sắc không phải là danh. Ta phải tập nhìn trong ánh sáng của tương tức. Nếu quý vị lấy danh ra khỏi sắc, thì sắc sẽ sụp đổ; và nếu quý vị lấy sắc ra khỏi danh, thì danh sẽ sụp đổ. Namarupa- danh và sắc vốn là hai khía cạnh cùng nằm trong một thực tại. Thỉnh thoảng ta gọi nó là danh, thỉnh thoảng ta gọi nó là sắc. Vì vậy, thay vì viết hai chữ ta chỉ viết một chữ namarupa.

Cách suy nghĩ như vậy cũng hơi khó trong lúc đầu, nhưng từ từ quý vị sẽ quen; như các nhà vật lý học nguyên tử nói rằng những hạt đơn chất có khi biểu hiện như là sóng và có khi biểu hiện như là hạt. Cả hai vốn cùng một thực tại. Lúc đầu, ta nghĩ rằng, nếu cái gì đó là sóng, thì nó không thể là hạt được; và nếu cái gì đó là hạt, thì nó không thể là sóng được. Thực ra, cái hạt đơn chất có khi biểu hiện như là sóng và có khi biểu hiện như là hạt. Vì thế các nhà khoa học đã chế ra một danh từ "wavicle- sóng hạt." Điều này cũng đúng đối với thân và tâm của ta. Ta nghĩ rằng tâm và vật trái ngược

nhau, nhưng tâm có thể biểu hiện như là vật và vật có thể biểu hiện như là tâm. Tâm và vật là một. Điều này thật khó tin, nhưng đó là sự thật.

## Năm Uẩn

Đức Thế Tôn trình bày con người nhiều cách, có khi Ngài trình bày như là danh sắc, có khi như là một hợp thể ngũ uẩn. Năm uẩn là năm yếu tố của hiện hữu ta. Yếu tố thứ nhất là sắc; thứ hai là những cảm thọ; thứ ba là tưởng (tri giác); thứ tư là hành (tâm hành); và thứ năm là thức. Nếu ta dùng khái niệm của danh sắc để phân tích con người của ta, thì yếu tố thức nhất là thân thể và bốn yếu tố khác là tâm.

Chúng ta đã nói về hành. Hành nghĩa là những cái được tạo thành bởi nhiều yếu tố khác nhau. Bông hoa là một hành. Chúng ta có thể gọi nó là một hành thuộc về vật lý. Nó thuộc về lãnh vực của sắc. Đám mây và cây cối cũng là những sắc hành. Hận thù, sợ hãi, yêu, ghét v.v. đều là những hành thuộc về tâm lý, gọi là tâm hành. Hồi tôi mười sáu tuổi, là một sư chú, tôi phải học thuộc lòng những tâm hành, có tất cả là 51 tâm hành. Hai yếu tố trong năm uẩn- cảm thọ và tri giác- cũng thuộc về tâm hành. Thọ và tưởng là hai tâm hành trong nhóm năm mươi một tâm hành. Nhưng vì hai tâm hành này quá quan trọng cho sự tu tập nhận diện, ôm ấp và nhìn sâu, nên Phật tách hai yếu tố cảm thọ và tri giác ra thành hai uẩn riêng trong năm uẩn. Uẩn thứ năm là thức. Thức là gì? Thức nghĩa là căn bản của tất cả các tâm hành. Trong giáo lý truyền thống của tôi, thỉnh thoảng chúng tôi gọi thức này là tàng thức. Tất cả các hạt giống đều được cất chứa trong chiều sâu của tàng thức. Tất cả năm mươi một tâm hành đều được chôn vùi trong lòng đất của tàng thức như là hình thái của các hạt giống. Và khi nhân duyên đầy đủ thì các hạt giống ấy biểu hiện lên trên bề mặt của ý thức. Nhìn vào thức của ta, ta thấy có hai tầng. Tầng trên gọi là ý thức, nơi mà tất cả các tâm hành biểu hiện. Có khi một, hai hoặc ba hạt giống biểu hiện cùng một lúc trên vùng ý thức của ta. Tầng dưới gọi là tàng thức, nơi cất chứa tất cả các hạt giống. Thức ở đây tức là căn bản thức, nền tảng của tất cả các tâm hành, bao gồm những cảm thọ và tri giác.

Có những lúc ta không giận hờn, bực bội, ta vui cười sảng khoái. Ta không giận hờn là vì hạt giống hờn giận trong ta đang nằm yên trong chiều sâu của tàng thức hay còn gọi là tâm thức. Nhưng ta biết rằng hạt giống giận vẫn luôn luôn có đó. Nếu có ai đó nói điều gì xúc phạm đến ta, thì hạt giống giận trong tâm thức ta bị chạm đến và nó sẽ biểu hiện lên trên vùng ý thức như nguồn năng lượng, lúc đó được nhận diện là một tâm hành. Cái khối lửa sân hận đó làm ô ứ khu vườn của ta. Năng lượng giận thúc đẩy ta nói hoặc làm những điều gây đổ vỡ giữa ta và những người chung quanh ta.

## Bốn Lãnh Vực Quán Niệm

Bốn Lãnh Vực Quán Niệm là bốn lãnh vực cho sự thiền quán của ta. Lãnh vực quán niệm thứ nhất là quán thân trong thân; thứ hai là quán cảm thọ trong cảm thọ; thứ ba là quán tâm hành trong tâm hành; và thứ tư là quán đối tượng tâm hành trong đối tượng tâm hành (các pháp). Pháp ở đây không phải là giáo pháp Phật dạy, pháp ở đây là những hiện tượng hoặc là những hành; như bông hoa, đám mây, cây cối, hoặc giận hờn. Những pháp như thế được diễn tả như là những đối tượng của tâm. Ví dụ sông,

núi, hoa, cây cỏ, giận, thương, ghét và thân thể của ta, tất cả đều là những đối tượng của tâm. Những pháp như thế là những pháp thuộc về thế giới của hiện tượng.

Tại sao trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm Bụt nói rằng: Quán thân trong thân, quán cảm thọ trong cảm thọ? Tại sao những câu như thế được lập đi lập lại lần nữa? Bởi vì muốn thực hành chánh niệm và nhìn sâu, ta phải trở thành một với đối tượng của sự quán chiếu, ta không thể đứng ngoài như người quán sát được. Điều này rất quan trọng. Khi thở vào và ôm ấp thân thể của ta trong chánh niệm, hơi thở phải trở thành một với thân thể thì sự thực tập mới thành công.

Tâm có thể biểu hiện trong năm mươi một trường hợp. Thịnh thoảng nó biểu hiện như là tình thương. Thương luôn luôn cần có đối tượng thương. Thương luôn luôn là thương về một cái gì, một người nào. Ta không thể thương mà không có đối tượng. Ý thức luôn luôn là ý thức về cái gì. Chánh niệm có nghĩa là chánh niệm về một cái gì. Ta không thể chánh niệm mà không có đối tượng. Khi ta có chánh niệm về thân và hơi thở của ta, thì thân và hơi thở là đối tượng của chánh niệm. Khi ta thở vào và ôm ấp thân thể của ta, thì thân thể của ta là chánh niệm. Chánh niệm trở thành thân thể và thân thể của ta trở thành chánh niệm. Lúc đó ta không còn phân biệt chủ thể và đối tượng, kẻ biết và vật được biết. Đây là một tư tưởng rất quan trọng trong giáo lý đạo Bụt.

Tiếng Pháp có chữ comprendre, comprendre nghĩa là hiểu, là nhận thức thấu đáo. "com" nghĩa là "trở thành một với" và "prendre" nghĩa là "lấy lên, cầm lên," vậy thì comprendre nghĩa là cầm lên một vật gì đó và trở thành một với nó. Khi muốn hiểu điều gì, thì ta phải thật sự trở thành một với cái đó. Nếu thiền quán sâu sắc, thì sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng tan biến. Không còn có sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng của nhận thức nữa.

Chúng ta phải tập luyện mới có thể làm được. Chúng ta đã quen với cái nhận thức rằng thân tức không phải là tâm và tâm là chủ thể của nhận thức, tức là kẻ nhận thức. Cái tâm gọi là chủ thể ấy muốn làm chủ, muốn biết về cái thân như là đối tượng. Nhưng theo cái nguyên lý mà tôi đã trình bày, thì nhận thức chỉ có thể có được với điều kiện là chủ thể và đối tượng là một và hai cái phải phát sinh cùng một lúc. Giống như muốn có phải thì phải có trái đồng thời. Ta không thể có phải mà không có trái. Trái và phải làm ra nhau. Vì vậy đức Thế Tôn mới nói: "Quán thân thể trong thân thể. Quán cảm thọ trong cảm thọ." Cái ranh giới giữa chủ thể và đối tượng được lấy đi và hiểu biết và sự tương nhập trở nên dễ dàng. Danh từ "tương nhập" rất hay; nói cho đúng hơn là tương tức tương nhập, nghĩa là ta không là người quán sát nữa. Các nhà khoa học trong thời đại chúng ta đã nhận thấy được điều này. Muốn thật sự hiểu hạt điện tử, quý vị không thể là người quán sát được. Quý vị phải là người tham dự.

Khi nói về "tâm," ta phải hiểu rằng nó bao gồm cả chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Khi nói "niệm," ta phải hiểu rằng niệm bao gồm cả chủ thể niệm và đối tượng niệm. Niệm không thể có được nếu chủ thể và đối tượng không có mặt cùng lúc. Chánh niệm bao giờ cũng là chánh niệm về một cái gì. Khi phân tích tâm và pháp (đối tượng của tâm) như hai lãnh vực riêng biệt là vì để cho ta dễ dàng nắm bắt và thực tập. Chúng là những đối tượng của sự thực tập, quán niệm và nhìn sâu. Điều đó cũng đúng

đối với lãnh vực của thân thể và cảm thọ. Nhìn cho kỹ, ta sẽ thấy rằng tâm là chủ thể nhìn và pháp là những đối tượng được nhìn như niềm vui, nỗi khổ, cây cỏ, mây, mưa, thân thể, v.v. đều là một. Ta không thể có cái này mà không có cái kia.

Như tôi đã trình bày, trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, Bụt dạy mười sáu phép quán niệm hơi thở mà chúng ta đang học hỏi và thực tập. Bốn hơi thở đầu hướng dẫn về quán thân thể trong thân thể. Bài thực tập đầu, "Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào. Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra. Vào/ ra." *Bài thực tập thứ hai, "Thở vào một hơi dài, tôi biết tôi đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở ra một hơi ngắn. Dài/ ngắn."* *Bài thực tập thứ ba, "Thở vào, tôi ý thức về toàn thân. Thở ra, tôi ý thức về toàn thân. Vào- ý thức toàn thân/ ra- ý thức toàn."* *Bài thực tập thứ tư, "Thở vào, tôi làm cho toàn thân an tịnh. Thở ra, tôi làm cho toàn thân an tịnh. Vào- an tịnh toàn thân/ ra- an tịnh toàn thân."*

Bốn bài thực tập kế tiếp là quán cảm thọ trong cảm thọ. Chúng ta sẽ học bốn bài tập này trong những ngày tới. Bốn hơi thở kế nữa là các bài thực tập số chín, mười, mười một và mười hai hướng dẫn về sự quán tâm ý trong tâm ý. Tâm ý ở đây tức là các tâm hành. Và bốn hơi thở cuối- bài tập số mười ba, mười bốn, mười lăm và mười sáu là quán đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý. Bốn bài thực tập này giúp chúng ta tìm hiểu về cái bản tính chân thực của các pháp, tức là các đối tượng của tâm ý, để thấy được cái bản chất chân thực của thực tại như chính nó. Vì nhận thức sai lầm (vọng tưởng) mà ta không thấy được thực tại như chính nó đang là. Bốn bài thực tập này giúp ta xua tan đi cái màng vô minh để cho thực tại phản chiếu được cái tính chân thực của nó. Cái thấy này có khả năng giải phóng ta ra khỏi ngục tù của vô minh, sầu khổ và sợ hãi.

Năm mươi một tâm hành là sự biểu hiện cụ thể của thức. Khi ta tiếp xúc với năm mươi một tâm hành, tức là ta tiếp xúc với thức. Thức là căn bản của tất cả các tâm hành, gọi là căn bản thức hay nhất thiết chủng thức. Giống như khi ta tiếp xúc với sóng thì ta đồng thời tiếp xúc với nước, bởi vì sóng tức là nước.

Ta nên nhớ rằng thân ta cũng là sự biểu hiện của thức. Điều này rất quan trọng. Trong tâm lý học Phật giáo, ta học rằng tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng là căn bản cho sự biểu hiện của tất cả các pháp, trong đó gồm có núi, sông, động vật, thực vật, chất khoáng và xã hội. Tất cả đều là sản phẩm của tâm thức. Thị trường chứng khoán là một sản phẩm của tâm thức cộng đồng. Thị trường chứng khoán có cái căn bản của nó trong tâm ta, trong đó mang nhiều tính chất của sự tham lam và sợ hãi. Thị trường chứng khoán không có tin vào một mục tiêu nào cả. Tâm thức của ta, bao gồm cá nhân và cộng đồng, là căn bản của sự biểu hiện của các pháp trong tính tương tức của danh và sắc. Tâm thức có mặt khắp nơi. Ta phải tập nhìn như thế thì mới có thể hiểu được lời dạy của Bụt một cách dễ dàng và sâu sắc. Mấy năm trước ở tại Bắc Mỹ, tôi có hướng dẫn một khóa tu bảy ngày về Năm mươi Bài *Tụng Duy Biểu ở thành phố Key West, tiểu bang Florida. Chúng tôi đã có cơ hội chia sẻ và học sâu về khía cạnh của giáo lý sâu sắc này để thấy rằng thế giới như là sự biểu hiện của tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Cá nhân và cộng đồng (tự biểu và cộng biểu) tương tức. Nếu ta lấy cá nhân ra khỏi cộng đồng, thì cộng đồng bị sụp đổ. Nếu ta lấy tập thể ra khỏi cá*

nhân, thì cá nhân bị sụp đổ. Ta có thể xúc tiếp với giáo lý tương tức trong mọi kinh điển.

Sáng nay tôi có chia sẻ với quý vị về sống và chết. Nhiều người trong chúng ta không có cơ hội để nhìn sâu vào bản chất của sống và chết. Chúng ta nghĩ rằng chết là ngược với sống. Nếu ta biết thực tập nhìn sâu theo lời Bụt dạy, thì ta sẽ khám phá ra rằng sống và chết tương tức, nghĩa là chúng nương nhau mà thành lập. Sống và chết làm ra nhau. Cả hai đều nằm trong một thực tại. Đôi khi thực tại biểu hiện như là chết, đôi khi thực tại lại biểu hiện như là sống. Khi quý vị tiếp xúc được với thực tại bất sinh bất diệt, tương tức, thì quý vị không còn buồn khổ, sợ hãi nữa.

## Chương 04: Câu Hỏi Và Trả Lời

Hôm nay là ngày hai mươi bảy, tháng Năm, 1998, hôm nay quý vị có cơ hội để đặt những câu hỏi, những thắc mắc, khó khăn về sự tu tập. Xin quý vị đặt những câu hỏi có liên quan đến các buổi pháp thoại vừa qua, đặc biệt là những câu hỏi có liên hệ tới thiền thờ, thiền đi, thiền ngồi và ăn cơm. Tôi có nhận được một số câu hỏi của một số quý vị gửi đến và tôi biết phần nhiều những câu hỏi ấy sẽ được đề cập đến trong các buổi giảng tới. Khi đến tham dự khóa tu, sự thực tập im lặng hùng tráng và ngồi thiền trong trạng thái yên lặng thì những hạt giống của niềm đau nỗi khổ được xúc chạm đến và làm chúng biểu hiện. Ta phải đối diện với những niềm đau nỗi khổ ấy. Tôi biết đây không phải là chuyện dễ, tôi rất thông cảm.

Khoảng mười lăm năm về trước, trong khóa tu tại thành phố Denver, có một ông thiền sinh phản kháng sự thực tập và những lời pháp thoại cho tới ngày cuối của khóa tu. Sáu tiếng đồng hồ trước khi khóa tu chấm dứt, ông ta phó thác thân mạng mình cho tặng thân, hoàn toàn quay về nương tựa tặng thân và kể từ giây phút đó ông mới thật sự hạnh phúc.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, con cảm thấy con không thể dừng lại và an trú trong giây phút hiện tại được. Kính xin Thầy giúp con.**

**Thầy:** Có một nguồn năng lượng luôn thúc đẩy ta đi về phía trước. Đó là năng lượng của tập khí. Trong ta có nguồn năng lượng của tập khí rất mạnh. Bất cứ ở đâu, làm việc gì, ta cũng bị nguồn năng lượng ma quái ấy thúc đẩy làm ta không thể dừng lại được và luôn luôn ở trong trạng thái bất an. Đó là lý do tại sao ta đến đây để thực tập thiền đi, thờ, ngồi và ăn cơm... để dùng lại. Trong khi ăn, ta thường thức từng miếng cơm hoặc miếng bánh mì ta đang nhai. Nếu ta thực tập thành công trong miếng cơm đầu, thì ta có thể thành công trong miếng thứ hai, thứ ba và v.v. Sự thực tập ăn cơm, đi trong chánh niệm có công năng giúp ta dừng lại. Nếu khi nào quý vị cảm thấy bất an, thân tâm lăng xăng, quý vị có thể thực tập đi thiền, đi từng bước khoan thai, chậm rãi, vững chãi và thẳng thoi. Nếu một bước chân có thể đem lại cho quý vị sự vững chãi và an lạc, thì những bước kế tiếp cũng sẽ được như vậy. Năng lượng của sự bất an trong quý vị có thể rất mạnh. Như tôi đã trình bày, nếu quý vị bị bối rối hoặc cảm thấy bất an và không



biết cách đối phó với năng lượng đó và năng lượng bất an đó cứ tiếp tục hoành hành làm cho quý vị không an, thì quý vị nên nhận diện và gọi đúng tên của nó như là bất an hoặc bối rối. Thở vào, quý vị nói, "Tôi biết anh quá mà, anh tên là năng lượng bất an đó mà!" Dùng hơi thở vào và hơi thở ra có ý thức để nhận diện sự có mặt của nó và mỉm cười với nó. Có một vài người đã rời bỏ khóa tu vì họ chưa thành công trong sự thực tập hơi thở chánh niệm để nhận diện và mỉm cười. Trong những ngày đầu của sự thực tập, ta thường cảm thấy khó chịu; điều này cũng tự nhiên. Song, nếu ta biết nương vào đại chúng thì ta sẽ tiếp nhận được năng lượng chánh niệm hùng hậu của đại chúng và sự thực tập của ta trở nên dễ dàng hơn. Tôi tin chắc là đến cuối khóa tu, tất cả chúng ta sẽ gạt hái được nhiều kết quả tốt, đạt được nhiều sự chuyển hóa, an lạc và hạnh phúc. Sự chuyển hóa và trị liệu của mỗi người mỗi khác, nhưng chắc chắn tất cả chúng ta sẽ tiến bộ về hướng an lạc và giải thoát. Ta phải có niềm tin nơi sự thực tập. Ta hãy thực tập ăn cơm, thở và đi như thế nào để có an lạc và thanh thoi trong mỗi miếng ăn, mỗi hơi thở và mỗi bước chân của ta. Qua bước chân, hơi thở và miếng cơm nhai trong chánh niệm, ta đã có thể tái lập lại niềm tự do mà ta đã đánh mất. Bất cứ ta đang ở trong tư thế sinh hoạt nào dù đó là công việc chùi nhà, rửa bát hay bước một bước, ta đều làm trong chánh niệm, thân tâm hoàn toàn tự do. Làm được như thế, thì ta sẽ không còn là nạn nhân của năng lượng tập khí bất an nữa.

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, đây là câu hỏi từ tầng thân địa phương của con. Có rất nhiều thiện sinh thuộc tín đồ Cơ Đốc Giáo và Do Thái Giáo cùng đến thực tập với chúng con theo tinh thần của dòng tu Tiếp Hiện- không phải chỉ có những người cư sĩ mà gồm có cả các vị Giáo sĩ do thái, tu sĩ công Giáo, Linh Mục và Mục Sư. Và các vị ấy cảm thấy khó khăn trong sự thực tập giới thứ năm của Năm Giới. Theo sự hiểu biết của chúng con về giới thứ năm thì sau khi đã tiếp nhận năm giới hoặc nếu muốn bước thêm một bước nữa trên con đường của Bồ Tát, tức là tiếp nhận Mười Bốn Giới của Dòng Tu Tiếp Hiện, thì dù một giọt rượu cũng không được bén môi. Như vậy, đối với những người tiêu thụ số lượng rất ít rượu như trong các phiên họp của hội đồng tăng lữ, lễ Mét hoặc trong nội dung của buổi lễ thiêng liêng- trong những trường hợp như thế thì có bị phạm giới chăng?

**Thầy:** Bây giờ chúng tôi sử dụng cụm danh từ Phép Thực Tập Chánh Niệm thay thế cho danh từ Giới, bởi vì Năm Giới đích thực là những phép thực tập chánh niệm. Chúng ta phải học và hiểu Năm Phép Thực Tập Chánh Niệm (Năm Giới) mỗi ngày một thêm sâu sắc và tìm cách đem áp dụng vào trong đời sống hàng ngày. Chưa có ai toàn hảo trong sự thực tập về Năm Phép Thực Tập Chánh Niệm, dù đó là đức Thế Tôn. Khi nói về Năm Giới hoặc Mười Bốn Giới Tiếp Hiện, ta thường nghĩ đến cái hướng đi mà ta đang theo. Ngôi sao Bắc Đẩu giúp ta hướng về phía Bắc, nhưng chỉ nhìn vào Ngôi sao Bắc Đẩu không có nghĩa là ta sẽ đi về hướng Bắc. Mỗi ngày ta phải đi từng bước về hướng đó. Ta phải thực tập Năm Giới một cách thông minh và khéo léo. Ta không nên bị kẹt vào tính cách giáo điều. Ta không thể thực tập thành công nếu ta bị kẹt vào giáo điều. Những vị đã phát nguyện thực tập giới không sử dụng rượu biết rõ rằng tốt hơn hết là không nên uống một hớp rượu nào. Bởi vì nếu ta uống ít, thì ta sẽ có thể uống nhiều và uống đến say. Ở nước Pháp, một hôm Bộ Sức Khỏe quảng cáo trên đài

truyền hình rằng: "Một ly rượu thì không sao, nhưng ba ly thì nguy hiểm." Tôi nói với những người trẻ rằng, "Nếu quý vị không uống ly đầu, thì làm sao có ly thứ hai rồi thứ ba..."

Có một lần trong khóa tu chánh niệm, tôi đề nghị với một nhóm các vị tu sĩ và các Sơ thuộc Công Giáo rằng thay vì dùng rượu cho buổi lễ Ban Thánh Thể, họ có thể dùng nước nho ngọt. Hầu hết các vị ấy đều đồng ý. Nếu quý vị phải dùng rượu để mừng lễ Ban Thánh Thể và quý vị biết rằng thực hành nghi lễ ấy sẽ không làm tổn hại đến sự thực tập về Năm Giới hoặc sẽ không gây ra bất cứ một sự tàn hoại nào cho sự sống, thì tôi nghĩ điều đó cũng có thể được. Quý vị không nên bị kẹt vào giáo điều. Tuy nhiên, nếu uống rượu mà gây ra tai nạn thì đó là một vấn đề khác. Chúng ta không nên quá giáo điều; nên tinh tấn và cẩn trọng trong sự thực tập. Ta thực tập Năm Giới vì ta muốn bảo vệ sự sống, đem lại niềm an lạc, hạnh phúc và thương yêu cho con người và muôn loại.

**Hỏi: Kính thưa Thầy! con có đứa con gái, năm nay cháu hai mươi bốn tuổi. Mỗi khi có sự bực bội về chuyện gì, con gái của con thường hay bày tỏ sự bực bội ấy bằng cách đóng cửa thật mạnh. Con cố gắng trở về với hơi thở chánh niệm, nhưng con vẫn bị xúc cảm về nỗi đau của con gái của con và con rất buồn. Con cảm thấy rất tội nghiệp bởi vì con của con không chịu vun trồng chánh niệm để tự giúp mình. Con nên làm thế nào để giúp cho con của con?**

**Thầy:** Chúng ta biết rằng mỗi khi bực bội mà đóng sầm cái cửa thì không dễ chịu lắm. Chúng ta biết đó không phải chỉ là thói quen hoặc thiếu sự khéo léo hay để biểu lộ sự kính nể người khác. Có lẽ những hạt giống khổ đau đã nằm sẵn nơi chiều sâu tâm thức của người đó và vì vậy nó biểu hiện qua nhiều bình diện khác nhau. Trong trường hợp này, nếu ta tới để nói chuyện với một người trong lúc người đó đang khó chịu, buồn giận thì ta sẽ không giúp ích được gì, ngược lại họ sẽ có thể bực tức ta thêm. Muốn hiểu, trước tiên ta phải nhìn sâu vào những hạt giống khổ đau của người kia và giúp người kia tu tập chuyển hóa những hạt giống khổ đau ấy. Ta phải sử dụng ngôn ngữ từ ái để giúp người kia thấy và thực tập. Ta không thể giúp người khác chuyển hóa bằng sự quở trách. Nhìn vào chính mình, có thể thấy rằng mình cũng có những hạt giống khổ đau như người kia. Thực tập hơi thở chánh niệm và thiền đi giúp ta nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa những hạt giống khổ đau trong ta. Ta có thể thực tập như thế đối với người thương của ta. Tới với con của mình và nói: "Con ạ, mẹ thấy rằng mẹ cũng có hạt giống của sự bực tức trong mẹ và mỗi khi nó phát khởi, mẹ làm hoặc nói những điều làm cho người khác đau khổ. Mẹ đã cố gắng hết khả năng mình để nhận diện những hạt giống này và chuyển hóa cái năng lượng của tập khí ấy trong mẹ." Sau đó ta chia sẻ với con ta về sự thực tập và thành công của ta. Nội làm được như thế thôi là ta đã có thể giúp con ta rồi. Nếu con ta có khả năng tiếp nhận và hiểu, thì ta có thể đi xa hơn và ta mời con ta cùng thực tập. Nếu hai mẹ con cùng tu tập thì niềm vui lớn hơn nhiều.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, câu hỏi của con có liên quan đến khổ đau của con. Con không biết phải hỏi như thế nào. Lúc con còn nhỏ, cha của con là một người nghiện rượu. Ông ta đã dạy con tất cả những gì về tình dục và đã lạm dụng con.**

**Ông ta đã lạm dụng con trong suốt năm năm. Con không thể nói với Ông ta về nỗi khổ lớn lao này và lúc lên hai mươi tuổi, con đã tự tử. Con đã bị hôn mê trong nhiều tháng và nằm bệnh viện khoảng một năm. Chuyện này đã xảy ra cho con cách đây khoảng ba mươi năm. Con đã làm đủ cách để chữa trị vết thương trong con nhưng vẫn không thể chữa trị được. Và cuối cùng con mất hết niềm tin tưởng vào đời sống, nơi con người. Con luôn luôn sống với tâm hành khổ đau của con, con không sống bằng trái tim. Trong khóa tu, mỗi khi sinh hoạt với một nhóm người con cứ muồn gào lên. Thưa Thầy, làm thế nào để có thể chấp nhận tình thương trong cuộc sống?; làm sao để thiết lập lại đức tin trong cuộc sống?**

**Thầy:** Nhiều người trong chúng ta mang một đứa bé bị thương ở trong. Nhưng vì chúng ta quá bận rộn, không có thì giờ để trở về chăm sóc đứa bé bị thương tích trong ta và giúp cho đứa bé ấy được trị liệu. Khi ta đã bị thương tích sâu đậm như là một đứa bé, ta mất hết niềm tin và tình thương và càng khó tiếp nhận tình thương của người khác. Tôi luôn luôn khuyến khích những người bạn của tôi sắp xếp đời sống hàng ngày của họ một cách khéo léo để có thì giờ trở về với chính mình và chăm sóc đứa bé bị thương tích của họ. Đây là sự thực tập hết sức quan trọng.

Nhiều người trong chúng ta biết rằng ta có một đứa bé bị thương trong lòng, nhưng ta rất sợ trở về đối diện với đứa bé bị thương ấy. Khối sầu khổ trong ta quá lớn, nó bao trùm hết tâm tư ta và vì vậy ta thường muồn trốn chạy chính ta; ta trốn chạy về hướng tiêu thụ, rượu chè, bận rộn v.v.. Dù có chút thì giờ, ta cũng không muồn trở về ngôi nhà của chính ta. Ta trốn chạy bằng cách đọc tiểu thuyết, xem phim ảnh và chuyện trò v.v.. Nhưng với sự thực tập này, ta được khuyên là nên trở về với ngôi nhà của chính mình và tập chăm sóc đứa bé bị thương tích ấy trong ta, mặc dầu đây là một việc khó làm. Ta cần những sự hướng dẫn để khi thực tập, ta không bị tràn ngập bởi những niềm đau, nỗi khổ trong ta. Ta thực tập chế tác năng lượng chánh niệm trong cách đi, đứng, nằm, ngồi, thở, làm việc để có đủ sự vững chãi và thanh thoi mà đối diện với niềm đau, nỗi khổ trong ta. Với năng lượng của chánh niệm, ta có thể trở về và ôm ấp đứa bé bị thương tích trong ta. Đó là những pháp môn thực tập rất cụ thể. Đồng thời ta cũng được yểm trợ bởi năng lượng chánh niệm từ các bạn của ta. Có lẽ trong thời gian đầu về nhà, ta cần có một hoặc hai người bạn- nhất là những người đã từng thực tập thành công- ngồi bên cạnh ta, yểm trợ cho ta năng lượng thực tập chánh niệm của họ. Khi có một người bạn ngồi bên cạnh và nắm tay ta, ta có thể kết hợp năng lượng của ta cùng với năng lượng của người đó và trở về ôm ấp đứa bé bị thương tích trong ta.

Tôi có một số đệ tử đã từng bị thương tích khi còn là một đứa bé. Tôi dạy cho các đệ tử của tôi thực tập trở về nhận diện, ôm ấp và nói chuyện với đứa bé bị thương của mình với năng lượng của chánh niệm. "Em bé dễ thương của tôi ơi, tôi đang có mặt đây cho em. Tôi sẽ chăm sóc em thật tốt. Tôi biết rằng em đau khổ quá nhiều. Tôi quá bận rộn và bỏ bê em. Bây giờ tôi đã học được cách trở về để chăm sóc em. Tôi hứa từ nay về sau, tôi sẽ không bỏ bê em nữa." Quý vị phải nói chuyện với đứa bé của quý vị nhiều lần trong ngày. Chỉ có cách thực tập đó mới đem lại sự trị liệu và chuyển hóa cho quý vị mà thôi. Ta đã bỏ rơi đứa bé trong ta quá lâu. Vì vậy quý vị phải lập tức trở về thực tập thiết lập lại truyền thông với đứa bé. Hãy ôm đứa bé vào lòng với tất cả sự triu mến và hứa rằng từ nay trở đi sẽ không bao giờ phụ bạc, bỏ rơi bé nữa. Nếu quý vị có một

Tăng thân dễ thương- người nào cũng thực tập đàng hoàng, vững chãi, thì sự thực tập của quý vị sẽ dễ dàng hơn. Nếu ta là người mới thực tập- lại tu tập một mình, không có sự yểm trợ của Tăng thân, thì sự thực tập của ta khó khăn gấp trăm ngàn lần.

Quay về nương tựa Tăng, cho phép các bạn tu hướng dẫn, khuyên bảo và nâng đỡ mình trong những lúc khó khăn là sự thực tập rất quan trọng.

Có lẽ đứa bé bị thương tích của ta là sự tiếp nối của nhiều thế hệ trong quá khứ. Có thể cha mẹ và ông bà nội, ông bà ngoại đã có những vấn đề tương tự; chính họ cũng có đứa bé bị thương tích trong lòng nhưng vì không biết cách chăm sóc, nên họ đã truyền lại đứa bé ấy lại cho ta. Sự thực tập của ta là để chấm dứt sự luân hồi đời đời này. Nếu ta trị liệu được đứa bé bị thương trong ta, thì ta sẽ giải phóng, tha thứ được người đã lạm dụng ta, đã làm ta điều đứng, sàu khổ. Nếu ta biết chế tác năng lượng chánh niệm, hiểu biết và thương yêu cho đứa bé bị thương của ta, thì ta sẽ bớt khổ thật nhiều. Người ta khổ vì trong lòng họ thiếu chất liệu hiểu biết và thương yêu. Khi ta chế tác ra được năng lượng của chánh niệm, chánh định, thì năng lượng hiểu biết và thương yêu chắc chắn có mặt. Bởi vì trong niệm có định và trong định có tuệ. Và khi trong ta có được những nguồn năng lượng ấy rồi, thì ta sẽ cho phép ta được thương, được chăm sóc. Trước đó, ta nghi ngờ tất cả. Nhưng bây giờ với năng lượng của từ bi, ta đã có thể thiết lập lại được sự truyền thông và liên hệ giữa ta với người ta thương và với nhiều người khác.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, con rất bực bội với những buổi ăn im lặng. Chúng không đem lại niềm vui, ngược lại làm con rất khó chịu. Làm sao chúng ta tiếp nhận năng lượng từ Tăng thân khi mọi người, hầu hết là những người xa lạ, không có cơ hội trò chuyện với nhau, xây dựng mối liên hệ cần thiết để trở thành một Tăng thân? Chúng tôi không phải là một cộng đồng của người xuất gia. Con nghĩ nên có vài bữa ăn im lặng và vài bữa ăn cho phép nói chuyện, như vậy thích hợp hơn.**

**Thầy:** Kính thưa quý vị, quý vị đã từng nói chuyện trong khi ăn suốt bao nhiêu năm rồi. Chúng ta chỉ có hai mươi một ngày để thực tập chung với nhau. Nói chuyện đâu phải chỉ là cách duy nhất để thiết lập truyền thông, ngược lại nó có thể là chướng ngại cho sự truyền thông. Những nhà sản xuất máy vô tuyến truyền hình thỉnh thoảng quảng cáo rằng: "Chúng tôi đem mọi người lại với nhau"- nghĩa là họ đem những tin từ nơi này tới nơi khác và chiếu lên, phóng lên cho chúng ta những tin tức mà chúng ta chưa được thấy, biết. Cái mục đích của đài vô tuyến truyền hình hay đài phát thanh là thông tin, quảng cáo... Nhưng như thế không nhất thiết là sự truyền thông.

Nhà ký giả của tờ báo Phụ Nữ ở Paris tới Làng Mai. Sau khi đã phỏng vấn các sư cô và một số các vị nữ cư sĩ thiện sinh, cô ta muốn được phỏng vấn tôi. Cô ta hỏi về những pháp môn thực tiễn về sự thực tập làm sao để thiết lập truyền thông. Tôi nói với cô ta rằng: "Những cặp vợ chồng trẻ nên tắt máy truyền hình và thay vì nhìn vào hướng màn hình, họ có thể nhìn vào nhau." Tôi đề nghị điều này là vì như vậy; có một ông nhà văn người Pháp, tên là Antoine Saint Exupéry, nói rằng: thương nhau không có nghĩa là

nhìn vào nhau mà là cùng nhìn vào một hướng. Điều ông ta nói có thể có lý, nhưng nó không có lý nếu quý vị đều cùng nhìn vào một hướng của máy truyền hình. Tôi khuyên ngược lại: Tắt máy truyền hình đi và nhìn vào nhau thật kỹ với tất cả sự chú tâm và hỏi người thương của mình, "Anh yêu quý của em, có phải chúng ta là một cặp vợ chồng có hạnh phúc không? Đó là câu hỏi rất thật. Rồi hỏi tiếp, "Nếu không, thì tại sao?" Đây là câu hỏi sinh tử giúp quý vị bắt đầu nhìn sâu vào hoàn cảnh thật của quý vị. "Chúng ta có công ăn việc làm, có nhà cửa, có xe hơi, máy truyền hình, có tất cả, thế mà tại sao chúng ta vẫn không hạnh phúc. Chúng ta không cảm thấy thoải mái khi nhìn nhau và trốn tránh nhau bằng cách nhìn vào hướng truyền hình." Đây là bài thực tập đầu: Tắt máy truyền hình đi, quay lại nhìn nhau và đặt câu hỏi rất thật như thế. Nếu cặp vợ chồng bỏ ra nửa giờ đồng hồ để tìm hiểu lý do tại sao họ không hạnh phúc với nhau, thì họ sẽ khám phá ra những nguyên do đã đưa đến tình trạng không hạnh phúc của họ và bắt đầu có khả năng để cùng tái lập lại truyền thông và xây dựng hạnh phúc cho nhau.

Khi chúng ta cùng ăn cơm trong chánh niệm, thì đối tượng của chánh niệm là thức ăn. Ta truyền thông với vũ trụ, thiên nhiên và nhận thấy thức ăn này như là một tặng phẩm của đất trời, công sức và tình thương. Nếu có chánh niệm, ta có thể liên hệ được với ánh nắng mặt trời, với mây, mưa, đất... với tất cả vạn hữu của vũ trụ. Ở Làng Mai -chùa Pháp Vân- Xóm Thượng, tôi thường ăn sáng với một sư chú thị giả tại cốc Ngồi Yên. Buổi ăn sáng của tôi thường có một miếng bánh mì và chén nhỏ yogurt trộn với muối nêm. Nhìn ra cánh đồng cỏ xanh mướt phía trước, tôi thấy những con bò đang ăn cỏ. Nhìn vào chén yogurt, bỗng nhiên thấy rằng tôi giống như con bò nghe đang uống sữa bò mẹ. Mẹ của tôi là một con bò, và tôi đang uống sữa của mẹ. Tôi thấy con bò đang ăn cỏ và làm yogurt cho tôi ăn. Nhìn vào chén yogurt, tôi biết rằng bài pháp thoại tôi sẽ nói sắp tới được làm bằng chén yogurt tôi đang ăn. Ăn cơm im lặng như thế là một phép thực tập giúp ta truyền thông rất sâu sắc và tôi không cần phải nói một lời nào.

Trong khi ăn, cái đối tượng thứ hai của chánh niệm là người đang ngồi bên cạnh ta. Ta có ý thức sự có mặt của người thân, người bạn tu đang ngồi đó không? Mỗi người đều mang trong mình những nỗi buồn vui, sợ hãi, hy vọng, khổ đau và hạnh phúc. Người nào cũng có ước muốn tu tập để chuyển hóa khổ đau của chính mình và phát triển khả năng hiểu biết, thương yêu và an vui để nhiều người được lợi lạc. Được ngồi ăn chung với những người bạn đồng tu, với các thầy các sư cô, sư chú là niềm vui, là sự truyền thông rất màu nhiệm. Quý vị không cần phải nói mới gọi là truyền thông. Nếu quý vị ngồi đó và tỏa ra năng lượng bình an, vững chãi, thanh thoi và tươi mát, thì quý vị đang hiến tặng món quà rất quý giá cho những người đang ngồi chung quanh. Nếu người kia ngồi đó và cố gắng hiển sự có mặt đích thực của mình với sự vững chãi, thanh thoi và an lạc, quý vị có thể tiếp nhận rất nhiều năng lượng từ họ. Sự truyền thông đích thực có thể thực hiện được trong sự im lặng. Sự im lặng có thể rất là hùng tráng. Sau vài ngày thực tập, quý vị sẽ thấy công năng và sự màu nhiệm của nó.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, con vừa mới thực tập đối trị với tính tự cao, tự ái như là một đề tài cho sự trị liệu khi con thấy câu viết trên cái áo lót, "Trong tình thương chân thật, không có mặt của sự tự ái, tự cao." Xin thầy dạy cho con làm sao để nhận diện và chuyển hóa tính tự ái, tự cao?**

**Thầy:** Khi có một người lạ, người dưng xúc phạm tới mình bằng lời nói hay bằng hành động nào đó, mình đau khổ. Nhưng khi người mình thương nhất nói hoặc làm những điều tương tự, mình đau khổ nhiều hơn. Và khi đau khổ, mình muốn bứt khổ liền lập tức. Thông thường, quý vị tới với người mà quý vị thương yêu nhất để bộc lộ nỗi khổ đau của mình. Nhưng trong trường hợp này thì khó quá. Quý vị có niềm tự ái trong lòng và quý vị không muốn tới với người kia để cầu sự giúp đỡ. Quý vị thích đi về phòng của mình, nhốt mình trong phòng, khóa cửa lại và khóc than. Quý vị không có khả năng, can đảm nói cho người kia biết mình đang khổ tới ngần nào và cầu người kia giúp đỡ. Quý vị quá tự hào. Tôi nói rằng trong tình thương chân thật, không có mặt của sự tự ái. Quý vị nên biết rằng tình thương của quý vị không thể gọi là tình thương chân thật khi bị sự tự ái len lỏi vào. Thương nhau có nghĩa là tin tưởng nhau. Nếu quý vị không tới nói cho người mình thương nhất trên đời về nỗi khổ của mình, thì điều đó có nghĩa là quý vị chưa thương người kia đủ để tin vào người đó và để thấy rằng người đó chính là người giúp mình hay nhất. Chúng ta phải có khả năng cầu cứu sự giúp đỡ từ những người mà mình thương yêu nhất, bởi vì chính họ là những người hiểu và thương mình nhất. Vì thế ta không nên để cho sự tự ái cản trở ta.

## Chương 05: Quán Thân Trong Thân

Hôm nay là ngày 28 tháng Năm, năm 1998. Trong những bài pháp thoại trước, chúng ta đã được học về quán niệm thân thể trong thân thể: "Tôi đang thở vào và có ý thức về toàn thân. Tôi đang thở ra và có ý thức về toàn thân." Khi ta thực tập thở vào, thở ra và có ý thức về toàn thân thể ta, thì ta đang ôm ấp thân thể ta với năng lượng của chánh niệm. Ta có cơ hội để có mặt cho thân thể ta và nhìn sâu vào bản tính chân thực của nó. Với sự quán chiếu sâu sắc, ta sẽ khám phá những điều màu nhiệm của nó: chẳng hạn như thấy được bản chất tương quan tương duyên của sự sống và chết. Sự sống không thể nào có được nếu không có sự chết và ngược lại. Ta cũng sẽ khám phá ra rằng mỗi tế bào trong cơ thể ta chứa đựng tất cả ông bà tổ tiên của ta. Một tế bào đơn có thể cung cấp cho ta tất cả những tin tức quan hệ đến nhiều thế hệ tổ tiên của ta trong quá khứ mà ta cần biết. Cái Pháp đường này rất lớn, nhưng nó không thể chứa đựng tất cả những dữ kiện lưu trữ của tổ tiên ta. Khoa học đã có thể tạo ra thân hóa sinh từ một cái tế bào đơn. Điều này chứng minh cho giáo lý của Bụt dạy: Cái một chứa đựng cái tất cả; là đúng. Ý niệm của ta về lớn và nhỏ, một và khác chỉ là ý niệm. Cái vô cùng lớn có thể tìm thấy trong cái vô cùng nhỏ. Mỗi tế bào trong cơ thể ta là sự biểu hiện nhiệm màu của sự sống, của tâm thức cộng đồng. Ta biết rằng sự chết xảy ra trong từng giây từng phút trong cơ thể và tâm thức ta, nhưng ta không có can hệ gì. Khi có một tế bào đang chết, ta không than khóc và tổ chức tang lễ. Nếu ta tổ chức tang lễ mỗi lần có một tế bào chết, thì ta sẽ không còn có thì giờ để sống. Nhờ sự chết xảy ra liên tục, sự sống mới có mặt. Mặc dầu ta thấy rằng sống và chết tương tức, nhưng ta vẫn bám vào sự vô minh của ta và nói: "Tôi chỉ muốn sống thôi. Tôi không muốn chết." Tại sao vậy! Đây là một thái độ quá ngây thơ. Trong kinh Bốn Lãm Vực Quán Niệm, *Satipatthanasutta*, Bụt khuyên ta nhìn sâu vào thân thể trong khi nó còn linh hoạt và cả khi nó bị tan rã. Ta bắt đầu ôm lấy thân thể ta với tất cả chánh niệm và thực tập nhìn sâu vào thân thể ta. Ta cần khám phá tâm thức của ta và nhiều điều màu nhiệm khác

nữa mà ta chưa biết như thân thể (sắc), cảm thọ (thọ), tri giác (tưởng), và tâm hành (hành), gọi là năm uẩn. Thiền là một quá trình thực tập rất thích thú, vì nó giúp ta đột nhập, khám phá, quán chiếu... và trân quý những nhiệm màu của sự sống luôn luôn có mặt. Thường thường vì quá bận rộn nên ta đánh mất sự sống; mà đánh mất sự sống tức là đánh mất tất cả.

## An Tĩnh Thân Hành

Chúng ta hãy đọc lại phép thực tập quán niệm hơi thở thứ tư Bụt dạy về an tịnh thân. Ta thở vào và thở ra. Trong khi ôm ấp thân thể ta với năng lượng của chánh niệm, ta làm cho thân thể ta an tịnh trở lại. Chánh niệm có công năng an tịnh và trị liệu thân tâm. Trong kinh Bụt nói, "An tịnh thân hành, tôi thở vào"(kayasankhara). Nghĩa là "an tịnh cái hành gọi là thân hoặc an tịnh thân như một hành- tôi thở vào." Hành là một hiện tượng có điều kiện, như một bông hoa. Khi các điều kiện tụ hội đầy đủ thì cái hành biểu hiện. Thân thể ta là một hành được biểu hiện nhờ những điều kiện tụ hội đầy đủ. Một ngày nào đó, khi có vài điều kiện không còn có mặt nữa thì thân thể của ta sẽ ẩn tàng. Điều đó không có nghĩa là thân thể của ta đột nhiên từ có mà trở thành không. Khi các nhân duyên hội tụ đầy đủ và thân thể ta biểu hiện ra, ta cho nó là sinh, là có. Khi có một điều kiện thiếu vắng và thân thể ta ngưng biểu hiện, ta cho nó là diệt, là không. Thực tập nhìn sâu giúp ta vượt thoát những ý niệm về có và không, sinh và diệt... Khi ta quệt cây diêm và những điều kiện tụ hội đầy đủ, thì ngọn lửa biểu hiện. Ta nói rằng ngọn lửa có mặt. Sau đó ta thổi tắt ngọn lửa và cho rằng ngọn lửa không còn nữa. Nhưng trong thực tại thì ngọn lửa luôn luôn còn đó. Khi điều kiện hội tụ đầy đủ thì ngọn lửa biểu hiện và khi các điều kiện không hội tụ đầy đủ thì ngọn lửa ẩn tàng; ta không thể nói ngọn lửa có hoặc không có. Ta chỉ có thể nói rằng đôi khi ngọn lửa biểu hiện và đôi khi nó ẩn tàng mà thôi. Khi không thấy ngọn lửa, ta nói rằng ngọn lửa không có. Theo giáo lý Bụt dạy, thì vấn đề không phải là "có hoặc không có mà vấn đề chỉ là biểu hiện hoặc không biểu hiện".

Khi ôm ấp thân thể ta và nhìn sâu vào nó như là một hành, ta khám phá ra được nhiều điều, như bị sốt hoặc thiếu sự bình an và hòa điệu. Chúng ta không biết cách chăm sóc đàng hoàng thân thể ta. Vì vậy nên thân thể ta bị bệnh, bất an và không hòa điệu. Ta phải trở về với thân thể ta, nâng niu nó với tất cả sự triu mến, chánh niệm và làm cho nó an tịnh trở lại.

## Bảy Phép Lạ Của Chánh Niệm

Năng lượng chánh niệm có nhiều công năng. Một trong những công năng là làm an tịnh. Thiền tập trước tiên là chế tác và vun xới năng lượng của chánh niệm. Như ta đã biết, công dụng thứ nhất của chánh niệm là có mặt đích thực và sống sâu sắc trong giây phút hiện tại. Đôi khi thân ta ở đây, nhưng ta thật sự không có ở đây. Trong đời sống hàng ngày, thân và tâm ta ít khi làm việc chung với nhau. Chánh niệm có công năng đưa ta trở về với giây phút hiện tại, thân tâm hợp nhất. Vì vậy thiền tập không phải chỉ dành riêng cho những thiền giả. Muốn sống đích thực, ta phải thực tập lái xe, mỉm cười, ăn cơm, đi... trong chánh niệm. Chánh niệm giúp ta thực hiện mọi việc tốt đẹp và tránh được các tai nạn. Chánh niệm rất cần thiết cho mọi người trong đời sống

hàng ngày và tất cả mọi người đều có khả năng vun xới chánh niệm. Chúng ta thở, mỉm cười và đem thân và tâm trở về một mối. Chúng ta nên thực tập như vậy và giúp con em của chúng ta thực tập như vậy; như thế chúng ta mới có thể cống hiến sự có mặt cho nhau đích thực. Khi quý vị thương người nào, món quà quý nhất mà quý vị có thể hiến tặng cho người thương là sự có mặt đích thực của mình. Làm sao có thể thương nếu quý vị không có mặt? Có mặt không phải là vấn đề khó. Quý vị chỉ cần thở vào, thở ra, mỉm cười và trở nên hoàn toàn có mặt. Rồi quý vị thanh thản đi tới với người thương của mình và nói: "Anh yêu quý, em đang có mặt đây cho anh." Đây là món quà cao quý nhất quý vị có thể hiến tặng cho người thương của quý vị. Đây là thiền.

**Công năng thứ hai** của chánh niệm là nhận diện để thấy rằng sự sống đang có mặt đích thực ngay bây giờ và ở đây, quý vị có thể tiếp xúc và làm cho sự sống trở nên sâu sắc và có ý nghĩa. Khi quý vị có mặt thì sự sống cũng có mặt. Ví dụ quý vị đang chiêm ngưỡng cảnh mặt trời huy hoàng đang lặn với một nhóm người, và hầu như mọi người đều đang thưởng thức một cách trọn vẹn. Nhưng có một vài người trong nhóm bị trấn ngự bởi những nỗi lo buồn và sợ hãi, nên tuy họ có đó nhưng không thật sự có mặt. Và vì vậy họ không tiếp xúc được với cảnh mặt trời huy hoàng đang lặn như bao người khác. Vì thế nên chúng tôi mới nói rằng khi quý vị thật sự có mặt, thì sự sống cũng có mặt. Chúng ta có một ước hẹn với sự sống trong giây phút hiện tại. Chúng ta phải an trú trong giây phút hiện tại để đừng lỡ hẹn với sự sống.

Khi quý vị thật sự có mặt, quý vị có thể nhận diện được sự có mặt của người mình thương. Được thương có nghĩa là được nhận diện, được chú ý tới. Phép thực tập này rất đơn giản. Trong khi lái xe, quý vị có thể đang suy nghĩ rất nhiều chuyện và quên bản người đang ngồi bên cạnh mình. Quý vị có thể hoàn toàn không để ý gì tới người kia. Quý vị đang hoàn toàn sống trong sự quên lãng- danh từ chuyên môn là thất niệm; thất niệm tức là ngược lại với chánh niệm. Người mà bị bỏ lơ, không được ngó ngang tới, là người khổ nhất trên đời, người ấy sẽ chết từ từ. Chỉ có chánh niệm mới có khả năng đưa người ấy trở về lại với sự sống. Vì vậy, khi nào quý vị thật sự có mặt, quý vị có thể nhìn vào người thương của mình và nói: "Em yêu quý của anh! Anh biết em có đó, anh vô cùng hạnh phúc." Tuyên bố một câu như thế với tất cả sự chánh niệm của mình, thì người thương sẽ nở tươi như một bông hoa. Khi hai đối tượng có thực, thì sự tiếp xúc mới có thực. Tôi có thể tiếp xúc cái hoa này với tất cả sự có mặt của tôi, nghĩa là với sự chánh niệm. Bông hoa sẽ mỉm cười với tôi và tôi sẽ mỉm cười đáp lại. Sự sống là cái gì rất thực và đang có mặt trong mỗi giây mỗi phút.

**Công năng thứ ba** của chánh niệm là tiếp xúc và ôm ấp. Công năng này nếu thực tập đúng mức, sẽ đem lại hai hiệu quả: hiệu quả thứ nhất là tiếp nhận sự nuôi dưỡng và trị liệu và hiệu quả thứ hai là cung cấp sự chữa trị và làm an tịnh. Theo sự thực tập này, quý vị và người thương của quý vị đều được nuôi dưỡng. Nếu người kia có chánh niệm- thân tâm họ nhẹ nhàng, an vui và tươi mát, thì ta được thừa hưởng qua sự xúc tiếp và ngược lại. Trong Tân Ước có nói rằng người nào được Chúa Giê-Su chạm đến, người đó được chữa trị, vì trong Chúa có năng lực của Chúa Thánh Thần. Đối với tôi, đức Chúa Thánh Thần là nguồn năng lượng của sự sống và có mặt hoàn toàn và có khả năng hiểu và thương. Cũng vậy, nơi nào có năng lượng của chánh niệm, thì nơi đó



có sự sống, hoàn toàn có mặt, có khả năng nhận diện, tiếp xúc, nuôi dưỡng, hiểu biết và thương yêu.

Tiếp xúc với sự sống giúp ta càng trở nên sống động và ta làm cho sự sống phong phú và thực hơn. Ta thử thực tập ăn cam trong chánh niệm; nếu trong khi ăn, ta có mặt một trăm phần trăm, tiếp xúc sâu sắc với trái cam, thì trái cam sẽ phản chiếu cái thực tại của nó cho ta. Ta sẽ thấy rằng trái cam một phép lạ nhiệm màu, là một tặng phẩm tuyệt vời của vũ trụ. Và ta thấy ta cũng là một biểu hiện nhiệm màu không kém. Đây là thiền ăn cam. Pháp trở thành Pháp sống và sự sống có mặt một cách sâu sắc. Tiếp xúc với những chất liệu lành mạnh, đẹp đẽ, tươi mát và trị liệu trong đời sống, ta được rất nhiều lợi lạc. Và những gì ta xúc tiếp cũng được lợi lạc bởi sự có mặt đích thực của ta. Cả hai đều được nuôi dưỡng từ những chất liệu tươi mát và trị liệu trong nhau. Nếu người kia đang khổ, thì sự có mặt đích thực của ta sẽ giúp người kia an tịnh trở lại và làm cho người kia đỡ khổ liền. Cho nên bài thực tập thứ tư trong kinh Quán Niệm Hơi Thở là, "Thở vào tôi làm cho toàn thân an tịnh. Thở ra tôi làm cho toàn thân an tịnh." Ta thực tập ôm ấp niềm đau nỗi khổ, sự bất an và vọng động của thân thể ta với năng lượng của chánh niệm. Tiếp xúc sâu sắc và ôm ấp với năng lượng của chánh niệm, ta làm cho thân thể của ta an tịnh trở lại và bớt khổ ngay. "An tịnh thân hành, tôi thở vào. An tịnh thân hành, tôi thở ra." Đây là giây phút cho sự trị liệu. Nếu ta không thật sự có mặt, thì ai sẽ làm công việc chữa trị cho thân thể ta? Ta phải biết thân thể ta đang cần gì. Nếu ta có bác sĩ trị liệu, bác sĩ trị liệu có thể yểm trợ ta với sự chánh niệm của họ, cộng thêm với năng lượng chánh niệm của ta. Cho nên nếu ta được yểm trợ bởi những người bạn cùng tu, thì sự tiếp xúc có thể sâu sắc hơn và sự chữa trị sẽ xảy ra nhanh chóng hơn.

Khi ta thực tập thiền đi với tăng thân, ta dùng năng lượng chánh niệm mà ta đã chế tác ra để tiếp xúc với trái đất, như vậy cả hai: ta và trái đất đều được trị liệu. Chúng ta đã tạo ra quá nhiều khổ đau cho trái đất. Trái đất cần được chữa trị như ta. Vì vậy, khi ta tiếp xúc mặt đất với năng lượng bình an và từ bi thì ta đang giúp chữa trị trái đất. Và đồng thời ta cũng tiếp nhận năng lực chữa trị của Đất. Đây là sức mạnh của thiền đi. Đại chúng gồm có một hoặc hai trăm thiền sinh cùng đi thiền với nhau tỏa ra nguồn năng lực tập thể rất hùng hậu, nguồn năng lực ấy làm cho bước chân của ta càng vững mạnh và bình an lạc hơn. Thấy phong thái vững chãi và thanh thoi của một sư chú hay sư cô đang đi trước mặt cũng giúp ta trở về với chính mình. Và đột nhiên bước chân của ta trở nên vững chãi và an lạc hơn. Không có tăng thân thì sự tu tập của ta khó có thể thành công. Vì vậy con về nương tựa Tăng là sự thực tập rất quan trọng.

**Công năng thứ tư** của chánh niệm là định, tức là sự chú ý. Nếu ta chánh niệm về một đối tượng, ta có thể chú ý vào đối tượng đó. Nếu ta thành công trong việc ăn cam trong chánh niệm, thân tâm an trú vững chãi trong việc ăn cam, thì ta có thể chú ý hoàn toàn vào trái cam. Ta không để cho tâm ta rong ruổi về hướng khác, hoặc lo lắng về quá khứ, mơ tưởng tới tương lai hay bận bịu về dự án này dự án nọ... Ta chỉ làm một việc thôi, đó là tiếp xúc với trái cam. Năng lượng chánh niệm mang trong nó năng lượng của định, giống như bông hoa mang trong tự thân của nó màu sắc và mùi hương đặc biệt. Ta là định. Sự sống chỉ có thể trở nên sâu sắc khi nào ta có định tâm vững bền. Nếu năng lượng định được duy trì bền bỉ trong đời sống hàng ngày, thì ta sẽ đi tới sự hiểu

biết và cái nhìn sâu sắc vào lòng sự vật đang có mặt. Đây gọi là thực tập quán chiếu, tức là nhìn sâu; nhìn sâu vào bản chất của mọi sự mọi vật đang xảy ra trong hiện tại-đó là thân thể, cảm thọ, tri giác, tâm hành và thức, tình thương, thù hận, bông hoa hay đám mây... Với sự nhìn sâu như thế, ta làm phát sinh ra tuệ giác, tức là sự hiểu biết lớn và sự hiểu biết lớn ấy có công năng giải phóng ta ra khỏi ngục tù của sợ hãi, tuyệt vọng và khổ đau.

**Công năng thứ năm** của chánh niệm là khi ta an trú trong định, thì sự sống của ta trở nên sâu sắc hơn.

**Công năng thứ sáu** là nhìn sâu.

**Công năng thứ bảy** là giải thoát, nghĩa là cái thấy (tuệ giác) mà ta đạt được có thể giải phóng ta ra khỏi những ràng buộc và khổ đau. Bảy công năng của chánh niệm nếu thực tập và chế tác liên tục sẽ đem lại cho ta nhiều lợi lạc. Năng lượng chánh niệm là năng lượng của Bụt, vì Bụt là người được bao trùm bởi năng lượng ấy. Chúng ta ai cũng có năng lượng của chánh niệm trong lòng, nhưng vì chúng ta thường sống trong sự quên lãng nên năng lượng chánh niệm trong ta còn kém. Bụt là người luôn luôn được bao trùm bởi nguồn năng lượng của chánh niệm, vì Ngài luôn an trú trong định, trong sự tỉnh giác. Chúng ta biết rằng năng lượng của Bụt- chánh niệm không phải là cái gì trừu tượng. Mỗi người trong chúng ta đều có sẵn hạt giống của chánh niệm. Ta tu tập như thế nào để hạt giống này được phát triển mỗi ngày trong đời sống, vì mỗi khi hạt giống chánh niệm được phát khởi thì nó cung cấp cho ta rất nhiều năng lượng. Nếu ta chưa có cơ hội để thực tập, thì hạt giống ấy vẫn còn nằm đó trong tâm thức ta nhưng nó rất yếu. Ta có thể gọi năng lượng ấy là đức Bụt Tí Hon. Nếu ta thực tập, ta sẽ cho đức Bụt Tí Hon một cơ hội để lớn lên. Mỗi khi ta thở vào và mỉm cười, thì đức Bụt trong ta lớn lên thêm một chút. Nếu ta quá bận rộn và luôn luôn chạy theo hướng của năng lượng tập khí, thì đức Bụt trong ta sẽ càng ngày càng ốm o gầy mòn. Bụt Tí Hon không có cơ hội để phát triển và giúp ta chuyển hóa. Nơi nào có chánh niệm thì nơi ấy có sự sống, hiểu biết và thương yêu. Vì vậy năng lượng của chánh niệm tương đương với năng lượng của Thánh Thần. Thánh Thần là năng lượng của thương yêu. Tất cả chúng sinh đều có hạt giống ấy trong lòng. Khi ta nói, "Thượng Đế trong lòng con," ta hàm ý như vậy. Hạt giống chánh niệm đã có sẵn trong ta, nếu ta biết cách nuôi dưỡng và phát triển thì năng lượng ấy càng ngày càng lớn mạnh. Ta biết rằng ta có nguồn ánh sáng của Bụt, của Thượng Đế trong tự thân có thể giúp ta trị liệu, chuyển hóa và đem lại hạnh phúc và tình thương đến cho mọi người, mọi loài chung quanh ta. "*Thở vào, tôi làm cho toàn thân an tịnh. Thở ra, tôi làm cho toàn thân an tịnh.*"

### **Ý Thức Về Sự Mừng Vui Và An Lạc**

Phép quán niệm hơi thở thứ năm: "Tôi đang thở vào và cảm thấy mừng vui. Tôi đang thở ra và cảm thấy mừng vui."

Phép quán niệm hơi thở thứ sáu: "Tôi đang thở vào và cảm thấy an lạc. Tôi đang thở ra và cảm thấy an lạc."

Những bài thực tập này có liên quan đến thân thể và những cảm thọ của ta. Thân thể và những cảm thọ của ta tương tức. Ta không thể tách rời thân thể ra khỏi cảm thọ hoặc cảm thọ ra khỏi thân thể. Không có cái này thì cái kia không thể thành lập được. Trước khi Bụt giác ngộ, Ngài đã đi qua rất nhiều kinh nghiệm và đã làm nhiều lầm lỗi. Những lầm lỗi không có gì đặc biệt cả và ai cũng sa vào chúng. Đức Thế Tôn xem chết do những lầm lỗi của Ngài. Vì vậy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, Ngài dạy chúng ta chăm sóc thân thể một cách cẩn trọng để có thể đi xa trong sự tu tập. Ta phải học cách nuôi dưỡng thân thể ta với những niềm vui và an lạc. Qua những bài thực tập thứ ba, thứ tư, thứ năm và thứ sáu, ta thấy có tiếp xúc được lòng tứ bi của Bụt lớn lao đến ngần nào. Bụt dạy ta không nên xem thân thể ta chỉ là một dụng cụ, không nên đối xử với thân thể ta một cách khinh suất, mà nên chăm sóc thân thể ta thật cẩn trọng để có thể tiến xa trên đường tu tập giải thoát.

Trong truyền thống tu tập đạo Bụt, yếu tố hỷ lạc là thức ăn hàng ngày của thiền tập- gọi là thiền duyệt vi thực. Thiền tập phải đem lại cho ta niềm vui, an lạc và hạnh phúc ngay trong khi thực tập. Nếu không ném được những chất liệu ấy, thì có lẽ ta đang thực tập chưa đúng phương pháp. Thiền tập là nguồn thức ăn nuôi dưỡng thân và tâm của ta. Thiền tập không phải là sự lao động cực nhọc, mà là sự nuôi dưỡng và trị liệu. Thông điệp của Bụt rất rõ ràng, nhưng rất nhiều người trong chúng ta chưa nắm được điều đó. Ta làm tình làm tội thân thể ta và nói rằng mình tu là phải khổ hạnh, ép xác thân thể mới đi tới sự giác ngộ- làm như thân thể ta chưa khổ đủ vậy. Thân thể của ta đã đau khổ quá nhiều rồi; nó không cần thêm khổ đau. Đó là qau niệm sai lầm rất căn bản mà ta phải lấy đi. Thiền tập có công năng giúp ta chuyển hóa khổ và phục hồi lại niềm an lạc, vững chãi và hòa điệu với thân thể ta để ta có thể tiến xa hơn trên con đường tâm linh của ta.

Hỷ lạc là hai yếu tố quan trọng trong quá trình tu tập của ta. Chúng làm cho ta vững bền và có nhiều sức sống. "Tôi đang thở vào và cảm thấy mừng vui. Tôi đang thở ra và cảm thấy mừng vui." Đây không phải là điều mong ước hay lý tưởng mà là sự thực tập. Bụt dạy rằng chúng ta cần chế tác niềm vui, an lạc và hạnh phúc nuôi dưỡng ta trong quá trình tu tập. Chúng ta cần vài điều kiện để có thể chế tác được niềm vui và hạnh phúc chân thật. Nếu chúng ta không có niềm vui và hạnh phúc trong quá trình tu tập, thì câu nói, "Tôi đang thở vào và cảm thấy mừng vui" không nghĩa gì hết. Chúng ta ngồi thiền... như một sự khổ sai, ngồi thiền một cách cứng nhắc, chẳng có chút niềm vui và an lạc nào cả. Chúng ta phải học nghệ thuật chế tác niềm vui trong sự tu tập chánh niệm và làm với năng lực của định và tuệ.

### **Thực Tập Buông Bỏ- Thả Bò**

Hạnh phúc và niềm vui đến từ sự thực tập buông bỏ, gọi là ly sinh hỷ lạc. Ly là xa lìa, là bỏ lại đằng sau... Ví dụ, ta đang khó chịu với sự náo nhiệt, căng thẳng và không khí ô nhiễm của thành phố. Và hôm nay là ngày thứ Sáu, ta muốn thoát ra khỏi cái môi trường ấy. Ta leo lên xe và lái đi về phía ngoại ô. Khi tới được vùng ngoại ô với những hàng cây đẹp đẽ xanh mát, với bầu trời xanh lồng lộng và tiếng chim hót vang lừng, đột nhiên lòng ta cảm thấy an vui kỳ lạ. Niềm an vui mà ta cảm nhận được ở vùng ngoại ô là nhờ ta xa lìa, bỏ lại sau lưng nếp sống của thành phố.

Có rất nhiều thứ ta không có khả năng buông bỏ; những cái đó trói buộc ta, làm ta mất tự do. Ta nên thực tập nhìn sâu vào bản chất của những thứ ấy. Ban đầu ta có thể nghĩ rằng những thứ ấy là nguồn hạnh phúc đích thực của ta, nhưng thực ra những thứ ấy có thể là những chướng ngại cho hạnh phúc chân thật của ta, chúng có thể có tác dụng gây đau khổ cho ta. Nếu ta không có khả năng sống hạnh phúc là tại vì ta bị những thứ ấy trói buộc, ta trở thành nô lệ cho những thứ ấy. Buông bỏ những thứ ấy đi có lẽ sẽ là nguồn an vui và hạnh phúc cho ta. Bụt và các đệ tử của Ngài đã đi qua kinh nghiệm này và đã truyền lại cho ta những tuệ giác để giúp ta tránh đi làm đường lạc lối như các Ngài đã từng vấp phải. Hãy nhìn sâu vào những điều kiện mà ta nghĩ là cần thiết cho hạnh phúc và an lạc của ta và tìm xem thử chúng có thật sự đem lại niềm an lạc và hạnh phúc đích thực cho ta hay không, hay chúng đang hủy hoại ta. Một hôm đức Thế Tôn ngồi thiền với các đệ tử của Ngài tại một khu rừng gần thành Vương Xá (Sravasti). Hôm đó các thầy cùng với Bụt vừa mới dùng cơm trưa trong chánh niệm xong và các thầy chia thành nhóm nhỏ để chia sẻ kinh nghiệm tu tập, gọi là pháp đàm. Đột nhiên có một bác nông dân xuất hiện. Ông ta trông rất buồn khổ và ông hỏi thật lớn tiếng: "Các ông thầy tu, các ông có thấy những con bò của tôi đi ngang qua đây không?"

Bụt trả lời: "Không, chúng tôi đâu có thấy con bò nào đi ngang qua đây."

Ông nông dân: "Các ông có biết không, tôi bây giờ là người khổ nhất, tội nghiệp nhất trên đời. Không biết lý do gì mà đột nhiên sáng nay mười hai con bò của tôi chạy mất hết. Tôi chỉ có hai mẫu cây mè và năm nay chúng bị sâu bọ nó ăn hết sạch sành sanh. Tôi nghĩ tôi sẽ không sống nổi, sẽ tự tử đi thôi." Ông nông dân đau khổ vô cùng. Thấy tội nghiệp ông nông dân ấy quá, Bụt nói: "Thưa ông, chúng tôi không thấy con bò nào đi ngang qua đây cả. Có lẽ ông nên đi tìm một nơi khác."

Khi ông nông dân đã đi ra khỏi khu rừng, Bụt quay lại phía các thầy, nhìn thật kỹ các thầy và mỉm cười, rồi nói: "Này các thầy, các thầy có biết rằng các thầy là những người hạnh phúc nhất trên đời này không? Các thầy không có con bò nào để mất cả."

Vậy thì thưa quý vị, nếu quý vị đang có những con bò, thì quý vị nên nhìn sâu vào bản chất của những con bò ấy để xem những con bò ấy đã và đang thật sự đem lại hạnh phúc hay chúng chỉ đem lại cho quý vị khổ đau và sợ hãi. Quý vị nên học cái nghệ thuật thả bò. Cái cốt yếu là buông bỏ và giải phóng ta ra khỏi xiềng xích của khổ đau. Một thầy hay một sư cô phải thực tập buông bỏ mọi thứ thì mới trở thành một người tự do hoàn toàn. Một thầy hay một sư có chỉ được phép mang theo mình ba chiếc y và một bình bát, vì tự do là gia tài quý giá nhất của người tu. Bụt dạy, "Trí tuệ, tình thương và tự do là sự nghiệp duy nhất của người tu- Duy tuệ thị nghiệp. Có bài kệ xưng tán đức Thế Tôn như thế này:

Bụt là vàng trắng mát  
Đi ngang trời thái không  
Hồ tâm chúng sinh lặng  
Trăng hiện bóng trong ngần.

Bụt có rất nhiều không gian, bên trong cũng như bên ngoài vì Ngài không chiếm hữu thứ gì cả: tài lợi, danh- quyền hành, địa vị, sắc dục, thức ăn ngon và mê ngủ... Bụt không có con bò nào cả. Do đó hạnh phúc của Ngài vô cùng lớn lao. Là đệ tử của Bụt thì chúng ta nên học theo đức hạnh của Ngài, nghĩa là không nên chiếm hữu một thứ gì làm của riêng cho mình, không nên nuôi quá nhiều bò. Tôi biết có một thiền sư Việt Nam vào thờ nhà Lê, thầy ấy rất bận rộn trong công việc xây chùa, thầy muốn xây một ngôi chùa thật to lớn, đúc tượng thật đẹp và chưng bày những đồ vật như bàn, ghế v.v.. cổ kính, sang trọng... Thầy vốn là một nhà nghệ sĩ. Một hôm thầy nói với các bạn văn nghệ sĩ rằng: "Khi chưa xuất gia làm thầy tu, tôi hết sức bận rộn. Tôi nghĩ rằng khi nào tôi xuất gia rồi, tôi sẽ ít bận rộn hơn. Thế nhưng khi đã xuất gia tu hành rồi, tôi lại càng bận rộn nhiều hơn." Ngôi chùa của thầy ấy đã trở thành con bò. Sau khi nghe vị thầy ấy than thở như thế, các bạn văn nghệ sĩ của thầy mới cười và bảo rằng: "Thế thì sao thầy không xuất gia lại và trở thành một vị thầy tu thật sự?"

Tự do là chất liệu căn bản của hạnh phúc đích thực. Chúng ta không thể hạnh phúc được nếu chúng ta bị rơi vào cạm bẫy. Vững chãi và thanh thoi (tự do) là nền tảng hạnh phúc chân thật của ta, là hai đặc tính của niết bàn. Vì vậy ta phải thực tập để phục hồi lại tự do trong ta và tạo ra không gian quanh ta. Cũng vậy, khi mình thương hoặc được thương, nếu không có chất liệu của vững chãi và thanh thoi thì tình thương ấy sẽ bóp chết ta vào đối tượng thương yêu của ta. Quý vị không thể hạnh phúc với thứ tình thương mà nó tước đoạt đi sự tự do của quý vị và không cho phép quý vị như là quý vị, nghĩa là quý vị mất hết không gian. Đó không phải là tình thương đích thực; nó là sự ràng buộc, là con bò. Quý vị phải có can đảm để thả bò.

Tự do là cái cao quý nhất của người tu. Các thầy và các sư cô không thể trao đổi sự tự do của mình với bất cứ một cái gì dù đó là cái chùa. Niềm vui và hạnh phúc phát sinh khi ta buông bỏ được những con bò của ta. Đây là hạnh phúc chân thực. Chúng ta phải nhìn vào bản chất của những con bò của ta xem chúng có thật sự đem lại hạnh phúc cho ta hay chúng chỉ làm cho đời sống ta khó khăn, ngọt ngào thêm. Sau khi đã nhìn sâu thấy kỹ được bản chất của chúng rồi, ta có thể làm quyết định. Khi đã làm quyết định đúng đắn rồi, thì tự do tự nhiên có mặt và ta nắm được niềm vui chân thật. Ta hạnh phúc trước và ta vui sướng với sự kiện là ta đã có khả năng buông bỏ được những con bò của ta. Tôi có một người bạn ở Đức, ông ta là một nhà doanh thương. Ông ta có rất nhiều bò. Ông ta đã tham dự một khóa tu do tăng đoàn Làng Mai hướng dẫn và ông rất thích. Thế nhưng khi tôi được mời sang Đức để hướng dẫn khóa tu thứ hai thì trong khi trên đường lái xe đưa tôi đến địa điểm của khóa tu, ông ta nói rằng ông không thể đến tham dự khóa tu được vì ông ta phải đi dự một buổi họp tại Frankfurt. Tôi nói với ông ta rằng: "Ông phải coi chừng những con bò của ông." Tối hôm đó ông ta đi họp như đã dự tính. Thế nhưng, trong buổi ngồi thiền tại khóa tu, tôi hết sức ngạc nhiên khi thấy ông ngồi thiền trong thiền đường với đại chúng. Sau thời ngồi thiền, tôi tới cạnh ông ta và hỏi: "Tại sao ông còn ở đây? Không phải ông đã đi họp ở Frankfurt rồi sao? Ông ta nói: "Thưa Thầy, nửa đường đến Frankfurt, con đã bắt đầu buông bỏ những con bò của con và con quay xe trở về tham dự khóa tu." Tôi nói: "Chúc mừng ông! Ông giỏi quá, ông đã buông bỏ được những con bò của ông." Bây giờ là lúc chúng ta nên ngồi xuống và thực tập nhìn sâu vào những đối tượng hạnh phúc của ta. Tôi tin chắc rằng nếu quý vị thả được nhiều bò chừng nào thì hạnh phúc và tự do sẽ được

tăng trưởng chừng ấy. Đây là thứ niềm vui và hạnh phúc mà đức Thế Tôn muốn ta thực hiện cho được. Bụt đã cống hiến cho ta những giáo pháp màu nhiệm để ta có thể thực tập và giúp ta giải thoát ra khỏi sự ràng buộc và mê mờ của cuộc sống, đạt tới niềm vui lớn.

## Năng Lực của Niệm và Định

Một số người trong chúng ta cảm thấy rằng đời sống của họ không có một ý nghĩa nào cả. Khi thấy đời sống của họ không có ý nghĩa, thì họ đau khổ cực kỳ. Họ không hạnh phúc vì họ không có hướng đi. Dù ta giàu có cách mấy, có nhiều quyền hành trong tay, nhưng nếu tâm trí ta bị rối loạn- không có hướng đi rõ ràng thì ta là ngu?i đau khổ nhất trên đời. Nếu ta có hướng đi ý nghĩa cho cuộc sống, hướng đi ấy thể hiện được lòng từ bi của ta, thì ta sẽ biết cách giúp chính ta và giúp mọi người quanh ta bớt khổ. Ta có cơ duyên tiếp nhận giáo pháp, có kinh nghiệm tu tập và biết rằng mỗi khi có những giây phút khó khăn thì giáo pháp có thể cứu giúp ta và mọi người ta thương ra khỏi tình huống khó khăn ấy. Giáo pháp có công năng đưa ta tới bến bờ của an lạc và giải thoát. Chỉ cần trở về tiếp xúc với khả năng tỉnh thức trong ta, có niềm tin nơi chính ta, thì an lạc, hạnh phúc tự nhiên phát sinh và điều đó làm cho ta hạnh phúc thật sự. Có thể ta nghĩ rằng hạnh phúc chỉ có thể có được khi ta có thật nhiều tiền, có sắc đẹp, được nổi tiếng, có nhiều quyền hành và địa vị trong xã hội và thỏa mãn được tình dục bất cứ lúc nào ta muốn. Nhiều người trong chúng ta đã chạy theo con đường của dục lạc và họ nhận thấy rằng càng bị vướng vào sự thèm khát nơi ngũ dục như tiền tài, danh lợi- quyền hành, sắc dục, thức ăn ngon và ngủ nhiều bao nhiêu thì họ càng khổ bấy nhiêu. Ta thường cho rằng năm thứ dục lạc là những yếu tố tất yếu của hạnh phúc, nhưng bây giờ ta đã giác ngộ rằng hạnh phúc chân thực chỉ có thể có được khi ta có khả năng buông bỏ và thiết lập lại được sự tự do nội tâm của ta. Do đó đức Thế Tôn đã khuyên chúng ta thường xuyên nuôi dưỡng mình bằng cách vun xới niềm vui và hạnh phúc bằng sự thực tập nhìn sâu. "Tôi đang thở vào và cảm thấy mừng vui." Đây không phải là sự mơ tưởng, đây là kết quả ta đạt được từ sự thực tập nhìn sâu và tiếp xúc được với những yếu tố an vui, hạnh phúc trong đời sống hàng ngày. Niềm vui đến với ta như sự thực tập buông bỏ, gọi là ly sinh hỷ lạc. Rồi đến định sinh hỷ lạc, tức là niềm vui và hạnh phúc được phát sinh từ định. Ta đã được học về sự lợi lạc do định đưa tới. An cam có hạnh phúc nhiều hay ít, điều đó tùy thuộc vào khả năng niệm và định của ta. Trong khi an cam, nếu ta an trú vững chãi, thiết lập được niệm lực, định lực hùng hậu, thì niềm vui và hạnh phúc của ta sẽ lớn lao vô cùng. Những điều kiện của hạnh phúc luôn có đó, trong ta và chung quanh ta, nhưng vì tâm ta không an định được nên ta không nhận diện được chúng. Có một cô thiền sinh sống ở Paris rất ưa thực tập pháp môn thiền đi. Nhưng sống trong thì giờ bận rộn, người nào cũng chạy như bị ma đuổi nên cô bị lôi cuốn bởi tập khí chạy. Một hôm cô đi cầu lên thang máy cùng với một cụ già. Nhìn bà cụ, cô ta nói: "Đây đích thực không phải là sự sống. Sao mình cứ phải chạy hoài vậy! Ce n'est pas une vie." Bà cụ nhìn vào cô ta và nói: "Đúng vậy, nhưng cô còn có thể chạy. Còn tôi thì không; tôi già quá rồi. Nếu tôi chạy như cô, tôi sẽ bị té nhào về phía trước." Còn có đôi chân khỏe mạnh để đi, để chạy là một điều kiện hạnh phúc. Có nhiều người muốn chạy, nhưng họ không thể chạy được. Vậy thì, thay vì than phiền, quý vị nên vui mừng mới phải. Nên biết rằng quý vị đang còn trẻ và đang có đôi chân rất khỏe mạnh. Chánh niệm làm phát sinh cái thấy và cái thấy ấy đem lại hạnh

phúc cho chính quý vị. "Thở vào, tôi biết hai chân tôi còn khỏe mạnh. Tôi có thể chạy nhảy. Thở ra, tôi mỉm cười sung sướng." Niệm và định là nền tảng của hạnh phúc.

Người lớn tuổi cũng có sự thuận lợi với tuổi già của họ. Nếu họ ý thức được những điều kiện của hạnh phúc đang có mặt trong họ và chung quanh họ trong giây phút hiện tại thì họ có thể rất hạnh phúc, vì họ chứng nhận được đời sống đi qua quá nhanh. Họ rất chính chắn và có khả năng thường thức từng giây từng phút của đời sống và trân quý những yếu tố tích cực trong họ. Họ không chạy như những người trẻ. Họ ngồi thật yên, im lặng và sống thật sâu sắc trong mỗi phút giây của sự sống. Lúc còn trẻ, quý vị giống như một dòng thác đổ từ đỉnh núi cao xuống tận đáy sâu của mặt đất. Và khi về già, quý vị trở thành như một dòng sông thanh thản tuôn chảy và phản chiếu được trời xanh, mây trắng và mặt đất. Dòng suối trẻ trung đang tuôn trào như thác đổ kia không thể làm được việc phản chiếu. Nếu người lớn tuổi có khả năng nhận diện được những yếu tố tích cực trong đời sống của họ, thì họ cũng có thể được hạnh phúc. Chúng ta cần năng lượng chánh niệm để nhận diện những yếu tố của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại và năng lượng của định giúp ta sống sâu sắc với những yếu tố ấy. Định tức là khả năng chuyên chú, ở lâu với đối tượng thiền quán, nghĩa là tâm ý không bị tán loạn. Định làm phát sinh niềm vui và an lạc, gọi là định sinh hỷ lạc; nền tảng của hạnh phúc. Nếu ta biết xử lý một cách khéo léo hai mươi bốn tiếng đồng hồ trong ngày, thì ta nhận thấy rằng một ngày rất dài. Ta cảm thấy một ngày dài vô tận là nhờ ta sống trong định. Còn nếu ta sống trong sự thất niệm thì ta đánh mất sự sống, mà đánh mất sự sống tức là đánh mất tất cả. Một ngày như vậy tức là một ngày bỏ đi và ta thấy một ngày đi qua sao nhanh chóng quá. Những người lớn tuổi thì khác, họ luôn sống trong sự định tĩnh nhiều hơn những người trẻ. Với năng lượng của niệm và định, người lớn tuổi biết trân quý từng giây phút của đời sống được trao tặng cho họ. Mỗi giây phút của đời sống hàng ngày có thể trở thành một câu chuyện cho con, cháu của họ. Đây là một sự thật. Đức Thế Tôn đã làm được điều đó. Ngài đã không để lại cho chúng ta những mớ giáo lý có tính cách lý thuyết; Ngài đã để lại cho chúng ta một gia tài kinh nghiệm sống của Ngài. Mỗi bước chân của Bụt tỏa chiếu sự an lạc, vững chãi và thanh thoi. Lòng từ bi của Bụt đã không chỉ bao trùm đến mọi người và mọi loài trong thời đại của Ngài, mà còn cho cả thời đại của chúng ta. Tại Á Châu, vào ngày sinh nhật, người ta thường mua chim, cá... để phóng thích- trả lại tự do cho những sinh động vật. Đó là nhờ lời dạy và lòng từ bi của Bụt. Tôi đã đề nghị với các bạn thuộc tín đồ Ki- Tô thực tập phóng sinh chim, cá... thay vì giết gà để ăn mừng trong những ngày lễ Giáng Sinh. Tôi cũng tin chắc rằng đức Giê- Su sẽ rất hài lòng nếu tín đồ của mình, thay vì cắt những thông để mừng mùa Giáng Sinh, thì trồng thêm cây rừng. Dù quý vị là một tín đồ Ki- Tô hay Phật tử, quý vị nên có một cái thấy thật sâu sắc về cái giá trị của sự sống và nói lên tiếng nói của mình để bảo vệ sự sống thay vì góp tay để tàn phá sự sống. Tàn phá sự sống quanh mình tức là tự hủy diệt mình, là làm tổn hại đến lòng từ bi của mình. Người không có lòng từ bi là người không có hạnh phúc. Vào dịp lễ Phật Đản, tức là ngày sinh của thái tử Tất Đạt Đa, ở các nước như Tích Lan, Thái Lan, Miến Điện và những nước Phật Giáo khác, dân chúng nấu và dâng cúng thật nhiều các thức ăn ở các chùa chiền, do đó không có một người nào bị đói. Tôi mong rằng chúng ta có thể mừng lễ Phật Đản mỗi ngày để trên thế giới này sẽ không còn ai bị đói khổ nữa. Truyền thống này xuất phát từ lòng từ bi của Bụt. Mỗi bước chân, hơi thở và lời nói của Bụt đều chuyên chở năng lượng của chánh niệm, hiểu biết và thương yêu. Và các đệ tử

của Ngài đã thừa kế được nguồn năng lượng thương yêu và hiểu biết và giác ngộ của Ngài. Nếu họ thực tập giỏi, thì họ có thể trao truyền nguồn năng lượng từ bi, trí tuệ và hạnh phúc về cho thế hệ tương lai.

Quý vị phải tập sống cho thật sâu sắc mỗi giây mỗi phút của đời sống hàng ngày. Khi uống nước hay lúc ôm em bé trong lòng hoặc ngồi bên cạnh người thương, nếu quý vị định tâm, chánh niệm thì sự sống trở thành rất thực đối với quý vị và niềm vui, hạnh phúc được phát sinh. Do đó Bụt mới nói niềm vui và hạnh phúc phát sinh từ định, gọi là định sinh hỷ lạc.

Đôi khi ta cần người bạn giúp ta nhận thấy được những yếu tố của hạnh phúc mà ta đang có. Đó là lý do tại sao ta cần có tăng thân. Ta đã biết rằng tăng thân có thể đưa đường chỉ lối và nâng đỡ ta rất nhiều trên con đường tu tập. Với sự thành tâm, ta có thường xuyên thỉnh cầu tăng thân soi sáng cho sự thực tập của ta. Ta nói như thế này: "Kính thưa đại chúng, xin đại chúng từ bi soi sáng, dẫn dắt và nâng đỡ cho con. Con rất thỉnh cầu đại chúng soi sáng cho con để con biết tu tập chuyển hóa những yếu kém của con." Với sự thỉnh cầu tha thiết của ta, đại chúng sẽ ngồi lại và thực tập nhìn sâu vào ta và chỉ cho ta thấy những yếu tố tích cực và sự yếu kém của ta giúp ta tu tập chuyển hóa. Pháp môn thực tập soi sáng rất màu nhiệm; pháp môn này không những chỉ đem lại lợi lạc cho đương sự thỉnh cầu sự soi sáng mà cho cả những người đang thực tập soi sáng. Đại chúng thực tập nhìn sâu với tình thương và lòng lân mẫn, nhờ vậy mà ta tiến bộ nhiều hơn sau khi được đại chúng soi sáng.

Ta rất hạnh phúc khi được đại chúng công nhận và chỉ cho ta thấy những điểm tích cực của ta. Ta nghĩ, "Tôi đang trang bị cho chính mình với những yếu tố tích cực làm niềm vui cho sự tu tập và nuôi dưỡng những ai đến trong cuộc đời của tôi bằng những niềm vui ấy. Tôi thực tập không phải cho riêng tôi mà tôi thực tập cho cả gia đình và xã hội của tôi." Ta nên biết rằng mỗi khi ta tu tập được chuyển hóa và trí tuệ, thì nhiều người sẽ thừa hưởng được niềm lợi lạc lớn nơi sự thực tập của ta. Tiếp xúc và vun xới năng lượng của Bụt- năng lượng chánh niệm trong ta là sự thực tập hàng ngày chứ không phải là vấn đề trừu tượng hay khái niệm mơ hồ. Năng lượng chánh niệm là nguồn ánh sáng soi đường chỉ lối và nuôi dưỡng ta. Pháp, tức là những lời Bụt dạy không phải là một mớ giáo lý hay sự góp nhặt của các văn kiện. Pháp là một thực chất sống động. Chúng ta chế tác ra pháp sống trong tăng thân qua sự thực tập đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, làm việc, nói năng và lắng nghe trong chánh niệm. Đó là loại Pháp rất thực chất và đẹp đẽ, gọi là pháp sống. Lắng nghe trong chánh niệm sẽ đưa tới sự hiểu biết chân thực. Nếu các anh và các chị của ta biết lắng nghe ta với tâm từ bi, thì ta sẽ bớt khổ rất nhiều. Nếu mọi thành phần trong tăng thân có khả năng đi, đứng, nằm, ngồi trong vững chãi, thanh thoi và bình an và chuyển hóa được những khổ đau trong lòng, thì điều đó có nghĩa là tăng thân đang vun xới Pháp trong tự thân. Pháp đang có mặt trong mỗi giây mỗi phút của đời sống hàng ngày- trong từng hơi thở, bước chân, làm việc, nấu bếp, rửa chén... Pháp sống là những gì thế giới, gia đình và xã hội của ta đang cần. Vun xới chất liệu của pháp sống như thế giúp ta và xã hội của ta trở nên vững chãi, thanh thoi và an lạc hơn. Không ai có thể lay chuyển được niềm tin của ta nơi Pháp, vì niềm tin ấy được phát sinh từ kinh nghiệm trực tiếp của bản thân mà không phải từ những mớ giáo điều. Chẳng hạn như ta đã học được phương pháp làm đậu hủ. Khi có



một ai đó nhờ ta làm đậu hủ, ta rất tự tin rằng ta có thể làm được. Không ai có thể lấy đi lòng tự tin của ta. Điều này cũng đúng với Pháp. Ta đã vun xới được chất liệu của pháp sống trong ta. Ta biết rằng nhờ thực tập được những lời Bụt dạy mà ta đã vượt thắng được những giây phút khó khăn và phục hồi lại được sự vững chãi, thanh thoi và an lạc nơi tự thân. Không ai có thể lay chuyển được niềm tin của ta nơi Pháp, bởi vì đó là kinh nghiệm trực tiếp của bản thân. Ta sẽ tiếp tục vun xới chất liệu pháp sống cho hạnh phúc tự thân và cho tăng thân.

Tăng đoàn của ta không cần phải toàn hảo ta mới hạnh phúc. Tăng đoàn của Bụt đã không toàn hảo, nhưng Ngài rất hạnh phúc. Ngài có một vài khó khăn với tăng đoàn của Ngài, nhưng Ngài đã dùng tình thương và sự khéo léo của Ngài để giải quyết những khó khăn ấy. Tôi cũng có một vài khó khăn với các đệ tử của tôi, nhưng tôi rất hạnh phúc vì biết rằng mọi người đang cố gắng hết khả năng của mình để thực tập. Mọi người trong tăng thân đang thực tập thờ, đi và làm việc trong chánh niệm. Tăng thân đang truyền cho nhau bởi năng lượng của thánh thiện- chánh niệm. Năng lượng Thánh Thiện có mặt trong tăng thân bởi vì mọi người đang thực tập hết khả năng của mình. Vì vậy xây dựng tăng thân là sự thực tập của chúng ta. Chúng ta rất cần năng lượng tập thể của tăng thân để nâng đỡ ta trong sự tu tập. Và nếu ta muốn tiếp tục tu tập, thì ta phải xây dựng một tăng thân địa phương nơi ta đang sống.

Có nhiều yếu tố có thể giúp quý vị tạo dựng một tăng thân như đoạn đường mòn dễ thương ở gần nhà hoặc cái gối ngồi thiền tốt. Con trai nhỏ của quý vị cũng có thể là một người bạn đồng tu. Quý vị có thể dắt tay cháu để đi thiền. Quý vị nhìn chung quanh và nhận diện những yếu tố tăng thân tương lai của quý vị. Khi về lại địa phương, quý vị nên cố gắng tạo dựng một tăng thân để nâng đỡ quý vị trong sự thực tập. Các nhà tâm lý trị liệu, giáo viên, sinh viên và bác sĩ đều cần có một tăng thân cho mình. "Con về nương tựa Tăng" không phải là vấn đề đức tin hay một ý niệm trừu tượng, mà là sự thực tập. Tăng thân là sự bảo hộ và nâng đỡ cho sự thực và thành công của quý vị.

## **Ý Thức Về Những Cảm Thọ**

Bài thực tập thứ bảy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở là: "Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta." Những hoạt động tâm ý ở đây tức là những cảm thọ. Có tất cả là bốn loại cảm thọ: lạc thọ- cảm giác dễ chịu, khổ thọ- cảm giác không dễ chịu, xả thọ- cảm giác không vui không buồn và cảm thọ lẫn lộn- cảm giác vừa dễ chịu vừa khó chịu. Khi có một người thực tập bám huyệt cho quý vị, thì cùng một lúc quý vị có thể cảm nhận loại cảm giác vừa đau nhưng lại vừa đã, trạng thái này gọi là cảm thọ lẫn lộn. Chúng ta phải tập nhìn vào thân thể và các cảm thọ của ta như những dòng sông. Trong dòng sông của thân thể, mỗi giọt nước là một tế bào, luôn luôn thay đổi; sinh và diệt xảy ra trong từng phút từng giây. Điều này cũng đúng đối với dòng sông của những cảm thọ. Những cảm thọ sinh ra, ở lại một thời gian, rồi ra đi. Quán cảm thọ trong cảm thọ nghĩa là ta ngồi bên bờ sông của những cảm thọ, quán sát chúng và trở thành một với chúng. Ngồi với sống lưng thật thẳng, buông thư, thiết lập chánh niệm vững vàng- sáng tỏ,

đừng để mình bị chìm đắm trong dòng sông của những cảm thọ. Chánh niệm giúp ta ôm ấp và nhận diện những cảm thọ của ta.

Trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, Bụt dạy, "Nếu nó là cảm giác đau nhức của thân, quý vị nhận diện nó là cảm giác đau nhức của thân. Nếu nó là cảm giác dễ chịu của tâm, quý vị hãy nhận diện nó là cảm giác dễ chịu của tâm." Ta gọi đúng tên của những cảm thọ và nhận diện sự có mặt của chúng, giống như khi ta thực tập nhận diện hơi thở vào và hơi thở ra của ta. Sự thực tập này gọi là nhận diện đơn thuần về những gì đang có mặt. Ta nói "chào bạn" đối với cảm thọ của ta và nhận diện sự có mặt của nó. Khi nó là cảm thọ dễ chịu thuộc về thân, ta chỉ nhận diện đơn thuần nó là cảm thọ dễ chịu thuộc về thân. Khi nó là cảm thọ dễ chịu thuộc về tưởng- đối tượng của nhận thức, ta chỉ nhận diện đơn thuần nó là cảm thọ dễ chịu thuộc về tưởng. Thân thể không phải là nền tảng duy nhất làm phát sinh những cảm thọ. Những cảm giác, tri giác của ta và nhiều tâm hành khác nữa cũng là nền tảng làm phát sinh những cảm thọ. Sự thực tập của ta là nhận diện sự có mặt của cảm thọ, ôm ấp và nhìn sâu vào bản chất của chúng. Khi ôm ấp một cảm thọ dễ chịu, quý vị sẽ hiểu sâu hơn về bản chất của cảm thọ ấy. Nếu quý vị ở lâu với cảm thọ ấy, thì quý vị có thể thấy nó có thật sự là một cảm thọ dễ chịu không? Hay nó đèo theo nhiều cảm thọ khó chịu. Ví dụ quý vị đang uống rượu và uống rượu đem lại cho quý vị một cảm giác dễ chịu. Nếu quý vị duy trì cảm thọ dễ chịu ấy trong chánh niệm, quý vị có thể tìm ra nhiều điều khác ẩn nấp trong nó. Nhìn sâu vào ly rượu, quý vị có thể thấy rằng chất rượu này được làm bởi nhiều loại ngũ cốc. Chúng ta biết rằng có rất nhiều người, nhất là các trẻ em trên thế giới đã và đang chết vì thiếu ăn. Theo sự thống kê của liên hiệp quốc thì có khoảng bốn chục ngàn trẻ em trên thế giới chết vì thiếu thức ăn và suy dinh dưỡng. Mỗi khi uống bia- rượu, quý vị hãy ôm ấp những cảm thọ dễ chịu của quý vị với năng lượng của chánh niệm, quý vị sẽ có thể làm phát sinh những cái thấy này. Và khi những cái thấy như thế được phát sinh, thì lòng từ bi có mặt và thay vì đem tiền đi mua rượu, quý vị dùng số tiền ấy để giúp đỡ các em nghèo đói.

Tiếp tục nhìn sâu, quý vị sẽ thấy sự đề kháng của lá gan mình. Có thể cái lưỡi của quý vị cảm thấy rất khoái lạc trong khi uống rượu, nhưng gan của quý vị thì đã liên tục gửi thông điệp cầu cứu và quý vị vẫn cứ làm ngơ. Với năng lượng của chánh niệm, quý vị có thể lắng nghe tiếng kêu thương của lá gan và hiểu ra rằng cái gọi là cảm giác khoái lạc kia thực ra nó chứa đựng trong nó rất nhiều sự cay đắng, bi thương và sớm muộn gì nó cũng sẽ đem lại những cảm thọ khổ đau. Cái thấy này giúp quý vị dừng lại và nhìn sâu vào bản chất của cái mà quý vị cho là những cảm thọ khoái lạc. Với năng lượng chánh niệm, cái cảm thọ trung tính (xả thọ), tức là vừa không dễ chịu vừa không khó chịu có thể trở thành cảm thọ dễ chịu (lạc thọ) hoặc không dễ chịu (khổ thọ), tùy cách nhìn và cách xử lý của quý vị. Ví dụ quý vị đang ngồi chơi trong khu vườn với cháu trai, quý vị cảm thấy rất thoải mái, hạnh phúc. Quý vị có khả năng tiếp xúc được với những màu nhiệm của thiên nhiên như trời xanh, mây trắng, cỏ xanh, hoa lá v.v. Quý vị rất hạnh phúc, trong khi đó cháu trai của quý vị thì không. Trước tiên, cháu chỉ có cảm thọ không buồn không vui, nhưng vì cháu không biết cách xử lý nên cái cảm thọ đó biến thành sự buồn chán. Trong sự suy tìm những cảm thọ có tính cách kích động hơn, cháu muốn chạy vào phòng khách để xem vô tuyến truyền hình. Ngồi ngắm hoa, lá,

ngắm trời xanh đối với cháu không có gì hấp dẫn cả. Trong trường hợp này, cái cảm thọ trung tính, tức là vừa không dễ chịu vừa không khó chịu trở thành cảm thọ khó chịu.

Ta có thể rất hạnh phúc trong khi ngồi và tiếp xúc với nguồn an lạc sâu xa trong ta. Ta tiếp xúc được với năng lượng của Bụt, của Pháp và của Tăng trong ta và quanh ta. Ta buông bỏ được những tập khí, những con bò, những ý niệm về hạnh phúc và an trú trong thiền định. Niềm vui của ta đạt được nhờ thiền định thật bao la. Có lẽ người bạn đang ngồi thiền cạnh ta đang chờ cho tiếng chuông thỉnh lên để xả thiền vì anh ta không biết cách xử lý những cảm thọ của anh ta. Cái khác biệt giữa người biết tu tập và không biết tu tập là khi ta biết chăm sóc những cảm thọ của ta bằng năng lượng của chánh niệm và chánh định, dùng hai nguồn năng lượng ấy để nhận diện, ôm ấp, nhìn sâu thì an lạc và hạnh phúc phát sinh. Giả sử quý vị bị nhức răng vào giữa đêm khuya và cố nhiên vào giờ này các nha sĩ đều nghỉ việc, quý vị phải chịu đựng cơn đau nhức suốt đêm cho tới sáng mai. Từ đó quý vị sẽ giác ngộ khi thấy rằng không bị nhức răng là một hạnh phúc lớn. Khi chưa bị nhức răng, quý vị không biết tận hưởng cái cảm giác hạnh phúc là mình đang không bị nhức răng; ta gọi nó là cảm thọ trung tính- nghĩa là không khổ cũng không vui. Bây giờ quý vị biết rằng cái cảm thọ trung tính, thực ra, có thể trở thành thành cảm thọ dễ chịu- gọi là lạc thọ. Người thiền giả thông minh là người biết cách chuyển những cảm thọ trung tính thành những lạc thọ. Quý vị chỉ cần thực tập hơi thở chánh niệm và nhìn sâu là có thể làm được. Phép thực tập này đem lại cho ta sự lợi lạc và nuôi dưỡng lớn.

Trước hết, quý vị thực tập nhận diện, tiếp xúc và ôm ấp những cảm thọ đang có mặt. Rồi tiếp tục nhìn sâu để chuyển hóa chúng. Phép thực tập này rất hiệu nghiệm, nhất là khi quý vị phải đối phó với những cảm thọ khó chịu, đau nhức trong thân tâm. Quý vị phải tập đối diện và chăm sóc những cảm xúc mạnh mỗi khi chúng phát khởi từ chiều sâu tâm thức. Phải nhớ rằng quý vị không phải chỉ là những cảm xúc đó mà thôi, quý vị to lớn hơn nhiều. Mỗi khi có một cảm xúc mạnh phát khởi trong tâm, quý vị hãy nói: "Đây chỉ là một cảm xúc thôi," quý vị chỉ nhận diện đơn thuần những gì đang xảy ra trong giây phút ấy; "Thở vào, tôi biết rằng đây chỉ là một cảm xúc mà thôi, nó không phải là cái tổng thể của tôi. Tôi to lớn, mầu nhiệm hơn cái cảm xúc kia nhiều." Đây là cái thấy rất căn bản. Cái thấy này giúp ta thấy rằng những cảm xúc sẽ đến, ở lại một lát, rồi sẽ ra đi. Thế thì tại sao quý vị phải chết chỉ vì một cảm xúc? Chúng ta phải hướng dẫn cho những người trẻ biết thực tập mỗi khi các cháu bị rơi vào những cơn đau của cảm xúc mạnh. Ta tập cho các cháu thở vào và thở ra, chú ý vào sự phồng và xẹp của bụng và giúp các cháu tự thấy rằng đây chỉ là một cảm xúc mà thôi, nó đến rồi một lúc nào đó nó sẽ đi.

Sau vài phút thực tập, cơn bão sẽ tan biến và quý vị sẽ cảm thấy thân tâm được phục hồi trở lại. Quý vị phải bắt đầu sự thực tập trước khi cơn bão của cảm xúc kéo đến, nếu không thì tới lúc đó quý vị sẽ quên sự thực tập. Ví dụ quý vị đã thực tập được ba tuần, đến tuần thứ tư đột nhiên có những cảm xúc mạnh phát khởi và nhờ đã thực tập ba tuần trước nên quý vị nhớ sự thực tập và đứng vững được trong những cơn bão của cảm xúc. Nếu thực tập giỏi, quý vị sẽ có đủ năng lượng của chánh niệm để nhận diện, ôm ấp và làm chủ được mình- không bị cơn bão của cảm xúc cuốn hút đi. Nếu không thực tập đàng hoàng, quý vị sẽ không nhớ sự thực tập và mỗi khi có cơn bão của giận

hòn... kéo đến quý vị sẽ bị cuốn đi một cách dễ dàng. Vì vậy sự thực tập liên trong đời sống hàng ngày rất thiết yếu. Trong những lúc gặp khổ nạn, chúng ta cũng cần sự có mặt của các bạn đồng tu để yểm trợ ta chống cự lại cơn bão. Sau khi quý vị đã thành công trong sự thực tập đối trị với những cảm xúc mạnh, biết cách thực tập nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa rồi, quý vị có thể dùng kinh nghiệm của chính mình để có thể giúp các bạn trẻ thực tập như quý vị. Trước hết, quý vị có thể nắm tay con của quý vị và nói với tất cả chánh niệm, "Con gái cưng của ba ơi, con thờ vào và thờ ra với ba đi. Trong khi thờ, con nhớ chỉ chú ý tới sự phòng xep của cơ bụng mà thôi." Trong khi làm như vậy, quý vị đang yểm trợ con gái của quý vị bằng năng lượng chánh niệm và sự vững chãi của của quý vị. Hiển nhiên! sự có mặt của quý vị sẽ giúp cho sự thực tập của con gái quý vị dễ dàng hơn nhiều; vì vậy quý vị là tăng thân của con gái quý vị. Nếu chúng ta tập luyện cho người trẻ làm được như thế, thì một ngày nào đó các cháu sẽ có khả năng tự thực tập và biết cách đối trị với những cơn cảm xúc mạnh mỗi khi chúng phát khởi. Như vậy họ sẽ không đi tới sự tự tử như những người trẻ khác đã làm.

Chánh niệm giúp ta nhận diện cảm thọ như là cảm thọ và cảm xúc mạnh như là cảm xúc mạnh. Chỉ nhận diện đơn thuần thôi, không xua đuổi hoặc đàn áp cảm thọ. Chánh niệm giúp ta nâng niu, ôm ấp những cảm xúc của ta với sự trì mền và nhìn sâu vào bản chất của chúng. Nếu con trai hoặc con gái của quý vị thực tập thành công dù mới một lần thôi, thì đó là sự thành công rất lớn của quý vị. Sau này các cháu sẽ có niềm tự tin để đối trị với những cảm xúc mạnh này mỗi khi chúng phát khởi trở lại. Đây là niềm tin nơi chánh pháp. Niềm tin này phát xuất từ kinh nghiệm thực chứng của bản thân và nó đem lại nhiều vui và hạnh phúc.

Bài thực tập thứ tám của hơi thở ý thức là: "Thờ vào, tôi an tịnh những tâm hành trong tôi. thờ ra, tôi an tịnh những tâm hành trong tôi." An tịnh là công việc của chánh niệm. Chánh niệm giống như ánh sáng mặt trời vậy. Khi ánh sáng chánh niệm chiếu rọi vào vật gì thì vật ấy được chuyển hóa. Giống như tất cả những cây cỏ đều nhạy cảm về ánh sáng, thì tất cả những tâm hành đều nhạy cảm đối với ánh sáng của chánh niệm. Nếu hạnh phúc có mặt thì chánh niệm có công năng làm cho niềm hạnh phúc ấy lớn hơn. Nếu buồn khổ có mặt thì chánh niệm có công năng làm cho nỗi buồn khổ vơi nhẹ đi. Chánh niệm là năng lượng của Bụt, loại năng lượng mà tất cả chúng ta đều cần đến.

## Chương 06: Ôm Ấp Cảm Thọ

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 29 tháng Năm năm 1998. Chúng ta sẽ học tiếp về bài tập "quán cảm thọ trong cảm thọ." Khi có một cảm thọ dễ chịu (lạc thọ) phát khởi trong ta, ta thực tập ôm ấp và tiếp xúc sâu sắc với bản chất của cảm thọ ấy bằng hơi thở chánh niệm. Trong khi ôm ấp một cảm thọ dễ chịu, thì ta cảm thấy an vui, được nuôi dưỡng. Nếu tiếp tục tiếp xúc (quán chiếu) sâu sắc với cảm thọ ấy, ta sẽ khám phá được bản chất của nó; bản chất của nó có thể phát xuất từ thân thể (sắc), tri giác hay từ một tâm hành nào khác. Khi thân thể ta khỏe mạnh thì ta cảm thấy dễ chịu, an vui, cái đó gọi là lạc thọ đưa tới từ thân. Sự an vui, nhẹ nhàng, vắng mặt của khổ đau trong tâm được phát sinh đây là lạc thọ đưa tới từ tâm. Tiếp xúc với tâm cảm thọ sâu sắc, ta

tiếp xúc và nhận diện được những yếu tố của thân và tâm hành trong chiều sâu của nó. Một khi ta khám phá ra được yếu tố làm nền tảng cho cảm thọ ấy rồi, ta ôm ấp cái bản chất ấy luôn.

## Tiếp Xúc Với Những Yếu Tố Lành Mạnh

Có những người trong chúng ta bị bệnh viêm mũi, dị ứng với phấn hoa, bụi và những triệu chứng khó chịu khác. Vào mùa Xuân, những người bị dị ứng với phấn hoa luôn cảm thấy rất khổ sở, họ không dám bước chân ra ngoài; nhưng khi có một trận mưa tuôn xuống thì tất cả các phấn hoa đều bị tẩy sạch, không khí trở nên trong lành, mát dịu trở lại và ta hít thở thoải mái hơn. Nếu có chánh niệm, ta sẽ ý thức rằng cái cảm thọ dễ chịu được phát sinh là nhờ cơn mưa đã tẩy đi những phấn hoa trong không khí và ta không bị phấn hoa hành hạ nữa. Nhờ năng lượng chánh niệm mà cái cảm thọ dễ chịu ấy được lan rộng. Ta mỉm cười và trân quý niềm hạnh phúc khi có một cảm thọ dễ chịu như thế. Đó là một điều kiện căn bản của hạnh phúc. Ví dụ, trong lúc này đây ta đang không bị nhức răng và không bị như răng dích thực là một cảm thọ dễ chịu, một cảm giác hạnh phúc. Nếu ta không tiếp xúc sâu sắc với giây phút hiện tại, ta sẽ cho rằng hạnh phúc không có mặt. Chánh niệm có công năng giúp ta có mặt đích thực trong giây phút hiện tại và nhận diện được những yếu tố căn bản của hạnh phúc mà ta đang có trong ta và chung quanh ta. Khi ta nhận diện được các yếu tố hạnh phúc, thì niềm vui và hạnh phúc trở thành hiện thực. Một tâm hành thánh thiện luôn đem lại cho ta cảm thọ dễ chịu. Nếu ta làm cho một người nở được nụ cười thì ta cũng được hạnh phúc. Nếu tiếp xúc và nhìn kỹ vào bản chất của cảm thọ dễ chịu ấy ta sẽ nhận diện được tâm hành từ bi trong ta. Năng lượng từ bi đã hướng dẫn, thúc đẩy ta nói hoặc làm những điều giúp cho người kia nở được nụ cười. Nếu ta biết cách ôm ấp cảm thọ dễ chịu trong ta, nhận diện được sự có mặt của yếu tố từ và bi, thì cảm thọ dễ chịu ấy sẽ tiếp tục tăng trưởng và nuôi dưỡng niềm vui, hạnh phúc của ta. Đây là phép thực tập tự nuôi dưỡng mình bằng chất liệu của niềm vui và hạnh phúc. Bài tập này cần được thực tập thường xuyên trong đời sống hàng ngày để đem lại chất liệu nuôi dưỡng và trị liệu cho thân tâm. Phép thực tập này ta có thể thực hiện một mình dù có hay không có sự yểm trợ của các bạn tu chung quanh. Tuy nhiên nếu có sự nâng đỡ, yểm trợ, dìu dắt và bảo hộ của tăng thân, của các bạn đồng tu, thì sự thực tập của ta sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều và có thể giúp ta đạt tới kết quả nhanh chóng hơn.

Tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, tươi mát và tốt đẹp trong ta là sự thực tập rất thiết yếu. Biết rằng khu vườn của ta có nhiều loại thảo mộc, hoa thơm cỏ lạ, có nhiều cây cỏ thụ hùng vĩ. Tuy rằng trong khu vườn ấy có vài cây đang tàn rụi, nhưng điều đó không có nghĩa là toàn bộ khu vườn bị hư hoại. Thân tâm của ta cũng giống như khu vườn vậy. Trong cơ thể ta có thể có một bộ phận nào đó đang đau nhức, đang bệnh, nhưng không có nghĩa là toàn bộ cơ thể đều bị như thế; có nhiều bộ phận khác vẫn còn khỏe mạnh, cường tráng. Ta phải tiếp xúc với cả hai khía cạnh ốm đau và khỏe mạnh của cơ thể ta thì ta mới thật sự tiếp xúc được với thực tại của toàn bộ cơ thể ta. Sự thực ấy có công năng giúp ta làm phát sinh niềm vui và hạnh phúc trong đời sống hàng ngày. Ta thực tập ôm ấp và chăm sóc những bộ phận đau nhức trong cơ thể ta bằng năng lượng chánh niệm và tình thương; ta giao phó chúng cho những bộ phận mạnh

khỏe khác của cơ thể chăm sóc và ôm ấp. Thông thường ta chỉ chú ý tới những yếu tố tiêu cực và quên rằng ta đang có rất nhiều yếu tố tích cực trong ta và chung quanh ta. Nếu tự mình không thấy thì ta có thể tới hỏi những người bạn tu của ta để họ chỉ cho ta thấy những yếu tố tích cực trong ta. Điều này rất quan trọng. Ta phải biết thừa hưởng những yếu tố lành mạnh, tích cực đang có trong thân tâm ta. Ví dụ trong tầng thân ta có thể có vài người đang lên xuống thất thường, sự thực tập của họ chưa được vững chãi để tự làm chủ thân tâm, nhưng họ đang được các thành phần khác trong tầng thân tu tập vững chãi hơn ôm ấp, diu dặt và nâng đỡ. Đối với những người thực tập còn yếu, nếu họ được sống trong chiếc nôi của tầng thân, được tầng thân soi sáng, diu dặt và nâng đỡ và họ giao phó hoàn toàn thân mạng của họ cho tầng thân, thì tầng thân có thể giúp họ tiến xa trên bước đường tu tập chuyển hóa và trị liệu. Với năng lực tu tập hùng hậu, vững chãi của tầng thân, chắc chắn những người ấy sẽ không bị chùn bước, yếu đuối và lên xuống quá nhiều như họ đang là.

Nếu quý vị là một nhà tâm lý trị liệu, quý vị có thể áp dụng nếp sống chánh niệm, đặc biệt phép thực tập nhận diện những yếu tố lành mạnh vào trong đời sống hàng ngày của chính mình và áp dụng vào trong lãnh vực chữa trị cho bệnh nhân của quý vị. Khi ngồi đối diện với bệnh nhân, quý vị có thể hướng dẫn bệnh nhân của mình tiếp xúc với những yếu tố tích cực, lành mạnh trong người ấy và chung quanh người ấy. Trong khi làm như vậy, tự thân quý vị cũng được nuôi dưỡng. Quý vị không nên chỉ nói hoặc tìm hiểu về những yếu tố không lành mạnh, mà nên chú ý và nói về những yếu tố tích cực, lành mạnh có tính cách nuôi dưỡng, trị liệu và khích lệ bệnh nhân của mình tiếp xúc với những gì lành mạnh và nuôi dưỡng trong đời sống hàng ngày. Mời bệnh nhân thực tập thiền đi với quý vị khoảng nửa giờ cho tới một giờ để giúp người kia tiếp xúc với những yếu tố màu nhiệm của sự sống. Nếu tự thân thực tập được như thế, thì quý vị có thể giúp được cho các bệnh nhân của quý vị một cách rất dễ dàng.

Bây giờ chúng ta đi sang phần khác của sự thực tập tức là ý thức về sự có mặt của khổ thọ. "Thở vào, tôi nhận diện cảm thọ không dễ chịu trong tôi. Thở ra, tôi làm cho cảm thọ khó chịu êm dịu trở lại." Ta không thể làm ngơ với những cảm thọ khó chịu như đau nhức, sầu muộn hay tuyệt vọng đang có mặt trong ta. Chúng xuất hiện trên bề mặt của ý thức và đang muốn được nhận diện, đang cần sự chú ý của ta. Chánh niệm có công năng giúp ta nhận diện sự có mặt của chúng và khi đã nhận diện được chúng, thì ta có thể thâm niệm: "Chào em, chị biết em đang có mặt đó. Chị đang có mặt đây cho em. Chị sẽ chăm sóc em thật đàng hoàng." Đó là công năng đầu tiên của chánh niệm. Khi có những cảm thọ khó chịu như bực bội, giận hờn, khổ đau hay tuyệt vọng phát khởi, ta không nên trốn chạy hay đè nén chúng. Ta nên trở về với hơi thở và bước chân chánh niệm, có mặt đích thực cho niềm đau nỗi khổ của ta, nhận diện đơn thuần sự có mặt của nó và ôm ấp nó với tình thương và sự triu mến của ta. Ôm ấp những cảm thọ khó chịu, ta có thể làm chúng êm dịu và khi chúng đã êm dịu, tâm ta trở nên lắng đọng và ta có cơ hội nhìn sâu và thấy được nguồn gốc của chúng. Ta thấy nguồn gốc của khổ thọ trong ta có thể được phát xuất từ sinh lý hoặc tâm lý. Tất cả các cảm thọ đều thuộc về hiện tượng, gọi là hành. Những hiện tượng ấy dù thuộc về sinh lý hay tâm lý, chúng đều cần được nhận diện, chú ý và chăm sóc.

## Bốn Sự Thật Màu Nhiệm

Sau khi đức Thế Tôn thành Đạo, Người đã nói bài Pháp đầu tiên cho năm anh em Kiều Trần Như tại Vườn Nai là về Bốn Sự Thật Màu Nhiệm- Tứ Diệu Đế. Sự Thật Thứ Nhất là khổ đế- dukkha, nghĩa là khổ. Khổ tức là sự vắng mặt của an lạc, hạnh phúc. Ta nên dịch như vậy mới chính xác. Trong truyền thống của giáo lý đạo Bụt, khổ được nhận thức như một Sự Thật Màu Nhiệm, nên mới gọi là khổ thánh đế. Có lẽ quý vị sẽ ngạc nhiên hỏi rằng: "Tại sao Bụt nói khổ là một sự thật màu nhiệm? Khổ đau là một hiện tượng tiêu cực, là sự vắng mặt của hạnh phúc; sao lại nói là sự thật màu nhiệm?" Câu trả lời là khi quý vị ôm ấp và nhìn sâu vào bản chất của khổ, không trốn chạy hoặc đè nén, thì quý vị sẽ khám phá ra nguồn gốc của khổ và thấy được lối thoát. Nếu quý vị trốn chạy khổ đau, không dám đối diện với khổ đau, không nhìn sâu (quán chiếu) vào bản chất của khổ, thì quý vị sẽ không bao giờ có cơ hội để hiểu, để tìm ra lối thoát. Vì vậy quý vị nên thực tập ôm ấp khổ đau của quý vị với lòng từ bi và trực tiếp nhìn sâu vào bản chất của nó để khám phá ra cho được cái chân tướng đích thực của nó và khi hiểu được rồi, thì con đường thoát khổ sẽ hiện rõ ra trước mặt cho quý vị. Con đường đó gọi là đạo đế- sự thật màu nhiệm thứ tư.

Khi nhìn sâu vào khổ đế-dukka, quý vị sẽ thấy được sự thật thứ hai, tức là khổ tập đế- *samudaya- nguồn gốc của khổ. Những nguyên do của khổ chỉ có thể tìm ra được* bằng sự thực tập tiếp xúc và nhìn sâu (quán chiếu) mà thôi. Ví dụ quý vị đang mang trong mình căn bệnh trầm cảm. Trầm cảm là khổ- sự thật thứ nhất. Sự thực tập của quý vị trước hết là dùng năng lượng chánh niệm và tình thương để ôm ấp, chăm sóc tâm hành trầm cảm của mình, sau đó làm cho nó êm dịu trở lại và khi nó êm dịu rồi, quý vị nhìn sâu vào bản chất của nó để tìm ra những nguyên do xa gần đã đưa tới sự trầm cảm. Quý vị không nên tìm cách trốn chạy nó. Trốn chạy là quý vị sẽ đánh mất cơ hội. Trong khi đi thiền, ngồi thiền, tụng kinh, ăn cơm, uống nước, làm việc v.v..., quý vị chế tác ra năng lượng niệm và định và dùng năng lượng niệm, định để ôm ấp, làm êm dịu và nhìn sâu để nhận diện nguồn gốc của khổ đau. Đức Thế Tôn có nói rằng không có cái gì có thể sống còn được nếu không có thực phẩm, kể cả tâm hành trầm cảm. Tất cả các pháp dù chúng thuộc về hiện tượng tâm lý, sinh lý hay vật lý đều phải có thức ăn để sống còn. Có lẽ trong những năm, tháng qua quý vị đã tưới tắm và nuôi dưỡng tâm hành trầm cảm, tuyệt vọng của quý vị quá nhiều. Phương pháp giúp ta nhận diện và hiểu được nguồn gốc của khổ đau là nhìn sâu- quán chiếu; nhìn sâu để tìm ra những loại thực phẩm nào đã gây ra khổ đau như thế và ta có đang tiếp tục tự nuôi dưỡng khổ đau trong ta hay không? Không có cái gì tự nó mà phát sinh được. Niềm tuyệt vọng, trầm cảm của ta chắc chắn phải phát sinh từ những nguyên do nào đó. Cái khổ thuộc về thân có liên hệ đến cái khổ thuộc về tâm và ngược lại. Thân và tâm không phải là hai thực thể biệt lập, chúng làm ra nhau- tương tức. Vì vậy, ta phải nhìn sâu và thấy cho được rằng ta đã và đang tưới tắm và nuôi dưỡng thân tâm ta bằng những loại thức ăn nào trong đời sống hàng ngày và bằng cách nào.

## Bốn Loại Thực Phẩm- Tứ Thực

Đức Thế Tôn có dạy về bốn loại thực phẩm, gọi là Tứ Thực. Thứ nhất là đoàn thực, thứ hai là xúc thực, thứ ba là ý tư thực và thứ tư là thức thực. Đoàn thực tức là thức ăn ta tiêu thụ hàng ngày qua đường miệng. Loại thức ăn này có liên quan đến sức khỏe, hạnh phúc hoặc khổ đau của thân tâm ta. Có những loại thức ăn rất lành mạnh có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm, nhưng cũng có nhiều loại thức ăn chứa đựng rất nhiều chất liệu bạo động, độc tố và cơ thể ta không thích ứng với các loại thức ăn đó. Vì vậy ta phải nhìn sâu vào bản chất của cơ thể ta và vào các loại thức ăn mà ta tiêu thụ hàng ngày để thấy cho được là các loại thức ăn nào thích ứng, phù hợp cho cơ thể ta. Thở vào và thở ra trong chánh niệm và tự hỏi: Thức ăn này có thích ứng cho thân tâm mình hay không? Chánh niệm sẽ cho ta biết loại thức ăn nào ta nên đưa vào cơ thể và tâm thức ta và loại thức ăn nào ta nên kiêng cử. Trong truyền thống tu tập của đạo Phật, trước khi ăn, chúng tôi luôn luôn quán tưởng Năm Điều Quán Nguyện- Ngũ Quán. Hai điều quán nguyện đầu là: Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, của muôn loài và công phu lao tác. *Xin nguyện ăn trong chánh niệm và lòng biết ơn để xứng đáng thọ nhận thức ăn này. Để xứng đáng được thọ nhận thức ăn này, thì ta phải ăn cho có chánh niệm, ăn với lòng biết ơn, nghĩa là ăn như thế nào để có an lạc, hạnh phúc và thanh thoi ngay trong khi ăn.* Nếu ta ăn không có chánh niệm thì ta không phát khởi được lòng biết ơn của ta đối với đất trời, muôn loài và công phu lao tác v.v.. Và vì vậy ta không cảm nhận được tình thương bao la của đất trời, của muôn loài trao tặng cho ta, nên ta gây thiệt hại đến thân thể và tâm thức ta, ta tàn phá môi sinh và tước đoạt mất môi trường sống của con em ta. Nếu ta ăn có chánh niệm và lòng biết ơn, thì ta xứng đáng được tiếp nhận thức ăn trao tặng của muôn loài. Điều quán nguyện thứ ba là: *Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật tham ăn và tập ăn uống cho có chừng mực. Phật luôn luôn nhắc nhở các đệ tử của Người nên tập ăn uống cho có chừng mực và điều độ.* Đây phép thực tập rất thiết thực để bảo vệ sức khỏe và bày tỏ lòng thương đối với thân thể ta. Điều quán nguyện thứ tư là: *Xin chỉ ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh. Thức ăn được xem như là thuốc, là chất dinh dưỡng.* Ăn như thế nào để điều hòa được tính âm dương trong cơ thể ta. Nhìn sâu vào thức ăn mà ta đang tiêu thụ, ta sẽ biết được loại thực ăn nào ta nên đưa vào cơ thể và loại thức ăn nào ta không nên đưa vào cơ thể. Điều quán nguyện thứ năm: *Vì muốn xây dựng tình huynh đệ, xây dựng tăng thân và thực hiện sự nghiệp hiếu và thương, chúng con xin thọ dụng thức ăn này. Có những người trong chúng ta đang mang trong lòng những cảm giác trống vắng, bất an và sầu khổ. Họ không biết cách xử lý những cảm thọ khó chịu ấy và một trong những cách để trốn chạy khổ đau, nổi cơn đờn là tìm tới cái tủ lạnh để lấy thức ăn mà ăn; họ ăn lầy ăn đẽ, họ ăn như thế để mong có thể quên đi những niềm đau nổi khổ của họ. Xã hội ngày nay người ta đều hành xử như vậy. Trong tu viện, các thầy, các sư cô và sư chú được khuyên là không nên ăn riêng và ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng, trừ trường hợp có bệnh. Lời khuyên này được viết thành*



một giới trong mười giới sa di. Phép thực tập này rất có lợi ích. Quý vị có thể thực tập như những người xuất gia trong phạm vi gia đình của mình, vì gia đình cũng là một tăng thân nhỏ. Ví dụ trong các bữa ăn khi mọi người đã ngồi vào bàn ăn, quý vị có thể đọc Năm điều Quán Nguyện trước khi ăn. Quý vị có thể mời các cháu đọc hoặc cả gia đình cùng đọc. Quý vị có thể đọc bằng nhiều thứ tiếng tùy theo nhu cầu. Trong khi đọc, mỗi người có cơ hội thực tập nhìn sâu vào thức ăn của mình xem những thức ăn ấy có lành mạnh, bổ dưỡng và thích hợp cho cơ thể mình hay không. Với sự thực tập này, quý vị sẽ cùng nhau tạo ra năng lượng tu tập chung trong gia đình để yểm trợ, nâng đỡ nhau trong việc ăn uống sao cho lành mạnh, có tính chất nuôi dưỡng, trị liệu và tránh gây độc hại cho thân tâm của ta và của những người ta thương.

Về đoàn thực, đức Thế Tôn nêu đã ra một ví dụ rất tuyệt vời để minh họa cho loại thực phẩm này. Ngài kể rằng có một cặp vợ chồng kia có một đứa con trai nhỏ; họ hết mực thương yêu, chăm sóc và nuôi dưỡng con mình. Nhưng đời sống tại xứ mình thì quá khắc khổ, khó khăn trăm bề. Một hôm muốn đem con vượt biên đến xứ khác để sinh sống và phải vượt qua vùng sa mạc khô cằn, nóng bức, đầy nguy hiểm và tai nạn. Nhưng rủi thay, đi được nửa đường thì hết lương thực, họ sa vào tình trạng đói khát không cách nào giải quyết. Họ biết rằng cả ba người sẽ bị chết đói giữa vùng sa mạc nếu không tìm ra thức ăn. Cuối cùng họ bàn bạc với nhau: "Chúng ta chỉ có một đứa con mà chúng ta thương yêu hết mực. Nếu ăn thịt nó thì chúng ta sẽ sống sót và vượt qua khỏi được cơn hiểm nạn này; còn nếu không thì cả ba người sẽ cùng chết." Bàn tính như vậy xong, họ giết đứa con, xót thương rơi lệ và gắng gượng ăn thịt con mình để sống còn mà vượt qua miền sa mạc. Phần còn lại họ xẻo thịt đứa con ra từng miếng phơi khô để dự trữ cho những ngày kế tiếp. Mỗi ngày họ ăn một miếng thịt của con mình trong tâm trạng đau khổ khôn xiết, tim can như nát tan từng mảnh. Và cuối cùng họ đã vượt qua được vùng sa mạc.

Sau khi kể xong câu chuyện bi thương ấy, Bụt hỏi các thầy: "Này các thầy, các thầy có nghĩ là cặp vợ chồng kia ăn thịt con vì muốn thưởng thức hương vị của thịt ấy hoặc vì muốn cho thân thể có nhiều chất bổ dưỡng mà trở thành xinh đẹp thêm?" Các thầy khát sĩ đáp: "Bạch đức Thế Tôn, không." Cũng vậy, nếu chúng ta ăn uống và tiêu thụ không có chánh niệm, không có tinh thương và trách nhiệm, thì chúng ta đang tàn phá sức khỏe của ta, đang tước đoạt cơ hội sống và hạnh phúc của kẻ khác, của thế hệ tương lai, chúng ta tàn hoại sinh môi, như vậy chẳng khác gì chúng ta đang ăn thịt của chính cha mẹ và con cái của ta. Mỗi khi ta đưa vào miệng một giọt bia, giọt rượu, tức là ta đang uống một giọt máu của chính cha mẹ, con cái và thế hệ tương lai của ta. Mỗi khi ăn một miếng thịt là ta đồng thời đang ăn một miếng thịt của chính cha mẹ, con cái và thế hệ tương lai của ta. Hội Liên Hiệp Quốc có tuyên cáo rằng nếu mỗi người trên thế giới giảm bớt khoảng năm mươi phần trăm số lượng tiêu thụ rượu và thịt mỗi năm, thì tình trạng nghèo đói của thế giới sẽ được cứu. Mỗi năm trên thế giới có trên bốn triệu trẻ em chết vì bị suy dinh dưỡng, không có thức ăn. Đó là chưa nói đến sự tiêu thụ không có chánh niệm của ta đang trực tiếp hoặc gián tiếp tham dự vào sự tàn hoại môi sinh trầm trọng trên trái đất. Môi sinh là sinh mạng của ta. Nếu ta tàn phá, làm ô nhiễm môi sinh, tức là ta đang tự hủy diệt ta và hủy diệt các thế hệ tương lai của ta. Con người trong xã hội hiện nay càng ngày càng trở nên bạo động, mức độ của sự thèm

khát, hận thù và kỳ thị đang tăng gấp trăm ngàn lần cũng chỉ vì miếng ăn, cũng chỉ vì sự tiêu thụ không có chánh niệm và thiếu trách nhiệm của ta.

## Loại Thực Phẩm Thứ Hai- Xúc Thực

Loại thức ăn thứ hai là xúc thực. Chúng ta tiêu thụ thức ăn qua đường mắt, tai, mũi và thân, tức là sự xúc chạm. Khi ta lái xe đi ngang qua trung tâm thành phố, thì tai ta nghe âm thanh, mắt ta thấy hình sắc, mũi ta ngửi mùi hương và thân ta tiếp xúc với các đồ vật- pháp, tất cả những đối tượng xúc chạm của các căn đều được nhận thức như là thức ăn. Vì vậy nên ta gọi là xúc thực. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý là sáu căn và sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp là sáu trần. Sáu căn luôn luôn tương ứng với sáu trần. Khi ta xem một cuốn phim là ta đang tiêu thụ một vài loại thức ăn. Có những loại thức ăn ta đang tiêu thụ chứa đựng nhiều chất liệu độc hại. Một chương trình truyền hình hoặc một cuốn tiểu thuyết có thể chứa đựng rất nhiều chất liệu độc hại. Mỗi khi xem tin tức trên máy truyền hình hay từ báo chí hoặc nghe từ đài phát thanh, ta có thể đưa vào tâm thức ta rất nhiều chất liệu độc hại. Nỗi đau buồn, sợ hãi và tuyệt vọng trong ta được nuôi dưỡng bằng những thứ tin tức, âm thanh và hình ảnh độc hại như thế. Chương trình rao vặt, quảng cáo thường có tính cách thu hút, bảo đảm với ta rằng nếu mua sản phẩm này ta sẽ hạnh phúc. "Mua cái này về thì phẩm chất đời sống của quý vị sẽ trở nên tiện nghi hơn." Những hình ảnh và âm thanh được dùng để thu hút sự chú ý của ta và lôi kéo ta vào vũng lầy của độc tố, của thèm khát và khổ đau. Ta phải thực tập hộ trì sáu căn mỗi khi lái xe đi ngang qua thành phố đầy độc hại của âm thanh và hình ảnh. "Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần, đem ý thức tinh chuyên *phòng hộ*." Đó là hai câu trong bài tụng *Sám Nguyện*. *Bụt đã nói về cách hộ trì sáu căn bằng ngôn ngữ đầy chất liệu thi ca rằng, "Mắt là đại dương sâu với những đợt sóng ngầm, với những loài thủy quái, với những trận cuồng phong. Thuyền ta đi trong chánh niệm, hãy nắm vững tay chèo để đừng bị đắm chìm trong biển sắc mênh mông." Nếu không có chánh niệm, không học phương pháp hộ trì cánh cửa mắt của ta, thì ta sẽ bị chết chìm trong biển sắc mênh mông; không phải bị chìm một lần mà ta có thể bị chìm nhiều lần trong một ngày. Nhưng với con thuyền chánh niệm, ta nắm vững tay chèo thì dù đi ngang qua biển sắc, ta vẫn không bị chết chìm trong biển sắc mênh mông. Điều này cũng đúng đối với các căn khác như tai, mũi, lưỡi, thân và ý.*

Bình trầm cảm một phần có thể đến từ những hình ảnh và âm thanh không lành mạnh mà ta tiếp thu mỗi ngày. Không có cái gì tự dưng mà có. Bình trầm cảm của ta cũng có nguồn gốc của nó. Nó được tưới tẩm và nuôi dưỡng bằng cách tiêu thụ không có chánh niệm trong đời sống hàng ngày của ta. Mỗi khi đi thiền trong phi trường Charles des Gaule- Paris, tôi thấy nhiều hình ảnh quảng cáo về các loại nước hoa. Các loại nước hoa có hiệu như "Samsara- Luân Hồi," "Scorpion- Bò Cạp," và "Poison- Chất Độc." Họ dám gọi đúng tên thật của những thứ đó. Ta biết rằng nước hoa là những sản phẩm tiêu thụ rất ăn khách và là những miếng mồi câu rất hấp dẫn, đẹp và thơm. Nhưng ẩn nấp trong miếng mồi thơm và đẹp đó là một cái lưỡi câu rất bén, nhọn và

nếu ta là một con cá ngậy thơ mà đớp vào thì hết giờ. Thời nay những sản phẩm mua bán được trình bày và quảng cáo một cách hết sức tài tình, khéo léo và hấp dẫn, nó làm hoa mắt chúng ta và chỉ cần đớp vào một cái là ta bị dính câu ngay. Ta có gì để tự vệ không? Có lẽ không! Nếu không có chánh niệm thì ta không có gì để tự vệ cả. Chánh niệm là môi giới duy nhất có thể canh gác sáu cánh cửa giác quan của ta và bảo hộ ta. Năm Giới Quý Báu là những kết quả của tuệ giác phát sinh từ những người đã thực tập chánh niệm. Năm Giới là những nguyên tắc thực tập căn bản có khả năng bảo hộ ta trong đời sống hàng ngày. Nếu sống và thực tập theo tinh thần của Năm Giới, ta sẽ bảo hộ được cho ta, cho gia đình ta và xã hội. Năm Giới không phải do một vị thần linh tối thượng nào chế ra để áp đặt lên ta, bắt ta phải theo, nếu không thì sẽ bị trừng phạt. Năm Giới là hoa trái của sự thực tập nhìn sâu, là cả một bề dày của kinh nghiệm của nhiều thế hệ Tổ Sư. Ví dụ như Giới Thứ Năm của Năm Giới: "*Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm con bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.*" Tiêu thụ không có chánh niệm sẽ đem lại độc hại, bất an, sầu khổ, tàn hoại thân tâm ta và phản bội tổ tiên của ta. Năm Giới không phải là những luật lệ cấm cản ta, làm ta mất hết tự do; chúng là những nguyên tắc hướng dẫn ta thực tập chánh niệm một cách cụ thể giúp ta đi về hướng an lạc, giải thoát và bảo vệ tự do của ta. Ta phải tự luyện tập để sống theo tinh thần của Năm Giới mỗi ngày. Đây là tuệ giác có công năng bảo hộ ta để ta không bị rơi vào hầm hố của hệ lụy, khổ đau, hận thù và tuyệt vọng.

Về xúc thực, đức Thế Tôn đã nêu ra một hình ảnh hết sức rùng rợn, đó là hình ảnh của một con bò bị bệnh ung thư da, toàn thân của nó bị lở loét không còn một mảnh da bao bọc, máu mủ chảy ròng rọc. Nếu con bò đứng gần bức thành cổ xưa bị rêu phủ đầy hoặc gần một cây cổ thụ già cỗi, thì tất cả những loài côn trùng, sâu bọ, vi khuẩn và ruồi muỗi... từ trong bức thành hoặc trong các võ cây sẽ bu lại và hút máu con bò ấy. Cũng vậy, nếu không có chánh niệm, ta cũng giống như con bò bị lở da kia, mỗi ngày bị những con vi khuẩn của sự thèm khát, hận thù hút từng chút và các độc tố thấm nhuần vào cơ thể và tâm thức ta từ từ. Cũng giống như đi trong sương, tuy không thấy ướt áo, nhưng đi lâu thì áo sẽ bị ướt mềm mà ta không hay biết. Con bò kia cần có bộ da để bảo vệ; ta cũng cần có năng lượng chánh niệm để hộ trì sáu giác quan (căn) của ta. Chánh niệm là chiếc áo hộ thân và tâm của ta.

### **Loại Thực Phẩm Thứ Ba: Tư Niệm Thực**

Loại thức ăn thứ ba là tư niệm thực hay ý tư thực, tức là cái ước muốn sâu kín của ta. Đây là thứ năng lượng thúc dục ta thực hiện những điều trong đời sống hàng ngày. Ta phải thực tập nhìn sâu vào chính ta để thấy những hành động của ta đang được thúc đẩy bởi loại năng lượng nào. Ta luôn luôn làm việc như con thiêu thân để đạt được mục đích trong khoảng thời gian tương lai nào đó hoặc để thực hiện cho được cái gì đó... Mục tiêu của đời sống năng hoạt như thế là gì? Thực phẩm thứ ba, tức là ý tư thực thúc đẩy ta và nó có thể đem lại cho ta rất nhiều hạnh phúc hoặc khổ đau. Trong đời sống hàng ngày, đức Mẹ Teresa đã được thúc đẩy bởi loại năng lượng nào? Mẹ Teresa có ước muốn giúp đỡ những người nghèo với bàn tay trắng không có điều kiện tài chánh, nguyên liệu, những người không được yểm trợ hoặc sự bảo hộ nào cả. Nguồn năng lượng vĩ đại duy nhất trong Mẹ là cái ước muốn làm vui bớt khổ đau cho nhiều người. Nếu trong lòng quý vị có ước muốn- ý tư thực- giống như vậy, thì cuộc đời của quý vị sẽ tràn đầy hạnh phúc. Khi tình thương- cái ước nguyện muốn giúp mọi người bớt khổ- có mặt trong lòng và ngày đêm quý vị được thúc đẩy bởi năng lượng ấy, thì quý vị có thể liên hệ với mọi người rất dễ dàng và dẫn đến một đời sống giản dị. Sự thuyên giảm nỗi khổ niềm đau và hạnh phúc mà quý vị đem lại cho mọi người sẽ là phần thưởng cao thượng nhất của quý vị. Mỗi khi quý vị có thể làm cho một người nở được nụ cười, thì quý vị cảm thấy sung sướng, hân hoan. Cố nhiên là quý vị hành động với lòng từ bi không điều kiện, nhưng cái vinh dự, cái phần thưởng cao quý ấy xảy ra tự nhiên đến với quý vị. Có những người vì có quá nhiều thù hận trong lòng và mục đích duy nhất họ muốn sống là để tìm cách trừng phạt những người họ hận thù. Những người như thế không thể hạnh phúc được vì tâm tư họ luôn bị khống chế bởi ước muốn trả thù, bởi nguồn năng lượng của sân hận. Nếu ta bị thúc đẩy bởi năng lượng tiêu cực như hận thù, ghen ghét, và tham lam, thì đời sống của ta sẽ tràn ngập khổ đau.

Thái Tử Tất Đạt Đa có một nguồn năng lượng vô biên trong lòng. Con người của Thái Tử luôn luôn tràn đầy sức sống. Năng lượng ấy là năng lượng của bồ đề tâm- tình tương lớn. Vì vậy trong suốt bốn mươi chín năm hành đạo, ngài làm việc không ngừng và đã hóa độ cho rất nhiều người trong đó có các hạng vua chúa, chính trị gia, người cùng đinh và gái ăn sương. Ngài xả thân hóa độ mọi người vì trong lòng Ngài luôn luôn được thúc đẩy bởi ước muốn giúp người bớt khổ, đem lại an vui và hạnh phúc cho người. Tất cả chúng ta cần phải ý thức rõ ràng cái bản chất của nguồn năng lượng- cái ước muốn của ta, bởi vì nó xác định phẩm chất đời sống của ta. Nếu ước muốn đó là tham vọng- tham vọng về danh, lợi, quyền hành và tình dục, thì nó sẽ làm cho ta đau khổ.

Bụt đã nêu ra một hình ảnh khác rất hay để làm sáng cho loại thức ăn thứ ba- tư niệm thực. Bụt diễn tả một người phạm tội, không muốn bị trừng phạt, rất ham sống, không muốn nhận lãnh khổ đau, nhưng ông ta bị hai lực sĩ kéo đi và đẩy vào trong hầm lửa. Hai lực sĩ đại diện cho tư niệm thực- tức là ước muốn, là ý niệm về hạnh phúc. Thường ý niệm về hạnh phúc của ta có thể đưa ta vào hướng của khổ đau và tử biệt. Vì vậy, là người thực tập thiền định, hàng ngày ta phải có thì giờ để ngồi yên và nhìn sâu vào ta để thấy rằng ta đang được thúc đẩy bởi nguồn năng lượng nào, ta đang đi về hướng nào. Ta phải thấy cho được cái ước muốn của ta có đang đưa ta vào hầm hổ của khổ đau, tuyệt vọng hay không. Nếu có, thì ta phải buông bỏ nó đi và hướng về một nguồn năng lượng lành mạnh khác. Trong tâm thức ta có rất nhiều năng lượng lành mạnh như

từ bi, hiểu biết, tha thứ và bao dung v.v.. Ta nên trở về vun xới và tưới tẩm để cho những hạt giống thiện ấy trong ta được phát triển.

## Loại Thực Phẩm Thứ Tư- Thức Thực

Loại thực ăn thứ tư là tâm thức- nền tảng cho sự biểu hiện của tất cả các pháp như thân, trạng thái của tâm hành và môi trường sinh sống. Tâm ở đây phải được hiểu như là đại biểu cho cái tổng thể của tất cả các nghiệp, tức là những hành động đã được tạo tác: ý nghiệp, khẩu nghiệp và thân nghiệp. Khi tâm được chín mùi (dị thực thức), thì nó biểu hiện ra sắc tướng, trạng thái của tâm hành và môi trường sinh sống (y báo) của ta trong hiện thời. Tâm được diễn tả ở đây là vọng tâm, loại tâm thức bị ô nhiễm bởi những cái thấy sai lầm và phiền não do những vọng niệm, những ước muốn bất thiện đưa tới. Sự khổ đau của ba cõi (dục giới, sắc giới và vô sắc giới) là y báo (retribution) của những hành động (nghiệp) của ta, nó xác định cái y báo- tức là bản tính và phẩm chất của tâm thức ta. Nếu tâm thức ta được tưới tẩm bởi những loại thức ăn lành mạnh, thánh thiện như: chánh kiến, chánh tư duy, chánh niệm, chánh ngữ, chánh định, chánh tinh tấn, chánh mạng và chánh nghiệp của bát chánh đạo, thì nó sẽ được chuyển hóa và trở thành chân tâm- vô phân biệt trí hoặc bình đẳng tánh trí, lúc ấy nó sẽ làm nền tảng cho sự biểu hiện sắc tướng khỏe mạnh, trạng thái lành mạnh, an lạc và thánh thiện của tâm hành và môi trường sinh sống- tức là y báo rất an lành và đẹp đẽ.

Bụt nêu ra một hình ảnh như sau để diễn tả loại thực phẩm thứ tư, tức là thức thực. Có một tên tội phạm bị bắt. Nhà vua ra lệnh hình phạt tên tội phạm bằng cách đâm vào thân thể hắn ta một trăm mũi dao. Tên tội phạm kia không chết. Thấy vậy, tới trưa nhà vua ra lệnh lập lại y chang như vậy, nhưng hắn vẫn không chết, rồi đến tối nhà vua lại ra lệnh tiếp tục đâm thêm một trăm nhát dao nữa. Nhưng tên tội phạm kia vẫn không chết. Sự hình phạt cứ như vậy tiếp đến ngày này sang ngày khác mà tên tội phạm kia vẫn không chết. Hàng ngày chúng ta để cho tâm thức ta bị tưới tẩm bởi những chất độc của si mê, tham đắm, của lời nói bất chánh và tà dục. Tâm thức ta tiếp tục phát triển theo chiều hướng của vọng tâm- tâm vẫn dục và đem lại rất nhiều khổ đau. Ta phải đổi thức ăn cho tâm thức ta để tâm thức ta phát triển theo chiều hướng của chân, thiện, mỹ- của chân tâm. Trong ánh sáng của giáo lý Mười Hai Nhân Duyên (Thập Nhị Nhân Duyên), thức là kết quả của vô minh và nguyên khởi của tâm hành bất thiện.

Ta biết rằng hiểu biết- trí tuệ và tình thương- từ bi là hai nguồn năng lượng có thể đem lại cho ta và những người chung quanh ta rất nhiều hạnh phúc, vì vậy ta cần tu tập để vun xới năng lượng hiểu biết và thương yêu mỗi ngày. Đức Thế Tôn dạy: "Nếu quán chiếu vào khổ đau và nhận ra được những nguyên do quan hệ đến các loại thực phẩm đã đưa vào trong ta, thì ta đã đi đúng trên con đường giải thoát." Quý vị đã bắt đầu được nhẹ nhõm. Quý vị chỉ cần cắt bỏ những nguồn thực phẩm không lành mạnh thì được thanh thân, tự do ngay. Sau một vài tuần, quý vị sẽ thấy được sự chuyển đổi. Không có cái gì có thể sống được nếu không có thức ăn; nếu quý vị cắt bỏ nguồn gốc của nó, thì sự trầm cảm, đau buồn và tuyệt vọng sẽ chết.

Trong khi quán sát và nhận ra được cái nguồn gốc của các loại thực phẩm, quý vị nhận thấy được Sự thật thứ Hai- đó là sự tạo tác của khổ đau, những nguyên do đưa tới khổ đau- tiếng Phạn là samudaya. Ta biết rằng khổ đau là một sự thật, nhưng hạnh phúc cũng là một điều có thật. Quý vị biết rằng muốn đạt tới hạnh phúc, thì quý vị phải cắt bỏ nguồn thức ăn không lành mạnh và chỉ tiêu thụ những loại thực phẩm lành mạnh thôi. Những loại thức ăn lành mạnh đó là chánh kiến, chánh trí, chánh ngữ, chánh mạng, chánh định... Bát Chánh Đạo có thể giúp ta chuyển hóa khổ đau và đem lại an lạc và hạnh phúc. Đó là con đường Trung Đạo. Còn con đường khác không phải là chánh đạo, là con đường tiêu thụ không có chánh niệm. Trong Tứ Thánh Đế- Bốn Sự Thật Mầu Nhiệm, hai sự thật đầu thuộc về khổ và những nguyên do đưa tới khổ- khổ tập, trong khi đó hai sự thật sau thì nói về sự vắng mặt của khổ- tức là hạnh phúc có mặt (khổ tập diệt) và con đường tu tập để chấm dứt khổ đau, khôi phục lại hạnh phúc. Đây là nội dung của bài pháp thoại Bụt nói lần đầu tiên cho năm anh em Kiều Trần Như- những người bạn đồng tu khổ hạnh tại Vườn Nai sau khi Ngài thành Đạo. Bài pháp đó gọi là Chuyển Pháp Luân Kinh.

## Quán Niệm Tâm Ý

Bây giờ chúng ta học tới bài tập thứ chín của phép quán niệm hơi thở: "Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta." Tâm ở đây tức là những tâm ý, tâm hành. Ta có mặt cho những tâm ý ta. Ta có mặt cho những tâm ý mà ta đã thờ ơ trong quá khứ. Phần này tương đương với lãnh vực quán niệm thứ nhất về thân- bốn bài tập quán niệm thuộc về thân và lãnh vực thứ hai- bốn bài tập quán niệm thuộc về những cảm thọ. Bài thực tập này cũng giống hai bài trước, nghĩa là ta thực tập trở về để chăm sóc chính ta. Trước hết là trở về chăm sóc thân thể, rồi đến cảm thọ và bây giờ là những tâm ý.

Trước hết, ta chỉ nhận diện đơn thuần sự có mặt của tâm ý thôi. Ta không nên nắm bắt, chiếm hữu, hoặc vướng mắc vào nó. Ta cũng không nên đàn áp hoặc xua đuổi nó. Đây gọi là phép thực tập nhận diện đơn thuần sự có mặt của một tâm hành. Chỉ nhận diện và gọi tên thật của nó thôi: "Tôi biết em có đó. Em là tôi và tôi có mặt đây để chăm sóc em." Có rất nhiều người trong chúng ta không muốn trở về với chính mình. Ta không dám đối diện với những khó khăn và khổ đau trong ta. Ta sợ chịu không nổi. Vì vậy ta luôn luôn tìm cách trốn chạy. Ta than là không có thì giờ để sống, nhưng khi có thì giờ rảnh rỗi, ta không biết dùng thì giờ đó để trở về với chính mình mà lại phung phí thì giờ một cách không có ích lợi. Ta trốn chạy bằng cách xem truyền hình hoặc đọc tiểu thuyết, báo chí hay lái xe đi chỗ này chỗ nọ- la cà trong các quán rượu, sòng bạc v.v.. Nói tóm lại là ta muốn trốn chạy chính ta, không muốn trở về với thân thể, cảm thọ và tâm ý của ta.

Sự thực tập là phải trở về nhà với chính mình. Nếu ta có gây gỗ, chiến tranh, hờn giận với cha mẹ, anh chị em, bạn bè, xã hội, học đường và giáo hội của ta là có thể vì trong ta đã có sẵn năng lượng của sự giận hờn, chiến tranh rồi. Khi trong lòng mình có chiến tranh thì mình dễ gây chiến tranh với người khác. Lãnh thổ của ta được làm bằng năm uẩn- tức là năm yếu tố: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Ta là vị hoàng đế hoặc nữ hoàng của lãnh thổ Năm Uẩn của ta, nhưng ta đã không chăm sóc lãnh thổ của ta một cách đàng hoàng- ta đã không làm tròn trách nhiệm như một vị vua của lãnh thổ ta. Ta không

muốn trông nom hoặc cai trị lãnh thổ của ta, ta chỉ muốn trốn tránh trách nhiệm. Đã có rất nhiều cuộc chiến xảy ra trong vương quốc của ta. Vương quốc của ta đã biến thành bãi chiến trường hỗn độn, vì vậy ta rất sợ trở về, ta muốn rời khỏi vương quốc của ta cho an thân. Bụt khuyên ta nên trở về nhà và dọn dẹp lại cho ngăn nắp, tái lập lại hòa bình cho vương quốc của ta.

Như trước kia tôi đã có nói rằng chúng ta sợ về nhà với chính mình, lý do là vì ta thiếu những dụng cụ, những pháp môn thực tập và phương tiện để tự bảo vệ. Nhưng nếu được trang bị với chánh niệm, thì ta có thể trở về một cách an toàn và không bị tràn ngập bởi niềm đau, nỗi khổ và tuyệt vọng của ta. Với chánh niệm, ta có thể trở về nói chuyện với đứa bé bị thương trong ta. Ta thực tập câu thần chú: "Tôi nghiệp em quá! Anh biết em đã khổ thật nhiều và anh đang có mặt đây cho em. Anh hứa là anh sẽ chăm sóc em đàng hoàng. Anh xin lỗi em vì anh đã bỏ rơi em quá lâu." Với vài phút thực tập thiền đi, thiền thở, ta sẽ có khả năng trở về với chính ta và ôm ấp niềm đau nỗi khổ của ta một cách dễ dàng.

### **Thiền Duyệt Vi Thực- Thức Ăn Nuôi Dưỡng và Trị Liệu Thân Tâm**

Thiền tập không có nghĩa là quý vị biến thân tâm mình thành bãi chiến trường, nơi phe thiện đánh phe ác. Đây là sự thực tập rất sai lầm đối với truyền thống đạo Bụt. Theo truyền thống tu tập của đạo Bụt thì không có sự chiến tranh giữa thiện và ác. Thiền tập không phải là để chiến tranh. Những yếu tố tích cực và tiêu cực, thiện và ác đều là những thành phần hữu cơ của ta. Nếu khôn khéo trong nghệ thuật ôm ấp và chuyển hóa, thì ta có thể chuyển những yếu tố tiêu cực thành tích cực. Ta không vứt bỏ bất cứ cái gì cả; ta chuyển rác thành phân xanh. Ta biết rác là yếu tố rất cần thiết để làm ra hoa. Nếu vứt bỏ rác, thì ta sẽ không có hoa. Chánh niệm là chất hữu cơ và có thể nuôi dưỡng được những loại năng lượng khác. Khi năng lượng chánh niệm đến và ôm ấp những tâm hành, thì những tâm hành ấy được chuyển hóa. Chánh niệm có công năng nhận diện, làm êm dịu, nuôi dưỡng, chuyển hóa và có mặt với những tâm hành mỗi khi chúng phát khởi. Mỗi khi có những tâm hành không dễ chịu, ta không nên đè nén hay xua đuổi mà nên tập nhận diện và ôm ấp chúng với tình thương. Trước hết, ta nhận diện phần thô của nó- giống như phần trên của tảng băng đang nổi trên mặt nước. Sau khi nhận diện được nó rồi, ta tiếp xúc cả khối băng khổng lồ ở dưới nước. Mỗi khi có một tâm hành biểu hiện, ta chế tác ra năng lượng chánh niệm để nhận diện và ôm ấp nó.

Chúng ta có khuynh hướng muốn trốn chạy đứa bé bị thương trong ta. Thay vì trở về nhận diện và làm quen với nó, ta muốn chôn vùi nó vào tận đáy chiều sâu của tâm thức ta và để cho nó ngủ yên đó. Nhưng đứa bé bị thương tích trong ta luôn luôn muốn trời lên và nói: "Em đây nè. Em đây nè. Anh/ chị không thể bỏ bê, trốn chạy em được đâu." Sự thực tập của ta là trở về và nhận diện những khía cạnh khác biệt của đứa bé bị thương trong ta. Ta ôm ấp từng khía cạnh một cho tới khi ta có thể ôm ấp hết toàn thể của đứa bé bị thương trong ta. Tăng thân có thể yểm trợ ta thực tập thành công dễ dàng.

Nếu trong lúc đang ngồi thiền mà có những tâm ý biểu hiện lên và quấy động ta, ta có thể thực tập nhận diện từng tâm hành một, chỉ nhận diện đơn thuần thôi. Khi có một suy tư, cảm thọ, tri giác, niềm đau hoặc buồn khổ phát khởi, thì ta nên nắm lấy hơi thở, thực tập thở vào thở ra thật sâu và nhận diện sự có mặt của nó như nó đang là. Ta có thể nói: "Tôi biết anh quá mà. Tôi đang có mặt đây cho anh nè." Và ta ôm ấp nó với sự triu mến, thương yêu. Đối tượng của sự thực tập trong bài tập thứ chín của mười sáu phép Quán Niệm Hơi Thở là những loại tâm hành như ganh tỵ, sợ hãi, hận thù, tuyệt vọng và bất an- tất cả những tâm hành tiêu cực, bất thiện.

Khi thiền quán vào một đối tượng hết sức thích thú, thì năng lực định của ta có đủ khả năng làm an tịnh những tâm hành đang có mặt đồng thời trong ta. Đây gọi là thiền hướng dẫn. Trong khi ngồi thiền, ta chọn một đề tài thiền quán đặc biệt nào đó và nhìn sâu vào để khám phá cái bản chất của nó. Đề tài quán chiếu càng thích thú thì định lực càng hùng hậu. Nếu đối tượng thiền quán không thích thú, thì dầu cố gắng cực nhọc cách mấy, ta vẫn bị rơi vào trạng thái hôn trầm- buồn ngủ, lúc ấy nhiều tạp niệm sẽ tiếp tục phát khởi và kéo ta đi. Có bài thiền hướng dẫn giúp ta nhận diện và viết xuống tất cả các tên của những con bò (đối tượng vương mắc, tham ái của tâm thức) mà ta đang vương bận. Bài thiền hướng dẫn khác là viết xuống những điều ta có thể làm hàng ngày để đem lại niềm vui cho ta. Lúc đầu ta có thể nghĩ rằng có gì hay ho đâu mà viết mà làm, nhưng khi ngồi yên và nhìn kỹ lại, ta sẽ ngạc nhiên để khám phá ra rằng có rất nhiều điều ta có thể làm để tạo dựng niềm vui và hạnh phúc trong đời sống hàng ngày. Khía cạnh thực tập khác của thiền quán là cho phép tất cả những tâm hành phát khởi và chăm sóc chúng với năng lượng chánh niệm. Ta nuôi dưỡng hơi thở chánh niệm của ta và nhận diện từng tâm hành khi nó biểu hiện. Mỗi khi ta ôm ấp một tâm hành thiện- tích cực, thì niềm vui và hạnh phúc của ta được lớn lên và tâm hành được ta chăm sóc cũng lớn lên. Khi ấy ta nhận thấy tình thương và niềm tin của ta nơi chánh pháp trở nên vững bền và ta sử dụng hạnh phúc đã tiếp nhận được để nuôi dưỡng ta. Mỗi khi có những tâm hành tiêu cực, bất thiện và khổ đau phát khởi, ta nhận diện và ôm ấp chúng với năng lượng chánh niệm và nhìn sâu để hiểu gốc rễ của chúng.

## An Tĩnh Tâm Hành

Bây giờ ta đi sang bài tập thứ mười của kinh Quán Niệm Hơi Thở: "Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc." Bài thực tập này có công năng đem lại sự nuôi dưỡng, niềm vui và hạnh phúc cho ta. Ta tiếp xúc với những tâm hành lành mạnh, thánh thiện của ta. Giống như hình ảnh khu vườn tôi đã nói kỳ trước; trong khu vườn có rất nhiều cây vẫn còn sống, xinh tươi. Ta tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, thánh thiện như khả năng sống an vui, chánh niệm và tha thứ bao dung trong tâm thức ta. Trong chúng ta, người nào cũng có hạt giống của từ-maitri. Tất cả chúng ta đều có khả năng thương yêu. Cho dù ta sợ thương, ta vẫn có khả năng thương trong hình thái của hạt giống. Vào tuần đầu của khóa tu, có người viết cho tôi một lá thư dài nói rằng ông ta rất sợ thương trở lại vì trong quá khứ ông ta đã thương và đau khổ quá nhiều. Ông ta tự hứa với chính mình rằng: "Tôi sẽ không bao giờ, không bao giờ thương trở lại." Nhưng nhờ ông ta thực tập theo lời hướng dẫn của



tôi, hôm ấy, là lần đầu tiên, ông ta tiếp xúc được với hạt giống thương yêu trong ông ta và nhận thấy rằng mình có khả năng thương trở lại. Từ giây phút đó ông ta không còn sợ để nói một câu mà ông nghĩ sẽ không bao giờ nói là, "Anh yêu em- I love you." Hạt giống thương yêu trong ta cần được tiếp xúc và nhận diện. Ta có phương tiện để làm cho người thương của ta hạnh phúc và nếu ta làm cho họ hạnh phúc, ta cũng sẽ được hạnh phúc. Maitri- lòng từ là khả năng hiến tặng niềm vui và hạnh phúc. Dầu ta có đầy thiện chí muốn giúp người kia hạnh phúc, nhưng như thế vẫn chưa đủ. Thường thường, ta có đầy thiện chí, nhưng vì không biết cách thương, thương mà không hiểu, nên càng thương ta càng làm cho người ta thương đau khổ. Muốn thương, trước hết ta phải biết thương ta. Khi ta thực tập thiền buông thư, tức là ta đang gửi lòng từ đến với thân tâm ta. Khi ta ôm ấp và nuôi dưỡng những tâm hành hỷ và xả, tức là ta gửi tình thương đến với chính ta. Khả năng thương, khả năng làm cho người khác hạnh phúc là lòng từ- maitri. Ta có thể vun xới tình thương ấy mỗi ngày.

Bi là tình thương, tức là khả năng giúp người bớt khổ. Tiếng Phạn là karuna. Chúng ta ai cũng có hạt giống của từ bi (karuna) trong lòng. Khi ta thực tập vun trồng hai đặc tính maitri và karuna, thì năng lượng từ và bi trong ta sẽ lớn mạnh và ta có thể thiết lập liên hệ dễ dàng với mọi người, mọi loài quanh ta. Sự truyền thông trở nên dễ dàng hơn và ta bớt khổ rất nhiều. Niềm vui và hạnh phúc có mặt thật sự. Làm cho tâm ý được hoan lạc nghĩa là trở về và nhận diện những tâm hành tốt trong ta dưới hình thái của hạt giống và sau đó làm cho hình thái của tâm hành được biểu hiện trên bề mặt của ý thức.

Ta đang rất may mắn được tu tập với tăng thân và đang được tăng thân bảo bọc và nâng đỡ. Có nhiều người không có cơ hội được tham dự và thực tập một khóa tu với tăng thân như mình. Chúng ta đang cùng đi trên con đường tỉnh thức, đang được tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống để nuôi dưỡng niềm vui và hạnh phúc cho tự thân và cho mọi người. Trong xã hội chúng ta, có rất nhiều người không có hướng đi; họ không biết đi về đâu. Chúng ta may mắn có được con đường để đi- con đường của chuyển hóa, trị liệu, hiểu biết và thương yêu. Hễ không đi thì thôi, chứ đi đúng con đường đã được hướng dẫn, thì chắc chắn ta sẽ không bị lầm lạc, không bị sa vào hố lầy của khổ đau và tuyệt vọng. Ta đã có đức tin nơi chánh pháp. tiếp Chỉ cần trở về tiếp xúc với hạt giống của đức tin trong ta, thì ta sẽ làm cho tâm ta được an vui và hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Nếu trong đời sống hàng ngày ta biết thực tập tự nuôi dưỡng mình với những chất liệu của từ, bi, hỷ, xả thì ta sẽ trở nên vững mạnh và ta sẽ làm chỗ nương tựa cho rất nhiều người. Đó là sự thực tập của Tứ Vô Lượng Tâm. Tuy trong ta vẫn còn có nhiều yếu kém nhưng ta không lo sợ, chán nản, vì ta đã có đường đi- "Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ." Đó là câu trong Bài tụng Hạnh Phúc.

## Chương 07: Tươi Tắm Hạt Giống Tốt

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 31 tháng Năm, năm 1998, chúng ta bắt đầu đi vào tuần thứ hai của khóa tu hai mươi mốt ngày. Hôm nay chúng ta học tiếp về nghệ thuật vun trồng và chế tác niềm vui (hỷ). Bụt đã cống hiến cho chúng ta những phương pháp thực tập để tự nuôi dưỡng mình bằng chất liệu của niềm vui và hạnh phúc trong đời sống hàng ngày để ta có đủ sức mạnh mà tiến xa trên con đường tu tập. Ngài đã

dạy chúng ta phép thực tập buông thư, làm thư giãn cơ thể, chăm sóc và ôm ấp những cảm thọ để chịu, chế tác niềm vui và hạnh phúc để đem lại sự nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm. Vui trồng niềm vui và hạnh phúc là để bồi đắp thêm chất liệu hạnh phúc và nuôi dưỡng trong đời sống hàng ngày.

Trong tâm thức ta có cất chứa rất nhiều hạt giống tốt. Nếu ta biết cách tiếp xúc và tưới tẩm, thì chúng sẽ biểu hiện lên trên vùng ý thức của ta và thể hiện ra trong đời sống hàng ngày qua cách suy tư, nói năng và hành xử. Tâm thức của ta có thể được chia ra làm hai phần- phần dưới gọi là tàng thức- tức là nơi cất chứa tất cả các loại hạt giống trong đó gồm có những hạt giống tốt và xấu; và phần trên gọi là ý thức- tức là nơi những hạt giống biểu hiện thành năng lượng như vui, buồn, giận, thương, ghen ghét mà ta gọi là tâm hành v.v.. Ta phải thực tập nhìn sâu để nhận diện những hạt giống tốt, lành mạnh trong ta; chẳng hạn như những hạt giống chánh niệm, giải thoát, hiểu biết, hạnh phúc và thương yêu. Có thể ta nghĩ rằng ta không thể thương được người khác, nhưng đó là vì ta chưa biết cách tiếp xúc với hạt giống thương yêu trong ta mà thôi. Với sự thực tập và yểm trợ của một thầy, một sư cô hoặc một người bạn đồng tu, của tăng thân, ta có thể tiếp xúc được với những hạt giống thương yêu, tha thứ và an vui trong ta. Có những người bảo rằng: "Hạnh phúc hả! Tôi không biết thế nào là hạnh phúc. Trong tôi hoàn toàn không có chút hạnh phúc nào cả. Đời chỉ toàn là khổ đau, là bất công, là đối trá." Đó là vì người kia chưa được hướng dẫn, chưa biết cách tiếp xúc với hạt giống của an vui, hạnh phúc trong tự thân của họ. Sự thực tập là để giúp ta tiếp xúc và nhận diện những gì lành mạnh, tươi mát và nuôi dưỡng trong ta và chung quanh ta. Đây là sự thực tập chế tác niềm vui và hạnh phúc.

Ta hãy tổ chức đời sống hàng ngày của ta như thế nào để những hạt giống tốt trong ta được tưới tẩm và nuôi dưỡng mỗi ngày và tránh tưới tẩm những hạt giống tiêu cực. Mỗi người trong chúng ta đều có những hạt giống nghi ngờ, tuyệt vọng, giận hờn và ghen tỵ v.v.. trong lòng. Có người thì mạnh hơn, có người thì yếu hơn; nhưng người nào cũng có những hạt giống đó. Ta không nên để cho môi trường và những người chung quanh tưới tẩm những hạt giống tiêu cực trong ta. Mỗi khi hạt giống tiêu cực trong ta bị tưới tẩm thì nó phát khởi và khống chế ta. làm ta đau khổ. Khi những hạt giống tiêu cực như tuyệt vọng, hận thù bị xúc chạm đến, thì nó biểu hiện lên trên vùng ý thức của ta trong hình thái của năng lượng và nó có công năng tàn phá niềm vui và hạnh phúc của ta. Vì vậy ta phải tổ chức đời sống tu tập hàng ngày của ta như thế nào để những hạt giống tiêu cực trong ta không bị tưới tẩm. Ta có thể nói với người thương của ta rằng: "Chị ơi, nếu chị thật sự thương em, xin chị đừng tưới tẩm những hạt giống tiêu cực trong em. Vì nếu chị tưới tẩm những hạt giống ấy trong em, thì em sẽ khổ và em sẽ làm chỉ khổ lây. Tuy nhiên, chị có thể tưới tẩm những hạt giống tích cực trong em và khi em vui tươi, hạnh phúc thì chị cũng được thừa hưởng." Đó là sự thực tập tưới tẩm hạt giống tốt, tưới tẩm những niềm và hạnh phúc cho nhau. Đó là tình thương đích thực.

Muốn thực tập thành công, ta phải ký một hiệp ước sống chung an lạc với ta và với những người ta thương. Và đây là văn bản của hiệp ước sống chung an lạc: "*Chị thương mến của em, em nguyện là em sẽ không tưới tẩm những hạt giống tiêu cực như giận hờn, bối rối, hận thù và bạo động trong chị. Em hứa là em sẽ cẩn trọng và khéo léo*

*hơn trong khi nói năng và hành xử để không làm chị khổ. Em rất muốn sống hạnh phúc, an lạc với chị. Xin chị giúp em. Nếu lỡ trong khi thất niệm, em có nói hoặc làm điều gì có tính cách tưới tẩm những hạt giống tiêu cực nơi chị, xin chị nhẹ nhàng nhắc nhở em để em có thể ngăn chặn kịp thời. Em cần sự giúp đỡ của chị để em tránh tưới tẩm những hạt giống không lành mạnh nơi em và nơi người khác." Và người chị cũng phát lời nguyện như thế. Sau khi ta đã ký xong hiệp ước sống chung an lạc rồi, thì mỗi khi người kia sắp sửa nói hoặc làm điều gì có tính cách tưới tẩm những hạt giống khổ đau trong ta, ta có thể nói: "Xin đừng làm thế. Xin đừng làm thế. Chúng ta đã ký hiệp ước sống chung an lạc rồi mà." Ta có thể khéo léo đưa tay lên làm dấu hiệu với sự điềm tĩnh để nhắc nhở người kia về hiệp ước đã ký giữa mình với người kia. Pháp môn này có thể thực tập trong phạm vi gia đình giữa vợ với chồng, con với cha, anh với em, chị với em và với bạn bè, học đường, người cùng sở làm và xã hội. Khi mọi thành phần trong gia đình đã vui vẻ, hạnh phúc, chịu hợp tác, thì tất cả mọi người ngồi xuống và ký hiệp ước với nhau để thực tập tránh tưới tẩm những hạt giống tiêu cực nơi nhau và nguyện chỉ tưới tẩm những hạt giống tốt cho nhau mà thôi.*

## **Nghệ Thuật Chăm Sóc Hoa**

Tưới hoa là một pháp môn thực tập có công năng đem lại sự nuôi dưỡng và trị liệu cho nhau. Trong đời sống hàng ngày, ta có thể thực tập tưới tẩm cho nhau những hạt giống tích cực; ví dụ như những hạt giống của niềm vui, hạnh phúc, thương yêu, tha thứ, tài năng v.v., tuyệt đối không tưới tẩm nơi nhau những hạt giống tiêu cực như buồn giận, khổ đau, trách móc và thù hận v.v.. Đó gọi là pháp môn tưới hoa. Trong tâm thức của mỗi người chúng ta đều có sẵn những hạt giống tốt, lành mạnh và hạt giống không lành mạnh. Vì vậy, nếu muốn cho người thương của ta được tươi mát, hạnh phúc, thì ta chỉ nên tưới tẩm những hạt giống tốt cho nhau để những đóa hoa nơi người thương của ta bùng nở, không nên tưới giống tiêu cực, rác rến. Khi ta làm cho người kia nở được nụ cười tươi mát, thì ta cũng được hưởng lây. Phép thực tập này không tốn nhiều thì giờ, công sức, nhưng nó đem lại kết quả rất mau chóng. Ví dụ, quý vị có một người chị có tài cắm hoa, nghệ thuật cắm hóa của chị rất độc đáo. Nhưng không biết vì lý do gì mà bấy lâu nay chị mình không buồn cắm hoa nữa, trông chị lộ vẻ buồn rầu, mất thăng bằng trong đời sống. Ý thức được tình trạng của chị, quý vị có thể thực tập phép môn tưới hoa cho chị, chỉ cần vài câu nói khích lệ là quý vị có thể làm sống dậy được niềm vui nơi chị và giúp chị mình phục hồi lại được sự thăng bằng của tâm lý. Đôi khi quý vị chỉ mất vài ngày là có thể giúp chị mình phục hồi lại được toàn vẹn niềm an vui của chị. Quý vị có thể tới với chị của mình và nói như thế này: "Chị ơi! Lâu quá em không thấy chị cắm hoa để chưng trên bàn thờ và trong các phòng khách, phòng ăn và nhà vệ sinh. Em nhớ mỗi lần chị cắm hoa và trang trí nơi những chỗ ấy thì cả căn nhà tự động tươi sáng và đẹp hẳn lên và ai ai trong gia đình cũng thừa hưởng được niềm vui và hạnh phúc với tài cắm hoa của chị. Chị thật khéo tay. Nhưng không hiểu tại sao mà lâu nay em không thấy chị cắm hoa nữa. Chị ơi, sao chị nở làm như vậy, những bình hoa chị cắm luôn luôn đem lại cho gia đình thật nhiều niềm vui và hạnh phúc. Xin chị cắm cho em vài bình hoa đi chị!" Ngồi bên cạnh chị của mình, nhìn chị mỉm cười và nói lên những lời khích lệ dễ thương và chân thật như vậy, quý vị sẽ chạm tới được những hạt

giống hạnh phúc của chị, bởi vì chị thật sự có tài cắm hoa và luôn cảm thấy hạnh phúc mỗi khi chị cắm hoa. Trong khi tâm hồn đang buồn bã, chán nản, chị của mình có thể nói rằng: "Thôi đi, chị không cần em tưới hoa an ủi chị. Chị không có hứng thú cắm hoa." Nhưng có thể sau khi mình đi rồi, chị sẽ đứng dậy, đi lấy kéo và ra vườn cắt hoa vào cắm. Trong lúc cắt hoa, chị có cơ hội ngắm từng nụ hoa cành lá và chất liệu xinh tươi, đẹp đẽ của hoa sẽ làm cho chị tươi vui ra và niềm vui trong chị được khôi phục trở lại. Sau khi cắt hoa xong, chị đem vào nhà và để ra nửa giờ để cắm những bình hoa thật đẹp. Trong thời gian cắm hoa, hạt giống của hạnh phúc trong lòng chị được tưới tẩm. Cắm hoa cho những người thương của mình là niềm vui rất lớn của chị mà bấy lâu nay bị lấp vùi. Lúc đầu quý vị tưới tẩm hạt giống của niềm vui và hạnh phúc nơi chị và sau đó chị tiếp tục tự tưới hoa bằng cách cắm hoa. Khi gặp lại chị, quý vị sẽ thấy chị mình đã thay đổi. Chị đã có thể mỉm cười và đó là nhờ sự giúp đỡ của mình. Nếu thương người nào, ta nên thực tập tưới hoa nơi người ấy mỗi ngày. Đây là phép thực tập rất dễ làm. Ta nhìn sâu (quán chiếu) vào người thương của mình và nhận diện cho được những hạt giống tốt, tích cực nơi họ và tìm cách khéo léo để giúp người kia thấy và làm cho chúng phát triển, bởi vì trong chúng ta đều có sẵn những hạt giống tốt. Pháp môn tưới hoa phải được thực tập một cách chân thành và phải được căn cứ trên sự thật. Mình không nên tưới hoa một cách máy móc, sống sượng và có tính cách xã giao. Chúng ta phải thiết lập vững vàng năng lực của niềm, định và tuệ mới có thể thực tập được. Quý vị chỉ có thể nói những điều mà quý vị tin là có thực. Khi quý vị thấy người kia có những tài năng, những đức tính tốt, những hạt giống dễ thương nào, thì quý vị công nhận và tưới tẩm: "Thưa ba, thưa mẹ, thưa anh, thưa chị... con thấy ba, mẹ, anh, chị... có những hạt giống rất đẹp, dễ thương. Những hạt giống ấy nếu được phát triển sẽ đem lại nhiều hạnh phúc cả gia đình và cho rất nhiều người." Nếu không thực tập, thì người kia sẽ không biết rằng trong mình có những hạt giống tốt đẹp như vậy. Quý vị có thể giúp cho người thân biết cách tiếp xúc và tưới tẩm những hạt giống tốt trong họ. Quý vị nhận diện hạt giống nơi người kia và nói cho người kia biết rằng những hạt giống ấy rất quý giá và cần được phát triển thường xuyên để tự nuôi dưỡng mình và những người mình thương. Khi người kia hạnh phúc thì quý vị cũng hạnh phúc.

Tôi nhớ vào ngày lễ Đản Bụt, tại Xóm Hạ, Làng Mai, có rất nhiều gia đình thuộc Phật tử từ Bordeaux và Toulouse được mời tới tham dự. Trong bài thuyết pháp, khi tôi chia sẻ về phương pháp tưới tẩm cho nhau những hạt tốt, tôi thấy có một bà khóc sụt sùi. Tôi biết bà ấy và gia đình của bà. Sau khi đi thiền về, tôi tới với ông chồng của bà ấy và nói với ông ta rằng: "Thưa ông, đóa hoa của ông đang bị héo đấy. Đóa hoa của ông đang cần được chăm sóc, được vun tưới." Ông ta nghe lời khuyên của tôi và trên đường lái xe về Bordeaux, mắt khoảng một tiếng rưỡi đồng hồ- ông ta đã thực tập tưới hoa cho vợ ông. Khi về tới gần nhà, bà vợ đã nở tươi như một bông hoa, niềm vui và hạnh phúc đã hoàn toàn được phục hồi. Sự thật là ông ta đã biết pháp môn tu tập, nắm vững pháp môn tưới hoa, nhưng bấy lâu nay ông ta đã quên không thực tập. Tới tu viện, ông ta đã được nhắc nhở ông ta đã thực tập trong vòng một tiếng rưỡi đồng hồ và tình trạng được thay đổi. Thật may cho ông ta đã tới Tu Viện vào ngày hôm đó.

Pháp môn tưới hoa rất dễ thực tập, ta chỉ cần một chút thành tâm thôi thì kết quả không thể nghĩ lường được. Biết rằng ta chịu trách nhiệm về hạnh phúc và khổ đau của người

thương của ta. Người đó có thể là cha ta, mẹ ta, con ta hoặc người đó là anh, chị hay em của ta. Hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân. Nếu người thương của ta khô héo, không tươi vui, không hạnh phúc, thì ta cũng không thể hạnh phúc được. Ngược lại ta bị khô héo theo. Vì vậy ta cần phải thực tập để đem lại nụ cười trên khuôn mặt của người thương của ta. Điều này ta có thể làm được. Ta đã sống với người ấy (những người ấy) nhiều năm và ta biết những yếu kém, tài năng và những hạt giống tốt nơi người ấy. Ta không nên ngần ngại hoặc hà tiện hay nói cách khác là ta không nên mắc cỡ. Nếu một lời nói của ta có thể đem lại niềm vui, hạnh phúc và sự tươi mát nơi người kia, thì tại sao ta không nói; ta ngần ngại gì nữa. Thương nghĩa là giúp nhau tiếp xúc và tưới tắm những hạt giống tốt và tránh tưới tắm những hạt giống tiêu cực nơi nhau. Sự vững chãi, thanh thoi và hạnh phúc của ta đóng vai trò rất thiết yếu cho sự vững chãi, thanh thoi và hạnh phúc của những người chung quanh ta. Thỉnh thoảng người thương của ta bị rơi vào trạng thái trầm cảm, buồn phiền, bị cuốn hút vào trong sự lo lắng, sầu khổ và họ để cho những năng lượng tiêu cực ấy trấn ngự tâm tư của mình. Trong trường hợp như vậy, ta không thể thờ ơ họ; ta phải giúp họ thoát ra khỏi ngục tù khổ đau và tuyệt vọng của họ. Ta có thể nói như thế này: "Anh có sao không? Anh đang làm gì đó? Anh đang nghĩ gì vậy? Có phải anh đang tự tưới tắm những hạt giống tiêu cực nơi anh không? Làm như thế anh sẽ khổ và em cũng sẽ khổ theo. Xin anh đừng làm như thế. Em có thể giúp anh được gì chẳng?" Đôi khi ta không cần hỏi gì cả; ta chỉ cần vài lời dễ thương, ngọt ngào và khích lệ (tưới hoa) là đã có thể giúp người ấy thoát ra khỏi trạng huống sầu khổ của người ấy. Nếu ta chăm sóc người thương của ta đàng hoàng, thì người thương của ta sẽ chăm sóc lại ta đàng hoàng. Nếu có lúc nào đó ta bị chìm vào tình huống của sự lo lắng, sầu khổ và tuyệt vọng, thì người thương của ta sẽ có mặt đó để giúp ta thoát ra khỏi tình trạng ấy. Thương nghĩa là yểm trợ, nâng đỡ nhau và giúp nhau vượt qua những khó khăn, khổ đau và chúng ta cần vun trồng thương yêu mỗi ngày.

Các nhà tâm lý trị liệu nên nắm vững pháp môn tưới hoa thì họ mới có khả năng giúp cho các bệnh nhân của họ phục hồi lại được sự thăng bằng về tâm lý. Có như vậy thì sau những giờ trị liệu, các bệnh nhân mới có thể về nhà và tiếp tục sự thực tập với những thành phần khác trong gia đình của họ. Nhưng muốn làm được thành công, các nhà tâm lý trị liệu phải trước hết đem áp dụng pháp môn tưới hoa vào đời sống hàng ngày của chính họ, thì họ mới có thể thực sự giúp được các bệnh nhân của họ. Một nhà tâm lý trị liệu cũng có thể thực tập để trở thành một vị giáo thọ- nghĩa là người ấy có khả năng sống và chia sẻ pháp môn tu tập chánh niệm trong ngành của mình.

## Tiếp Xúc Với Quá Khứ

Có một anh thanh niên người Mỹ đến Làng Mai tu học, tên là Richard. Một hôm, anh ta được khuyến khích làm một bài tập quán chiếu về mẹ và viết xuống giấy tất cả những đức tính tốt của mẹ anh ta. Các vị khác trong tăng thân cũng được khuyến khích làm như vậy. Ban đầu, Richard không thể tin rằng mình có thể viết được ba hàng kể về

những đức tính tốt của mẹ mình. Anh ta nói: "Viết về những đức tính tốt của bố thì có nhiều lắm, nhưng đối với mẹ thì không có gì có thể gọi là tốt đẹp để viết cả." Thế nhưng, sau vài ngày thực tập với các bạn khác, mâu nhiệm thay anh ta đã khám phá ra rằng một trang giấy không đủ để kể hết những cái hay cái tốt về mẹ mình.

Tôi nghĩ đã có một thời gian nào đó trong quá khứ, mẹ của Richard đã làm Richard khổ và nỗi khổ ấy đã cản trở anh ta, làm anh ta không thấy được những đức tính tốt của mẹ. Chúng ta hãy quán tưởng lại về hình ảnh của một thân cây đang chết. Khi ta thấy có một thân cây trong khu vườn đang chết và ta cho rằng tất cả các cây khác trong khu vườn đều như vậy. Nghĩ như vậy là không đúng. Ta thường bị kẹt vào những nhận thức- cái nhìn của ta. Cái nhìn như thế là cái nhìn thiếu trí tuệ. Ta phải tập nhìn khách quan hơn mới có thể tiếp xúc được với nhiều khía cạnh khác của thực tại. Ta không nên để cho cái nhìn hạn hẹp của ta ngăn cản ta thấy cái toàn diện của thực tại. Với sự nâng đỡ của tăng thân, anh Richard đã hoàn thành được bài tập của anh. Sau đó anh đã viết cho mẹ của anh một bức thư rất ngọt ngào và đầy tính chất trị liệu. Trong thư, anh đã bày tỏ sự biết ơn và niềm hãnh diện có được một người mẹ tốt đẹp như thế. Vợ của Richard đã chia sẻ với anh rằng sau khi mẹ nhận được bức thư, mẹ vô cùng cảm động và hạnh phúc. Trước kia Richard không bao giờ nói chuyện với mẹ bằng những lời lẽ ngọt ngào, dễ thương như thế. Sau khi đọc xong bức thư, mẹ của anh đã khám phá ra một người con trai mới tinh được sinh ra từ giáo Pháp, một người con trai có đầy chất liệu hiểu biết và thương yêu. Richard đã tìm lại được một người mẹ mới tinh. Người mẹ mới tinh đã được tái sinh trở lại từ sự nhìn sâu của người con trai. Khi thực tập nhìn sâu, Richard khám phá ra được một người mẹ chân thực của anh và anh vô cùng hạnh phúc.

Mẹ của anh ta đã khóc rất nhiều sau khi đọc bức thư của Richard. Bà nói với con dâu của bà rằng bà mong mẹ của bà còn sống để bà có thể viết cho mẹ của bà một bức thư tương tự như bức thư của Richard đã viết cho bà. Trong thời gian đó Richard đang còn tu tập tại tu viện Làng Mai. Khi Richard nghe vợ của mình chia sẻ tâm trạng của mẹ như thế, anh ta liền viết một bức thư khác cho mẹ. Anh nói như thế này: "Mẹ thương kính, theo con thì bà ngoại chưa bao giờ từng chết. Bà ngoại của con vẫn còn sống, vẫn còn có mặt đó trong mẹ và trong con. Con là sự tiếp nối của bà ngoại và của mẹ. Con nghĩ không có trẻ đâu mẹ; mẹ hãy viết thư cho bà ngoại liền đi. Chắc chắn bà ngoại sẽ nhận được thư của mẹ và bà ngoại sẽ nhận được liền. Điều mâu nhiệm là mẹ không cần gửi đi bằng bưu điện hay bằng bất cứ một đường giây tối tân nào khác. Bởi vì bà ngoại đang có mặt trong mẹ. Vì vậy khi mẹ cảm thấy dễ chịu, trị liệu và chuyển hóa thì bà ngoại cũng được trị liệu và chuyển hóa." Đây là tuệ giác mà Richard đã đạt được nhờ thực tập giáo pháp. Giáo pháp này là giáo pháp vô ngã và tương tức.

Tất cả chúng ta đều phải thực tập để đạt cho được cái thấy về vô ngã và tương tức. Phải nhìn sâu để thấy cho được rằng tất cả các thế hệ ông bà tổ tiên đều đang có mặt trong ta. Họ vẫn còn sống trong ta ngay trong giây phút này. Ta là sự tiếp nối của họ. Mỗi khi ta mỉm cười, thì tất cả thế hệ tổ tiên, con cháu và các thế hệ tương lai của ta trong ta đều mỉm cười theo. Ta không chỉ thực tập cho riêng ta, mà cho tất cả mọi người; và dòng sinh mệnh vẫn tiếp tục tuôn chảy không bao giờ gián đoạn.

Mẹ của Richard đã viết một bức thư hòa giải và trị liệu cho mẹ của bà. Trong lúc quán chiếu và viết một bức thư như thế, bà ta đã khóc với những giọt nước mắt của hạnh phúc. Trong quá khứ, lúc mẹ của bà còn sống, bà chưa biết nghệ thuật sống chánh niệm, không biết nghệ thuật tưới hoa. Hai mẹ con đã gây ra nhiều lầm lỗi và đã tạo nhiều khổ đau cho nhau. Sau này nghĩ lại bà cảm thấy hối hận và niềm hối hận ấy đã trở thành chướng ngại cho đời sống hạnh phúc của bà. Bức thư bà viết cho mẹ đã lấy đi được cái chướng ngại trong lòng của bà, đã tẩy sạch được dấu vết của sự hối hận mà bà đã mang nặng trong lòng suốt bao nhiêu năm qua.

Kính thưa quý vị, nếu trong quá khứ quý vị đã gây ra nhiều lầm lỗi và đã tạo nhiều khổ đau với những người thương của mình và nếu người đó không còn nữa, xin quý vị chớ thất vọng; quý vị vẫn có thể chữa lành được vết thương trong lòng. Theo lời Bụt dạy, người thân mà quý vị nghĩ đã qua đời thật ra vẫn luôn luôn còn sống trong từng tế bào của quý vị. Quý vị có thể làm cho người ấy mỉm cười bất cứ lúc nào quý vị muốn. Giả sử trong thời gian bà nội của quý vị còn sống, vì không có chánh niệm, quý vị đã nói hoặc làm những điều gây tổn thương, khổ đau cho bà nội và tới bây giờ quý vị vẫn mang niềm hối hận trong lòng. Tôi khuyên quý vị nên ngồi thiền hoặc đi thiền, thở vào và thở ra trong chánh niệm, đem thân và tâm trở về một mối và quán tưởng để thấy rằng bà nội của mình đang ngồi với mình và nói với bà nội: "Bà nội ơi, cháu xin lỗi bà. Cháu hứa là từ nay về sau cháu sẽ không bao giờ nói hoặc làm những điều đại dột như thế nữa đối với bà hoặc đối với bất cứ ai mà cháu thương yêu và nguyện chăm sóc." Nếu quý vị thành tâm và thốt lên những lời như thế trong chánh niệm, thì quý vị sẽ thấy bà nội trong quý vị mỉm cười với nụ cười tha thứ và bao dung và vết thương trong lòng sẽ được chữa trị. Bao nhiêu lầm lỗi đều do sự thất niệm và do sự thiếu khéo léo gây ra. Bao nhiêu lầm lỗi đều do tâm, đều biểu hiện từ tâm. Nhưng tất cả cũng từ tâm mà được được trị liệu và chuyển hóa. Đó là lời dạy của đức Thế tôn.

*Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm  
Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi làm  
Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm  
Ngàn xưa mây bạc vẫn thong dong.*

Mặc dù ta nghĩ rằng quá khứ đã đi qua và tương lai thì chưa tới, nhưng nếu nhìn cho kỹ, ta sẽ thấy rằng thực tại vượt thoát cả hai ý niệm quá khứ và tương lai; thực tại bao la, mầu nhiệm hơn mình tưởng rất nhiều. Quá khứ có mặt trong hiện tại, bởi vì hiện tại được làm bằng quá khứ. Theo lời Bụt dạy, nếu ta thiết lập thân tâm vững chãi trong hiện tại và tiếp xúc sâu sắc từng giây phút của đời sống hàng ngày của mình, thì ta đồng thời tiếp xúc được sâu sắc với quá khứ và ta có đủ sức mạnh để chuyển đổi quá khứ. Đó là giáo pháp rất sâu sắc và mầu nhiệm của đức Thế Tôn. Ta không cần phải gánh chịu những niềm đau nỗi khổ của ta suốt đời. Trong quá khứ, vì thiếu chánh niệm ta đã từng gây ra lầm lỗi, đã tạo khổ đau cho ta và cho người ta thương, nhưng điều đó không có nghĩa là ta phải suốt đời gánh chịu những tội lỗi ấy, không có nghĩa là ta không chữa trị và chuyển hóa. Bụt có dạy rằng nếu ta tiếp xúc được sâu sắc với hiện tại thì đồng thời ta tiếp xúc được với quá khứ. Chăm sóc hiện tại cho hay là ta có thể chuyển đổi quá khứ. Chữ Sám Hối được dịch là Làm Mới, làm mới thân và tâm, gọi là Tâm Sám Pháp. Mỗi khi đã nhận biết được những lầm lỗi ta đã tạo ra trong quá khứ, ta

sẽ nguyện không lập lại những lỗi lầm ấy nữa. Ngay từ giây phút đó vết thương của ta tự nhiên được chữa trị. Thật màu nhiệm.

Có một ông cựu chiến binh người Mỹ chia sẻ với tôi rằng trong cuộc chiến tranh Việt Nam, ông đã chứng kiến nhiều người bạn lính của ông bị giết trong một trận bị phục kích. Ông ta vô cùng căm hận. Vì lòng căm hận tột độ ấy, ông đã quyết định sẽ giết một số người trong khu làng nơi mà cuộc phục kích đã xảy ra để trả thù cho những người anh em của mình. Ông đã tẩm thuốc nổ vào trong những ổ bánh mì kẹp, rồi đặt chúng ở cổng đầu làng và núp ở một nơi gần đấy để chứng kiến cái cảnh đau đớn của những người ăn những ổ bánh mì kẹp ấy cho hả giận. Một lũ trẻ em chạy chơi gần đấy thấy những ổ bánh mì kẹp thơm ngon kia, chúng mừng rỡ chia nhau ăn. Sau khi ăn vào, lũ trẻ bắt đầu kêu gào, khóc lóc thảm thiết và la ó lên. Dân làng chạy đến và khám phá ra rằng chúng trẻ đã bị ngộ độc. Cha mẹ chúng chạy Đông chạy Tây cố tìm xe để đưa con mình vào bệnh viện cấp cứu, nhưng bệnh viện gần nhất lại quá xa. Là một chiến binh, ông ta đã biết trước rằng không có hy vọng gì để cứu chữa kịp thời những đứa trẻ này, chúng sẽ chết trong vòng mười mấy phút đồng hồ. Trong cơn căm hận, ông đã giết chết năm đứa trẻ vô tội của ngôi làng ấy.

Sau khi được giải ngũ trở về Mỹ, ngày nào ông ta cũng sống trong cảm giác sợ hãi và tội lỗi, lương tâm ông lúc nào cũng bị dày xéo, cắn rứt. Cái cảm giác tội lỗi đã đè nặng lên ông trong suốt mười năm. Sau đó ông đã tham dự khóa tu được tổ chức tại Santa Barbara dành cho các cựu chiến binh Mỹ trong chiến tranh Việt Nam. Trong khóa tu, họ được khuyến khích nói ra những khổ đau của họ, mặc dầu đó là chuyện rất khó cời mở đối với họ. Chỉ có một người, đó là mẹ của ông ta, người đã sống và chia sẻ nỗi khổ của con mình. Bà mẹ nói: "Con ơi, con không nên ôm mối sầu khổ, tội lỗi hoài như vậy. Trong chiến tranh, vấn đề giết hại hoặc cố ý hay vô tình luôn luôn là vấn đề khó tránh." Nhưng những lời khuyên ấy của người mẹ không đủ để giúp cho con bà vơi bớt khổ đau. Mỗi lần ngồi chơi với các con mình trong phòng khách, ông thường nhớ lại hình ảnh tàn nhẫn mà ông đã gây ra cho năm đứa trẻ ở Việt Nam trong quá khứ, ông ta chịu không nổi và luôn luôn phải rời bỏ phòng khách để đi ra ngoài. Hôm ấy, với sự yểm trợ hùng hậu của tăng thân trong đó có các thầy, các sư cô và một số các nhà tâm lý trị liệu khác đã tìm cách hữu hiệu để giúp trị liệu những người cựu chiến binh; cuối cùng ông ta đã mở lòng và kể hết câu chuyện bi thương ấy cho một nhóm người gồm có chín vị. Đôi khi chúng tôi phải ngồi im lặng và thờ trong chánh niệm hơn cả giờ để cho ông ta tiếp tục kể hết những gì ông ta đã mang nặng trong lòng trong suốt mười năm qua. Có lúc ông ta chỉ ngồi đó khóc lóc và không thể thốt lên được một lời. Sau khi tôi nghe được sự việc ấy, tôi cho mời ông ta đến gặp tôi. Sau khi uống trà, hỏi han vài câu, tôi đã nói với ông ta rằng: "Thưa ông, sự thật là ông đã sát hại năm đứa trẻ vô tội trong cuộc chiến Việt Nam. Nhưng có những việc ông có thể làm để chuộc lại cái tội lỗi ấy. Hiện nay trên thế giới có rất nhiều đứa trẻ đang chết vì thiếu thức ăn, thiếu dinh dưỡng và thuốc men. Theo thống kê của Liên Hiệp Quốc, mỗi ngày có khoảng bốn chục ngàn trẻ em trên thế giới chết vì đói và thiếu dinh dưỡng. Sao hôm nay ông không ra tay cứu vớt những đứa trẻ đang chết đói như thế, thay vì ngồi đó mà giam hãm mình trong cái ngục tù ký ức của khổ đau, tội lỗi về sự sát hại năm đứa trẻ Việt Nam kia. Ông hãy thực tập làm mới trở lại, đem cuộc đời của mình để làm những điều ngược lại với những hành động thiếu hiểu biết, thiếu tình thương mà ông đã gây ra trong quá khứ. Ông nên



phát nguyện tiếp thọ Năm Giới Quý Báu và kể từ giây phút này, ông hãy cố gắng hết khả năng của mình để tìm cách bảo vệ sự sống, cứu giúp những mạng sống của các em bé nghèo ở các nước chậm tiến. Hãy đi vào cuộc đời để cứu giúp những em bé. Vô số các em bé đang cần sự giúp đỡ, đang cần cánh tay từ bi của ông. Ông không nên ngồi đó mà tự giam hãm mình trong cái xiềng xích của tội lỗi, tuyệt vọng trong khi đó ông có thể sửa đổi được quá khứ. Sau khi nghe tôi chia sẻ như thế, trái tim của ông ta đã được khai mở, được chuyển hóa và ông bắt đầu trở thành một con người mới hoàn toàn. Chúng ta tiếp nhận năng lực hùng hậu từ sự tu tập của tăng thân và từ sự quyết tâm của ta để đi trên đường tu tập chánh pháp. Con đường ấy có khả năng tẩy sạch được những khổ đau của quá khứ và chuyển hóa tội lỗi trong ta.

## Tháo Gỡ Nội Kết

Bài tập thứ mười một của kinh Quán Niệm Hơi Thở mà Bụt chỉ dạy là thu nhiếp tâm ý: *"Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định."* Đây là nghệ thuật chăm sóc những tâm hành tiêu cực. Nếu ta ôm ấp chúng với niềm vui, an lạc và hạnh phúc và với năng lượng chánh niệm, thì ta sẽ vun trồng thêm được nhiều hạt giống tốt, tích cực. Đó là công năng của phép quán niệm hơi thở thứ mười: Làm cho tâm ý trở nên hoan lạc. Và bây giờ phép quán niệm hơi thở thứ mười một là giúp ta đối trị với những hạt giống tiêu cực- danh từ chuyên môn là những tâm hành bất thiện, như niềm đau nỗi khổ và sầu nhớ, ghen tỵ, giận hờn... Ta cố tình làm ngơ với chúng, bởi vì mỗi khi chúng biểu hiện lên trên bề mặt của ý thức thì ta đau khổ, ta cảm thấy không thoải mái và ta có khuynh hướng trốn chạy, đè nén, xua đuổi chúng. Ta muốn những khối đau buồn và sợ hãi này nằm yên dưới chiều sâu tâm thức của ta vĩnh viễn cho khỏe để ta có thể sống yên ổn. Nhưng khổ nỗi là chúng không bao giờ chịu nằm yên dưới đó như ta mong muốn; chúng luôn tìm cách để trồi lên hoặc trong những giấc mơ của ta hoặc trong những lúc ta không bị xâm chiếm, bận rộn bởi những chương trình truyền hình, đọc sách báo hay chuyện trò v.v.. Ta chịu trách nhiệm một phần về những khối khổ đau này bởi vì trong đời sống hàng ngày, ta đã sống như thế nào đó để cho chúng sinh khởi, hình thành. Những người cùng sống với ta và chung quanh ta đều cùng chịu trách nhiệm về những tâm hành nội kết này. Nếu ta không biết cách tháo gỡ những gút thắt này, thì chúng sẽ tiếp tục làm cho ta đau khổ. Nội kết hay kiết sử tiếng Phạn là samyojana. Nội kết- samyojana có khi biểu hiện rất ngọt ngào, ta gọi là nội kết êm ái và có khi biểu hiện rất cay đắng- ta gọi là nội kết không êm ái. Ví dụ như khi quý vị uống rượu hoặc sử dụng các chất ma túy, quý vị có thể bị nghiện và thói quen ấy lâu ngày trở thành nội kết. Cái tập khí nghiện ngập ma túy ăn sâu vào thân tâm của quý vị và nó trở thành nội kết. Và muốn thỏa mãn nhu yếu đó, quý vị có thể phải đi đánh cướp để có tiền mua thuốc phiện. Và cái nội kết khó tránh đó làm quý vị mất hết tự do. Đó gọi là nội kết hay kiết sử- samyojana. Đôi khi ta không có can đảm để buông bỏ nội kết của ta và do đó ta chuốc lấy khổ đau dài dài. Chương trình mười hai phương pháp cai rượu (Twelve- Step programs) là một cách tháo gỡ nội kết nghiện rượu. Tình thương vương mắc, hệ lụy cũng là một loại nội kết khác có tác dụng tước đoạt mất tự do và hạnh phúc của ta. Lúc đầu nó cho ta những cảm giác ngọt

ngào, dễ chịu, nhưng khi ta đam mê, nghiện ngập, vướng vào nó rồi, thì nó trở thành chướng ngại cho cuộc sống của ta.

Quán chiếu sâu sắc vào thân tâm, ta nhận diện được những nội kết dù chúng đang ở trong hình thái của năng lượng hay của hạt giống. Tự do và hạnh phúc chân thật không thể có được nếu ta không biết cách tháo gỡ những nội kết trong ta. Khi người thương của ta nói hoặc làm điều gì đó không dễ thương, không có chánh niệm là ta đau và ta có nội kết. Nội kết ấy ban đầu có thể chỉ là một gút nhỏ thôi, nhưng nó là nội kết. Nó có thể rất tai hại nếu ta không thực tập tháo gỡ nó ngay lúc đó. Lần sau người thương của ta có thể lặp lại lỗi lầm y hệt như lần trước thì cục nội kết trong ta phát triển lớn mạnh hơn. Vì không có chánh niệm, chúng ta tạo ra những nội kết cho nhau; cho đến một hôm chúng ta không có khả năng nhìn nhau được nữa và tránh né nhau bằng cách nhìn về phía vô tuyến truyền hình hoặc trong công việc v.v.. Vậy thì muốn tháo gỡ nội kết, ta phải thực tập làm mới. Ta tới với người thương của ta, thở vào thở ra cho thật chánh niệm và nói như thế này: "Thưa chị, em không hiểu tại sao hôm nọ chị nói những điều như thế đối với em? Tại sao hôm nọ chị hành xử như thế đối với em? Em đang rất đau khổ. Xin chị giải thích cho em hiểu rõ hơn." Nếu là người thực tập khôn khéo, ta nhất định không để cho nội kết trong ta lớn mạnh, ta tìm cách khéo léo để giải tỏa nội kết càng sớm càng tốt.

Chánh niệm giúp ta nhận diện được là ta đang có nội kết hay không. Nếu là người thực tập giỏi, ta sẽ không để cho nó lộng hành một cách vô ý thức. Ta biết rằng ta phải lập tức tháo gỡ nội kết để bảo đảm cho niềm an vui và hạnh phúc lâu dài của ta. Những cặp vợ chồng trẻ mới cưới cần phải thực tập nhìn sâu mỗi ngày để kiểm chứng lại xem tình trạng liên hệ của họ có an toàn không, có đang bị sút mẻ không. Ta không cần phải ngồi yên một mình mới thực tập được điều này. Ta có thể ngồi với người thương của ta và cả hai người cùng thực tập nhìn sâu. Nếu những nội kết đã trở thành quá lớn thì ta phải học cách để tháo gỡ chúng. Nhiều người không thực tập vì họ chưa được học phương pháp tháo gỡ nội kết. Ta rất sợ trở về với quê hương đích thực của ta, quê hương đó là năm uẩn của ta, tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Vì về đó ta phải đối diện với những khối khổ đau và ta cảm thấy không dễ chịu. Do đó ta luôn luôn tìm cách trốn chạy khổ đau của chính ta. Làm như vậy tức là ta đang hành xử không có trách nhiệm đối với chính ta. Các nhà kinh doanh cung cấp vô số phương tiện để ta trốn chạy chính ta như chương trình truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh, mua sắm hàng hóa, cờ bạc và quán rượu v.v..

## Tiêu Thụ Trong Chánh Niệm

Có một chàng thanh niên tỵ nạn người Việt định cư tại nước Mỹ chia sẻ với tôi rằng anh ta có mang theo một cái tượng Bụt nhỏ và anh đặt tượng Bụt ấy trên cái ti vi ở phòng khách. Anh ta không lập bàn thờ được vì căn nhà quá chật hẹp. Tôi nói với anh ta: "Cái ti vi không phải là nơi trang nghiêm để thờ Bụt. Hai cái không thể đi đôi với nhau. Cái ti vi có công năng làm cho con người trốn chạy với chính mình, còn tượng Bụt thì giúp con người trở về với tự thân." Bụt gọi chúng ta trở về với chính mình để chăm sóc lấy

tình trạng bên trong của mình. Phần ý thức của ta được ví như cái phòng khách và tàng thức được ví như phòng kho nơi cất chứa các đồ đạc, nhất là những thứ ta không ưa thích. Tuy ta không thích đối diện với những khối nội kết trong ta, nhưng chúng luôn luôn tìm cách để trôi lên, biểu hiện lên trên phòng khách (vùng ý thức) của ta. Chúng không cần được ai mời cả, chúng tự động đẩy cửa đi vào, ngồi chễm chệ hoặc tự ý tung hoành tại phòng khách của ta. Khi phòng khách (vùng ý thức) của ta hơi bừa bãi, không được gọn gàng, ngăn nắp thì ta cảm thấy chật hẹp, khó chịu, đau khổ và khuynh hướng của ta là trốn chạy chúng hoặc đàn áp chúng. Ta không muốn cho những nội kết này trôi lên; ta không muốn đối diện với chúng. Ta bỏ mặc chúng hoặc tìm cách để khóa lấp đời sống của ta bằng nếp sống tiêu khiển các thú vui trần tục như đọc sách báo, xem phim ảnh, chuyện trò v.v.. Ta làm đủ mọi thứ để giữ cho phòng khách của ta trở nên chật hẹp, bộn rộn hơn để những tâm hành khó chịu không có cơ hội trôi lên hoặc để khỏi phải đối đầu với chúng. Phần đồng chúng ta đều hành xử như vậy. Nếu tiếp tục hành xử theo đường lối ấy thì ta sẽ gặp nhiều điều bất lợi; ta sẽ không có cơ hội để chuyển hóa và ta vẫn luôn luôn trở là nạn nhân của khổ đau.

Điều bất lợi thứ nhất là những vị "khách" mà ta cho phép vào phòng khách thường gây nhiều thiệt hại cho lãnh thổ của ta. Ta tiêu thụ độc tố mỗi ngày. Nếu ta đưa vào tâm thức ta những độc tố khoảng một giờ đồng hồ qua sự giải trí như ăn nhậu, uống rượu, cờ bạc hoặc xem phim ảnh v.v., thì những tâm hành nội kết (nội kết êm ái và không êm ái) trong chiều sâu tâm thức (tàng thức) ta bị tưới tẩm. Một giờ xem TV, phim ảnh có thể nuôi dưỡng hạt giống của sợ hãi, thèm khát, tuyệt vọng và hận thù trong tâm thức ta. Ta tự làm ô nhiễm, đầu độc chính ta qua cách sống như thế mỗi ngày. Không những ta tự ô nhiễm chính ta, mà ta còn để cho con cái của ta bị ô nhiễm và đầu độc bằng cách cho phép chúng xem vô tuyến truyền hình, phim ảnh, chơi trò chơi điện tử hàng giờ mỗi ngày. Ta phó thác con cái của ta cho ti vi, phim ảnh và trò chơi điện tử chăm sóc. Chúng ta phải thực tập tiêu thụ chương trình truyền hình, phim ảnh v.v.. có chánh niệm. Các bộ phim trinh thám luôn luôn có xảy ra những cảnh giết chóc, ám sát; trong một tập phim trinh thám luôn luôn xảy ra ít nhất là một vụ ám sát. Nếu không như vậy thì đó không phải là phim trinh thám. Mỗi khi xem một tập phim trinh thám, quý vị chứng kiến ít nhất là một nhân vật bị giết và tâm thức của quý vị luôn sống trong sự hồi hộp. Những nhân vật đối lập dùng súng ống hoặc dao, kiếm... để thủ tiêu những nhân vật họ không ưa thích. Sau này khi va chạm với đời sống thực tế và nếu có điều gì ta không ưa thích, thì ta lập tức muốn loại trừ chúng giống y như trong phim ảnh. Qua phim ảnh, ta để cho con em của ta bị thâm nhập và suy tư theo những khuynh hướng bạo động, hận thù, thèm khát, tuyệt vọng và triệt tiêu những gì mà chúng không ưa thích. Tôi không hiểu tại sao các cơ quan lập pháp của Mỹ không đưa ra những đạo luật để ngăn chặn những sản phẩm giải trí có tính cách phá hoại tâm thức như vậy. Chúng ta biết xã hội chúng ta hiện đang có căn bệnh dịch của trẻ con bắn giết nhau, thế mà các nhà lập pháp vẫn chưa có những đạo luật ngăn cấm sự sử dụng súng ống. Nhân danh tự do và tự vệ, ta cho phép dân chúng mua bán súng ống một cách vô tội vạ. Tại sao tới bây giờ ta vẫn chưa chịu tỉnh dậy? Chánh niệm là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Những nhà truyền giáo, bộ giáo dục, nhà báo, phóng viên, những nhà làm phim v.v.. phải có bổn phận gây nên sự ý thức và giác ngộ nơi tâm thức của mọi người trong xã hội. Là một công nhân của đất nước, quý vị có bổn phận nêu lên cái thấy của mình về thực trạng của xã hội với các dân biểu và thượng nghị sĩ của

địa phương quý vị để ý thức được sự thật ấy và đưa ra những đạo luật để bảo vệ và chuyển hóa tình trạng. Chúng ta không thể để cho tình trạng như thế kéo dài.

Trẻ em khoảng tuổi mười hai hoặc mười ba thời nay đã bắt đầu lâm vào tình trạng luyện ái tình dục. Các cháu vì muốn tò mò, vì muốn thỏa mãn nhu yếu tình dục đã tìm đến và ăn nằm với nhau mà không cần biết chuyện gì sẽ xảy ra, không cần có sự cam kết tình yêu lâu dài. Các cháu không thật sự biết thế nào là tình yêu. Sự thèm khát tình dục của thể xác mà các cháu đang lâm vào là thứ tình yêu rỗng ruột (empty sex). Nếu những người trẻ trở nên quen thuộc với thứ tình yêu rỗng ruột đó, các cháu sẽ mất hết sự hồn nhiên, trong trắng. Các cháu không còn sự hồn nhiên, trong sáng và ý nghĩa của tình yêu cao thượng nữa. Chất liệu bạo động có mặt khắp nơi, trong các người trẻ và trong những cặp tình nhân- năng lượng bạo động ấy thể hiện ra trong khi họ làm tình với nhau. Chúng ta phải hành động. Chúng ta phải thức tỉnh chính ta và mọi người chung quanh ta về sự thật này. Ta phải kêu gọi mọi người suy tư và đi về hướng của sự tự bảo hộ mình và bảo hộ dân tộc mình. Ta không nên hành xử theo tinh thần cá nhân, ta phải thực tập như một tăng thân, một cộng đồng, một dân tộc. Thành phố có thể thực tập như một tăng thân của thành phố, quốc gia có thể thực tập như một tăng thân của quốc gia. Điều này chúng ta có thể làm được.

Sự bất lợi thứ hai khi để cho tâm thức ta bị xâm chiếm với những cái tiêu cực là ta tạo ra sự bế tắc cho tinh thần của ta. Tinh thần của ta phải lưu thông tốt giống như những tĩnh mạch của cơ thể. Nếu sự lưu chuyển của tĩnh mạch trong cơ thể ta bị yếu, nghèo nàn, thì triệu chứng của bệnh tật sẽ phát sinh. Nếu ta thường xuyên xoa bóp cơ thể, thì các mạch máu trong cơ thể ta sẽ lưu chuyển thông suốt hơn. Phần đau nhức nhiều nhất trong cơ thể cần chăm sóc, xoa bóp lâu hơn, bởi vì chỗ ấy tích tụ nhiều chất độc tố hơn. Cũng vậy, những niềm đau nỗi khổ thuộc về tâm cần được xoa bóp để cho tâm thức ta được lưu chuyển thông suốt. Đi tìm sự giải trí để quên đi nỗi khổ niềm đau là ta làm điều ngược lại và ngăn chặn sự lưu thông của dòng lưu chuyển của tâm. Ta không muốn cho những khối khổ đau của ta biểu hiện trên mặt phẳng ý thức của ta. Khi tâm ta bị bế tắc và lưu chuyển không tốt, thì triệu chứng của bệnh tâm thần phát sinh. Ta phải làm điều gì đó để phục hồi lại sự lưu thông tốt trong tâm ta. Ta phải mở cửa lòng ra để cho niềm đau, sợ hãi trong ta được lưu thông. Vì vậy đức Thế Tôn mới dạy rằng chúng ta phải thường xuyên chế tác năng lượng chánh niệm trong đời sống hàng ngày để có đủ khả năng ôm ấp niềm đau và nỗi khổ của ta mỗi khi chúng phát khởi.

## **Ôm Ấp và Chuyển Hóa Những Hạt Giống Tiêu Cực**

Khi những hạt giống giận hờn, bực bội hoặc bạo động biểu hiện lên trên vùng ý thức như những tâm hành và trần ngực lấy vùng ý thức của ta và ta cho phép năng lượng tiêu cực ấy có mặt, tức là ta sẵn sàng tiếp xúc với chúng. Sở dĩ ta làm ta có đủ can đảm làm như vậy vì ta biết mời gọi những hạt giống hiểu biết, giác ngộ và chánh niệm trong ta có mặt cùng thời. Ta mời những năng lượng lành này lên để giúp ta chăm sóc niềm đau của ta. Vì vậy ta phải liên tục chế tác năng lượng chánh niệm trong đời sống hàng ngày để có đủ sức đối phó với những năng lượng có tính cách tàn phá trong tâm

thức ta. Nếu năng lượng chánh niệm trong ta chưa đủ mạnh để ôm ấp năng lượng tiêu cực, ta có thể nhờ một người bạn tu tập vững chãi hơn ngồi bên cạnh ta, yểm trợ ta để ta có đủ sức ôm ấp niềm đau nỗi khổ của ta. Ta cầm tay bạn mình hay cầm tay con trai mình hoặc con gái mình, người bạn đời của mình và cùng thở với người đó để chế tác năng lượng chánh niệm. Nếu ta thực tập giỏi, ta có thể giúp người thân của ta thực tập ôm ấp niềm đau và niềm tuyệt vọng của họ. Trong suốt quá trình ôm ấp và nhận diện, năng lượng chánh niệm sẽ thấm nhuần vào năng lượng tiêu cực và ôm lấy năng lượng tiêu cực như bà mẹ nâng niu đứa con thơ. Phép thực tập này rất màu nhiệm. Ta chăm sóc khổ đau của ta và giúp người thương của ta biết cách chăm sóc khổ đau của họ. Phép thực tập này phải được thực tập thường xuyên trong phạm vi gia đình. Đó đích thực là thiền. Thiền không phải chỉ thực tập trong phạm vi thiền đường. Bất cứ lúc nào, nơi nào, ta cũng thực tập thiền, nghĩa là lúc nào ta cũng an trú trong chánh niệm.

Chánh niệm được ví như ánh sáng mặt trời. Vào lúc sáng sớm, hoa uất kim hương (tulip) vẫn còn úp lại. Khi mặt trời lên, ánh sáng mặt trời được làm bằng những hạt nhỏ gọi là quang tử (photon) chiếu vào nụ hoa, ôm trùm lấy nụ hoa và những tia quang tử thâm nhập vào nụ hoa. Nếu ánh sáng mặt trời liên tục chiếu vào nụ hoa, thì nụ hoa sẽ từ từ bùng nở. Cũng vậy, ta hãy để cho năng lượng chánh niệm ôm lấy cơn giận của ta với tất cả sự ưu ái, như người mẹ ôm ấp đứa con thơ của mình khi nó bị ốm đau. Ta có thể nói với cơn giận của ta rằng: "Em giận ời, chị đây nè. Chị đang có mặt đây để chăm sóc cho em. Em đừng lo." Đây là câu thần chú thứ nhất. Khi ta tiếp tục ôm ấp cơn giận, cơn cảm xúc của ta trong vòng tay thương yêu, với năng lượng chánh niệm, thì năng lượng chánh niệm bắt đầu thể nhập vào khối phiền não của ta. Như khi người mẹ đột nhiên nghe tiếng kêu khóc của đứa con thơ thì người mẹ lập tức ngưng hết mọi việc, đi tới ôm đứa con vào lòng và nâng niu đứa con với tất cả sự yêu thương của mình, mà chưa cần tìm hiểu lý do tại sao con mình khóc. Được mẹ ôm trong tay, đứa bé tiếp nhận ngay được tình thương yêu dịu hiền của mẹ và tự nhiên nó cảm thấy dễ chịu liền lập tức và thôi khóc.

Khi ta chế tác ra năng lượng chánh niệm và ôm lấy cơn giận của ta, mặc dầu cơn giận vẫn còn đó, nhưng ta đã cảm thấy dễ chịu phần nào rồi. Nguồn năng lượng thứ hai tức là chánh niệm đã bắt đầu đi tới và bao trùm lấy nguồn năng lượng thứ nhất- là cơn giận. Nếu người mẹ tiếp tục ôm ấp đứa con thơ của mình lâu hơn, bà ta sẽ khám phá ra lý do tại sao con mình khóc. Người mẹ rất khéo và am tường về sự việc này. Bằng kinh nghiệm, người mẹ có thể giải quyết tình trạng một cách mau chóng và dễ dàng. Nếu đứa bé đói bụng, người mẹ cho nó uống sữa; nếu đứa bé bị sốt, người mẹ cho uống thuốc aspirin pha đường; nếu cái tả của nó chặt quá, người mẹ sẽ nói nó ra. An lạc và hạnh phúc là những kết quả phát sinh từ tình thương, hiểu biết và sự khéo chăm sóc của ta.

Trong khi ôm ấp khối khổ đau thì ta đã bắt đầu cảm thấy vui nhẹ rồi. Và với sự thực tập nhìn sâu, ta đạt tới cái thấy về bản chất của cơn giận và phiền não của ta. Cái thấy ấy cời trôi ta ra khỏi gông cùm của khổ đau. Đôi khi sự chuyển hóa chưa đạt tới mức một trăm phần trăm, nhưng ta cũng đã thành công tới mức nào đó. Sau một thời gian ôm ấp đứa bé khổ đau trong ta thì tâm ta được nhẹ nhõm phần nào và nỗi khổ niềm đau ấy tự nhiên trở về lại tàng thức và ẩn tàng dưới hình thức của hạt giống. Khi điều kiện thuận

lợi thì nó sẽ biểu hiện trở lại. Và mỗi khi nó biểu hiện trở lại, ta thực tập y hệt như kỳ trước, ôm ấp nó trong chánh niệm và với tất cả lòng thương yêu của ta. Mỗi lần ta đối xử với niềm đau nỗi khổ của ta như thế, thì chúng sẽ yếu và nhỏ dần, nhỏ dần đi và chúng sẽ trở về với căn cứ địa của chúng. Thực tập như thế lâu ngày, chúng sẽ được chuyển hẳn thành chất liệu của hiểu biết, thương yêu và tự do. Và muốn làm được điều này, ta phải chế tác năng lượng chánh niệm của ta cho thật hùng hậu. Từ đó niềm tin nơi sự thực tập của ta càng ngày càng vững bền, vì biết rằng ta có khả năng ôm ấp và chăm sóc niềm đau nỗi khổ của ta mỗi khi chúng phát khởi.

## Năm Điều Tâm Niệm

Chúng ta có rất nhiều cách để đối diện với sự sợ hãi trong ta. Năm điều tâm niệm là những điều giúp ta thực tập nhận diện, nhìn sâu và chuyển hóa tâm hành sợ hãi và đạt tới trạng thái vô úy.

Điều tâm niệm thứ nhất: "Tôi thế nào cũng phải già. Tôi không thể nào tránh thoát được *sự già nua*." *Ta thở cho thật chánh niệm và thâm niệm: "Thở vào, tôi biết tôi thế nào cũng sẽ già. Thở ra, tôi biết tôi không thể nào tránh thoát được sự già nua."* Ta rất sợ già. Ta nghĩ rằng: "Già hả! Già là để giành cho người khác. Còn tôi, tôi không thể già được, tôi còn trẻ và sẽ trẻ mãi. Tôi không muốn nghĩ về nó." Ấy vậy mà sự sợ hãi vẫn luôn luôn rình rập trong ta, trấn ngự ta, làm cho ta ăn ngủ không yên.

Điều tâm niệm thứ hai: "Thở vào, tôi thế nào cũng phải chết. Thở ra, tôi biết tôi không thể *tránh thoát được cái chết*."

Điều tâm niệm thứ ba: "Thở vào, tôi thế nào cũng bệnh. Thở ra, tôi không thể *tránh thoát được cái bệnh*."

Điều tâm niệm thứ tư: "Thở vào, tôi biết những gì tôi trân quý hôm nay trong đó có những *người tôi thương, một ngày kia tôi sẽ phải xa lìa*. Thở ra, tôi biết tôi không thể mang bất cứ cái gì theo mình khi ra đi. Tôi đã đến bằng hai bàn tay không và tôi sẽ ra đi bằng hai bàn tay trắng."

Điều tâm niệm thứ năm: "Thở vào, tôi biết tôi là người thừa kế tất cả những hành động mà *tôi đã tạo ra trong những kiếp quá khứ và hiện tại*. Thở ra, khi lìa bỏ thân này, tôi chỉ mang theo với tôi *kết quả của những hành động mà tôi đã tạo ra*."

Hành động nghĩa là nghiệp, tiếng Phạn là Karma. Ta đã gieo nhân nào thì ta gặt quả ấy. Đó gọi là nghiệp nhân dẫn đến nghiệp quả. Ta chỉ mang theo hoa trái của tất cả những hành động của chính ta.

Già, bệnh, chết, xa lìa người thương và những điều ta đang trân quý hôm nay là năm điều luôn luôn uy hiếp ta và khi chết ta không thể mang theo mình bất cứ cái gì ngoại trừ hoa trái của tất cả những hành động của chính ta. Đó là những sự thật hiển nhiên

và khó đối diện. Trên bình diện lý trí, ta có thể hiểu rất rạch ròi về những sự thật ấy, nhưng trên bình diện cảm xúc, ta luôn có khuynh hướng trốn chạy, ta không muốn nhớ nghĩ về chúng. Hạt giống sợ hãi luôn luôn nằm đó trong chiều sâu tâm thức của ta, gọi là 'căn bản thức' hay 'tàng thức' hoặc 'nhất thiết chủng thức'. Bụt dạy chúng ta phải thường xuyên nhớ nghĩ tới những sự thật ấy và cho phép những hạt giống sợ hãi ấy biểu hiện. Bụt dạy các thầy và các sư cô mỗi buổi sáng khi thức dậy, hãy thở vào, thở ra và nhớ nghĩ tới năm điều tâm niệm, thực tập đối diện với sự sợ hãi trong ta. Cho dù sự sợ hãi không trôi lên, nhưng ta cũng mời nó lên để nhận diện, làm quen và quán chiếu vào bản chất của nó để chuyển hóa. Ta thầm niệm: "Tôi thế nào cũng phải chết. Tôi không thể nào tránh thoát được cái chết. Nỗi sợ của tôi ơi, chào em. Tôi biết em có đó." Sau khi sự sợ hãi được mời lên, được nhận diện, thì nó sẽ trở về nơi nguồn gốc của nó. Đây là sự thực tập lưu thông rất tốt cho tâm thức ta. Trong thời gian đó, nỗi sợ hãi của ta được tắm trong dòng sông của chánh niệm. Ta tạo dựng cái hồ bơi cho những tâm hành nội kết của ta thỏa thích bơi lội. Ta ôm ấp những tâm hành phiền não vài ba phút; mỗi lần mời gọi chúng lên và ôm ấp như thế, thì chúng sẽ yếu dần và sau đó chúng sẽ trở về ngủ yên dưới chiều sâu của tàng thức hoặc sẽ được chuyển hóa hoàn toàn tại tàng thức. Sự chuyển hóa này gọi là chuyển căn.

Nếu mỗi ngày ta thực tập như vậy thì nỗi sợ hãi trong ta sẽ suy giảm từ từ. Đây là phương pháp trị liệu của Bụt- trị liệu tận gốc, chuyển hóa tận gốc. Phép thực tập này không phải chỉ để đối trị với sự sợ hãi trong ta, mà nó có thể đối trị với tất cả các loại phiền não khác đang nằm trong chiều sâu tâm thức. Khi Tâm thức ta vận hành theo chiều hướng tốt, có sự lưu thông, thì những triệu chứng tâm thần của ta sẽ tan biến rất mau chóng hoặc không có cơ hội để phát triển.

Tôi xin chia sẻ thêm về tâm hành giận. Một số các nhà tâm lý trị liệu hướng dẫn các bệnh nhân của họ rằng: "Quý vị phải tiếp xúc với cơn giận của quý vị, nhận diện sự có mặt của nó, rồi xua đuổi nó ra khỏi lãnh thổ của thân tâm quý vị." Các đương sự đó trong khi giận, họ có thể đóng cửa phòng lại và thực tập trút bỏ cơn giận bằng cách giội vào cái gối hay vào bức tường v.v... để cho hả giận. Đó là phương pháp trút bỏ cơn giận theo phương cách trị liệu của ngành tâm lý trị liệu tây phương. Cách đối trị đó, tôi nghĩ một mặt có phần giúp ích. Giúp ích là vì các nhà tâm lý trị liệu khuyến khích các bệnh nhân của họ tiếp xúc và thực tập nhận diện cơn giận; mặt khác nó rất tác hại vì nó có tính cách dồn nén cơn giận, tập dợt cơn giận; theo phương pháp của Bụt, thì các bệnh nhân không thể dồn nén cơn giận của họ. Điều quan trọng là ta phải tiếp xúc và nhận diện cơn giận của ta với năng lượng chánh niệm. Tôi thấy phương pháp 'trút bỏ cơn giận' của ngành tâm lý trị liệu tây phương có cái gì đó không ổn. Một số nhà tâm lý trị liệu khuyên bệnh nhân của họ trút bỏ cơn giận bằng cách biểu lộ nó ra. Theo tôi, biểu lộ cơn giận không phải là giải pháp an toàn. Một số nhà tâm lý trị liệu khuyên bệnh nhân của họ mỗi khi có sự bức tức thì nên đi vào phòng của mình, khóa cửa lại và đánh vào cái gối ngủ cho hả giận. Họ bảo với bệnh nhân của họ rằng: "Hãy lấy một cái gối thật lớn, chắc chắn và dùng hết toàn lực của mình để giội vào nó." Đó gọi là phương pháp trút bỏ cơn giận. Cố nhiên quý vị sẽ cảm thấy hả giận một chút sau nửa giờ đánh cái gối, vì sau khi đánh vào cái gối nửa giờ như vậy thì quý vị hết năng lượng, kiệt sức. Rồi vì mệt quá, quý vị nằm đó co ro như một con tôm và thiếp đi. Vài giờ sau thức dậy thấy đói bụng, quý vị đi kiếm thức ăn, ăn xong rồi cảm thấy bình thường trở

lại. Nếu có một người nào đó bắt chợt tưới đúng vào cái hạt giống giận của quý vị, quý vị sẽ giận giữ giống hệt như trước hoặc có thể giận giữ hơn trước gấp mấy lần. Thật ra trong khi thực tập phương pháp biểu lộ cơn giận bằng cách đánh cái gối ngủ, quý vị thật sự đang tập dợt, tưới tẩm thêm cơn giận và làm cho hạt giống giận trong tâm thức quý vị lớn mạnh thêm. Phương cách này theo tôi không an toàn.

Tôi thấy phương pháp trút bỏ cơn giận như thế không giúp ích nhiều để chuyển hóa tận gốc cơn giận. Một số các nhà tâm lý trị liệu, sau khi khuyên bệnh nhân của họ thực tập theo phương pháp đó, đã nói với tôi rằng họ nhận thấy phương pháp này thật nguy hiểm. Trút bỏ cơn giận bằng cách đánh cái gối có thể trở thành thói quen của bệnh nhân. Nếu trong khi giận giữ mà gặp một người trên đường phố thì họ có thể trút cơn giận vào người kia một cách vô cớ; và như vậy thì rất nguy hiểm. Họ có thể bị bắt vào khám chỉ vì cái thói quen trút bỏ cơn giận của họ. Trong trường hợp này, đối tượng của sự trút bỏ cơn giận không phải là cái gối như họ thường làm ở tại phòng ngủ của họ, mà chính là một người lạ mặt gặp trên đường phố. Tôi thấy phương pháp trút bỏ cơn giận bằng cách đánh vào chiếc gối ngủ hoặc bằng phương tiện bạo động khác không thật sự là phương pháp tiếp xúc với cơn giận. Quý vị chỉ dùng năng lượng giận dữ để tiếp xúc với giận dữ mà thôi. Vậy thì quý vị phải sử dụng loại năng lượng nào để tiếp xúc với cơn giận mỗi khi nó phát khởi? Theo tôi, đó là năng lượng chánh niệm. Nếu không có chánh niệm, làm sao quý vị có thể tiếp xúc với cơn giận của quý vị? Quý vị chỉ để cho cơn giận lấn áp và thống trị quý vị; và đó không phải là sự thực tập tiếp xúc. Đừng nói chi tới cơn giận, cả cái gối quý vị cũng không tiếp xúc được. Bởi vì nếu quý vị thật sự tiếp xúc với cái gối, thì quý vị biết rằng nó chỉ là một cái gối mà thôi và quý vị sẽ không khờ dại đánh vào cái gối một cách mạnh bạo như vậy. Vì vậy phương pháp an toàn và hữu hiệu nhất là chúng ta thực tập trở về với hơi thở và dùng hơi thở chánh niệm để ôm ấp, nhận diện sự có mặt cơn giận trong ta và gọi đúng tên của nó, rồi sau đó nhìn sâu vào bản chất của nó để hiểu.

Bụt dạy rằng trong khi giận, an toàn nhất là ta không nên nói hoặc làm bất cứ điều gì, vì nếu nói và làm điều gì trong lúc mình đang giận sẽ rất nguy hiểm. Trong lúc đó, ta lập tức trở về với hơi thở chánh niệm để chăm sóc cơn giận của ta. Khi giận, ta thường có khuynh hướng để ý tới những điều mà người kia đang nói hoặc đang làm, và ta không chú ý gì tới sự khổ đau của ta. Càng chú ý tới người kia, ta càng giận giữ. Vì vậy tốt nhất là ta đừng chú ý tới những gì người kia đang nói hoặc làm, mà nên lập tức trở về chăm sóc lấy cơn giận của ta. Khi căn nhà của ta đang bốc cháy, điều trước tiên ta cần làm là tìm cách dập tắt ngọn lửa, chứ không nên chạy theo người mà mình nghi là đã châm lửa đốt nhà mình.

Mỗi khi giận, quý vị nên thực tập đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm để chăm sóc, ôm ấp và làm lắng dịu cơn giận. Trong khi làm như vậy, quý vị sẽ có cơ hội nhìn sâu và khám phá ra những nguyên do của cơn giận. Thực tập như thế một lúc thì tuệ giác sẽ phát sinh. Trước hết quý vị sẽ thấy rằng nguyên do chính của khổ đau thực ra không phải là từ người kia, mà chính là từ mình, vì hạt giống giận trong ta còn quá lớn. Chỉ cần có người bấm trúng nút là nó nổi tam bành lục tặc như vũ bão và nó làm cho ta và mọi người chung quanh ta đau khổ. Cũng nghe như vậy, thấy như vậy, và bị xúc phạm như vậy, nhưng đối với người khác thì họ không giận dữ như ta, vì hạt giống giận



trong họ quá nhỏ bé. Trước hết tuệ giác sẽ cho quý vị thấy rằng có lẽ vì tâm hành giận trong mình lớn quá và đó là nguyên do chính của sự giận hờn của mình. Người kia chỉ là nguyên nhân phụ mà thôi.

Trong khi tiếp tục đi thiền, làm lắng dịu thân tâm trở lại, quý vị có thể làm phát sinh ra thêm cái thấy rằng: "A! bây giờ ta cảm thấy khỏe quá." Quý vị biết cách ôm ấp và làm vui nhẹ sự bức tức, giận hờn trong quý vị. Nhưng người kia có thể vẫn còn sống trong địa ngục. Người kia chưa biết cách thực tập chăm sóc cơn giận như quý vị. Khi khổ, họ luôn luôn trút nỗi khổ niềm đau của họ ra và những người chung quanh họ đều lãnh đủ. Nếu người thương của quý vị đang gặp khó khăn, đang đau khổ cùng cực, thì quý vị phải lập tức tìm cách giúp đỡ họ. Nếu quý vị không giúp, thì ai sẽ giúp?

Bây giờ cơn giận của quý vị đã được chuyển hóa thành tình thương. Bằng phương pháp thở trong chánh niệm, đi trong chánh niệm và phương pháp ôm ấp những phiền não bằng năng lượng chánh niệm, quý vị đã chuyển rác thành hoa. Tu là quá trình của sự tập luyện. Trước hết, ta thực tập chung với những người đã có nhiều kinh nghiệm trong sự thực tập, sau đó ta có thể thực tập một mình. Ta làm gương cho mọi người trong gia đình. Ta gây cảm hứng cho những người thương của ta. Khi mọi người thấy cách ta đối trị với cơn giận như thế, họ sẽ rất kính phục ta và muốn học hỏi nơi ta để họ có thể thực tập mỗi khi họ bị cơn giận chi phối.

## Chương 08: Chuyển Hóa Tận Gốc

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày mùng hai tháng Sáu, năm 1998.

Chúng ta thực tập như thế nào để mỗi hơi thở có thể đem lại cho ta an lạc và hạnh phúc. Nếu trong đời sống hàng ngày quý vị cảm thấy bối rối, không biết phải làm gì, thì quý vị nên trở về và an trú trong từng hơi thở vào và ra. Tôi nghĩ rằng quý vị đã nắm vững phương pháp thở trong bài thực tập thở: "Vào/ ra. Sâu/ chậm. Khỏe/ nhẹ. Lặng/ cười. Hiện tại/ Tuyệt vời." Đây là bài kệ giúp ta thực tập hơi thở chánh niệm rất hay, dễ chịu. Quý vị có thể tập thở trong chánh niệm trong khi lái xe, ngồi trên xe buýt hoặc xe lửa hoặc trong khi rửa chén. Trong khi rửa chén quý vị có thể thực tập mỉm cười. "Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào. Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra- Vào/ ra." Ta tận hưởng từng hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu quý vị làm đúng theo sự hướng dẫn của bài thực tập này, thì đời sống của quý vị sẽ trở nên một phép lạ. Khi thở, ta thực tập để trở thành một với hơi thở. Trong khi thở vào và thở ra, ta an trú trong từng hơi thở, có mặt đích thực ngay bây giờ và ở đây và ý thức rằng mình đang còn sống là một phép lạ. Quý vị có thể thực hiện phép lạ bất cứ lúc nào. Khi quý vị thở có chánh niệm và an trú trong định, thì sự sống tự nhiên có mặt. Nghĩa là trong khi thở quý vị chỉ có mặt trọn vẹn cho hơi thở thôi, quý vị ngưng hết mọi suy tư về chuyện này chuyện nọ, về quá

khứ, tương lai và trở thành một vói hơi thở. Sau vài phút của sự thực tập như thế, tôi cam đoan phẩm chất của hơi thở của quý vị sẽ tiến bộ rất nhanh.

Bây giờ chúng ta hãy thử thực tập câu thứ hai: "Sâu/ chậm." Nghĩa là, "Thở vào, tôi biết hơi thở vào đã trở nên sâu lắng. Thở ra, tôi biết hơi thở ra đã trở nên chậm lại." Sau vài phút thực tập câu thứ nhất, hơi thở vào của ta tự nhiên trở nên sâu hơn, chứ không phải do ta cố làm cho nó sâu. Hơi thở ra cũng vậy, nó tự nhiên trở nên chậm lại. Chánh niệm chậm tới đâu thì phẩm chất của sự sống nơi ấy được nâng cao. Chánh niệm làm cho hơi thở của ta trở nên hòa điệu và lắng dịu trở lại và khi hơi thở được hòa điệu và lắng dịu thì ta cảm thấy rất dễ chịu, khỏe khoắn. Sau đó ta đi sang câu thực tập thứ ba của bài kệ: "Khỏe/ nhẹ." "Thở vào, tôi làm cho toàn thân an tịnh. Thở ra, tôi làm cho toàn thân an tịnh. Vào- an tịnh thân/ ra, an tịnh thân." "Ý thức sự có mặt của cảm thọ, tôi thở vào. Ý thức về sự có mặt của cảm thọ, tôi thở ra. Thở vào, tôi làm cho những cảm thọ trong tôi an tịnh. Thở ra, tôi làm cho những cảm thọ trong tôi an tịnh. Vào- an tịnh cảm thọ/ Ra, an tịnh cảm thọ."

Bài tập này rất hiệu nghiệm và dễ chịu. An tịnh nghĩa là: "Thở vào, tôi cảm thấy sự an tịnh trong thân và tâm." Ta thực nghiệm sự hoạt động của thân và của những cảm thọ. Hơi thở vào và thở ra trước hết là làm cho những hoạt động của thân an tịnh trở lại, sau đó làm cho những cảm thọ an tịnh. "Nhẹ" nghĩa là, "Thở ra, tôi cảm thấy thân tâm tôi nhẹ nhàng, không bị năng lượng bòn chòn, lo lắng, sợ hãi chi phối... tôi làm mọi cái trong sự thanh thản." Ta đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, làm việc v.v.. trong chánh niệm, trong sự thông thả, không vội vàng hấp tấp và ta cảm thấy rất hạnh phúc trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Thân tâm được nhẹ nhàng. Ta không còn là nạn nhân, là gánh nặng của sự lo âu và phiền não của ta nữa; ta hoàn toàn tự do. Ta có chủ quyền và không còn là nạn nhân của sự tiếc nuối về quá khứ, lo lắng, sợ hãi và mơ tưởng về tương lai. Ta là người có tự do thật sự.

Câu thứ ba của bài kệ là: "Mỉm cười/ buông bỏ" "Thở vào, tôi buông bỏ. Thở ra, tôi mỉm cười." Ta buông bỏ những dự án, lo toan và nuối tiếc của ta. Bởi vì giây phút hiện tại thật tuyệt vời, thật màu nhiệm và ta có khả năng tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại, ta mỉm cười trong khi ta thở vào. Nụ cười làm thư giãn sự căng thẳng trên khuôn mặt và cơ thể ta. Nụ cười của ta là nụ cười của sự chiến thắng, của tình thương đối với thân và những cảm thọ của ta. Khi thở ra, ta buông bỏ hoàn toàn và trở thành người tự do. An lạc, vững chãi và thanh thoi là ba đặc tính quý giá nhất của người tu. Ta không thể đánh đổi chúng với bất cứ thứ gì trên đời này. Ba đặc tính ấy là những đặc tính của niết bàn. "Buông bỏ" nghĩa là ta làm chủ được ta, ta là con người hoàn toàn tự do. Ta có khả năng buông bỏ những sợi giây ràng buộc- bò làm ta bận rộn, lo sợ ngày đêm, nhất là những ý niệm của ta về hạnh phúc. Ta thường bị kẹt vào ý niệm về hạnh. Ta nghĩ rằng hạnh phúc chỉ có thể có được khi ta thỏa mãn được những điều kiện này điều kiện nọ. Ta không thấy rằng ý niệm về hạnh phúc chính là chướng ngại lớn nhất cho sự thực tập đạt tới hạnh phúc chân thật. Nếu ta có khả năng buông bỏ được ý niệm về hạnh phúc của ta, thì hạnh phúc chân thật hiện lộ liền lập tức. Có nhiều người trẻ nghĩ rằng hạnh phúc chỉ có thể có được khi họ đạt được bằng cấp, có công ăn việc làm, hoặc cưới được người đó v.v.. Ta đặt ra những điều kiện, mơ ước cho hạnh phúc và ta bị rơi vào cạm bẫy của những mơ ước ấy. Theo

giáo lý hiện pháp lạc trú, thì hạnh phúc chỉ có thể có mặt khi tâm ta hoàn toàn tự do, nghĩa là ta buông bỏ được những ý niệm của ta về hạnh phúc. Tại sao ta tự giam mình vào ý niệm của hạnh phúc? Nếu tiếp tục nghĩ rằng hạnh phúc là phải đạt cho được những cái này cái nọ, phải thỏa mãn được năm thức dục vọng của thế gian như tiền tài, danh vọng, quyền hành, sắc dục, thức ăn cao lương mỹ vị..., tức là ta đang giới hạn khả năng sống hạnh phúc thật sự của ta. Chỉ cần buông bỏ ý niệm ấy đi là hạnh phúc chân thực hiển lộ cho ta liền lập tức.

Toàn dân của một quốc gia có thể đã sống trong sự ảo tưởng nhiều năm chỉ vì một ý niệm của hạnh phúc. Dân chúng của nước ấy có thể cho rằng nếu dự án tốt đẹp như thế không được tiến hành theo kế hoạch thì các công nhân sẽ không có tương lai. Theo lời Bụt dạy, nếu dân chúng của quốc gia ấy không thấy được rằng cái ý niệm mà họ đang đeo đuổi có thể chính là chướng ngại cho hạnh phúc, thì họ sẽ nhận lãnh cái bi kịch của khổ đau. Nếu may mắn, ta có thể buông bỏ những ý niệm sai lầm ấy thì ta sẽ được tự do, được hạnh phúc. "Thở vào, mỉm cười. Thở ra, buông bỏ." Chỉ cần ngồi cho thật yên, an trú vững chãi trong từng hơi thở vào và hơi thở ra, là ta đã nắm được hạnh phúc rồi. Ta không cần phải làm thêm gì nữa hoặc thành đạt cái gì hết, kể cả ước muốn thành Phật, thành Tổ, chứng được niết bàn. Đó gọi là giáo lý vô tác, vô nguyện trong kinh Ba Cánh Cửa Giải Thoát- Tam Giải Thoát Môn- không, vô tướng và vô tác. Ta thường thức trọn vẹn những nhiệm màu của sự sống, của sự có mặt chân thật và giản dị của ta trong giây phút hiện tại. "Tĩnh lặng- buông bỏ/ mỉm cười" là những chất liệu có công năng đem lại cho ta hạnh phúc chân thực. Hỷ và lạc là hai yếu tố có công năng nuôi dưỡng và trị liệu những vết thương của thân và tâm ta.

## Hiện Tại Tuyệt Vời

Câu cuối của bài kệ là: "Hiện tại/ tuyệt vời." "Thở vào, tôi thiết lập thân tâm vững chãi trong giây phút hiện tại. Thở ra, tôi biết giây phút hiện tại là giây phút tuyệt vời." Nếu có người hỏi quý vị rằng: "Anh đã bắt gặp được giây phút tuyệt vời nhất của đời anh chưa?" Lúc ấy có thể quý vị sẽ cảm thấy lúng túng và trả lời rằng: "Giây phút tuyệt vời nhất của đời tôi hả! Hình như nó chưa bao giờ đến. Nhưng tôi tin chắc là trong nay mai thế nào nó cũng sẽ đến. Nếu không, thì đời tôi sẽ vô vị lắm." Quán chiếu thật sâu, ta sẽ thấy rằng nếu tiếp tục sống theo lẽ thói như ta đã từng sống cách đây hai mươi năm về trước- tức là ta luôn sống trong sự quên lãng, lúc nào cũng muốn trốn chạy, lúc nào cũng sống trong sự tiếc nuối về quá khứ hoặc mơ tưởng tới tương lai hoặc đắm chìm trong nếp sống hưởng thụ dục lạc, thì giây phút huy hoàng nhất của đời ta sẽ không bao giờ xảy đến như ta mong ước. Theo giáo lý hiện pháp lạc trú, chúng ta đã học rằng giây phút hiện tại là giây phút đáng sống nhất, ta phải biến giây phút hiện tại trở thành giây phút đẹp nhất của đời ta, bởi vì chỉ có giây phút ấy có mặt đích thực đối với ta mà thôi. Nếu ta biết cách trở về với giây phút hiện tại, có mặt đích thực và tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống trong giây phút ấy, thì giây phút ấy trở nên giây phút tuyệt vời nhất của đời ta. Ta có khả năng sống được hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Qua sự thực tập thiền đi, thiền thở, mỉm cười hoặc tiếp xúc với những nhiệm màu của sự sống trong chánh niệm, ta có thể tạo được cõi Tịnh Độ hay Nước Chứa ngay bây

giờ và ở đây. Tôi luôn luôn chia sẻ với các thiền sinh thuộc tín đồ Cơ Đốc Giáo rằng họ không cần phải đợi đến khi chết mới có thể đi vào nước Chúa- Thiên Quốc, mà họ có thể đi vào nước Chúa ngay bây giờ và ở đây trong khi họ đang còn sống, đang còn rất tỉnh táo. Thở vào và thở ra có ý thức, đưa thân tâm trở về một mối, có mặt đích thực trong giây phút hiện tại là những điều kiện thiết yếu để bước vào cõi Tịnh Độ hoặc Thiên Quốc. Chỉ cần một bước có chánh niệm, tỉnh thức thôi là ta có thể bước ngay được vào cõi Tịnh Độ hoặc Thiên Quốc rồi. "Mỗi bước chân đi vào Tịnh Độ. Mỗi cái nhìn thấy được pháp thân." Đó là hai câu trong bài tụng Sám Quy Nguyện. Điều này không có gì khó; người nào cũng có thể làm được. Nhưng trong ta luôn có nguồn năng lượng của tập khí cản trở ta tiếp xúc với niết bàn, với Tịnh Độ hay Nước Chúa trong từng phút giây. Năng lượng tập khí trong ta thúc đẩy ta đi về phía trước, nó chủ trương rằng hạnh phúc chỉ có thể tìm thấy ở phía tương lai mà thôi. Ta tin theo cái chỉ thị đó và bị nó đẩy về phía tương lai. Ta rong ruổi suốt cả cuộc đời để tìm kiếm giây phút của chân hạnh phúc. Theo lời Bụt dạy: Muốn đạt được chân hạnh phúc, trước hết ta phải thực tập dừng lại- danh từ chuyên môn gọi là chỉ- *shamatha*. *Thiền trước hết là phải nắm vững cái nghệ thuật dừng lại và dừng để cho con ngựa của năng lực tập khí lôi kéo ta về hướng quá khứ hoặc tương lai. Thiền tập được trình bày qua hai khía cạnh: khía cạnh thứ nhất là chỉ, tức là sự thực tập dừng lại và khía cạnh thứ hai là quán, tức là sự thực tập nhìn sâu.* Trong khi thở vào, ta an trú trong giây phút hiện tại, thân tâm trở về một mối và có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Thở ra, ta ý thức rằng hiện tại là giây phút đẹp nhất, đáng sống nhất. Đó là ý nghĩa của câu cuối, "Hiện tại/ tuyệt vời."

Khi đi từ phòng ngủ tới phòng ăn, ta thường thức từng bước chân trong chánh niệm theo bài kệ này. Ta không cần phải thực tập tất cả các câu kệ cùng một lúc. Ta chỉ cần thực tập một hoặc hai câu của bài kệ là ta đã có thể an trú được trong giây phút hiện tại. Ta kết hợp bước chân với hơi thở. Đi như thế nào để mỗi bước chân có thể bước được vào Tịnh Độ, mỗi cái nhìn có thể thấy được pháp thân- tức là bản chất không sinh không diệt, không đến không đi; đi như thế nào để mỗi bước chân phản chiếu được chất liệu an lạc, vững chãi và thanh thoi. Mỗi bước chân có thể đưa ta về trong giây phút hiện tại- bây giờ và ở đây. Mỗi bước chân có thể làm cho sự sống màu nhiệm hiển bày. Trong chiều sâu tâm thức ta có đầy đủ khả năng để sống được như vậy; thêm vào đó sự yểm trợ của tạng thân, thì sự thực tập sẽ trở nên rất dễ dàng. Chúng ta có thể biến cõi ô uế thành Tịnh Độ hay Thiên Đàng. Tất cả đều tùy thuộc vào tâm của ta. Tịnh Độ hay Thiên Đàng đều biểu hiện từ tâm. Hễ tâm ta tịnh thì nơi ta ở trở nên tịnh. Đó gọi là *Duy Tâm Tịnh Độ*.

Nếu năng lượng tập khí của ta quá mạnh thì ta có thể thực tập như thế này: Ta ký hiệp ước với một đoạn đường nào đó hoặc với cái cầu thang trong nhà hoặc trong sở làm... và tự cam kết với chính mình là mỗi khi đi trên đoạn đường đó hoặc đi lên đi xuống cầu thang đó, ta sẽ thực tập đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm. Nếu ta lỡ đánh mất bước chân và hơi thở có ý thức trong khi đi trên đoạn đường đó thì ta phải trở lui lại điểm khởi hành của đoạn đường và bắt đầu trở lại. Nếu thực tập như vậy độ vài tuần thì ta sẽ thấy có sự chuyển đổi rất lớn trong thân tâm. Tôi có ký một hiệp ước với cái cầu thang tại căn nhà mà tôi đang ở, gọi là Sơn Cốc. Trong suốt hai mươi năm qua, lúc nào tôi cũng thực tập đi lên đi xuống cầu thang trong chánh niệm, tôi không để cho

bước chân nào bị rơi vào thất niệm. Tôi tôn trọng cái hiệp ước mà tôi đã ký với cái cầu thang. Nhờ vậy mà tôi có thể đi trong chánh niệm bất cứ nơi nào; trong khi leo lên máy bay tôi cũng đi từng bước thành thời y như tôi đang leo núi Linh Thứu nơi đức Thế Tôn đã từng ngồi thiền, đi thiền và thuyết pháp. Bước chân nào của tôi cũng đem lại an lạc và thành thời. Nếu trong nhà của quý vị có cái cầu thang, quý vị nên ký hiệp ước sống chung an lạc với cái cầu thang ấy. Quý vị hãy cam kết với chính mình rằng mỗi khi đi lên đi xuống cầu thang, quý vị sẽ đi trong chánh niệm, sẽ tập sống an lạc trong từng bước. Nếu quý vị đi làm hoặc đi học bằng phương tiện xe buýt, quý vị nên ký hiệp ước sống chung an lạc với đoạn đường từ nhà ra trạm đợi xe buýt và cam kết là quý vị sẽ đi từng bước trong chánh niệm trên đoạn đường từ nhà dẫn ra trạm chờ xe buýt. Đoạn đường đó không nhất thiết phải dài quá; dài khoảng bốn mươi hoặc năm mươi mét là đủ. Thiền đi là một pháp môn rất màu nhiệm giúp ta sống đời sống hàng ngày của ta một cách sâu sắc trong từng phút giây.

Tại Làng Mai, chúng tôi yểm trợ nhau trong sự thực tập, nhờ vậy mà sự chuyển hóa và trị liệu xảy đến rất dễ dàng và mau chóng. Nếu quý vị sắp đặt được cho cả nhà tham dự vào sự thực tập chánh niệm thì rất lý tưởng. Điều quan trọng là đừng bị kẹt vào sự thực tập hình thức mà phải khéo thực tập sử dụng ngôn từ hòa ái trong đời sống hàng ngày. Nên thực tập như nào để cho sự thực tập của quý vị tỏa ra được năng lượng tươi vui, thoải mái và tự mình là tấm gương sáng cho người khác noi theo. Nếu nụ cười của quý vị tỏa chiếu được chất liệu từ bi và tươi mát, quý vị sẽ thuyết phục được gia đình của quý vị thích thú tham gia vào sự thực tập với quý vị.

## Chuyển Hóa Tận Gốc

Hôm nay chúng ta học tiếp hơi thở có ý thức thứ mười một và thứ mười hai trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Hơi thở thứ mười một: "Ta đang thở vào và thu nhiếp *tâm ý ta vào định. Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định.*" Hơi thở thứ mười hai: "Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Ta đang thở *ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do.*" *Tâm ý ở đây phải được hiểu là những tâm hành được cất chứa trong tầng thức dưới hình thức của hạt giống. Nếu nó là một tâm hành thiện, thì với sự chuyên chú lâu vào nó, ta có thể biến nó thành năng lượng của niềm vui và an lạc. Nếu nó là tâm hành bất thiện như giận hờn, sợ hãi và nghi ngờ, thì ta dùng ánh sáng của niệm và định để soi chiếu vào và ôm trùm lấy nó thì dần dần nó sẽ được thuyền giảm, và năng lượng định giúp ta nhìn sâu vào bản chất của nó để hiểu. Thực tập nhìn sâu đưa tới cái thấy về bản chất của các tâm hành và cái thấy ấy giải phóng ta ra khỏi hồ lầy của khổ đau, hận thù và nghi kỵ.*

Chuyển căn nghĩa là chuyển hóa tận gốc, tiếng Phạn là *ashrayaparavritti*; tâm thức của ta được chuyển hóa tận nguồn gốc, chuyển hóa hoàn toàn chứ không phải sự thuyền giảm tạm thời. Nếu muốn chuyển hóa tận nguồn gốc của tâm thức, ta phải thực tập nhìn sâu- quán chiếu thâm sâu. Chỉ có sự thực tập quán chiếu sâu sắc vào bản chất của khổ đau ta mới có thể khám phá ra những nguyên do đưa tới khổ đau và nhận diện được những nguồn thực phẩm (trong bốn loại thực phẩm) đã đưa tới khổ đau đó. Sau

một thời gian thực tập, ta sẽ thấy rằng sự chuyển hóa luôn luôn xảy ra ở tận chiều sâu tâm thức ta. Tầng thức của ta đóng vai trò của sự nâng đỡ, làm nền tảng, căn cứ cho tâm thức khác; giống như các chân bàn là sự chống đỡ, là chỗ căn cứ cho cái bàn. Asharya nghĩa là nâng đỡ, chống đỡ hoặc là nền tảng, y cứ, nơi căn cứ và paravritti nghĩa là chuyển - Asharyaparavritti nghĩa là chuyển căn.

Thực tập nhìn sâu, ta sẽ làm phát sinh cái thấy và cái thấy ấy sẽ giải phóng ta, chuyển hóa những phiền não khi chúng còn là hình thái của hạt giống. Tâm hành là những năng lượng biểu hiện lên trên vùng ý thức, còn hạt giống thì luôn luôn nằm dưới tầng thức. Nếu ta biết cách nhận diện sự có mặt của tâm hành, chăm sóc, ôm ấp, làm cho nó lắng dịu xuống và nhìn sâu vào bản chất của nó, thì ta sẽ đạt tới được cái thấy rạch ròi về nó. Nếu hạt giống giận biểu hiện thì ta mời hạt giống chánh niệm đến để ôm ấp và chăm sóc năng lượng giận. Chánh niệm có khả năng nhận diện, ôm ấp, làm lắng dịu tâm hành và nhìn sâu vào tâm hành để hiểu. Sự chuyển hóa, trị liệu và giải thoát chỉ có thể có được khi ta đạt được tuệ giác, tức là sự hiểu biết. Tuệ giác phát sinh qua hai khía cạnh của sự thực tập, đó là dừng lại- chỉ và nhìn sâu- quán. Niệm làm phát sinh định và định làm phát sinh tuệ. Niệm, định và tuệ là bản chất, là cốt lõi của thiền tập. Bản chất của thiền là chỉ và quán. chỉ- tức là dừng lại, là chuyên chú và lắng đọng. Nếu quý vị có dịp viếng thăm Trung Quốc, quý vị sẽ thấy cái bảng hiệu với chữ Chỉ viết bằng chữ Hán trên các ngã đường phố. Chỉ nghĩa là dừng lại giống bảng hiệu 'Stop' ở các ngã đường tại nước phương Tây. Tôi đề nghị quý vị viết cái bảng hiệu 'Chỉ - Stop' này cho thật đẹp và treo một nơi nào đó trong nhà nơi phòng khách hoặc trong xe hơi... để nhắc nhở quý vị thực tập. Mỗi khi nhìn thấy cái bảng đó, quý vị có thể trở về với hơi thở chánh niệm, thở vào và thở ra vài phút để giúp quý vị thực tập dừng lại. Yếu tố thứ hai của thiền tập là quán, tiếng phạn là vipashyana. Quán nghĩa là sự nhìn sâu, là sự quan sát. Nhưng nếu quý vị chưa biết thực tập dừng lại, chưa có khả năng dừng lại, thì sự thực tập nhìn sâu sẽ rất khó. Nếu quý vị thực tập nhìn sâu thành công, điều đó có nghĩa là quý vị có khả năng dừng lại. Do đó, chỉ là nền tảng căn bản của quán.

Đức Thế Tôn đã cống hiến cho chúng ta phương pháp thực tập đối trị với nguồn năng lượng của tập khí luôn luôn thúc đẩy ta đi về phía trước, không cho phép ta dừng lại. Năng lượng tập khí trong ta được ví như một con ngựa hoang. Bụt dạy chúng ta dùng năng lượng chánh niệm để điều phục con ngựa tập khí của ta. Bất kể vào lúc nào, ở đâu, nếu ta cảm thấy bất an, ta nhớ lập tức trở về với hơi thở chánh niệm để nhận diện tập khí của ta. Mỗi khi con ngựa tập khí xuất hiện, ta nói: "Chào anh bạn tập khí, anh đến thăm tôi hả! Mời anh đi dạo với tôi" Rồi ta mỉm cười với nó. Vasana nghĩa là tập khí. Ta tiếp nhận năng lượng tập khí từ ông bà tổ tiên của ta; những khó khăn, khổ đau họ chưa chuyển hóa được nên họ đã trao truyền lại cho ta. Bây giờ ta may mắn học được phương pháp tu tập để đối trị với những tập khí, những khó khăn và khổ đau. Nếu ta không tu tập để chuyển hóa chúng, thì ta sẽ tiếp tục trao truyền chúng về cho thế hệ con cháu của ta.

Tại Làng Mai, vào khóa tu mùa Hè, chúng tôi thường tổ chức ngày Lễ Giỗ Tổ hoặc gọi là ngày Lễ Tạ Ơn- Thanksgiving theo truyền thống Làng Mai. Các nhóm thiền sinh đến tu tập từ nhiều quốc gia khác nhau, và vào ngày lễ này, họ tụ họp lại theo dân tộc của họ bàn bạc và cùng làm một món ăn đặc biệt của dân tộc họ để dâng cúng lên ông bà

tổ tiên. Nếu thiên sinh đến từ hai mươi lăm nước khác nhau, thì chúng ta có đến hay mười lăm món ăn khác nhau. Họ tụ họp với nhau và bàn xem họ sẽ dâng cúng món gì. Sau đó họ nấu với nhau trong chánh niệm và trong khi nấu, họ tiếp xúc với ông bà tổ tiên và văn hóa của đất nước họ qua các tài năng của từng người và món ăn dân tộc của họ.

## Tiếp Nhận Năng Lượng Tập Khí

Một hôm, có anh thanh niên người Mỹ ra chợ Ste. Foy La Grand để mua thực phẩm. Trước đó, anh ta đã ở suốt ba tuần trong tu viện Làng Mai để tu tập và trong suốt thời gian ấy anh cảm thấy rất an lạc, hạnh phúc. Anh được bảo bọc và che chở bởi năng lượng tu tập hùng hậu của tăng thân. Mỗi ngày anh được đi thiền, ngồi thiền, ăn cơm, làm việc trong chánh niệm với tăng thân. Hôm ấy ra chợ một mình, tự nhiên anh cảm thấy rất hấp tấp, vội vã. Nhờ có thực tập thiền đi và ở trong chánh niệm suốt ba tuần qua nên anh có khả năng nhận diện được năng lượng bất an và vội vàng trong anh ta. Anh ý thức được điều đó và lập tức trở về với hơi thở chánh niệm. Anh thở vào, thở ra, mỉm cười và thầm nói: "Chào mẹ, con biết mẹ đang có mặt trong con." Anh đột nhiên nhận thấy năng lượng bất an, vội vàng và hấp tấp này chính là năng lượng bất an, vội vàng và hấp tấp của mẹ mình. Mẹ anh ta luôn luôn sống trong sự vội vàng, bất an và bà đã trao truyền năng lượng ấy lại cho anh ta. Trong thời gian ba tuần tu tập với tăng thân Xóm Thượng, anh được bảo bọc và che chở bởi năng lượng tu tập hùng hậu của tăng thân nên hạt giống bất an và vội vàng không có cơ hội để trỗi lên. Nhưng khi anh mạo hiểm ra chợ một mình nên hạt giống bất an và vội vàng trong anh bị môi trường chung quanh tưới tắm và làm cho chúng biểu hiện. Sau khi thấy được như vậy, anh trở về với hơi thở chánh niệm, nhận diện được năng lượng tập khí và ngay trong giây phút ấy niềm bất an và sự vội vàng trong anh tự nhiên tan biến và trở về với trạng thái của hạt giống trong chiều sâu tâm thức. Từ giây phút đó anh ta tiếp tục theo dõi hơi thở chánh niệm, duy trì niềm an lạc và hạnh phúc trong suốt thời gian còn lại của sự đi chợ. Và anh ta không còn là nạn nhân của năng lượng tập khí nữa.

## Tươi Tắm Hạt Giống Tốt

Chúng ta đã tiếp nhận tất cả những hạt giống thiện và bất thiện từ ông bà, cha mẹ và tổ tiên của ta. Có những người trong chúng ta đã bị cha mẹ lạm dụng tình dục từ khi còn tấm bé hoặc bị cha mẹ đối xử một cách khinh suất và bạo động và họ mang trong mình khối nội kết, khổ đau ấy mãi cho tới bây giờ. Trong nỗi khổ đau bất hạnh đó, họ thành tâm tự hứa là khi lớn lên họ sẽ không đối xử tồi tệ, thiếu đạo đức đối với con cái của họ như cha mẹ họ đã từng đối xử với ta. Thế nhưng nếu họ không biết cách chuyển hóa năng lượng tiêu cực ấy trong họ thì họ sẽ tiếp tục đối xử với con cái của họ y hệt như cha mẹ họ đã từng đối xử với họ. Tôi biết sự kiện này đã xảy ra rất nhiều đối với các bậc cha mẹ. Khi còn nhỏ, quý vị đau khổ vì cha mẹ của quý vị đã đối xử tệ bạc với quý vị, đã bỏ rơi quý vị. Và đứa bé bị thương vẫn còn sống trong quý vị. Quý vị cảm thấy rất mong manh và lo sợ rằng một ngày kia người bạn đời, bè bạn và nhiều người khác sẽ bỏ rơi mình, sẽ đối xử tệ bạc với mình. Quý vị đã ném mùi khổ đau như thế nào rồi khi

bị bỏ rơi và quý vị không muốn người khác bị rơi vào hố lầy của khổ đau giống mình. Nhưng nếu quý vị không biết cách chuyển hóa và trị liệu những vết thương, những hạt giống tiêu cực trong lòng, thì quý vị sẽ tiếp tục làm cho con cái, người thương của quý vị đau khổ như quý vị đã từng khổ đau với cha mẹ của quý vị. Quý vị sẽ đổ lỗi cho những người mà quý vị nghĩ là nguyên nhân của khổ đau của quý vị. Quý vị biết rất rõ rằng lạm dụng người khác, làm cho họ tuyệt vọng, bỏ rơi họ, gây thương tích cho họ khi họ còn nhỏ là điều không tốt, thế mà quý vị vẫn làm. Nếu con cái của quý vị không có cơ hội gặp tăng thân, không có cơ hội sống gần gũi với các bậc thiện tri thức thì những hạt giống khổ đau trong các cháu sẽ không được chuyển hóa và sau này các cháu sẽ trao truyền những hạt giống tiêu cực ấy lại cho các thế hệ con cháu của họ. Đây là cái vòng lẩn quẩn, gọi là vòng luân hồi- samsara. Tu tập là để đoạn đoạn trừ, chấm dứt vòng sinh tử luân hồi. Vì vậy ta phải nhận diện cho được những phiền não- những yếu tố tiêu cực đang có mặt trong chiều sâu tâm thức (tàng thức) của ta. Ta phải can thiệp vào và tu tập để đem lại sự chuyển hóa thật sự- chuyển hóa tận gốc, chứ không phải tu tập chỉ để đạt được chút thuyên giảm tạm thời. Đó gọi là chuyển căn; và quá trình chuyển căn có thể được thực hiện bằng hai cách. Cách thứ nhất là sự quán chiếu trực tiếp vào bản chất của hạt giống. Ta cho phép hạt giống của giận hờn, phiền não biểu hiện lên trên vùng ý thức. Ta đem năng lượng chánh niệm để ôm ấp và nhìn sâu vào bản chất của nó để hiểu. Đây là cách trực tiếp làm phân tán hạt giống. Chỉ có ánh sáng của niệm, định và tuệ mới có thể phá tan được màng vô minh, chuyển hóa được những hạt giống phiền não. Cách thứ hai là sự quán chiếu gián tiếp vào tâm thức nhưng hiệu quả thì chậm hơn. Đó là sự thực tập gieo trồng và tưới tắm vào tâm thức ta những hạt giống tích cực mỗi ngày. Thay vì mời hạt giống phiền não lên để ôm ấp và quán chiếu, ta có thể để cho nó nằm yên đó và thực tập gieo trồng và tưới tắm hạt giống tốt để giúp chúng chuyển hóa. Điều này ta có thể thực tập một mình hoặc với một tập thể, cộng đồng, gọi là tăng thân. Tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, tươi mát và trị liệu trong đời sống hàng ngày là sự thực tập rất nuôi dưỡng, dễ chịu, có thể dẫn đến sự trị liệu và chuyển hóa cho thân tâm.

Tôi rời Việt Nam vào năm 1966, đi qua Mỹ và các nước như Châu Âu, Châu Á và Châu Úc để kêu gọi chấm dứt chiến tranh và trả lại sự hòa bình cho đất nước Việt Nam trong cuộc chiến Việt Nam. Kể từ năm ấy tới bây giờ tôi đã không được phép trở về quê hương. Cả hai phe cộng sản và phe chống cộng đều thù ghét tôi chỉ vì tôi đã dám nói lên sự thật về bản chất của chiến tranh. Hầu hết dân chúng Việt Nam đều không tán thành cuộc chiến và ai ai cũng muốn nó chấm dứt càng sớm càng tốt. Hàng triệu người dân đều là nạn nhân của chiến tranh. Nhưng tiếng nói của chúng tôi bị lấn át, bị chôn vùi trong tiếng bom đạn kinh hoàng của chiến tranh. Có những người đã phải tự thiêu để mong cho tiếng nói hòa bình được vang tới các nước bên ngoài. Chúng tôi đã bị đàn áp, cảm thấy tuyệt vọng và muốn mọi người lắng nghe tiếng kêu thương của chúng tôi; lúc bấy giờ chúng tôi không có phương tiện kỹ thuật tối tân để lên tiếng kêu gọi sự công bằng, bày tỏ nỗi khổ đau của chúng tôi để được hiểu, để được nhân loại, thế giới nghe thấu. Vì vậy chúng tôi đã đem tấm thân của mình biến thành những ngọn đuốc để báo động cho nhân loại biết rằng chúng tôi thật sự không muốn chiến tranh, muốn chấm dứt sự giết chóc, chứ không muốn có sự chiến thắng cho bất cứ một đảng phái nào, một phe phái nào, một ý thức hệ nào. Tôi đã rời Việt Nam và muốn đại diện cho dân tộc của tôi để cất lên tiếng nói với chính phủ Mỹ, với quốc tế rằng chúng tôi không tán thành



cuộc chiến; chúng tôi muốn cuộc chiến, sự tàn sát lẫn nhau chấm dứt ngay lập tức. Chúng tôi muốn cả hai bên trả lại sự hòa bình cho đất nước và những người dân Việt Nam. Và đó là lý do tại sao tôi đã bị lưu đày cho tới ngày hôm nay.

Tôi bắt đầu bị cấm trở lại đất nước của tôi vào đầu tháng Sáu năm 1966. Lúc ấy tất cả các đệ tử, bạn đạo và sự nghiệp mà tôi đã dày công gầy dựng như Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, Tuần Báo Phật Giáo, Trường Cao Đẳng Phật Học Vạn Hạnh đều nằm ở Việt Nam. Khi biết được lệnh cấm tôi về lại quê hương, tôi vô cùng buồn khổ, cảm thấy mình như một tế bào bị văng ra khỏi cơ thể. Có những lần tôi đã thức giấc vào giữa đêm khuya và không biết là mình đang ở đâu, bởi vì vào thời gian ấy, tôi đã du hành rất nhiều quốc gia để tham gia vào những cuộc hội thảo nhằm kêu gọi chấm dứt cuộc chiến Việt Nam. Tôi thường mơ thấy mình trở về chùa Tổ để được gặp lại các bạn đạo, các đệ tử và các tác viên thanh niên phụng sự xã hội của tôi. Trong nhiều giấc mơ tương tự, tôi thường thấy một cái đồi xanh mơn mớn với những hàng cây thông thật dễ thương, thật đẹp đẽ. Trong giấc mơ, tôi luôn thấy mình khi leo lên tới nửa chừng đồi thì đột nhiên tôi thức giấc và thấy mình đang bị lưu đày. Lần nào trong giấc mơ cũng đều xảy ra y hệt như vậy. Thật tội nghiệp và khó khăn cho tôi. Giấc mơ ấy cứ lặp đi lặp lại nhiều năm. Trong giấc mơ tôi thấy tôi không bao giờ vượt qua được cái đồi ấy.

Sống ở xứ lạ quê người, tôi đã bắt đầu học làm quen với đất nước, con người bản xứ Châu Âu và tôi tập nhận nơi đây làm quê hương của mình. Lúc ấy nước Mỹ đang giao chiến với Cộng Sản Việt Nam, vì vậy tôi không thể ở Mỹ được bởi vì tôi dám đứng lên kêu gọi chấm dứt cuộc chiến, kêu gọi chính phủ Mỹ phải rút khỏi Việt Nam. Ở Châu Âu mọi vật đều xa lạ đối với tôi như cây cối, hoa trái, chim chóc, con người, thức ăn và tín ngưỡng. Tôi đã thực tập đi thiền, thờ trong chánh niệm và tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống đang có mặt quanh tôi. Tôi sinh hoạt với các cháu thiếu nhi người Pháp và người Đức. Tôi làm quen với các giáo sĩ Công Giáo và các vị linh mục Tin Lành. Tôi đã học ăn các món ăn tây phương như bánh mì và pho mát thay cơm. Tôi nhận thấy rằng sông núi, con người và các cháu thiếu nhi ở Châu Âu thật dễ thương, mộc mạc và xinh đẹp. Tôi vượt qua được những khó khăn là nhờ sự thực tập như thế. Dần dần tôi biết tự tưới tắm và nuôi dưỡng mình với những hạt giống của hạnh phúc trong tôi và quanh tôi. Một hôm tôi nhận thấy rằng giấc mơ "leo tới nửa chừng đồi" của tôi không còn trở lại nữa, tôi không còn có cảm giác cô độc, cay đắng, buồn khổ về sự kiện mình bị lưu đày nữa.

Bây giờ tôi có thể nói rằng tôi không còn nhớ tưởng về quê hương của tôi nữa, bởi vì tôi đã tiếp xúc được với quê hương và dân tộc của tôi trong tự thân của tôi. Tuy rằng tôi đang ở đây, nhưng tôi thấy mình đồng thời cũng đang có mặt tại Việt Nam trong nhiều hình thái biểu hiện khác. Các thiền sinh Việt Nam cũng như Tây Phương đã về Việt Nam thăm viếng và họ đã chia sẻ với tôi rằng họ thấy rất rõ ràng tôi đang có mặt tại Việt Nam; băng giảng, thư tịch và sách báo của tôi đều đang được lưu hành chui tại Việt Nam và rất rộng rãi. Tôi không biết các sách, băng giảng ấy đã đi về Việt Nam bằng cách nào. Nhiều thế hệ tăng sinh trẻ được tiếp xúc với tôi qua các sách báo và băng pháp thoại của tôi. Cảm giác bị lưu đày trong tôi không còn nữa. Lẽ dĩ nhiên không phải chỉ do tôi thực tập mời gọi nỗi khổ đau bị lưu đày ấy lên và quán chiếu mà

chuyển hóa hết được, mà một phần là nhờ tôi đã biết cách thực tập tưới tắm những hạt giống của niềm vui và hạnh phúc trong tôi và chung quanh tôi mỗi ngày. Tôi liên tục thực tập nhận diện những yếu tố lành mạnh, tươi mát và đẹp để có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu quanh tôi. Vì vậy tôi nghĩ là quý vị nên thực tập nhận diện những hạt giống tích cực, thánh thiện trong quý vị và chung quanh quý vị và làm cho chúng phát triển mỗi ngày, thì chúng sẽ giúp chuyển hóa những hạt giống tiêu cực khác trong tâm thức quý vị. Những hạt giống tốt, thánh thiện là những người bạn thân thiện đến để bảo bọc và làm cho những hạt giống tiêu cực được chuyển hóa. Những hạt giống tích cực làm công việc chăm sóc, bảo bọc và chuyển hóa những hạt giống tiêu cực. Bản chất của những hạt giống là vô thường, có tính cách hữu cơ, thay đổi liên tục và bất cứ lúc nào. Nếu ta biết cách gieo trồng những hạt giống tốt, thánh thiện trong ta mỗi ngày thì ta có thể làm cho chúng phát triển và lớn lên rất mau chóng. Những năng lượng tốt ấy có công năng giúp ta ôm ấp và chuyển hóa những hạt giống bất thiện, tiêu cực trong ta. Tôi đã thực tập như thế để chuyển hóa những niềm đau nỗi khổ, những hạt giống bất thiện, tiêu cực có mặt trong tâm thức tôi.

## **Nhìn Kỹ Để Thương**

Chúng ta biết rằng sự chuyển hóa và trị liệu chỉ có thể có được khi ta đạt được cái thấy, tức là sự hiểu biết. Hiểu biết và thương yêu là hai chất liệu có công năng giải phóng ta ra khỏi ngục tù của nội kết, hận thù, khổ đau, tuyệt vọng và phiền não. Bụt nói rằng sở dĩ những phiền não như sợ hãi, lo lắng và sầu đau phát sinh là do tri giác sai lầm của ta về thực tại. Vì vậy muốn đạt được hiểu biết lớn (đại trí) thì ta phải thực tập nhìn sâu, danh từ chuyên môn gọi là quán chiếu thâm sâu. Theo lời Bụt dạy, giải thoát và tự do chỉ có thể thực hiện được khi ta có hiểu biết lớn- cái thấy sâu sắc về bản chất của thực tại. Đó gọi là kiến tánh. Nhìn sâu giúp ta hiểu được gốc rễ khổ đau của chính ta và của những người mà ta nghĩ là nguyên nhân gây ra khổ đau cho ta, là những người đã làm ta điều đứng. Cách đây khoảng mười lăm năm, có một cậu con trai gốc Việt sinh ra và lớn lên tại Thụy Sĩ đến Làng Mai tu tập trong những khóa tu mùa Hè. Mỗi năm cậu trai trẻ ấy tới Làng Mai tu tập cùng với em gái. Cậu ấy có nội kết với ba, không truyền thông được với ba. Cậu ta rất giận ba cậu vì ba cậu thường hay la rầy và nói chuyện thiếu ôn hòa với mọi người trong gia đình. Mỗi khi cậu ta làm điều gì sơ ý hoặc chơi bị té, thì thay vì ba cậu tới hỏi han giúp đỡ và nói vài lời an ủi vỗ về. Nhưng không. Ba cậu thường hay la rầy cậu nặng lời. Mỗi lần cậu ta làm điều gì sơ ý ví, ví dụ như chơi cái gì đó bị té, thì ba cậu rầy: "Đồ ngu! Tại sao mà chơi để bị té như vậy?" Cậu ta không hiểu được tại sao ba mình đối xử như vậy đối với con cái mình. Từ đó cậu ta trở nên rất hờn ghét ba cậu và tự hứa với chính mình là sau này lớn lên cậu sẽ không hành xử như ba cậu. Cậu nghĩ là sau này mình sẽ làm hay hơn ba mình; sau này nếu có con cái và nếu con mình có lỡ té như mình bây giờ thì mình sẽ tới giúp đỡ và an ủi nó thay vì giáng cho nó một câu nặng nề như ba cậu đã rầy la cậu. Một hôm, tại Xóm Hạ- chùa Cam Lộ, trong lúc cậu ta đang ngồi xem em gái của mình đùa giỡn với một đứa bạn gái khác trên chiếc võng. Cả hai đứa đu đưa qua lại trên chiếc võng trông rất khoái chí. Bất chợt chiếc võng lật úp lại và hai đứa té nhào xuống đất. Em gái của cậu bị chày trên trán, chảy máu. Thấy vậy, cậu rất giận dữ và định đi tới rầy em gái mình: "Đồ ngu! Tại

sao mà vô ý như vậy!". Nhưng nhờ đã biết thực tập thở trong chánh niệm, đi trong chánh niệm, cậu ta lập tức trở về với hơi thở và thực tập đi thiền để chăm sóc cảm thọ của mình thay vì tới rầy em gái mình. Lúc đó đã có người tới săn sóc em gái của cậu rồi. Trong khi đi thiền, cậu ta khám phá ra một điều thật màu nhiệm: Cậu ta thấy rằng mình rất giống ba. Trong cậu ta có nguồn năng lượng muốn rầy la, muốn trừng phạt giống hệt như ba. Năng lượng đó cậu cho là sự ngu dại. Khi người thương của quý vị đang khổ, quý vị nên tới an ủi, vỗ về, bày tỏ sự yêu thương, ân cần và nâng đỡ của mình cho người đó bớt khổ thay vì đem tâm phiền giận mà la rầy, trách móc họ. Cậu trai trẻ kia nhận thấy trong mình có nguồn năng lượng muốn trừng phạt giống y như ba mình. Và cậu đã có khả năng dừng lại kịp thời. Đó là tuệ giác, là khả năng nhận diện được cái gì đang xảy ra trong cậu và quanh cậu. Cậu trai trẻ này mới mười bốn tuổi thôi, nhưng cậu đã có thể thực tập dừng lại và nhận diện được như vậy rồi. Cậu nhận thấy mình là sự tiếp nối của ba mình. Cậu ta đã tiếp nhận năng lượng tập khí muốn la rầy, trừng phạt ấy từ ba. Tiếp tục thực tập đi trong chánh niệm, cậu thấy rằng hạt giống giận trong cậu không thể nào chuyển hóa được nếu cậu không thực tập và nếu không thực tập bây giờ, thì sau này cậu sẽ trao truyền năng lượng tập khí ấy lại cho con cái cậu. Tôi nghĩ đối với một cậu bé mới mười bốn tuổi mà đã có thể thực tập thành công như vậy, thì đó là sự kiện thật phi thường, thật màu nhiệm. Cậu bé đạt được hai cái thấy chỉ trong vòng mười lăm phút thực tập thiền đi. Cậu thấy rằng khi trở về Thụy Sĩ, cậu sẽ chia sẻ cái thấy ấy của cậu với ba. Cậu sẽ khéo léo mời ba cùng thực tập thiền đi, thiền thở... với cậu để cả hai cha con có thể chuyển hóa năng lượng tập khí tiêu cực ấy. Với cái thấy thứ ba, cậu đã làm tan biến cơn giận về ba mình vì cậu đã hiểu được rằng ba cậu cũng đã là nạn nhân của sự trao truyền của hạt giống tiêu cực. Cha của cậu có thể đã tiếp nhận những hạt giống tiêu cực từ ông nội của cậu. Tôi rất ngạc nhiên khi thấy cậu ấy có khả năng đạt tới cái thấy thứ ba này, vì điều đó có nghĩa là cậu thiếu niên này đã hiểu được rằng cha cậu đã từng là nạn nhân của sự trao truyền từ ông nội của cậu.

Nhiều người trong chúng ta đau khổ vì các bậc cha mẹ của chúng ta. Như tôi đã nói trong các bài pháp thoại trước, nhiều người trong chúng ta đều mang trong mình một đứa bé bị thương. Có một số người, nhất là những người trẻ vì hận ba, hờn mẹ nên đã đại dốt tuyên bố một cách trắng trợn rằng: "Tôi không muốn có liên hệ gì với cha, mẹ tôi hết." Đó là lời tuyên bố sai lầm hết sức căn bản. Vì sao? Vì theo tuệ giác tương tức, vô ngã thì ta là sự tiếp nối của cha mẹ ta; ta chính là cha mẹ ta. Ta không thể nào trốn thoát được sự thật ấy. Cách khôn ngoan nhất là ta nên trở về làm hòa với chính ta và với cha mẹ đang có mặt trong tự thân của ta. Không có cách nào khác. Lời dạy của Phật rất rõ ràng. Ta đã từng là nạn nhân của những tập khí xấu, những hạt giống tiêu cực, nhưng với sự thực tập nhìn sâu, ta sẽ hiểu được rằng người kia cũng đã từng là nạn nhân của sự trao truyền như ta. Người kia không được may mắn như ta, người kia không có cơ duyên gặp thầy hiền bạn tốt dẫn đạo, nên những hạt giống tiêu cực trong họ không có cơ duyên được chuyển hóa và vì vậy họ đã truyền lại cho ta. Khi quý vị thấy được cha mẹ mình là nạn nhân của sự trao truyền, thì cơn giận của quý vị sẽ tan biến. Nhìn sâu để hiểu, để thương và để thoát ra khỏi hầm lửa của hận thù, của tuyệt vọng là phép thực tập rất quan trọng. Đó gọi là phép quán, tức là nhìn sâu.

Có một lần tại chùa Pháp Vân, Xóm Thượng thuộc Tu Viện Làng Mai, mọi người đều được đề nghị làm bài tập là viết thư cho cha mẹ của mình. Có một chàng thanh niên thiền sinh người Mỹ bảo rằng anh không thể nào làm được bài tập này, bởi vì mỗi khi nghĩ tới cha của anh ta là anh ta nổi giận đùng đùng và làm cho anh rất đau khổ. Mặc dầu cha của anh đã qua đời, thế nhưng giữa hai cha con vẫn không có sự hòa giải. Tôi đã đề nghị cho anh ta một vài phép thực tập và những phép thực tập ấy có thể thực hiện trong vòng một tuần. Và đây là bài thực tập mà tôi đã đề nghị cho anh ta: "Thở vào, tôi thấy tôi là em bé năm tuổi. Thở ra, tôi mỉm cười với em bé năm tuổi là tôi." Tôi hướng dẫn cho anh ta quán tưởng vào chính mình như là một đứa bé năm tuổi, rất mong manh, rất dễ bị thương tích. Khi thấy được đứa bé năm tuổi trong anh ta đã từng rất mong manh, dễ bị thương tích như thế nào rồi, thì anh ta sẽ có tình thương, sự cảm thông cho đứa bé mà anh ta đã đi qua. Thở ra, anh ta cười với đứa bé năm tuổi với nụ cười thương yêu. Khi còn là chú bé năm tuổi, anh ta đã va chạm rất nhiều vấn đề khó khăn và khổ đau với cha. Có thể anh đã cố gắng nói với cha của mình điều gì đó, nhưng anh đã không tìm ra lời lẽ hay, khéo léo để bày tỏ. Và trong lúc đang tìm chữ, có lẽ cha của anh đang trong cơn bực bội, đã lớn tiếng la rầy và quát: "Im đi!" Điều đó đã gây vết thương sâu đậm trong lòng non dại của đứa bé và từ đó đứa bé không bao giờ dám tới gần để tỏ lộ điều gì với cha nó nữa. Anh đã không có khả năng chia sẻ với cha mình về những khó khăn và khổ đau của mình vì anh không có can đảm để làm như vậy và cha của anh cũng không có đủ kiên nhẫn để lắng nghe. Khi thở ra, anh sử dụng năng lượng thương yêu mà anh đã chế tác để ôm ấp đứa bé bị thương trong anh. "Thở vào, tôi thấy tôi là một đứa bé năm tuổi, rất mong manh, rất dễ bị thương tích. Thở ra, tôi cười với đứa bé năm tuổi là tôi."

Một tuần sau đó tôi đã cống hiến cho anh ta thêm một bài thực tập khác: "Thở vào, tôi thấy cha tôi là một em bé năm tuổi. Thở ra, tôi cười với em bé năm tuổi là cha tôi." Có lẽ quý vị chưa bao giờ nghĩ về cha mình như một em bé năm tuổi, rất mong manh, rất dễ bị thương tích. Nếu thấy được cha mình như vậy, thì quý vị sẽ hiểu được cha, thông cảm cho cha. Cũng như quý vị vậy, có thể cha của quý vị đã từng là nạn nhân và đã mang trong mình một đứa bé bị thương. Quý vị có thể xin phép cha để được xem cái hình của cha lúc cha còn là một em bé năm tuổi, nếu có. Anh thiền sinh trẻ kia đã xin được một tấm hình của cha lúc cha còn nhỏ và anh đặt tấm hình ấy lên bàn học của anh. Mỗi lần bước vào phòng hoặc rời khỏi phòng, anh thường dừng lại chốc lát để nhìn vào đôi mắt của cha và thở vào, thở ra ba hơi thật chánh niệm. Trong khi thở và nhìn kỹ vào cha, anh ta thực tập hình dung (quán tưởng) cha mình như là một em bé năm tuổi. Và màu nhiệm thay anh đã khám phá ra rằng cha anh cũng đã từng là một nạn nhân và đã không có cơ duyên gặp chánh pháp để tu tập và chuyển hóa. Khi anh nhận thấy được như vậy thì bao nhiêu hờn giận, bực tức trong lòng anh bắt đầu tan biến. Một hôm anh ngồi xuống và viết một bức thư tình cho cha. Anh viết: "Thưa cha, con biết cha cũng đã đau khổ rất nhiều khi còn là một chú bé và vì cha đã không may mắn gặp được chánh pháp, không biết cách tu tập chuyển hóa niềm đau nỗi khổ của mình nên cha đã truyền lại cho con." Sau khi viết xong bức thư cho cha, anh ta tự nhiên được chuyển hóa, lòng anh cảm thấy nhẹ nhõm và anh biết rằng mình đã hòa giải được với cha mình.

Khi tầm gọi, ta có cơ hội để thực tập nhìn sâu vào cơ thể ta. Bụt mời chúng ta thực tập nhìn sâu vào bản chất của từng bộ phận của cơ thể và thấy cho được bản tính tương tức, trống rỗng (tánh không) của sự trao truyền. Sự trao truyền ấy gọi là Tam Luân Không Tịch. Tam luân tức là ba yếu tố của sự trao truyền: đó là người trao truyền, vật được trao truyền và người tiếp nhận. Tuy ba nhưng chỉ là một, chúng tương quan tương duyên với nhau, ba yếu tố không thể có mặt như là một thực thể biệt lập. Bụt mời chúng ta nhìn sâu vào bản chất của mỗi yếu tố và thấy cho được bản tính trống rỗng (không), tương tức của sự trao truyền. Ta thử đặt câu hỏi rằng: "Cha tôi đã trao truyền cho tôi những gì?" Và câu trả lời là: "Cha tôi đã trao truyền chính toàn bộ con người của cha cho tôi." Đối tượng được trao truyền không gì khác hơn là chính toàn bộ con người của cha mình và mình đích thực là sự tiếp nối của cha mình. "Tôi chính là cha tôi." Đối tượng của sự trao truyền là một với người trao truyền. Thế thì ta có thể hỏi tiếp: "Vậy thì ai là người tiếp nhận sự trao truyền? Người đó là một thực thể biệt lập chăng?" Và câu trả lời là: Không phải một cũng không phải khác. Người tiếp nhận sự trao truyền mang trong tự thân cả hai yếu tố: đó là đối tượng của sự trao truyền và người trao truyền. Khi quý vị chạm tới được cái thực tại vô ngã, tương tức, không-trống rỗng của sự trao truyền, thì quý vị sẽ không còn tuyên bố những câu động trời, thiếu hiểu biết như: "Tôi rất hận cha tôi; mẹ tôi. Tôi không muốn có liên hệ gì với cha, mẹ tôi hết." Sự thật là quý vị chính là cha, là mẹ của quý vị. Quý vị chính là sự tiếp nối của cha quý vị, của mẹ quý vị. Vì vậy tốt nhất là quý vị nên trở về làm hòa với cha, với mẹ của mình. Nhưng thưa quý vị, đừng nghĩ rằng cha mẹ quý vị có mặt biệt lập ngoài quý vị, họ đang có mặt ngay trong tự thân của quý vị, trong từng tế bào của quý vị. An lạc và hạnh phúc chân thật chỉ có thể có được khi ta đạt tới cái thấy vô phân biệt và thực hiện được sự hòa giải giữa ta và cha ta, mẹ ta.

Nếu ta nhận diện được những hạt giống tích cực, tốt đẹp và lành mạnh, thì ta nên tìm cách làm cho chúng biểu hiện và duy trì chúng càng bền lâu càng tốt. Còn nếu ta nhận diện được hạt giống tiêu cực, có tính cách tàn phá sức khỏe và hạnh phúc của ta, thì ta nên thực tập ôm ấp và chuyển hóa chúng càng nhanh càng tốt. Khi ta được chuyển hóa, thì ông bà, cha mẹ, tổ tiên và các thế hệ tương lai của ta cũng được chuyển hóa. Đó là lý do tại sao khi tôi thực tập thờ vào và làm cho thân tâm an tịnh; thờ ra, tôi mỉm cười, thì tôi đồng thời cũng đang giải phóng cho cha mẹ, ông bà, tổ tiên và các đệ tử của tôi được tự do, giải thoát. Mỗi khi tôi bước được một bước có vững chãi, thành thoi và an lạc, thì đồng thời tôi cũng bước cho các thế hệ ông bà tổ tiên và con cháu của tôi. Phép thực tập này có công năng giúp ta chuyển hóa và trị liệu rất mau nhiệm. Ta thực tập không phải cho riêng ta, mà ta thực tập cho tất cả ông bà, tổ tiên, con cháu và các thế hệ tương lai của ta. Có như thế ta mới đem lại sự hòa giải thật sự.

Nhưng sự hòa giải trước hết phải bắt đầu từ chính ta. Ta không cần phải đợi đến lúc ngồi lại với người kia mới làm công việc hòa giải. Có lần, có một người thiên sinh viết cho tôi như thế này: "Kính thưa Thầy, con biết trong quá khứ con đã gây ra nhiều lầm lỗi với đứa con gái của con. Con rất muốn được ngồi lại với con gái của con để thực tập làm mới, hòa giải và tạo dựng sự truyền thông trở lại. Thế nhưng mỗi lần con viết thư xin gặp con gái của con, con của con đều khước từ, không muốn ngồi lại với con. Thưa thầy, trong trường hợp như thế, con phải làm sao?" Có lẽ quý vị nghĩ rằng sự hòa giải chỉ có thể được thực hiện bằng cách gặp mặt và nói chuyện trực tiếp với người kia.

Điều này chứng tỏ rằng quý vị chưa thực hiện được sự hòa giải nơi tự thân; mà chưa hòa giải được những khó khăn, bế tắc, buồn giận... nơi chính mình, thì khó mà làm hòa được với người khác, quý vị sẽ không có khả năng thấy và hiểu được người kia. Hiểu mình chính là nền tảng căn bản để hiểu người. Sự hòa giải chân thật chỉ có thể được thực hiện bằng chất liệu hiểu biết và thương yêu. Khi quý vị có chất liệu hiểu biết và thương yêu trong lòng, thì việc giúp đỡ người khác sẽ trở nên rất dễ dàng. Khi nội tâm được hòa giải, lưu thông, thì yếu tố an lạc và thương yêu tự nhiên có mặt. Nếu thân tâm của quý vị được bao trùm bởi năng lượng an lạc và thương yêu thì quý vị có thể thay đổi hoàn cảnh một cách dễ dàng. Cho nên vấn đề không phải là nằm ở ngoài, mà chính là ở trong ta. Khi tâm an thì thế giới an. Khi tâm bình thì thế giới bình.

## Chương 09: Câu Hỏi và Trả Lời



Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày mồng ba tháng Sáu, năm 1998. Hôm nay chúng ta có buổi câu hỏi và trả lời. Xin mời quý vị đặt câu hỏi và những câu hỏi hay là những câu hỏi phát xuất từ trái tim, từ khổ đau, bế tắc của chính bản thân mình.

**Hỏi: Kính thưa thầy, con không biết thầy nhận xét như thế nào về vấn đề trung thành trong mối liên hệ vợ chồng, trong đó có sự liên hệ đồng tính luyến ái. Làm sao chúng con áp dụng phép tu chánh niệm để đối trị với năng lượng tình dục?**

**Thầy:** Trước hết chúng ta phải thấy rằng năng lượng tình dục chỉ là một loại năng lượng trong nhiều loại năng lượng. Nếu nhìn sâu vào bản chất của nó thì ta thấy rằng ta không thể xác quyết nó chỉ đi về phía thỏa mãn tình dục. Vì là năng lượng, cho nên nó có thể chuyển sang hướng khác. Nếu quý vị rất hứng thú muốn làm điều gì đó, muốn thực hiện điều gì đó có ý nghĩa cho cuộc sống, thì quý vị sẽ dồn hết năng lực vào việc thực hiện ước muốn ấy và quý vị sẽ không có nhiều thì giờ để suy nghĩ về vấn đề thỏa mãn tình dục. Là người xuất gia, chúng tôi nhận thấy rằng trong chúng tôi cũng có năng lượng thèm khát về tình dục như mọi người khác, nhưng với năng lượng của bồ đề tâm hùng hậu, với sự nâng đỡ của tăng thân, chúng tôi có thể đầu tư hết năng lực của mình về các hướng khác như hướng muốn phụng sự chúng sinh, thực tập để đạt tới hiểu biết lớn và khả năng thương yêu sâu. Tăng thân cần thì giờ và năng lực của chúng tôi để đóng góp và xây dựng. Chúng tôi dành thì giờ để học kinh điển, ngoại điển, pháp đàm và đem những gì mình đã học được áp dụng vào đời sống hàng ngày. Chúng tôi dành thì giờ để chăm sóc cho đệ nhị thân của mình, tức là thành phần khác của tăng thân mà mỗi người xuất gia đã được tăng thân bổ nhiệm để chăm sóc. Mỗi thầy hoặc mỗi sư chú đều chịu trách nhiệm cho hạnh phúc và sự tu tập của một thầy hoặc một sư chú khác. Các sư cô cũng thực tập như vậy với nhau. Chúng tôi cũng dành thì giờ để giúp các thiền sinh đến tu học với chúng tôi. Chúng tôi dồn hết năng lực về những hướng như thế và cảm thấy rất hạnh phúc. Bằng kinh nghiệm của bản thân, của một cộng đồng, chúng tôi có thể nói rằng nếu quý vị tổ chức đời sống của quý vị

một cách thông minh và khéo léo sử dụng năng lượng của mình đi về hướng thương yêu, lý tưởng phụng sự, nếu quý vị có khả năng giúp người khác bớt khổ, thì năng lượng tinh dục kia sẽ không còn là vấn đề lớn trong đời sống hàng ngày của quý vị nữa. Vấn đề là khéo lái nguồn năng lượng tinh dục đi về phía năng lượng của lý tưởng, của thương yêu và hiểu biết.

**Hỏi:** Câu hỏi này đã nêu ra từ gia đình pháp đàm Nón Nỉ Xanh (Bluebonnet). Kính thưa Thầy, gia đình pháp đàm của chúng con rất hạnh phúc. Chúng con truyền thông rất tốt với nhau, trao đổi với nhau tuệ giác và kinh nghiệm thực tập và cống hiến cho nhau rất nhiều không gian. Tuy nhiên, chúng con cảm thấy chúng con cần học hỏi thêm về nghệ thuật tưới tẩm hạt giống tốt. Chúng con cũng cần học hỏi thêm về phương pháp tháo gỡ những nội kết, mâu thuẫn và xung đột trong các mối liên hệ, nói cách khác là làm sao để thực tập pháp môn Làm Mới. Thưa thầy, chúng con phải thực tập như thế nào khi có một người nào đó cứ tiếp tục tưới tẩm những hạt giống tiêu cực nơi mình?

**Thầy:** Làm sao để thực tập khi người ta cứ tiếp tục tưới tẩm những hạt giống xấu nơi mình? Khi một người nào đó tưới tẩm hạt giống xấu nơi quý vị, đó là cơ hội cho quý vị thực tập. Có một số người trong chúng ta nghĩ rằng nếu mình lên núi cất cái am để tu một mình thì sự tu tập sẽ dễ dàng hơn nhiều, bởi vì mình sẽ không phải đụng chạm với ai. Nhưng nếu làm như vậy, quý vị sẽ không có cơ hội để thử thách, để xác nghiệm lại nội lực tu tập của mình. Sống chung với người khác và phải va chạm với những khó khăn của họ là cơ hội rất tốt cho sự thực tập của ta. Là cơ hội để ta hiểu rõ tâm của ta nhiều hơn. Xin quý vị sử dụng thì giờ riêng của mình để tự thực tập đi thiền, ngồi thiền thêm, thực tập và trang bị thân tâm cho vững chãi để khi có một người nào đó lỡ tưới tẩm hạt giống tiêu cực trong quý vị, quý vị sẽ có đủ khả năng để ứng xử với tình trạng một cách tích cực và tốt đẹp. Nếu quý vị không trang bị trước, thì khi hạt giống tiêu cực bị tưới tẩm, quý vị sẽ đau khổ và phản ứng lại một cách không dễ thương, thiếu hiểu biết và quý vị không chỉ gây khổ đau cho tự thân mà còn vung vãi khổ đau ấy lên người khác. Nhưng nếu ta có chánh niệm, biết theo dõi hơi thở trong khi làm việc, tức là ta đang thực tập và trang bị cho năng lượng chánh niệm, vững chãi và thanh thoi trong ta trở nên hùng hậu hơn. Ta đang chuẩn bị một nội lực và chiến thuật để khi hạt giống tiêu cực bị tưới tẩm, ta sẽ có khả năng thở và mỉm cười, giữ được sự bình tĩnh và nhìn người kia với nụ cười chấp nhận, tha thứ và thương yêu. Nếu thành công được một lần, ta sẽ có niềm tin rất vững mạnh hơn đối với chánh Pháp và nơi sự thực tập. Tôi tin chắc rằng lần sau ta sẽ làm hay hơn. Ta sẽ gây được ấn tượng tốt nơi người đã vụng về tưới tẩm hạt giống xấu nơi ta. Nếu thực tập giỏi, thì có lẽ trong vòng một hoặc hai tháng, người kia sẽ hỏi ta với lòng khâm phục rằng: "Làm sao mà anh/chị thực tập hay như vậy? Vì mỗi lần em nói như vậy, làm như vậy, anh/chị thường sinh tâm bực bội, khó chịu, phản ứng. Sao bây giờ anh/chị không làm như vậy, ngược lại có thể mỉm cười tha thứ, bao dung. Làm sao mà anh/chị làm được như vậy. Anh/chị có thể chia sẻ cho em biết chút xíu kinh nghiệm được không?" Và lúc đó là lúc ta bắt đầu chia sẻ sự thực tập của ta cho người kia.

Có một câu hỏi hỏi như thế này: Làm thế nào để tiếp tục sự thực tập khi vợ, chồng hoặc những thành phần trong gia đình của mình không hưởng ứng? Trong trường hợp

này, tôi nghĩ quý vị nên thực tập một cách tự nhiên. Quan trọng là đừng bị rơi vào cái bẫy của sự thực tập hình thức. Đừng làm ra vẻ ta đây đang thực tập chánh niệm, thực tập thiền v.v.. Điều này ta có thể làm được. Ví dụ, khi thực tập thiền đi, quý vị hãy đi cho thật tự nhiên, đi như thế nào để người ta không thấy là mình đang thực tập đi thiền, nghĩa là đi trong nhịp điệu bình thường, nhưng trong nội dung quý vị vẫn chế tác năng lượng chánh niệm, niềm an lạc và hạnh phúc. Cái đó gọi là tu vô tu tu- trong kinh Tứ Thập Nhị Chương, nghĩa tu mà không thấy mình tu, không cố gắng dụng công, nhìn bề ngoài giống như không tu gì cả, nhưng trong nội dung thì ta thật sự đang tu tập rất vững chãi. Điều tối kỵ là đừng quá vội muốn chia sẻ sự thực tập của mình hoặc áp đặt sự thực tập của mình lên người khác. Tốt nhất là đừng nói gì hết dầu đó là những kinh nghiệm tu học của ta; chỉ cần thực tập cho đàng hoàng và phát triển thêm khả năng lắng nghe, miệng luôn luôn mỉm cười và hành xử, phản ứng cho thật vui tươi, hòa nhã. Nếu quý vị thành công một lần trong khi ứng xử hòa ái với những người đang tưới tắm hạt giống tiêu cực nơi mình mà không sinh tâm phiền giận, cau có..., thì sự thành công ấy sẽ tiếp tục được nuôi dưỡng và sẽ không những nuôi dưỡng chính bản thân mà còn có thể giúp cho người kia chuyển hóa.

**Hỏi: Kính thưa thầy, tổ tiên, ông bà và cậu của con đã bị giết trong trại cải tạo trong đệ nhị thứ chiến. Làm sao sự thực tập của con ngay trong giây phút này- với chất liệu an lạc, vững chãi và từ bi mà con đã gặt hái được- có thể giúp ông bà, tổ tiên và cậu của con bớt khổ được để cuộc đời của họ tốt đẹp và hạnh phúc hơn? Làm sao chúng ta áp dụng lời dạy của Bụt vào trong sự thực tập để có thể tha thứ được cho cái tội diệt chủng tày trời, kinh khiếp kia của chủ nghĩa phát xít Đức. Xin thầy soi sáng cho con.**

**Thầy:** Trong tâm thức ta đã có sẵn hạt giống của khổ đau và phiền não. Khổ đau của ta được cấu tạo bởi chính cá nhân ta và bởi ông bà, cha mẹ và xã hội ta trao truyền lại. Mỗi khi thực tập thờ trong chánh niệm và trở về chăm sóc thân thể và cảm thọ của ta, thì nỗi khổ trong ta được thuyền giảm phần nào. Ta gặt hái được sự chuyển hóa và trị liệu và tổ tiên, xã hội của ta cũng được chuyển hóa và trị liệu. Mỗi nụ cười an lạc mà ta chế tác ra sẽ tác động tới xã hội của ta. Ta có thể tiếp xúc với xã hội ngay trong tự thân của ta. Mỗi bước chân ta đi trong chánh niệm, đem lại cho ta thêm chất liệu vững chãi, an vui và thanh thoi đều có ảnh hưởng tốt tới xã hội và tổ tiên của ta. Ta không nên nghĩ rằng những gì ta làm được cho ta hôm nay không ảnh hưởng, không liên quan gì đến xã hội và thế giới quanh ta. Hòa bình và tự do luôn luôn bắt đầu với sự thực tập của chính ta. Chúng ta biết rằng cái một chứa đựng cái tất cả. Đó là giáo lý của kinh Hoa Nghiêm. Sự giải thoát của cá nhân cũng là sự giải thoát của xã hội, của yếu tố chung trong chúng ta. Sự thắng lợi của thái tử Tất Đạt Đa tại cội Bồ Đề không phải cho riêng cá nhân Ngài mà cho sự an lạc, hạnh phúc và giải thoát của tất cả mọi loài chúng sanh. Nếu ta được chuyển hóa, an lạc và thanh thoi, thì thế giới quanh ta cũng được chuyển hóa, an lạc và thanh thoi. Nếu ta an vui, thì khắp chốn đều được an vui. Nếu trong ta có an lạc, thì thế giới ta nhìn sẽ trở nên đẹp đẽ và màu nhiệm hơn. Tôi nghĩ nhiều người trong chúng ta đều đã có kinh nghiệm này.

**Hỏi: Thưa thầy, có rất nhiều câu hỏi về vấn đề thả bò- những đối tượng của tham đắm và ràng buộc, những ý niệm về hạnh phúc mà ta đang theo đuổi. Có một câu**



## **hỏi như thế này: Có phải cái tâm kỳ thị, phân biệt và khuynh hướng muốn phán xét người khác là những con bò cần được buông bỏ không?**

**Thầy:** Khi tôi sử dụng danh từ "bò," cái nghĩa căn bản đầu tiên là những ý niệm ta cho là thiết thực cho hạnh phúc của ta. Nó là cái gì mà ta chưa bao giờ đặt lại vấn đề như địa vị, sự giàu sang và quyền hành của ta trong xã hội, cơ sở kinh doanh, bằng cấp hay một ý thức hệ v.v.. Khi ta đã đạt được những thứ đó rồi, ta lại cảm thấy không thỏa mãn, không hạnh phúc với những chúng và ta tiếp tục đau khổ. Đây là một sự mòi mọc chúng ta nhìn lại cái bản chất của những con bò của ta để xem chúng có thật sự cần thiết cho niềm an lạc và hạnh phúc của ta không. Nếu ta thấy rằng chúng chỉ là những con bò tạo thêm nhiều sầu khổ, sợ hãi, bất an và ràng buộc cho ta, thì ta sẽ có khả năng buông bỏ chúng một cách dễ dàng. Đó là lý do tại sao tôi mòi quý vị thực tập nhìn sâu vào bản chất của những con bò- tức là đối tượng của hạnh phúc của quý vị và gọi đúng tên của chúng.

Hôm kia tôi có chia sẻ về một người bạn ở Đức quốc về khả năng thả bò của ông ta. Trong số những con bò của ông ta, có những con bò có tính chất rất lý tưởng, phục vụ nếp sống tâm linh. Ông ta là chủ tịch của nhiều hội Phật Giáo ở Đức. Ông ta phải tham gia nhiều cuộc họp và làm rất nhiều việc. Việc Phật sự của ông ta chiếm rất nhiều thì giờ, năng lực và vì vậy nó đã tạo ra nhiều căng thẳng cho ông. Ông không có khả năng dừng lại để thưởng thức từng hơi thở vào, hơi thở ra, không có khả năng đi từng bước thành thoi hoặc ngồi thật yên như một người tự do. Ông rất thành công về mọi mặt- việc đời cũng như việc đạo, thế mà ông không cảm thấy hạnh phúc với đời sống của ông. Vì vậy muốn được an lạc, hạnh phúc và tự do, ông phải thực tập thả bò- tức là buông bỏ bớt một vài con bò của ông ta. Càng thả nhiều bò, ta càng có nhiều không gian để sống, để thành thoi và hạnh phúc. Đó là ý nghĩa của sự thực tập thả bò. Con bò lớn nhất cản trở hạnh phúc và tự do của ta là ý niệm, nhận thức của ta về hạnh phúc.

Có lẽ quý vị đã có công ăn việc làm rồi, nhưng quý vị có thể vẫn nghĩ rằng như thế vẫn chưa đủ và muốn có thêm việc thứ hai để kiếm thêm lợi nhuận. Quý vị làm đầu tắt mặt tối, làm thêm giờ, nghĩ rằng mình cần tạo cơ hội để dành dụm thêm tiền hoặc muốn có thêm tiếng vang trong xã hội, cộng đồng. Tháng này sang năm nọ quý vị bị cuốn hút vào trong dòng suy tư như thế. Nhưng một hôm nào đó, quý vị chợt nhận thấy rằng mình chưa bao giờ có được một giây phút hạnh phúc, an lạc thật sự trong cuộc sống, mặc dầu mình đã đạt được địa vị cao trong xã hội, làm ra được nhiều tiền, được nhiều người quý trọng...; và quý vị muốn có hạnh phúc thật sự. Quý vị không muốn bỏ phí thì giờ và năng lực một cách vô ích của mình trong sự lo lắng, giận hờn, chạy theo bóng dáng của hạnh phúc theo hướng ngũ dục và quý vị quyết tâm thả bò. Chúng ta nên thực tập nhìn sâu, nhìn lại và nhận diện cho được bản chất của những con bò của ta để xem chúng có phải là nguồn hạnh phúc đích thực của ta hay không và khi thấy được bản chất của chúng rồi thì ta có thể buông bỏ bớt. Con bò nguy hiểm nhất của ta có thể là một ý thức hệ hoặc một ý niệm mà ta đã trả một giá rất đắt để thành đạt. Ta nghĩ rằng ta sẽ là một người đặc biệt, sẽ được nổi tiếng, sẽ được mọi người kính nể nếu ta đeo đuổi và thực hiện được cái ý thức hệ hoặc ý niệm đó của ta. Nhưng nếu cái đó không thật sự đem lại chân hạnh phúc cho ta, nó làm cho ta ngày đêm ăn không ngon,

ngủ không yên, thì nó chính là con bò ta cần phải buông bỏ. Ta có thể chết chỉ vì một ý niệm về hạnh phúc của ta.

Kỳ trước tôi có kể câu chuyện về một ông thầy tu bận rộn trong việc xây chùa. Quý vị có thể nói: "Thầy tu xây chùa, đúc tượng là việc đáng làm. Đó là Phật sự. Đâu có gì sai trái?" Nhưng trong trường hợp của ông thầy này, thì trong quá trình xây chùa, thầy ấy lo lắng quá nhiều đến nỗi thầy không có thì giờ để thờ, để thực tập thiền đi, để uống một ly trà cho thoải mái hoặc để tiếp xúc với sự sống màu nhiệm đang có mặt trong giây phút hiện tại. Thầy bị cuốn hút trong việc xây chùa và cho đó là công việc quan trọng nhất. Thầy đã hy sinh hạnh phúc, tự do của thầy cho việc xây chùa và nghĩ rằng xây chùa xong rồi hãy thành thoi, rồi mới hạnh phúc. Thầy đã hy sinh việc quan trọng nhất của người tu và chú trọng vào những việc không phải là mục đích chính của người tu. Và như vậy thầy bận rộn suốt ngày đêm. Có lần những người cư sĩ thân hữu của thầy tới thăm, trong buổi uống trà, thầy đã than thở với họ là thầy thấy mình bận rộn quá. Nghe thầy nói như thế, họ nói đùa với thầy rằng: "Nếu thầy bận rộn như vậy sao thầy không xuất gia lại để làm một vị thầy tu thật sự đi." Người tu thiệt là người có tự do, là người không bị ràng buộc bởi những đam mê, danh lợi và vướng bận dù đó là việc xây chùa, đúc tượng. Vậy thì chùa chiềng có thể cũng là một con bò ràng buộc ta. Nói như thế không có nghĩa là thầy ấy không được phép xây chùa, đúc tượng, nhưng có rất nhiều cách để xây chùa và đúc tượng mà không biến công việc ấy thành sự ràng buộc- thành con bò và thầy có thể vẫn là một người tự do trong khi làm những công việc đó. Công việc có trở thành sự ràng buộc, trở thành con bò hay không, hoàn toàn tùy thuộc vào cách hành xử của ta. Thả bò không có nghĩa là buông bỏ trách nhiệm mà chính là buông bỏ những ý niệm, ý tưởng của ta.

**Hỏi: Kính thưa thầy, câu hỏi của con là làm sao để có thể được hoàn toàn tự do trong mỗi giây mỗi phút, không bị gián đoạn, ngay cả trường hợp mình nghĩ là mình đang nắm giữ những con bò của mình hoặc đang làm những điều mà mình thấy là không đúng?**

**Thầy:** Muốn được tự do hoàn toàn, chúng ta cần phải thực tập liên tục mỗi ngày. Tự do là hoa trái quý giá nhất của con người. Đa số chúng ta thiếu khả năng sống tự do. Chúng ta có linh cảm rằng tự do luôn có đó, nhưng ta thường hành xử theo chiều hướng của nghiệp lực, tức là năng lượng tập khí, thói quen và bị khống chế, đồng hóa bởi tâm thức cộng đồng. Chúng ta ít khi sống được tự do. Khi lái xe đi đây đó, lau chùi phòng vệ sinh, rửa chén bát, có thể chúng ta cảm thấy rằng chính mình đã chọn làm những công việc này. Nhưng nếu nhìn kỹ lại, quán chiếu sâu sắc, có lẽ ta sẽ thấy rằng sự thực là ta không được thành thoi (tự do) chi mấy trong khi làm những công việc này. Ngay cả trong khi đi, ta cũng không bước được những bước thành thoi; hình như có loại ma lực nào đó luôn thúc đẩy ta đi về phía trước, tìm hạnh phúc ở phía phía tương lai. Đối với tôi, tự do tức là ý thức được những gì mình đang làm và những gì mình không nên làm trong giây phút hiện tại. Khi lau nhà, chùi cầu tiêu hoặc thờ vào và thờ ra, nếu ta ý thức rõ ràng ta đang làm những việc ấy, thân tâm an trú vững chãi trong từng cử chỉ của sự việc, thì ta bắt đầu có tự do, mặc dầu nó chưa được lớn lắm nhưng nó rất quan trọng. Muốn đạt được tự do lớn, trước hết ta phải bắt đầu bằng những tự

do nhỏ. Nếu không thì ta chỉ sống trong sự quên lãng, ràng buộc và bận rộn. Chúng ta bị thống trị bởi những năng lực của tập khí, tập quán, nó luôn thúc đẩy ta.

Thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày là để phục hồi lại sự tự do của mình, giúp ta sống như một con người tự do thật sự. Chánh niệm có thể giúp ta nhận diện được những phiền não và khổ đau của ta, rồi tu tập nhìn sâu để chuyển hóa. Nếp sống chánh niệm là để giúp ta đạt tới tự do lớn; tự do này không phải là thứ tự do chính trị mà tự do từ những tâm ý thất niệm, từ những phiền não và vướng mắc. Trạng thái tự do đầu tiên mà ta đạt được là tự do từ sự thất niệm- thất niệm tức là không có chánh niệm, tức là tâm ý ta bị tán loạn, không ý thức rõ mình đang ở đâu, đang làm gì, không biết cái gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta trong giây phút hiện tại. Ta có đó nhưng ta không thật sự sống. Ta sống như một thầy ma. Đó là cách diễn tả của nhà văn người Pháp tên là Albert Camus. Ta trông có vẻ như đang sống, đang đi qua đi lại, làm việc như bao người khác, nhưng kỳ thực ta đang không sống, ta không có mặt cho sự sống. Ta đang mang một thầy chết của chính ta trên hai vai. Nếu nhìn quanh, ta sẽ thấy nhiều người đều đang sống như vậy, họ không ý thức là họ đang sống. Chánh niệm là sự thực tập để thiết lập lại tự do của nội tâm. Với thời gian thực tập, ta sẽ nhận thấy rằng ta đang bị khống chế bởi năng lượng của sự thất niệm, của tập khí. Ta nhận diện được những phiền não, nhìn sâu rồi chuyển hóa và dần dần ta phục hồi lại được tự do của ta. Hạnh phúc lớn được phát sinh từ tự do chân thật.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, những bài thiền tập có hướng dẫn đã ảnh hưởng sâu sắc đến nhiều bạn tu. Một thành phần trong tăng thân chia sẻ kinh nghiệm như thế và người ấy nói: "Nhờ tham dự trong nhóm pháp đàm và thực tập, tôi đã thiết lập sự liên lạc với đứa bé bị thương trong tôi. Nhưng bây giờ tôi cần sự giúp đỡ trong quá trình tìm lại đứa bé đã mất của tôi. Bằng sự thực tập chánh niệm và nhìn sâu vào chính mình, làm sao mình có thể tìm lại chính mình nếu mình- tức là cái tự ngã- không thật sự có mặt?"**

**Thầy:** "Làm sao tìm lại được chính mình nếu mình- tức là cái tự ngã không thật sự có mặt?" Câu hỏi này có vẻ triết lý quá. Chúng ta sẽ quán sát bài tập hơi thở có ý thức về sự nhìn sâu vào bản chất của thực tại, tức là vô thường, vô ngã và niết bàn. Chúng ta có rất nhiều tri giác sai lầm về ngã và về phi ngã. Chúng ta không nên bị kẹt vào ngôn từ và ý niệm. Thực tập nhìn sâu giúp ta thấy được bản chất đích thực của thực tại. Bản chất của thực tại có thể bị gán cho những nhãn hiệu như ngã và phi ngã, những danh từ và ý niệm. Nhưng nếu quý vị có khả năng thấy được cái bản chất của thực tại rồi, thì quý vị sẽ không còn bị kẹt vào những danh từ, ý niệm về ngã và phi ngã nữa. Ngày hôm kia tôi có nói đến giáo lý của sự trao truyền về không tánh. Tôi có nói rằng mỗi khi đi tắm, ta nhìn vào các bộ phận của cơ thể ta, ta thấy các bộ phận của cơ thể ta là những đối tượng của sự trao truyền. Ta là người tiếp nhận sự trao truyền và cha mẹ ta đã trao truyền bản thân của họ cho ta. Tôi có mời quý vị nhìn sâu vào bản chất của sự trao truyền để thấy rằng người trao truyền, đối tượng của sự trao truyền- vật trao truyền và người tiếp nhận, cả ba yếu tố đều trống rỗng- không có tự tánh riêng biệt. Điều này không có nghĩa là chúng không có mặt, nhưng phải hiểu là chúng không có mặt như những thực thể riêng biệt. Quý vị không thể tách rời một cái ra khỏi hai cái kia. Đó gọi là giáo lý Tam Luân Không Tịch. Quý vị không thể tách rời người trao truyền, đối tượng

của sự trao truyền và người tiếp nhận ra khỏi nhau, vì người trao truyền đã trao hết con người của họ cho quý vị rồi. Bản thân quý vị là người tiếp nhận là một với đối tượng của sự trao truyền và vì thế, quý vị cũng là một với người trao truyền. Cả ba đều tương tức, đều có mặt trong nhau.

Khi quý vị nhìn sâu vào bản chất chân thực của sự trao truyền, quý vị sẽ chạm tới được cái thực tại vô ngã của mọi sự mọi vật. Khi nhìn vào cái mà quý vị cho là "tôi, là tự ngã," quý vị sẽ thấy rằng mình chính là sự tiếp nối của ông bà, tổ tiên và cha mẹ mình. Quý vị sẽ tiếp xúc được sự thật rằng tất cả thế hệ tổ tiên đều đang còn sống và đang có mặt trong mình. Nên tôi mới nói rằng mỗi khi ta nở được nụ cười, thì tất cả ông bà, tổ tiên, cha mẹ của ta đều cùng cười với ta. Đó đích thực là giáo lý vô ngã. Vô ngã không có nghĩa là quý vị không có mặt, là hư vô, là đoạn diệt. Cái mà quý vị cho là ngã chẳng qua chỉ là yếu tố được làm bằng những chất liệu không phải ngã, tức là vô ngã mà thôi; giống như một bông hoa, bông hoa là một hợp thể kết tụ từ nhiều điều kiện, yếu tố khác nhau; bông hoa khổ thể tự nó mà có được. Vì vậy quý vị không thể cho rằng bông hoa này không có mặt; sự thật là bông hoa đang có mặt, nhưng bông hoa có mặt trong bản tính tương tức, vô ngã của nó. Bông hoa được làm bằng những yếu tố không phải bông hoa như yếu tố mây, mưa, yếu tố ánh sáng mặt trời, yếu tố đất, yếu tố chất khoáng và phân xanh, yếu tố thời gian, không gian và tâm thức v.v.. Bông hoa là một sáng tạo phẩm của nhiều yếu tố, nhưng không có kẻ sáng tạo. Đứa bé bị thương tích trong ta cũng là một sáng tạo phẩm chung của tất cả mọi vật. Nếu trong tuần qua ta thực tập chuyên chú, có chánh niệm và chánh định, thì ta đã có thể thấy được đứa bé bị thương trong ta cũng chính là đứa bé bị thương của cha ta hoặc là mẹ ta rồi. Có lẽ có rất nhiều đứa bé bị thương trong đứa bé bị thương của ta. Nếu ta biết cách ôm ấp, chăm sóc và chữa trị đứa bé bị thương trong ta, thì ta sẽ chữa trị được nhiều đứa bé bị thương đã được trao truyền lại cho ta bởi các thế hệ tổ tiên của ta.

Vô ngã cũng có thể trở thành một ý niệm, vì vậy chúng ta không nên bị kẹt vào nó. Kẹt vào ý niệm ngã còn dễ tháo gỡ, chứ một khi đã bị kẹt vào ý niệm vô ngã thì khó gỡ vô cùng. Vô ngã không có nghĩa là không có, không có nghĩa là hư vô, là đoạn diệt. Vô ngã nghĩa là không có những thực thể biệt lập, không có tự tánh. Khi quý vị tiếp xúc được với bản chất của chính mình, thì quý vị đồng thời cũng tiếp xúc được với cha mẹ, con cháu, tổ tiên, ánh nắng mặt trời, đám mây và đại địa v.v., bởi vì tất cả vạn vật của vũ trụ đều hội tụ đầy đủ để làm cho ta biểu hiện. Quý vị được làm bởi những yếu tố không phải là quý vị, điều đó không có nghĩa là quý vị không có mặt. Quý vị có mặt rất đầy đủ, chỉ thiếu một yếu tố thôi, đó là yếu tố ngã, là tự tánh. Cái ngã mà ta cho là một thực thể biệt lập cũng chỉ là ý niệm, khái niệm thôi và quý vị đang ôm chặt lấy khái niệm, ý niệm đó như là một thực thể hiện hữu ngoài những điều kiện khác. Với sự thực tập nhìn sâu, ta có thể làm cho ý niệm, khái niệm đó bốc hơi và ta đạt tới được tự do lớn. Tự do, giải thoát nghĩa là buông bỏ được, dập tắt được những khái niệm, ý niệm về thực tại. Đó là ý nghĩa của danh từ niết bàn. Niết bàn nghĩa là sự dập tắt và trước hết là sự dập tắt của tất cả các ý niệm, khái niệm về tự ngã. Nếu quý vị kẹt vào nhận thức cho rằng vô ngã là một ý niệm đối lập với ngã, thì niết bàn là sự dập tắt ý niệm về vô ngã. Tự tánh của niết bàn vượt thoát cả hai ý niệm ngã và vô ngã.

Hỏi: Câu hỏi này của con có liên quan đến sự tưới tẩm những hạt giống xấu và về những con bò của sự ràng buộc. Cách đây không lâu những hạt giống tiêu cực trong con bị tưới tẩm. Câu hỏi đầu tiên của con có liên quan tới vấn đề đồng tính luyến ái và con chưa được nghe Thầy đề cập đến hoặc giải đáp về vấn đề này. Vì vậy con tự nói với chính mình rằng: "Những hạt giống đồng tính luyến ái trong mình bị tưới tẩm trở lại. Mình phải làm gì với nó hay mình chỉ ngồi và thờ với nó?" Con thấy rằng con đã sống như vậy trong suốt cuộc đời của con. Con cũng ý thức rằng những hạt giống trong những người đồng tính luyến ái đã bị tưới tẩm trong suốt cuộc đời của họ, bởi vì họ không được công nhận. Con đã theo đạo học Xu-Fi (đạo Hồi) đã nhiều năm và học với vị thầy rất được nhiều người quý trọng. Một trong những hạt giống mà con phải đối trị là trước đây con nghe vị thầy ấy nói rằng sự đồng tính luyến ái là điều ghê tởm. Hôm ấy con phải ngồi đó chịu khổ và tự hỏi rằng mình nên tiếp tục tu học với thầy hay mình nên rời bỏ thầy. Đó là một khó khăn rất lớn đối với con. Con là người mới đối với cộng đồng này và đối với truyền thống tu tập này. Con đến đây để tìm sự khuây khỏa cho tâm hồn và học hỏi thêm từ tăng thân, nhưng những hạt giống khổ đau trong con bị tưới tẩm như bất cứ nơi nào khác trong cuộc đời con vì con thấy trong buổi vấn đáp hôm nay con không thấy có người đồng tính luyến ái nào hỏi và chia sẻ về vấn đề này. Con rất ngạc nhiên. Con ở đây đã một tuần rưỡi của khóa tu rồi, nhưng con chưa bao giờ nghe Thầy đề cập đến giới đồng tính luyến ái và con cảm thấy rất khó chịu, con phải ôm lấy nỗi khổ đó một mình.

Phần thứ hai của câu hỏi là về vấn đề thả bò. Con là một chuyên gia về y học lâm sàng và là nhà lãnh đạo về một tổ chức cho những cuộc hội thảo. Con vân du nhiều nơi trên thế giới và luôn thuyết giảng về phương pháp trị liệu dưới lăng kính của y học. Năm nay, con có tham dự một cuộc hội thảo với các chuyên gia y học lâm sàng và khi con cảm nhận được có chứng bệnh sợ hãi về đồng tính luyến ái trong cộng đồng, con đã tự ý đứng dậy trước mặt mọi người và nói ra những gì mà con cảm nhận đối với cộng đồng kia. Vì vậy hôm nay con ngồi đây và tự hỏi: "Mình có nên làm lại như trước kia mình đã làm với cộng đồng kia hay không? Và đó có phải là con bò mà con cần buông bỏ hay không?"

Ngày hôm nay chúng con có một buổi họp mặt trong giới thuộc những người đồng tính luyến ái và có rất ít người đến tham dự. Con tôn trọng những người đã không đến tham dự được vì họ đang trong giờ thực tập im lặng hùng tráng hoặc họ đang bị kẹt vào một chương trình sinh hoạt đặc biệt nào đó, nhưng con cũng nghe báo cáo rằng một số người không đến vì họ sợ bị lộ diện. Khi con thấy sự việc này không được đề cập đến trong các buổi pháp thoại hoặc trong các buổi câu hỏi và trả lời hoặc trong tăng thân, con nghĩ điều đó làm cho họ sợ, làm cho họ không có đủ can đảm để cho người ta biết mình là đồng tính luyến ái. Con rất quan tâm cho những người trẻ đang có mặt ở đây vì con sợ rằng con, là người lớn tuổi, xác nhận điều đó. Vậy thì đó có phải là bò của con không? Và nếu phải,

**thì con nên làm gì với nó? Con muốn nghe cái thấy của thầy về vấn đề đồng tính luyến ái, kể cả sự luyến ái trong liên hệ được coi là chính đáng.**

**Thầy:** Đám mây là đám mây. Nhìn sâu vào bản tính của đám mây, ta thấy được vũ trụ. Cũng như một đóa hoa, nếu nhìn sâu vào bản chất của đóa hoa, ta thấy được cả thiên hà đại địa. Mọi vật đều có vị trí của nó. Bản chất của mọi sự mọi vật là vô ngã, tương tức. Khi nhìn vào biển cả, quý vị thấy có nhiều con sóng khác nhau- hình dáng và tầm cỡ của mỗi con sóng đều khác, nhưng tính chất của các con sóng là nước. Nếu quý vị biểu hiện như là một người đồng tính luyến ái thì tuy sự biểu hiện của quý vị và tôi có khác, nhưng bản chất của chúng ta là một. Nhà thần học đạo Tin Lành tên là Paul Tillich có nói rằng Thượng Đế là nền tảng của hiện hữu. Quý vị phải là quý vị. Nếu Thượng Đế đã tạo tôi ra là hoa hồng, thì tôi phải chấp nhận tôi là hoa hồng và liên hệ của tôi với Thượng Đế sẽ là với Thượng Đế của hoa hồng. Nếu quý vị sinh ra là một người nữ đồng tính luyến ái, thì quý vị hãy chấp nhận mình là người nữ đồng tính luyến ái và sự liên hệ của quý vị với Thượng Đế sẽ là Thượng Đế của giới đồng tính luyến ái. Qua quá trình thực tập nhìn sâu, quý vị thấy rằng nếu tiếp xúc được với bản tánh chân thực của chính mình, thì bao nhiêu lo buồn, sợ hãi sẽ tan biến và quý vị chạm tới được trạng thái bình an và tự do thật sự.

Nếu quý vị là nạn nhân của sự phân biệt, kỳ thị, thì con đường đi tới giải thoát không phải chỉ có than khóc về sự bất công và sự bất công ấy không thể được hồi phục bằng sự công nhận của mọi người, mà chính nhờ cái khả năng tiếp xúc được với bản chất đích thực của chính quý vị. Tôi có kinh nghiệm rất sâu sắc về điều này. Sự kỳ thị, sự thiếu bao dung, độ lượng và sự đàn áp là do tri giác sai lầm, thiếu hiểu biết, thiếu từ bi đưa tới. Nếu quý vị có khả năng tiếp xúc được với bản chất đích thực của mình, thì quý vị có thể tự giải phóng mình ra khỏi vũng lầy của khổ đau, vũng lầy của sự phân biệt, kỳ thị và đàn áp. Có lẽ quý vị bị đàn áp, kỳ thị do sự khác biệt về màu da hoặc chủng tộc, và người ta kỳ thị, đàn áp quý vị là vì họ vô minh, không có trí tuệ. Người đó không thấy được cái bản chất đích thực của người đó và không nhận ra được rằng tất cả chúng ta đều phát xuất từ một bản chất. Vì vậy cho nên người đó mới kỳ thị và đàn áp quý vị. Những người thiếu trí tuệ (vô minh) nên mới thường sinh tâm kỳ thị và họ làm cho người khác đau khổ; họ cũng là những người không có hạnh phúc trong lòng, họ cũng đang rất đau khổ. Tuy quý vị là nạn nhân của sự kỳ thị, của sự bất công, nhưng nếu quý vị có khả năng tiếp xúc được với bản chất chân thực của mình- bản chất của không sinh không diệt, không một không khác..., thì quý vị là người có trí tuệ, có từ bi và quý vị có thể nói với Thượng Đế rằng: "Thượng Đế ơi! Xin Ngài tha thứ cho họ vì họ không biết là họ đang làm gì. Vì vô minh nên họ đã sinh tâm kỳ thị và phạm nhiều tội lỗi như thế. Xin Ngài tha thứ cho họ."

Mỗi khi quý vị đã thể nhập được vào bản tính không sinh không diệt, không một không khác, bản tính tương tức, vô ngã của chính mình rồi thì quý vị sẽ được trang bị bằng chất liệu của hiểu biết; chất liệu của hiểu biết làm phát khởi chất liệu thương yêu và quý vị có thể tha thứ, bao dung được những người đang làm khổ quý vị, đàn áp và kỳ thị quý vị. Nếu quý vị bị kỳ thị, thì chớ ngây thơ nghĩ rằng xã hội sẽ minh bạch và trả lại sự công bằng cho quý vị. Giải thoát chân thực tùy thuộc vào khả năng nhìn sâu của quý vị, chứ không phải tùy thuộc vào các điều kiện ở bên ngoài (ngoại cảnh). Một khi quý vị đã

chạm tới được chiều sâu của bản chất không sinh không diệt, không một không khác của mình rồi, thì quý vị sẽ được tự do, giải thoát. Lúc ấy quý vị sẽ có khả năng ôm lấy tất cả và giúp đỡ những người hoặc những nhóm người đã có cái nhìn sai lạc về chính họ và về mình, đã kỳ thị mình mà không một lời oán trách, thù hận. Cố nhiên khi quý vị đau khổ vì cảm thấy mình là đối tượng bị kỳ thị, thì trong lòng quý vị luôn luôn có sự thôi thúc muốn nói ra sự bất công ấy. Nhưng dù quý vị có bỏ ra một ngàn năm để nói lên sự bất công, thì niềm đau nỗi khổ của quý vị vẫn không được giải tỏa. Chỉ có sự hiểu biết thâm sâu và tự do khỏi vòng vô minh thì nỗi khổ của quý vị mới có thể được chuyển hoá hoàn toàn và đạt tới giải thoát. Chúng tôi đã đau khổ rất nhiều trong cuộc chiến Việt Nam. Nếu quý vị nhìn kỹ lại về cái bản chất của chiến tranh, quý vị sẽ thấy rằng giá trị mạng sống của người dân Việt Nam không là gì so với mạng sống của một người lính Mỹ. Khi người phi công Mỹ nhận lệnh thả bom vào một vùng quan trọng nào đó mà họ cho là có kẻ địch, người phi công đó đã mừng tượng được cái gì sẽ xảy ra sau khi anh ta thả bom. Tuy nhiên, anh ta không cần phải quan tâm đến điều đó vì nhiệm vụ của anh ta là thả bom, chỉ có thế. Anh phải phục tùng mệnh lệnh. Đối với những người ra lệnh thả bom, thì hàng ngàn, hàng triệu sinh mạng vô tội ở dưới những vùng ấy không có giá trị gì cả. Họ chỉ muốn đạt được mục tiêu. Đương đầu với nỗi khổ lớn lao như vậy thì tiếng nói nào có thể làm vui được nỗi khổ của quý vị? Khi quý vị thấy được sự thật và chọc thủng được nó, thì tình thương sẽ tuôn chảy như dòng suối mát. Với tình thương ấy, quý vị có thể ôm lấy được những người đã làm khổ quý vị, đã kỳ thị, đàn áp và khùng bố quý vị. Khi trái tim của quý vị được thúc đẩy bởi ước muốn muốn giúp đỡ những người đã và đang là nạn nhân của sự vô minh, thì lúc ấy quý vị mới thật sự thoát ra khỏi nỗi khổ và cảm giác bị xúc phạm của quý vị. Đó là sự khuyến nhủ của tôi. Đừng trông đợi nơi sự thay đổi của hoàn cảnh bên ngoài. Đừng nghĩ rằng phải lên tiếng kêu gọi công bằng tháng này qua năm nọ thì niềm đau nỗi khổ của quý vị sẽ được thuyên giảm, chuyển hóa. Không đâu! Quý vị phải thực tập nhìn sâu để tự cõi trời cho chính mình, hoàn cảnh thuận lợi bên ngoài chỉ là điều kiện phụ trợ. Thực tập nhìn sâu, quý vị sẽ chế tác và trang bị cho mình bằng chất liệu hiểu biết và thương yêu-loại năng lực có khả năng giúp chuyển hóa tình trạng của sự kỳ thị và bất công. Quý vị phải trở thành một con người có trí và bi, một đại trượng phu, một người có thể thể hiện được năng lượng của sự bao dung, hiểu biết và thương yêu. Quý vị chuyển hóa mình thành một khí cụ để thay đổi xã hội và tâm thức cộng đồng của nhân loại.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, làm sao con có thể buông bỏ được tính đăm mê muốn thành đạt của con. Con biết sự thành đạt chỉ là ảo giác, là sự tô điểm cho bản ngã. Con ý thức rất rõ bản chất của nó là vô thường. Nhưng mỗi khi con hoàn tất một dự án nào đó, thì tâm con liền nghĩ đến một dự án kế tiếp. Con biết trong con có chứa đựng những hạt giống của các thế hệ ông bà tổ tiên của con, những người đã từng tin rằng siêng năng làm việc, thành đạt công danh là hợp thời hợp đạo; họ cho rằng tính lười biếng, ăn không ngồi rồi là con quỷ của sân chơi. Vì vậy đối với con, buông bỏ tập khí đăm mê thành đạt công danh này là một sự tranh đấu, thử thách hàng ngày của con. Thầy có cách nào giúp con hiểu và giải quyết vấn đề này một cách dễ dàng chăng?**

**Thầy:** Theo tôi thì anh không nên từ bỏ những công việc mà anh đang thích làm, nhưng hãy tập làm trong chánh niệm. Khi làm những công việc ấy có chánh niệm, anh sẽ từ từ khám phá ra những điều anh đang làm có thật sự là những công việc có ý nghĩa nhất mà anh có thể làm cho chính anh và cho thế giới hay không. Chánh niệm giúp anh nhận thức được cái bản chất và mục tiêu của công việc mình đang làm. Nếu công việc ấy chỉ để thỏa mãn sự thèm khát về dục lạc như danh, lợi, quyền hành, tính chất khoe khoang v.v..., thì anh biết rằng nó không xứng đáng để cho anh đeo đuổi. Nhưng nếu làm trong chánh niệm và anh nhận thấy công việc mình đang làm là sự biểu lộ của lòng từ bi, thì công việc ấy sẽ làm tăng trưởng thêm chất liệu thương yêu và niềm vui trong anh và anh sẽ đem lại nụ cười, niềm vui và hạnh phúc cho nhiều người khác. Làm việc trong tinh thần ấy sẽ đem lại rất nhiều lợi lạc cho mọi người.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, trong các buổi pháp đàm, chúng con đàm luận rất nhiều về vấn đề làm thế nào để đi sâu vào sự thực tập. Có một người đặt câu hỏi như sau: Làm sao chúng ta có thể đi sâu vào sự thực tập và nuôi dưỡng tâm thương yêu mỗi ngày?**

**Thầy:** Theo tôi, đi sâu vào sự thực tập nghĩa là làm thế nào để sự thực tập phải có thực chất, mà không bị kẹt vào sự thực tập hình thức. Khi sự thực tập của quý vị có thực chất, thì nó sẽ đem lại cho quý vị và những người chung quanh niềm vui, an lạc và sự vững chãi thật sự. Tôi thích cách nói 'thực tập thiệt'. Theo tôi, sự tu tập phải đem lại an lạc ngay trong giây phút mình thực tập. Sự thực tập chân thật có thể đem lại cho ta sự sống liền lập tức. Khi quý vị thực tập hơi thờ có ý thức, quý vị trở nên tỉnh thức, sống động và có thực, chứ không phải sống như một bóng ma. Điều này không phải chỉ xảy ra trong khi thực tập ngồi thiền hay đi thiền, mà nó còn xảy ra ngay trong khi quý vị đang làm thức ăn sáng cho người thương của quý vị. Nếu quý vị biết cách thở vào và thở ra trong chánh niệm và mỉm cười trong khi làm thức ăn sáng, quý vị sẽ vun xới được niềm tự do, nghĩa là tâm quý vị không bị lôi kéo bởi những nỗi tiếc về quá khứ hoặc lo lắng tới tương lai- quý vị hoàn toàn làm chủ chính mình, quý vị có nhiều sức sống, niềm vui và tình thương trong lòng. Trong khi làm thức ăn sáng, quý vị có thể chế tác ra chất liệu an vui, tình thương và sự sống thật sự. Đó là sự thực tập chính thống, chân thật và quý vị nếm được hoa trái của sự thực tập ngay trong khi thực tập.

Phần thứ hai của câu hỏi là làm sao để nuôi dưỡng tâm bồ đề- tức là tâm thương yêu rộng lớn. Nuôi dưỡng tâm thương yêu là loại thực phẩm thứ ba trong kinh Tứ Thực- tức là tư niệm thực- là ước muốn sâu sắc nhất của ta. Tất cả chúng ta đều được tồn tại bởi những yếu tố của dục- những ước muốn, là sức sống của ta. Có những loại ước muốn có thể đưa ta tới cảnh giới của khổ đau, tuyệt vọng, và có những loại ước muốn có thể đưa ta tới cảnh giới của an lạc, hạnh phúc và tự do. Cái ước muốn muốn được sống, muốn đem niềm vui tới cho người và giúp người bớt khổ là loại ước muốn chúng tôi gọi là bồ đề tâm- tâm thương yêu rộng lớn. Ước muốn đó là nguồn năng lượng vô biên làm cho ta có thêm sức sống. Ước muốn sâu sắc, cao cả đó làm cho hai mắt ta sáng rực lên, làm cho bước chân ta trở nên vững chãi hơn. Khi học hỏi và thực tập sâu sắc theo tinh thần Năm Giới, ta nhận thấy rằng ta có rất nhiều năng lượng để sống, để



thương. Nhìn sâu vào bản chất của Năm Giới, ta thấy rằng Năm Giới là nền tảng của hạnh phúc cho ta, chúng có công năng bảo hộ ta, gia đình ta và xã hội, ngăn ngừa ta để ta không bị rơi vào hầm hố của khổ đau và tuyệt vọng. Năm Giới có công năng đem lại cho ta chất liệu bình an, niềm vui, tình thương và hạnh phúc. Cái thấy sâu sắc về bản chất của Năm Giới có thể đem lại cho ta ước muốn muốn sống theo tinh thần của chúng để biến ta thành một khí cụ của an lạc và thương yêu.

Theo tôi, Năm Giới là chất liệu thương yêu của một vị bồ tát. Bồ Tát tức là người được thúc đẩy bởi ước muốn rất lớn muốn giúp mọi người tỉnh thức, muốn làm vơi bớt khổ đau nơi của người và đem lại cho người thật nhiều an vui và hạnh phúc. Tôi nghĩ rằng nếu ta phát nguyện thọ trì Năm Giới và quyết tâm sống theo tinh thần của nó, ta sẽ trở thành một vị bồ tát và ta sống an vui và hạnh phúc không phải chỉ cho riêng ta mà cho rất nhiều người trong xã hội; đời sống phụng sự của ta như một nguồn năng lượng của hạnh phúc cho nhân loại. Học hỏi và nhìn sâu vào bản chất của Năm Giới, ta sẽ gạt hái được nhiều cái thấy. Những cái thấy ấy sẽ làm phát sinh lòng từ bi trong ta và thúc đẩy ta phát nguyện thọ trì Năm Giới và biến chúng thành lẽ sống trong đời sống hàng ngày của ta.

Khi quý vị học hỏi về Mười Bốn Giới Tiếp Hiện, quý vị cũng sẽ tiếp xúc được với nguồn sức mạnh của tình thương lớn như quý vị đã học hỏi và tiếp nhận Năm Giới. Đời sống tu tập hàng ngày của ta có thể được thúc đẩy bởi ước muốn độ đời, muốn tạo dựng hòa bình cho thế giới, cho nhân loại. Bụt đã được thúc đẩy bởi ước muốn như thế nên Ngài đã để rất nhiều thì giờ trong việc tu tập và tìm ra con đường giải thoát. Sau khi giác ngộ, Ngài đã hành đạo trong suốt bốn mươi chín năm, xả thân cứu độ mọi người, mọi loài không phân biệt một ai. Đời sống tu tập và sự thành đạt của Ngài đã xuất phát từ sức mạnh của bồ đề tâm- ước muốn thương yêu sâu của Ngài. Tôi tin chắc rằng nếu quý vị có ước muốn cao sâu ấy thì quý vị sẽ có rất nhiều năng lượng và nó sẽ thể hiện qua cách sống và cách nhìn của quý vị đối với cuộc đời; năng lượng thương yêu ấy sẽ thể hiện cụ thể qua nụ cười, cách đi, cách đứng, nói năng, hành xử và làm việc của quý vị. Quý vị sẽ không còn sợ hãi về những thử thách, chướng ngại và khổ đau của cuộc đời nữa. Với nguồn năng lượng thương yêu vô biên ấy, quý vị có thể vượt qua tất cả những khổ đau ách nạn, bởi vì trái tim của quý vị có không gian vô biên để ôm lấy tất cả thế gian này. Quý vị sẽ không còn có khuynh hướng muốn loại trừ nữa. Quý vị chỉ muốn ôm trọn thế gian này và không muốn loại trừ một ai, dù họ là kẻ thù của mình. Và trong đời sống tu tập hàng ngày, các hoạt động như đi, đứng, nằm, ngồi và thở đều thể hiện được chất liệu an lạc, thanh thoi, hiểu biết, thương yêu và bao dung.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, Thầy thường dạy rằng quay về nương tựa tăng thân, tu tập với tăng thân là điều hết sức quan trọng và thiết yếu. Con công nhận điều đó là đúng. Con đã được nuôi dưỡng rất nhiều bởi năng lượng tu tập của tăng thân. Hoàn cảnh của con bây giờ là con sẽ đi làm việc ở miền Tây nước Phi Châu trong thời gian khoảng một hoặc hai năm và là một đất nước có thể nói rất khó cho con để tạo dựng một tăng thân. Xứ Phi Châu là xứ Công Giáo. Con thật sự không muốn sự thực tập của con sẽ bị mai một, vậy thì làm sao con có thể tổ chức sự**

**thực tập để tiếp tục tự nuôi dưỡng mình. Con biết tu tập một mình rất khó. Xin thầy dạy cho con làm thế nào để sự thực tập của con vẫn giữ được mức bền vững và sâu sắc khi mình thực tập một mình, không có thầy và tăng thân bên cạnh yểm trợ.**

**Thầy:** Tôi nghĩ chúng ta có thể tạo dựng một tăng thân tu học bất cứ nơi nào ta đang sinh sống. Thế giới đang cần sự vững chãi, bình an và chánh niệm của chúng ta. Cái khó có lẽ là vì ta chưa biết làm cách nào để chia sẻ sự tu tập chánh niệm của ta với môi trường và con người ở bản xứ nơi mà ta sẽ cư trú, nhất là những vùng ấy chưa có khái niệm gì nhiều về truyền thống tu tập đạo Phật. Theo tôi, quý vị nên tránh sử dụng những danh từ đạo Phật thì sự áp dụng đạo Phật ở các vùng ấy sẽ dễ dàng hơn. Lúc tôi khoảng bốn mươi tuổi, tôi đã viết được thành công cuốn sách về cách thực tập những lời dạy của Phật mà không cần sử dụng đến một danh từ giáo lý đạo Phật nào cả. Khi tổng thống Nam Phi Nelson Mandela viếng thăm nước Pháp, các phóng viên nhà báo đến tiếp kiến ông. Họ hỏi tổng thống một câu rằng, "Thưa tổng thống, tổng thống muốn làm gì nhất." Tổng thống trả lời: "Điều tôi mong muốn nhất là được ngồi yên mà không cần phải làm gì hết. Từ khi tôi được trả lại tự do sau nhiều năm tù, tôi nhận thấy mình vô cùng bận rộn. Tôi làm việc không hở tay. Được có cơ hội ngồi yên mà không cần phải làm gì hết, là điều tôi ao ước nhất." Thịnh thoảng trong các buổi pháp thoại tôi đem câu chuyện này kể cho các thầy, sư chú và sư cô và các đệ tử cư sĩ nghe. Trong số các sư chú, có một sư chú trẻ pháp tự là Pháp Châu đến từ Nam Phi và tôi thường nói với sư chú rằng: "Sư chú hãy ngồi yên dùm cho tổng thống của sư chú đi." Không phải chỉ có tổng thống Nelson Mandela mới có ước mong đó, mà có rất nhiều người trên thế giới đều có ước mong đó. Có rất nhiều người chỉ muốn được ngồi xuống thật yên mà không cần phải làm gì hết. Họ chỉ muốn được ngồi yên tĩnh và thanh thoi trong từng giây từng phút của đời sống hàng ngày của họ. Lời khuyên của tôi là cô nên tránh sử dụng những danh từ có tính cách Phật giáo; chỉ thể hiện chánh pháp qua cách sống chánh niệm của mình, nghĩa là sống làm sao cho tươi mát, sâu sắc và ôn hòa trong cách tiếp xử, hành xử của mình với người bản xứ. Tập lắng nghe mọi người với tâm từ bi và sử dụng ngôn từ hòa ái. Như thế cô có thể làm bạn với họ một cách dễ dàng. Ngoài ra cây cỏ, sông hồ, suối khe, sỏi đá và chim chóc cũng là những thành phần thuộc tăng thân của cô. Không khí trong lành cô hít vào mỗi ngày cũng là một thành phần thuộc tăng thân của cô. Con đường cô sử dụng để thực tập thiền đi cũng là một phần thuộc tăng thân của cô. Những đứa bé mà cô trò chuyện với cũng là một thành phần thuộc tăng thân của cô. Cả danh từ tăng thân- sangha cũng nên tránh sử dụng. Nếu cô mời những người bạn đã quen biết tới nhà chơi, uống trà, thì thay vì cô nói- "Mời quý bạn uống trà trong chánh niệm;" cô có thể nói- "Mời các bạn uống trà trong bình an và ý thức rằng chúng ta đang hạnh phúc được ngồi thưởng thức từng tách trà bên nhau trong giây phút này." Tôi nghĩ nếu cô sử dụng loại ngôn ngữ bình thường như thế, cô sẽ dễ dàng và mau chóng tạo dựng được một tăng thân tại địa phương của cô. Nếu cô sử dụng ngôn ngữ của đạo Phật ngay từ lúc đầu khi người ta chưa biết gì về đạo Phật thì cô sẽ làm người ta dội và việc dựng tăng sẽ không thành công. Có lẽ sau này khi họ đã nếm được mùi vị của an lạc và hạnh phúc trong sự thực tập rồi, thì cô có thể nhẹ nhàng và khéo léo sử dụng ngôn từ của đạo Phật. Chúc cô thành công. Tôi biết cô có thể làm được. Tất cả chúng ta đều có thể tạo dựng được một tăng thân để tu tập ngay tại trú xứ của mình.

Kính thưa đại chúng, thứ Bảy tới chúng ta sẽ có cơ hội viếng thăm Đạo Tràng Thanh Sơn, một Trung Tâm Tu Học thuộc Đạo Tràng Làng Mai mới được thành lập và chúng ta sẽ có một ngày tu chánh niệm tại đó. Chúng ta sẽ thực tập ngồi thiền trên xe buýt trên đoạn đường từ trường (địa điểm khóa tu) đến Đạo Tràng. Chúng ta sẽ ngồi trên xe buýt, tập thở và mỉm cười trong chánh niệm, thưởng thức phong cảnh núi rừng thiên nhiên xanh tươi, đẹp đẽ của tỉnh Vermont. Khi tới Đạo Tràng Thanh Sơn, chúng ta sẽ thực tập đi thiền chung. Phong cảnh của Đạo Tràng rất thanh bình và đẹp. Sau đó chúng ta sẽ quy tụ tại thiền đường Phật Mã để nghe một bài thuyết giảng ngắn và chúng tôi sẽ giới thiệu với quý vị vài nét về đạo tràng Thanh Sơn nơi các sư cô cư trú, tu viện Rừng Phong nơi các thầy cư trú và Trung Tâm Tu Học Chánh Niệm- là một cánh cửa tu tập mới sáng tạo dành cho những người cư sĩ chưa quen với ngôn ngữ đạo Bụt hoặc chưa có một ý niệm gì về đạo Bụt. Nói cách khác là những người đã có gốc rễ tâm linh khác rồi, nhưng vẫn muốn tới để học hỏi từ đạo Bụt. Chúng tôi nhận thấy rằng chúng ta có thể sống nếp sống chánh niệm dù mình đã có gốc rễ sâu xa từ một tôn giáo nào đó; nếp sống chánh niệm, tỉnh thức có thể được tổ chức có tính cách không mang màu sắc tôn giáo- phi tôn giáo. Tại trung tâm tu tập chánh niệm, chúng ta không cần phải có những hình thức lễ nghi hay lối tu tập có tính cách tôn giáo. Như vậy người ta sẽ không mang cái cảm giác tội lỗi khi đến tu tập nếp sống chánh niệm, họ sẽ không có cảm giác hy sinh, bỏ đạo gốc của mình để theo một đạo khác, một tôn giáo khác. Tôi không bao giờ khuyên người ta bỏ đạo gốc của họ để theo đạo của mình, ngược lại tôi luôn luôn khuyên họ rằng sau khi học những cái hay cái đẹp của đạo Bụt rồi, họ có thể về để giúp làm mới lại đạo gốc của họ để tinh thần giảng dạy và thực tập trở nên thực dụng hơn, đáp ứng được với nhu cầu của thời đại. Vì vậy, chúng tôi đã đi tới cái thấy là phải mở con đường phụng sự, độ đời trong thế kỷ 21 với những hệ thống tổ chức tu tập chánh niệm theo từng nhóm tăng thân trong những trung tâm tu tập chánh niệm có tính cách phi tôn giáo, nghĩ là không mang màu sắc lễ nghi, thờ phượng, cúng bái và không sử dụng ngôn từ đạo Bụt. Chúng ta phải tìm cách chế tác ra loại ngôn ngữ mới để chuyên chở được tinh ba của đạo Bụt mà không cần sử dụng cứng nhắc về ngôn từ đạo Bụt. Chúng tôi đã thử nghiệm và thấy có nhiều tiến bộ khả quan và có thể rất được hưởng ứng và thành công trong thời đại bây giờ. Những trung tâm tu tập chánh niệm như thế được các vị cư sĩ giáo thọ, các thành phần tiếp hiện và tăng thân của họ chăm lo.

Tại Đạo Tràng Thanh Sơn có chương trình đào tạo cho sự thực tập chánh niệm. Chương trình đào tạo này có thể kéo dài hai tuần liên tiếp và chúng tôi sẽ kêu gọi quý vị đóng góp ý kiến để làm sao kiến thiết những ngày tu chánh niệm ấy được phong phú và đem lại nhiều lợi lạc cho mọi người. Quý vị không cần phải trở thành một vị giáo thọ mới có thể thành lập một tăng thân tu tập chánh niệm. Như tôi đã có đề cập đến lần trước, chúng ta ước mong các học sinh trong trường và sinh viên đại học bắt đầu thành lập các nhóm tăng thân tu tập chánh niệm để nâng cao phẩm chất đời sống của họ. Các giáo viên có thể thành lập nhóm tu tập chánh niệm để nâng đỡ, yểm trợ nhau và để thưởng thức một đời sống ý vị, sâu sắc và thư thái hơn. Các vị tù nhân cũng có thể thành lập nhóm tu tập chánh niệm ngay ở trong trại tù để nâng đỡ nhau, như vậy họ sẽ bớt khổ hơn và sống an lạc và hòa bình ngay trong trại tù; có nhiều người tù đã thành lập tăng thân tu tập ngay trong trại tù và họ có báo cáo rằng pháp môn tu tập chánh niệm đã làm cho đời sống của họ thoải mái và an vui hơn rất nhiều. Tất cả chúng ta

đều có thể dựng được một tăng thân tu học nhỏ ngay tại tư gia của mình. Quý vị không cần phải được đào luyện nhiều năm mới có thể làm được việc dựng tăng. Chỉ cần có tấm lòng, ước muốn tu tập và tâm thương yêu rộng lớn là quý vị có thể làm được. Nếu cần, chúng tôi sẽ cố gắng gởi người có nhiều kinh nghiệm tu tập, có khả năng dựng tăng để giúp quý vị công việc đào tạo và giúp đỡ tài chánh cho những người muốn đến để được đào tạo. Chúng tôi cần tuệ giác chung để thực hiện công trình kiến thiết những Trung Tâm Tu Tập Chánh Niệm như thế để làm phẩm vật cống hiến cho nhân loại trong thế kỷ 21 này.

Trung Tâm Tu Tập Chánh Niệm theo tinh thần phi tôn giáo đầu tiên được thành lập và hoạt động tại thành phố Woodstock trong sáu tháng nay. Là một tăng thân, chúng ta có thể đóng góp tuệ giác của ta để làm cho sự tu tập và sinh hoạt càng ngày càng thêm phong phú và tốt đẹp. Sư cô Chân Đức- là người đã thuyết giảng sáng nay về cương yếu của kinh Quán Niệm Hơi Thở, cùng với một số các thầy lớn hiện thời là những vị đảm trách cho hai trung tâm tu học, đó là Đạo Tràng Thanh Sơn và Tu Viện Rừng Phong. Hai trung tâm tu học này gồm có mười bốn vị tu sĩ đang thực tập rất miên mật trong đó có một số các vị cư sĩ đang cùng tu tập với các thầy, các sư cô và yểm trợ các thầy và các sư cô xây dựng tu viện. Chúng tôi hy vọng các thầy và các sư cô gốc người Mỹ, như sư cô Hà Nghiêm sẽ sống, tu tập và được đào tạo tại đó và tại tu viện Làng Mai, để sau này họ có thể đảm trách sự nghiệp hoàng pháp tại vùng Bắc Mỹ. Tôi hy vọng trong tương lai mỗi thành phố sẽ có một Trung Tâm Tu Tập Chánh Niệm để mọi người tại địa phương đó có thể tới để tu học. Đó là mong ước sâu sắc của tôi. Chúng ta cần phải giúp đào tạo những người có lý tưởng, phát nguyện đi trên con đường phụng sự và hướng dẫn sự tu tập ở các trung tâm tu học ấy và chúng ta nên tổ chức một ban thiết kế để giúp tạo dựng những trung tâm ấy. Tăng Thân Tiếp Hiện sẽ là những tác viên, những pháp khí rất tốt để thực hiện tạo dựng những trung tâm tu tập theo tính cách phi tôn giáo này. Xin quý vị yểm trợ chúng tôi để xây dựng những Trung Tâm Tu Tập Chánh Niệm như thế tại vùng Bắc Mỹ để cho nhiều người có nơi nương tựa. Chúng tôi tin là quý vị có thể giúp chúng tôi thực hiện được công trình lớn lao và đầy ý nghĩa này.

## Chương 10: Tình Thương Chân Thật

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày bốn tháng Sáu, năm 1998, chúng ta bước vào tuần thứ hai của khóa tu hai mươi một ngày.

Hơi thở vào và hơi thở ra sẽ có chuyển đổi khi ta đem ý thức sáng tỏ vào trong khi thở. Trong khi thở, ta chế tác ra năng lượng chánh niệm và năng lượng ấy có công năng nhận diện hơi thở và làm cho hơi thở trở nên sâu lắng và êm dịu hơn. Giống như khi ánh sáng chiếu vào một đối tượng nào đó dầu đối tượng nhỏ bé như một chất điểm, thì sau khoảng một thời gian ngắn, đối tượng nhỏ bé kia sẽ chuyển đổi. Giống như khi ánh sáng mặt trời chiếu liên tục vào cây cỏ, hoa lá thì những vật ấy tự nhiên biến chuyển. Khi đối tượng của sự quán niệm tiếp xúc với chủ thể của sự quán niệm, thì sẽ có sự chuyển hóa. Khi ta chú ý vào hơi thở thì ta bắt đầu có khuynh hướng can thiệp, uốn

nắm, xét xử hay tranh đấu với hơi thở của ta thay vì để cho hơi thở vào và hơi thở ra đi theo nhịp điệu tự nhiên của nó. Ta không nên can thiệp hoặc uốn nắn hơi thở của ta, ta chỉ ý thức đơn thuần về quá trình vào ra của hơi thở mà thôi và để cho nó hoạt động theo nhịp điệu tự nhiên của nó. Ta chỉ làm một việc, đó là thấp lên ánh sáng chánh niệm và ý thức rằng đây là hơi thở vào, đây là hơi thở ra. Nếu hơi thở của ta dễ chịu, thì biết rằng ta đang không vận dụng, thao tác cực nhọc với hơi thở. Còn nếu càng thở ta càng cảm thấy khó chịu, bế tắc, tức ngực, thì tức là ta đang vận dụng cực nhọc, ta đang uốn nắn hơi thở của ta. Xin quý vị chú ý tới cái kết quả của hơi thở vào và hơi thở ra trên cơ thể của quý vị. Nếu hơi thở của quý vị tiếp tục đem lại cảm giác thoải mái, dễ chịu, thì biết rằng mình đang thực tập đúng. Sau khi thực tập thở như thế được vài phút, hơi thở của quý vị tự nhiên sẽ trở nên sâu lắng và êm dịu hơn. Trạng thái êm dịu và sâu lắng của hơi thở là trạng thái được xảy ra tự nhiên; ta không nên thúc bách và uốn nắn hơi thở trong khi thực tập. Quý vị không cần phải cố gắng mệt nhọc để thở. Nếu cố làm cho hơi thở sớm trở nên dễ chịu, sâu lắng, quý vị sẽ làm gián đoạn cái cảm giác hoan lạc của quý vị. Hãy để cho hơi thở chánh niệm tự đem lại niềm hoan lạc và hạnh phúc cho thân tâm quý vị.

Chúng ta không nhất thiết phải thực tập tất cả Mười Sáu Phép Quán Niệm Hơi Thở mà Bụt đã đưa ra cùng một lúc hoặc thực tập theo trình tự của từng bài tập. Nếu hiểu được sâu sắc bản chất của Mười Sáu Phép Quán Niệm Hơi Thở và nguyên do tại sao Bụt đã đưa ra để thực tập, ta sẽ biết những bài nào cần thực tập trước. Khi bắt đầu ngồi thiền, trước tiên ta thực tập bốn phép thở đầu để thiết lập sự vững chãi và chế tác niềm hỷ lạc cho thân tâm. Bốn phép thực tập này thuộc về lãnh vực điều thân. Sau đó ta chọn một phép thở trong mười phép thở còn lại khế hợp cho tình trạng tâm lý của ta để thực tập. Nếu ta muốn đi sang một phép thở khác, ta có thể ngưng lại phép thở ta đang thực tập và bắt đầu chuyển sang bài tập khác. Ta phải khôn khéo và thông minh trong sự thực tập, biết bài tập nào có lợi cho ta trong lúc đó.

Ta biết cách chăm sóc và quan tâm đến nhu yếu của cơ thể, cảm thọ, và các tâm hành của ta. Chữ niệm trong tiếng Hán Việt được chia ra làm hai phần; phần trên là chữ kim, nghĩa là bây giờ và ở đây, là hiện tại; phần dưới là chữ tâm, nghĩa là tâm ý. Nghĩa là ta đưa cái tâm ý của ta trở về an trú trong hiện tại- bây giờ và ở đây. Hai chữ ấy được ghép lại với nhau thành chữ niệm, mà chữ niệm ở đây tức là chánh niệm. Tâm ý trở về với giây phút hiện tại để ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút ấy. Khi tâm ý của ta trở về với giây phút hiện tại, thì điều đó cũng có nghĩa là tâm trở về với thân, làm cho thân tâm hợp nhất. Chỉ cần thở vào và thở ra một hơi thôi là ta đã có thể làm cho thân và tâm trở thành một mối- thân tâm nhất như. Và ta bắt đầu thiết lập thân tâm vững chãi trong hiện tại. Lúc bấy giờ ta thật sự đang sống, vì ta đang có mặt đích thực. Chánh niệm trước hết là có mặt đích thực cả thân và tâm trong giây phút hiện tại. Vì thế cho nên hơi thở chánh niệm có công năng rất mầu nhiệm. Cố nhiên hơi thở chánh niệm không phải là phép thực tập duy nhất để làm cho thân và tâm trở nên hợp nhất, nhưng nó là một phép tu tập rất thiết thực, cụ thể và mầu nhiệm. Hơi thở là nhịp cầu nối liền thân và tâm. Chánh niệm có thể được chế tác bằng cách nghe, cách nhìn, cách đi và cách thở của ta và trong mọi hoạt động khác của thân. Khi ta thực tập thiền đi, ta thấy người bạn trước mặt ta đang đi rất đẹp, chánh niệm, thư thái thì ta được thừa hưởng sự vững chãi và an lạc của người đó. Nếu ta đi không có chánh niệm, đánh mất mình

trong sự suy tư, lo lắng và sầu khổ về quá khứ hoặc mơ tưởng tới tương lai, thì hình ảnh của những người bạn tu đang đi thông thả, an lạc và hạnh phúc chung quanh ta sẽ giúp ta trở về và vun trồng năng lượng chánh niệm trong ta. Ta phải biết cách sử dụng đôi mắt của ta để vun trồng và nuôi dưỡng năng lượng chánh niệm. Khi ta đi tới thăm viếng một ngôi chùa hay một tự viện già lam, ta sẽ tiếp xúc và thấy rằng những nghệ thuật kiến trúc, những khu vườn trong chùa, trong tự viện đều được trình bày, đều sắp đặt với mục đích giúp ta trở về với chánh niệm. Những nhà điêu khắc, nghệ thuật giỏi là những người có khả năng tạo ra những pháp hiệu nhắc nhở mọi người biết trở về với chính mình để vun trồng năng lượng chánh niệm nơi tự thân. Đối với các loại âm thanh cũng vậy; ví dụ tiếng chuông, tiếng mõ hoặc tiếng tụng kinh đều là những pháp khí có công năng giúp ta phục hồi lại được năng lượng chánh niệm trong ta. Chúng ta cũng có thể cũng cố lại hai mắt của ta và sử dụng hai mắt để nhìn trong chánh niệm. Nhìn với con mắt chánh niệm, ta sẽ thấy được mọi vật sâu sắc hơn, đẹp đẽ hơn, từ bi hơn. Tôi có thể nhìn vào bàn tay của tôi với chánh niệm hoặc với thất niệm. Cách hay nhất là tập nhìn bằng con mắt chánh niệm; nhìn với con mắt chánh niệm thì chánh định sẽ phát sinh và khi năng lượng của niệm và định phát triển hùng hậu, thì ta sẽ chọc thủng được đối tượng của sự quán chiếu và thấy được chân tướng của nó một cách rõ ràng; cái thấy ấy gọi là tuệ giác, tức là cái hiểu biết chân chính. Những gì ta thấy, tiếp xúc có công năng làm tăng trưởng năng lượng chánh niệm và năng lượng ấy giúp ta thấy mọi sự mọi vật rõ ràng hơn. Nhãn căn và chánh niệm trợ giúp nhau để làm phát sinh nhãn thức thanh tịnh. Đối với âm thanh cũng vậy. Khi ta nghe những lời tụng kinh, thì âm thanh của sự tụng kinh giúp ta trở về với chính mình và vun xới năng lượng chánh niệm trong tự thân. Khi có chánh niệm, ta bắt đầu lắng nghe chăm chú hơn và nhờ vậy ta hiểu được vấn đề sâu sắc hơn. Những người thực tập chánh niệm nên thường xuyên chế tác lắng nghe với tâm từ bi và quán chiếu thâm sâu của Bồ Tát Quán Tự Tại. Lắng nghe trong chánh niệm, lắng nghe với tâm từ bi là phép thực tập rất quan trọng của đạo Bụt; là phép tu có công năng làm vơi bớt khổ đau cho người và giúp người vượt qua được những khổ đau ách nạn, phá tan được màn vô minh của vọng tưởng. Những nhà tâm lý trị liệu nên học nghệ thuật lắng nghe sâu, lắng nghe với tâm từ bi của đức Bồ Tát Quan Thế Âm. Nếu không biết lắng nghe sâu, không biết lắng nghe với tâm từ bi, thì nhà tâm lý trị liệu sẽ không thể trở thành một nhà tâm lý trị liệu giỏi được. Muốn thực tập lắng nghe sâu thành công, muốn giúp người khác bớt khổ, trước hết quý vị phải đưa tâm trở về với thân, làm cho thân và tâm trở thành một mối. Hơi thở chánh niệm là phương tiện giúp quý vị có mặt đích thực cho bệnh nhân của quý vị trong giây phút hiện tại, là chất keo làm cho thân và tâm trở thành một mối.

Nếu quý vị chánh niệm, tỉnh giác, có mặt đích thực trong giây phút hiện tại, thì phẩm chất lắng nghe của quý vị được nâng cao. Đây gọi là bi thính- lắng nghe với tâm từ bi. Quý vị sẵn sàng giúp đỡ người khác. Biết rằng người ấy đang đau khổ cùng cực và không có ai muốn lắng nghe người ấy nên quý vị phát đại bi tâm, muốn có mặt cho người ấy, lắng nghe người ấy để giúp người ấy bớt khổ. Có lẽ quý vị là người đầu tiên đã sẵn sàng lắng nghe người ấy. Nếu quý vị bị phân tán với những vấn đề riêng tư của mình, bị những tiếc nuối về quá khứ lôi kéo, bị những mơ tưởng về tương lai trấn ngự, thì quý vị sẽ không có mặt đích thực cho người ấy, một người đang rất cần sự giúp đỡ của quý vị. Những nhà tâm lý trị liệu có thể mang trong họ rất nhiều khổ đau. Nếu nhà tâm lý trị liệu không biết cách vun xới tình thương, không biết cách chế tác năng lượng

niệm và định trong tự thân mỗi ngày, thì những người bệnh nhân sẽ có thể chạm đến những hạt giống khổ đau trong họ và làm cho họ đau khổ nhiều hơn. Như vậy phẩm chất của sự lắng nghe trong họ sẽ trở nên nghèo nàn. Nhà tâm lý trị liệu cần thực tập có mặt đích thực trong hiện tại và biết cách vun bón năng lượng của sự tươi mát, từ bi để trở thành một nhà tâm lý trị liệu có ích lợi. Muốn thực tập lắng nghe sâu thành công, quý vị phải có năng lượng từ bi.

Lắng nghe với tâm từ bi đã có thể làm vơi bớt rất nhiều khổ đau của kẻ khác rồi. Hãy tưởng tượng có một người đàn bà đang đau khổ và trong gia đình không có ai có khả năng lắng nghe bà hết. Trong gia đình người nào cũng tràn ngập khổ đau và không có ai có đủ kiên nhẫn, sự tươi mát và tình thương để lắng nghe bà. Có thể bà cũng không biết cách ăn nói dịu dàng, từ ái và mỗi khi nói đều xúc chạm đến những hạt giống khổ đau nơi những người khác trong gia đình. Trong gia đình người nào cũng muốn tránh né bà; có lẽ họ không có ý muốn trừng phạt hoặc tránh né bà, nhưng vì mỗi khi nghe bà nói hoặc thấy bà làm một hành động nào đó thì những hạt giống khổ đau trong họ bị tưới tắm, nên họ không dám gần kề bà, lắng nghe bà. Có nhiều lần bà ta muốn nói chuyện tử tế với họ vì bà biết họ không muốn lắng nghe bà. Mặc dù bà có thiện chí muốn sửa đổi, muốn làm hòa, nhưng bà không thể làm được vì niềm đau nỗi khổ trong bà quá lớn. Bà bắt đầu với vài lời lẽ rất dễ thương, nhưng một khi hạt giống khổ đau trong bà bị động đến, thì từ từ những lời bà thốt ra lại mang đầy tính chất cay đắng, buồn đau và than trách.

Nhiều người trong xã hội chúng ta đã mất đi cái khả năng lắng nghe sâu và sử dụng ngôn từ hòa ái, ngọt ngào và xây dựng. Nhiều gia đình mà trong đó không ai có thể lắng nghe ai. Sự truyền thông càng ngày càng trở nên bế tắc. Truyền thông bị bế tắc là vấn đề lớn của thời đại. Chúng ta chế tạo ra những phương tiện kỹ thuật rất tối tân về vấn đề truyền tin như đường giây thép, điện thoại, điện thư và mạng lưới v.v.; những phương tiện tối tân ấy có thể giúp ta gửi đi hoặc nhận tin một cách cực kỳ mau chóng dù xa tít ở phía bên kia địa cầu... Thế nhưng sự truyền thông giữa liên hệ cha con, bạn bè, vợ chồng, thầy trò và giữa quốc gia với quốc gia đã trở nên vô cùng khó khăn và bế tắc.

Nhìn vào một người đang mang rất nhiều khổ đau trong lòng và không có cơ hội để bày tỏ cùng ai, thì ta thấy người đó giống như một quả bom sần sùng bùng nổ bất cứ lúc nào. Người đó có rất nhiều sự căng thẳng và niềm đau, người đó có thể bùng nổ nhiều lần trong ngày. Vì thế những người trong gia đình không dám đến gần người ấy. Họ tìm cách lánh xa người ấy và vì vậy người ấy cảm thấy bị cô lập. Chúng ta phải học nghệ thuật gỡ bom. Chúng ta phải khéo léo trong nghệ thuật lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng ngôn từ ngọt ngào và hoà ái để tái lập lại truyền thông, giúp nhau gỡ những mối tơ lòng.

Mục đích của sự lắng nghe với tâm từ bi là để giúp người kia bớt khổ. Trong quá trình lắng nghe, quý vị phải nuôi dưỡng cái ý thức là bất kể người kia đang nói những điều gì và những lời nói có thể chứa đựng nhiều chất liệu giận hờn, buộc tội và trách móc, quý vị cũng sẽ duy trì sự bình an và tiếp tục lắng nghe; lắng nghe mà không đem tâm phán xét, phản ứng. Quý vị thực tập duy trì năng lượng thương yêu trong suốt buổi lắng

nghe. Những lời người kia nói có thể không đúng, không chính xác hoặc chứa đầy sự phàn nàn, trách móc, tấn công, phán xét và tri giác sai lầm, nhưng quý vị cũng vẫn lắng nghe. Quý vị vẫn duy trì năng lượng thương yêu và ôm ấp người đó để hạt giống khổ đau trong quý vị không bị chạm đến. Trong khi lắng nghe quý vị luôn luôn nắm lấy hơi thở chánh niệm để duy trì sự an bình và vững chãi. "Thở vào, tôi biết người ngồi trước mặt tôi đang đau khổ cực kỳ. Thở ra, tôi biết tôi đang thực tập lắng nghe để giúp người kia bớt khổ." Ta phải tự luyện tập để có khả năng ngồi và lắng nghe khoảng bốn mươi lăm phút hoặc một tiếng mà không bị bức bối. Đức Bồ Tát Quán Thế Âm là người có khả năng lắng nghe sâu, lắng nghe với tâm từ bi. Vì vậy cho nên Ngài được tán dương với danh hiệu là Đại Từ Đại Bi Cứu Khổ Cứu Nạn Quán Thế Âm Bồ Tát.

Tất cả chúng ta đều có những người thân đang gặp những khó khăn và khổ đau. Ta rất khao khát muốn giúp người thân của ta bớt khổ, nhưng ta không phải là những nhà tâm lý trị liệu. Ta có thể thực tập như một nhà tâm lý trị liệu, vấn đề là ta phải thực tập lắng nghe như thế nào để những hạt giống khổ đau trong ta không bị tưới tẩm. Tuy nhiên muốn lắng nghe có hiệu quả, trước hết ta phải biết thực tập đi thiền, ngồi thiền và thở có ý thức trong đời sống hàng ngày của ta để chế tác ra năng lượng của niệm, định, của vững chãi và thanh thoi. Điều này rất quan trọng. Ta phải tự giúp mình trước mới nghĩ tới chuyện giúp người. Đó là nguyên tắc của sự thực tập tự độ và độ tha. Nếu ta mới thực tập lắng nghe lần đầu, có thể ta sẽ thấy rằng khả năng lắng nghe của ta chỉ giới hạn trong vòng mười lăm phút. Sau mười lăm phút ta sẽ cảm thấy mệt, ta không thể nghe tiếp được nữa. Trong trường hợp này, ta nên nói với người kia rằng: "Thưa chị, em hơi mệt. Chúng ta có thể tiếp tục lần sau được không? Bây giờ em cần đi thiền hành một chút. Nếu chị muốn, em mời chị đi cùng với em cho vui." Ta phải làm mới lại chính ta. Ta phải có cơ hội để tiêu hóa những gì ta đã đưa vào trước khi tiếp tục lắng nghe. Biết được mức giới hạn của ta là điều rất quan trọng. Nếu không, ta sẽ thất bại. Tôi có tham dự một buổi họp trong đó có một người đã không có ai lắng nghe và người đó cũng không có cơ hội bày tỏ nỗi khổ của mình. Chúng tôi đã ngồi và thở trong chánh niệm một lúc thật lâu. Chúng tôi đã ngồi có mặt cho ông ta, rất chăm chú và ông ta đã cố gắng thật lâu mới có thể nói ra được nỗi khổ của ông ta cho chúng tôi nghe. Kiên nhẫn là bản chất của tình thương chân thật. Nếu quý vị thật sự thương người nào, quý vị phải rất kiên nhẫn với người đó.

---

## **Nghệ Thuật Sử Dụng Ái Ngữ**

Khía cạnh khác của sự thực tập là học cách sử dụng ngôn từ hòa ái. Khi quý vị tham dự khóa tu hoặc đến tu học tại một tu viện, quý vị có cơ hội để vun xới khả năng lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng ngôn từ hòa ái. Lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng ngôn từ hòa ái là hai khía cạnh của sự thực tập rất thiết yếu để phục hồi an lạc và hòa giải trong xã hội. Phải thực tập mới có thể khôi phục lại được sự vững chãi và thanh thoi của quý vị. Quý vị cần nói cho người kia biết nỗi khổ và niềm đau của mình, đặc biệt nếu người đó là người mà quý vị thương và tin cậy nhất. Tuy nhiên phải học nói như thế nào để người kia có thể tiếp nhận được, nghĩa là phải học cách nói bằng ngôn



ngữ ngọt ngào, hòa ái, không có tính cách buộc tội, trách móc và trừng phạt thì mới thành công. Ngôn từ hòa ái sẽ giúp người kia lắng nghe và tiếp nhận dễ dàng hơn.

Chánh niệm là nền tảng của tất cả các khía cạnh của sự tu tập. Chánh ngữ có công năng nuôi dưỡng chánh niệm trong ta và nơi người kia. Trong truyền thống đạo Phật, có một vị bồ tát hiệu là Quán Thế Âm. Bồ Tát Quán Thế Âm có khả năng lắng nghe sâu, lắng nghe với tâm từ bi, lắng nghe với tâm không thành kiến, không phán xét, không phản ứng. Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (Manjushri)- là Người có khả năng nhìn sâu để hiểu. Bồ Tát Văn Thù và Bồ Tát Quán Thế Âm đều có mặt trong ta. Khi ta thực tập nhìn sâu để hiểu những khổ đau của người, thì ta biết đức Bồ Tát Văn Thù đang có mặt trong ta. Ta vun xới khả năng ấy bằng sự thực tập của ta. Bồ Tát Quán Thế Âm có mặt trong ta khi ta biết lắng nghe với tâm từ bi để có thể hiểu được những nỗi khổ niềm đau của người khác. Đây không phải là vấn đề tín ngưỡng, sùng tín đối với một vị thần linh bên ngoài ta như một thực thể biệt lập. Đây là khả năng tiếp xúc được với năng lượng tình thương trong ta và năng lượng ấy được biểu lộ qua cách nhìn và nghe của ta. Hình ảnh bên ngoài chỉ là phương tiện giúp ta trở về và tiếp xúc với khả năng hiểu và thương trong ta.

## Hạnh Nguyện Lớn

Đức Bồ Tát Phổ Hiền (Samantabhadra), là vị bồ tát có hạnh nguyện lớn, nên chúng tôi xưng tán Ngài là vị Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền. Đức Bồ Tát Phổ Hiền cũng có mặt trong ta. Biểu tượng của Bồ Tát Phổ Hiền là Cánh Tay Từ Bi, là Cánh Tay Hành Động. Khi ta được thúc đẩy bởi tình thương và muốn làm điều gì đó để độ đời giúp người thoát khỏi khổ đau, ta có thể sử dụng đôi mắt của ta để nhìn sâu như đức Bồ Tát Phổ Hiền, đôi tay của ta để nghe với tâm từ bi như đức Bồ Tát Quán Thế Âm và đôi tay của ta để hành động như đức Bồ Tát Phổ Hiền. Tình thương chân thực luôn luôn được biểu lộ qua cách nhìn, cách nghe và cách hành động. Và cái nhìn, cái nghe và cách hành xử của ta nếu được trang điểm bằng chất liệu thương yêu của các vị Bồ Tát, thì nó sẽ đem lại sự an ổn, hòa bình, trị liệu và chuyển hóa lớn cho nhân loại. Trong các chùa chiền Phật Giáo, quý vị thường thấy có thờ tượng của một vị Bồ Tát nghìn mắt nghìn tay. Vị bồ tát này hiệu là Bồ Tát Chuẩn Đề. Ta có thể thắc mắc rằng tại sao vị Bồ Tát này có nhiều tay nhiều mắt quá vậy? Điều này thật ra rất dễ hiểu. Bởi vì năng lượng thương yêu trong Bồ Tát quá lớn, hai cánh tay không đủ để Người làm công việc độ đời, nên Người muốn có nhiều cánh tay để giúp nhiều người cùng một lúc. Nhiều người trong chúng ta thật sự có nhiều hơn là hai cánh tay. Có rất nhiều điều mình muốn thực hiện; ví dụ như muốn chăm sóc và bảo vệ hệ sinh thái, bảo vệ môi sinh, muốn giúp những người không cửa không nhà, những người nghèo đói, trẻ em mồ côi, trẻ em suy dinh dưỡng, các nạn nhân của chiến tranh, của thiên tai v.v... muốn là công việc từ thiện, xã hội ở các nước nghèo, chậm tiến. Nếu nhìn cho thật kỹ, ta sẽ thấy có rất nhiều các vị Bồ Tát như thế đang có mặt quanh ta và đang hoạt động khắp nên trên thế giới. Đời sống của họ rất giản dị, tri túc, thế nhưng sự có mặt của họ thì cùng khắp, tình thương yêu của họ không có giới hạn. Họ làm việc không biết mệt mỏi. Họ yểm trợ các chương trình từ thiện và hành động nhiều cách để làm vơi bớt khổ đau cho kẻ khác. Bồ Tát Nghìn Tay Nghìn Mắt không phải chỉ là những hình tượng bằng đất, bằng gỗ, bằng thạch cao

được tôn thờ trong các chùa chiền, mà họ đích thực đang có mặt bằng xương bằng thịt ở khắp mọi nơi để làm công việc cứu độ.

Tôi có quen biết một người phụ nữ ở nước Hòa Lan. Trong thời Đệ Nhị Thế Chiến, bà đã cứu được mười ngàn người dân Do Thái thoát khỏi nạn bị chủ nghĩa Đệ Quốc Xã hủy diệt (the Holocaust). Nếu gặp bà trên đường phố, có lẽ quý vị sẽ không nhận ra bà như là một vị bồ tát, bởi vì bà ăn bận rất giản dị. Quý vị chỉ có thể nhận ra được bà là một vị bồ tát nếu quý vị biết được cái hành động cao cả ấy của bà mà thôi. Tuy rằng những vị bồ tát như thế chỉ có hai mắt, hai tay như bao người khác, nhưng nếu nhìn kỹ họ cũng có những con mắt ở phía sau lưng của họ, họ cũng có những cánh tay thật dài duỗi ra thật xa. Họ thấy được nhiều điều và thấy rất xa. Thực ra đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm có hơn ngàn cánh tay và trong mỗi bàn tay có một con mắt. Khi ta muốn làm một điều gì mà điều đó được thúc đẩy bằng tình thương thì trước hết ta cần phải thực tập nhìn sâu. Nhìn sâu mới hiểu được thực trạng, mà hiểu thì mới thương được. Nếu không hiểu thì những hành động thương yêu của ta sẽ không được xác thực, sẽ không đem lại kết quả tốt đẹp. Ngược lại ta sẽ làm cho người ta thương khổ thêm.

Đôi khi ta được thúc đẩy bởi ước nguyện muốn giúp đỡ, nhưng ta không hiểu bản chất của tình trạng và vì vậy, thay vì thương ta tạo ra nhiều điều phiền toái, đổ vỡ hơn là điều tốt lành. Ta muốn giúp người kia hạnh phúc, nhưng vì không hiểu nên càng giúp ta càng làm cho người kia khổ. Có thể quý vị quan tâm cho hạnh phúc của con trai hoặc con gái quý vị. Có thể quý vị nghĩ rằng những cái mình làm sẽ đem hạnh phúc cho con. Nhưng nếu nhìn kỹ lại, có thể quý vị sẽ thấy rằng mình đang gây khổ đau cho con mình vì mình thương mà không hiểu con. Quý vị phải xét lại cái bản chất tình thương của quý vị. Theo lời Phật dạy, tình thương chân thật phải được phát sinh từ sự hiểu biết. Cái then chốt là phải đặt con mắt vào lòng bàn tay. Trước khi thi hành điều gì, ta phải nhìn vào lòng bàn tay xem thử bàn tay của ta đã có con mắt trí tuệ chưa. Nếu trong lòng bàn tay của ta đã có con mắt trí tuệ, thì điều gì ta làm cũng sẽ đem lại hạnh phúc cho người. Nếu trong lòng bàn tay chưa có con mắt trí tuệ thì chớ vội hành động, bởi vì hành động mà không có trí tuệ ta sẽ gây thương tích và khổ đau thêm cho người kia.

Ở Việt Nam có một loại trái cây mà nhiều người miền nam rất ưa thích, đó là trái sầu riêng. Tôi có nội kết em ái với loại trái cây này. Tôi không chịu nổi cái mùi của nó nói chi tới chuyện ăn nó. Hôm nọ trong chùa của tôi, trên bàn thờ Phật người ta dâng cúng một trái sầu riêng rất lớn. Sáng hôm đó tôi lên chánh điện để tụng kinh công phu sáng, hôm đó tôi tụng kinh Pháp Hoa và trong khi tụng kinh, tôi không tài nào chú tâm được vào việc tụng kinh vì cái mùi sầu riêng nó lấn át cả chánh điện. Tụng tới nửa thời kinh, tôi chịu không nổi nữa, tôi ngưng tụng và đứng dậy đi tới bàn thờ, dùng quả chuông úp trái sầu riêng lại, rồi trở về chỗ tiếp tục tụng cho hết thời kinh và tôi chỉ sử dụng mỗi tiếng mõ. Sau khi tụng xong thời kinh, tôi giải phóng trái sầu riêng. Quý vị có thể nghĩ rằng: "Trời ơi! tội nghiệp Thầy Nhất Hạnh quá, thầy tu tập và làm công việc Phật sự rất cực nhọc. Mình nên cúng dường thầy một trái sầu riêng để thầy 'tắm bổ'." Nghĩ như thế, rồi đem sầu riêng tới mời tôi ăn. Nếu quý vị làm như thế thì tôi sẽ rất đau khổ. Nếu quý vị không hiểu cái nhu cầu của người thương của mình, thì quý vị không thể thương được. Nếu quý vị không hiểu những khó khăn, thao thức và ước nguyện của người mình thương, thì quý vị không thể thương họ được; bởi vì tình thương (từ bi) của quý vị

không phải được làm bằng chất liệu của hiểu (trí tuệ). Muốn hiểu, quý vị phải biết sử dụng con mắt của đức Bồ Tát Văn Thù để nhìn sâu (quán chiếu). Quý vị có thể hỏi người thương của mình như thế này, "Em ạ, em nghĩ là anh có hiểu em không? Nếu không hoặc hiểu chưa sâu sắc, thì xin em giúp anh hiểu em sâu sắc hơn để anh có thể thương em đúng mức. Nếu em không giúp anh, thì anh sẽ tiếp tục nói hoặc làm những điều làm em khổ. Anh thật sự rất muốn hiểu những nỗi khổ niềm đau của em. Anh muốn biết những nguyện vọng sâu kín của em, bởi vì anh muốn thương làm sao cho đúng để tình thương ấy không trở thành chất liệu khổ đau cho em. Anh chỉ muốn làm cho em hạnh phúc mà thôi." Quý vị có bao giờ hỏi câu hỏi như thế đối với người thương của mình chưa? Đó là ngôn ngữ của những người muốn thương yêu và chăm sóc, muốn xây dựng hạnh phúc với người thương của mình.

Nếu cả hai người biết sử dụng con mắt, lỗ tai và ngôn ngữ từ ái của đức Bồ Tát Văn Thù và đức Bồ Tát Quan Thế Âm để cư xử, giúp đỡ và hiểu nhau, thì sự truyền thông có thể được phục hồi rất mau chóng và hạnh phúc chắc chắn sẽ có mặt. Ba vị Bồ Tát Văn Thù, Phổ Hiền và Quan Thế Âm mà chúng ta niệm mỗi buổi sáng trong giờ công phu không phải là những vị thần linh, những thực thể đang trú ẩn biệt lập ở đâu đó trên trời, các Ngài thật sự đang có mặt ngay trong tâm ta như những hạt giống, những nguồn năng lượng. Ta có thể làm cho năng lượng của các Ngài có mặt để ta có khả năng nhìn sâu để hiểu, lắng nghe để thương và nói lời từ ái để thiết lập truyền thông, xây dựng hạnh phúc. Tình thương chân thật được làm bằng chất liệu hiểu biết- prajna- trí tuệ. Cái hiểu không thể có được nếu ta không thực tập nhìn sâu và lắng nghe với tâm thương yêu (từ bi). Sau đó ta có thể sử dụng bàn tay hành động của đức Bồ Tát Phổ Hiền. Có hai chất liệu hiểu và thương rồi, thì hành động của ta sẽ đem lại đem lại hạnh phúc cho người và làm vơi bớt khổ đau của người; trước hết là những người thân cận của ta, sau đó ta đưa các vị bồ tát trong tự thân đi vào đời để phụng sự nhân loại. Khi trong ta có sự có mặt của bồ tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi, bồ tát Đại Bi Quan Thế Âm và bồ tát Đại Hạnh Phổ Hiền, ta có thể có mặt đích thực cho người thương của ta và có mặt bất cứ nơi nào cần đến tình thương.

---

### **Bốn Tâm Vô Lượng- Brahmaviharas**

Lời dạy của Phật về thương yêu có thể tìm thấy trong bốn yếu tố (phạm trù) của tình thương chân thật. Chúng ta có thể dùng bốn yếu tố này để nâng cao phẩm chất thương yêu của ta. Ta hãy nhìn vào bản chất thương yêu của ta để xét nghiệm lại xem có sự có mặt của bốn yếu tố này hay không. Yếu tố thứ nhất là từ, tiếng Phạn là maitri. Như chúng ta đã đề cập kỳ trước, maitri có thể được dịch là "từ- lòng thương." Chữ "maitri" có gốc từ chữ mitra- mitra nghĩa là bạn. Đối tượng tình thương của quý vị là một người bạn. Khi đối tượng thương yêu là chính mình, thì mình là người bạn của chính mình. Bạn thì luôn luôn thừa hưởng sự có mặt của nhau. Maitri- từ là khả năng hiến tặng niềm vui và hạnh phúc. Từ là sự thực tập, chứ không phải là sự cảm nhận. Khi quý vị biết thờ vào và làm cho toàn thân an tịnh, tức là quý vị đem lại sự an lạc, vững chãi và thanh thoi cho thân thể của quý vị. Đó là sự bày tỏ lòng từ đối với thân thể mình. Khi quý vị nở được nụ cười dễ thương, tươi mát, thì đó là quý vị đang thực tập từ. Cái thiện

chí muốn thương chưa thật sự là thương. Dù có đầy thiện chí muốn thương, muốn giúp, nhưng nếu quý vị không có sự hiểu biết, không khéo léo thì quý vị sẽ có thể gây tổn thương và khổ đau cho người thương của quý vị. Thương mà không hiểu tức là trong lòng bàn tay của ta chưa có con mắt của Bồ Tát Văn Thù. Vì thế cho nên từ- lòng thương là khả năng đem lại niềm an vui và hạnh phúc cho người mình thương. Quý vị chỉ có thể làm được điều này khi có chất liệu của hiểu mà thôi. Nhìn vào tình thương của quý vị xem thử quý vị có khả năng hiểu người thương của mình chưa; và tình thương ấy có đang đem lại niềm an vui cho người thương mỗi ngày hay không! Đặt lại vấn đề như thế rất hay. Quý vị có thể hỏi: "Em ạ! Em nghĩ là anh hiểu em không? Nếu chưa, xin em giúp anh để anh có thể hiểu em sâu sắc hơn. Em hãy nói cho anh biết về nỗi khổ niềm đau của em đi. Anh rất muốn được nghe." Lời thỉnh cầu như thế phải được thực hiện thường xuyên và với lòng chân thành. Làm như vậy là quý vị đang sử dụng ngôn ngữ của hiểu biết và thương yêu.

Yếu tố thứ hai của tình thương chân thật là bi- karuna. Karuna nghĩa là "bi- khả năng lấy đi khổ đau, làm vơi bớt khổ đau, đem lại an vui và hạnh phúc." Bi tiếng Anh là compassion, nghĩa là khả năng chia sẻ, gánh bớt nỗi khổ niềm đau của người khác. Chữ com- tiếng Anh nghĩa là tới với, là chia sẻ cùng với và chữ passion nghĩa là gánh chịu giùm những nỗi thống khổ. Chữ compassion- bi trong tiếng Anh chưa dịch được chính xác cái nghĩa của chữ karuna. Karuna- bi là khả năng lấy đi cái niềm đau nỗi khổ của người thương và giúp người thương chuyển hóa, chứ không phải chỉ đến để gánh bớt nỗi khổ của người. Quý vị giống như một nhà y sĩ; muốn chữa trị cho bệnh nhân, vị y sĩ phải thực tập nhìn kỹ và lắng nghe sâu để tìm hiểu xem bệnh nhân của mình đang bị vấn đề gì. Vị y sĩ phải có mặt đích thực mới có thể hiểu được tình trạng của bệnh nhân mình. Các cặp vợ chồng, hôn phối, tình nhân cũng phải thực tập như thế. Quý vị phải có mặt đích thực cho người thương của quý vị, tập nhìn kỹ và lắng nghe sâu để nhận diện cho được những niềm đau nỗi khổ và ước vọng của người thương của mình. Khi quý vị hiểu được bản chất của nỗi khổ niềm đau của người thương của quý vị rồi, tự nhiên quý vị biết mình phải làm gì và không nên làm gì để giúp người thương của mình vơi bớt khổ đau trong đời sống hàng ngày. Đó là sự thực tập thương yêu đích thực. Nhìn sâu vào bản chất của tình thương để xem thử trong tình thương ấy có yếu tố của bi hay không. Thực ra trong tâm thức của ta đã có sẵn yếu tố bi, nhưng vì ta chưa biết vun trồng nên nó còn rất bé. Chúng ta phải học thương. Học thương nghĩa là làm thế nào để tăng trưởng chất liệu từ và bi trong ta mỗi ngày.

Yếu tố thứ ba của tình thương chân thật là hỷ- mudita. Nếu mỗi ngày hai người cứ tạo khổ đau cho nhau, thì đó không phải là tình thương chân thật. Chúng ta phải chuyển hóa nỗi khổ niềm đau ấy đi. Nhìn vào bản chất tình thương của ta để xem có chất liệu của hỷ, tức là niềm vui không điều kiện hay không. Nếu trong tình thương của ta không có yếu tố hỷ, thì đó chưa phải là thứ tình thương chân thật. Niềm vui do hỷ đưa tới là thứ niềm vui không điều kiện, là niềm vui của sự tùy hỷ, tức là vui cái vui của người.

Yếu tố thứ tư của tình thương chân thật là xả- upeksha. Xả nghĩa là không kỳ thị, không phân biệt, là khả năng bao dung, là tự do lớn. Khi thương một người, quý vị không nên áp đảo những quan niệm của mình lên người đó và tước đoạt sự tự do của họ. Quý vị hiến tặng cho người đó không gian bên trong cũng như bên ngoài. Trên danh nghĩa của

thương yêu, ta thường giam hãm người thương của ta vào ngục tù của uy quyền, của sự áp đảo, của sự vướng mắc và của nhận thức độc tài của ta. Ta nhốt người thương của ta lại và người đó không tài nào vùng vẫy được, người đó mất hết tự do. Đây là thứ tình thương của sự độc tài, chiếm hữu; thứ tình thương không có sự có mặt của xả-upeksha. Ta phải tới với người thương của ta và nói: "Em ạ, trong tình thương của anh dành cho em, em thấy anh có quá độc tài hay không, có quá chiếm hữu hay không? Anh có tước đoạt đi tự do của em không? Em có cảm thấy em còn vẫn là em không? Em có đủ không gian trong em và chung quanh em không? Có phải anh đã tước đoạt không gian của em rồi không? Nếu quý vị hỏi một cách thành thật như thế thì người thương của quý vị sẽ nói ra cho quý vị nghe. Nếu người thương của quý vị vẫn còn cảm thấy có tự do, tràn đầy không gian, thì điều đó có nghĩa là trong tình thương của quý vị có yếu tố của xả.

Upeksha cũng có nghĩa là buông xả, là tình thương không điều kiện. Quý vị thương một người không có điều kiện là bởi vì họ cần tình thương. Nếu quý vị đòi điều kiện, thì nó không còn là tình thương chân thật nữa. Cha mẹ thương con thường thường không bao giờ đặt điều kiện. Các bậc cha mẹ không thể bảo chúng phải làm cái này làm cái nọ mới xứng đáng là con của nhà này. Tình thương chân thật nghĩa là nhìn sâu vào người ấy để thấy cho được nỗi khó khăn, khổ đau, ước vọng và nhu yếu của người ấy, rồi sau đó hành động theo cái thấy ấy. Ta hành động như thế nào đó để cho người thương của ta được bớt khổ, trở nên một người thoải mái và tươi vui. Khi cắm hoa, ta nên cắm hoa như thế nào để cho mỗi bông hoa có không gian chung quanh nó để cho cái đẹp của nó có thể tỏa chiếu. Mỗi người chúng ta cũng là một bông hoa. Ta cần không gian bên trong lẫn bên ngoài để có thể tỏa chiếu cái đẹp của ta. Xả nghĩa là hiến tặng không gian. Nếu mỗi ngày ta vun xới bốn yếu tố của tình thương chân thật này, thì khổ đau trong ta sẽ suy giảm rất nhiều và niềm vui, hạnh phúc được tăng tiến.

Bây giờ đây tôi xin mời quý vị thực tập bốn phép thờ có liên quan đến tri giác, tức là tưởng. Bài tập thứ mười ba trong mười sáu phép Quán Niệm Hơi Thở là: "*Thở vào, tôi quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp. Thở ra, tôi quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp.*" *Vô thường là chìa khóa để mở cửa thực tại. Vô thường* là một trong ba Pháp Ấn trong kinh Tam Pháp Ấn- vô thường, vô ngã và niết bàn. Sỡ dĩ khổ đau có mặt là vì tri giác sai lầm- vọng tưởng. Nếu ta không hiểu bốn phép thờ cuối này một cách sâu sắc thì ta không thể hiểu được những bài thực tập khác trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, vì thế cho nên bốn bài thực tập này rất quan trọng. Tự do, giải thoát không thể có được nếu ta không có khả năng thay đổi những nhận thức sai lầm của ta. Ta bắt đầu với cái thấy về vô thường. Trên bình diện trí năng ta biết các pháp đều vô thường- chư hạnh vô thường, nhưng trên thực tế thì ta vẫn hành xử như thể mọi pháp là thường. Ta than khóc, sầu khổ mỗi khi có một người thương của ta qua đời. Ta nuối tiếc là ta đã không dành nhiều thì giờ để có mặt cho cha ta khi cha ta còn sống. Tuệ giác vô thường giúp ta thoát ra khỏi sự hệ lụy, ngăn ngừa ta không để ta rơi vào hố lầy của sầu đau. Tuệ giác vô thường có thể đem lại cho ta hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại- bây giờ và ở đây.

Đây là bài tập mà quý vị có thể thực tập mỗi khi quý vị giận người thương của mình. Khi giận, quý vị có thể nói hoặc làm những điều rất mạnh bạo để trừng phạt nhau. Khi

giận, quý vị chỉ muốn nói hoặc làm điều gì để cho hả giận. Quý vị nghĩ rằng nếu mình làm cho người kia khổ thì mình sẽ cảm thấy thỏa mãn, sung sướng và dễ chịu hơn. Quý vị hành xử như một đứa trẻ thơ. Quý vị biết rất rõ là nếu người kia khổ thì mình cũng khổ. Chúng ta phải biết rằng hạnh phúc không phải là *vấn đề cá nhân*. *Chúng ta cùng leo thang của sự hờn giận và âm thầm trừng phạt* nhau để cả hai cùng khổ. Chúng ta hành xử với nhau như thế giữa cá nhân với nhau, giữa chủng tộc với chủng tộc hoặc giữa cộng đồng với cộng đồng. Và đây là bài thực tập: Khi giận người nào, quý vị hãy nhắm mắt lại, thở vào và thở ra thật sâu và quán tưởng mình và người mình đang giận trong ba trăm năm nữa. Và khi đạt được vài cái thấy rồi, quý vị hãy mở mắt ra và quý vị sẽ khám phá ra rằng cơn giận và sự si mê (vô minh) trong mình đã tan biến. Lúc bấy giờ quý vị biết chỉ có một điều ý nghĩa nhất mà mình có thể làm là mở rộng hai cánh tay ra để ôm lấy người kia vào lòng và tận hưởng, trân quý cái sự kiện là cả hai đều đang còn sống trong giây phút này. Đây là cái thấy về vô thường. Thông thường chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng mình và người thương của mình sẽ sống hoài sống mãi, sẽ trường tồn vĩnh cửu bên mình. Nhưng thực tại thì không như vậy; tất cả các pháp đều vô thường- biến chuyển không ngừng. Không có cái gì có thể duy trì giống nhau, dù chỉ trong một sát na. Năm năm sau mọi chuyện giữa ta và người kia sẽ hoàn toàn đổi khác. Đừng nói chi tới năm mươi năm sau, một vài phút sau tâm sinh lý của ta và người kia cũng đã thay đổi.

Đây là bài kệ có thể giúp ta thực tập để chuyển hóa cơn giận:

Giận nhau trong tích môn  
Nhắm mắt nhìn mai sau  
Trong ba trăm năm nữa  
Em đâu và tôi đâu?

Mỗi khi quý vị tiếp xúc được với bản tính vô thường của các pháp, thì quý vị sẽ giác ngộ rằng giận nhau, trừng phạt nhau là điều khờ dại và ta bắt đầu phát nguyện sẽ làm bất cứ điều gì có thể để làm cho người thương của ta hạnh phúc. Ta sẵn sàng buông bỏ sự hiềm hận của ta đối với người kia. Nếu sống được như thế thì khi có điều gì bất trắc, người đó ra đi, ta sẽ không nuối tiếc. Muốn sau này không nuối tiếc, hối hận, thì ta phải biết chăm sóc, trân quý những gì ta đang có trong giây phút hiện tại. Nếu làm được điều gì có thể để đem lại hạnh phúc và niềm vui cho người thương của ta thì quý vị hãy làm liền, đừng đợi tới ngày mai. Nếu nói được những lời thương yêu, dịu ngọt, những lời có tính cách xây dựng, hòa giải, nối lại tình thâm, thì hãy nói ngay đi, đừng chần chừ. Nếu bây giờ ta có thể mỉm được nụ cười tươi mát, dễ thương thì hãy cười ngay đi, đừng chần chừ. Chờ tới ngày mai có thể sẽ quá trễ. Nếu sống được với tuệ giác vô thường, ta sẽ biết trân quý, tận hưởng những gì ta đang có trong tầm tay và làm cho mối liên hệ tình thâm với nhau trở nên phong phú hơn.

Có một ông thiện sinh người Anh, ông ta chia sẻ cái nhìn rất bi quan với con gái của ông về tính chất vô thường của sự sống. Ông ta đã dùng toàn những ý niệm, khái niệm về vô thường. Nghe ba mình than thở về vô thường như vậy, người con gái đáp lại như thế này: "Thưa Ba! Tại sao ba lại than thở, trách cứ về sự sống vô thường? Nếu sự sống không thay đổi, không vô thường, thì làm sao con gái của ba lớn lên như ngày

hôm nay?" Đây là câu hỏi rất thông minh. Nhờ vô thường mà chúng ta thay đổi và lớn lên được. Nhờ vô thường mà có sự sống. Khi gieo hạt giống xuống đất, quý vị hy vọng mọi vật đều phải thay đổi (vô thường) để cho những hạt giống có thể nảy mầm.

Với trí tuệ, ta nhận thấy rằng vô thường là bản chất thiết yếu cho sự sống. Vô thường cho phép ta chuyển hóa và đi về hướng tốt đẹp. Nếu sự sống không vô thường, thì chế độ độc tài hoặc khổ đau sẽ mãi mãi trường tồn. Vô thường không phải là thực tại của một nốt nhạc bi quan, yếm thế, mà vô thường là sự sinh tồn của sự sống. Vậy thì thay vì than van về vô thường, ta nên vui mừng mới đúng và ta nói, "Hoan nghinh vô thường. Vô thường vạn tuế."

Vô thường không phải là một khái niệm để ta thao dợt bằng trí năng. Sự thực tập của ta là để nuôi dưỡng tuệ giác về vô thường trong mỗi giây mỗi phút của cuộc sống hàng ngày. Ta phải sống với thực tại vô thường. Vô thường là điểm khởi đầu, là cánh cửa giải thoát thứ nhất trong Ba Cánh Cửa Giải Thoát (Tam Giải Thoát Môn): vô thường, vô ngã và niết bàn để bước vào thực tại của chính nó. Nếu ta biết cách tiếp xúc với bản tính vô thường, ta sẽ đạt tới rất nhiều cái thấy: như cái thấy về tương tức, về vô ngã và niết bàn, những cái thấy ấy giúp ta chạm tới được vào lòng của thực tại. Bụt dạy kinh Tam Pháp Ấn, đó là vô thường, vô ngã và niết bàn. Nếu những lời dạy (giáo lý) nào không phản chiếu được ba dấu ấn- vô thường, vô ngã và niết ban, thì đó không phải là giáo lý chính thống của Bụt. Ba cái thấy (tuệ giác) này là những chìa khóa màu nhiệm giúp ta mở được cánh cửa của thực tại. Khi ta đã có khả năng tiếp xúc được với thực tại, thì tất cả những vọng tưởng điên đảo, những tri giác sai lầm của ta về sự sống chợt tan biến hết. Khi những tri giác kia được chuyển thành cái thấy chân chính (chánh kiến), thì nỗi khổ niềm đau của ta được tháo gỡ và ta đạt tới tự do lớn.

## Chương 11: Tam Pháp Ấn

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 05 tháng Sáu, năm 1998. Chúng ta đang ở trong tuần thứ hai của khóa tu hai mươi một ngày.

### Phương Pháp Thanh Lọc Cơ Thể

Có rất nhiều người trong đại chúng hỏi về phương pháp thanh lọc cơ thể và nghệ thuật nghĩ ngợi. Thanh lọc cơ thể là cơ hội để cho cơ thể ta được nghĩ ngợi và trị liệu. Thanh lọc cơ thể là một phần của sự thực tập trong tất cả các truyền thống tâm linh. Phương pháp này đem lại rất nhiều lợi lạc vì nó cho phép thân thể ta có cơ hội làm mới trở lại, được thanh lọc trở lại. Chúng ta cần phải học hỏi về nghệ thuật thanh lọc cơ thể từ các bạn đã có kinh nghiệm thực tập nhiều năm. Tại Đức quốc, có những dưỡng đường nơi mà người ta có thể tới để thực tập thanh lọc cơ thể dưới sự hướng dẫn và trông nom của các bác sĩ, y tá. Nếu quý vị khỏe mạnh, quý vị có thể thực tập thanh lọc cơ thể từ

mười tới mười bốn ngày, chỉ uống nước lọc thôi, thì không thành vấn đề. Nhưng nếu cơ thể quý vị yếu, khả năng bài trừ những độc tố cũng yếu, thì quý vị nên tham khảo với bác sĩ trước và phải có sự hướng dẫn và chăm sóc của bác sĩ trong suốt thời gian thanh lọc cơ thể, bởi vì nhiều độc tố sẽ được bài tiết ra và quý vị có thể bị mệt xỉu hoặc có biến chứng. Thỉnh thoảng quý vị sẽ thấy mệt mỏi, kiệt sức vì những chất độc tố đang được bài trừ trong cơ thể. Nếu quý vị cảm thấy mệt, nhất là vào ngày thứ ba hoặc thứ năm của quá trình thanh lọc, thì đó không phải là vì thiếu thức ăn (quý vị đã dự trữ trong cơ thể từ hai đến ba tuần trước), mà đó là do những độc tố đi vào trong máu của cơ thể quý vị.

Trong thời gian thanh lọc ruột, quý vị phải uống ít nhất là ba lít nước (lọc) ấm mỗi ngày để cho cơ thể có đủ nước mà làm việc thanh lọc. Quý vị có thể uống trà thảo mộc, quý vị phải thay đổi các loại trà. Trong thời gian thanh lọc, quý vị nên thực tập buông thư, tập thể dục, yoga và nhờ người thân xoa bóp để cho những độc tố trong các cơ bắp được tống vào máu và đi ra ngoài qua đường tiểu tiện và mồ hôi. Chỉ uống nước trong thời gian thanh lọc ruột, ta giúp cho những khối độc tố trong các bộ phận khác của hệ thống tiêu hóa được phân tán ra. Một số các độc tố sẽ được bài tiết ra, nhưng phần nhiều số lượng độc tố sẽ đi vào máu, vì vậy ta phải giúp cho những độc tố này bài tiết ra khỏi cơ thể. Ta cũng có thể pha nước với một ít chanh, cam, muối và mật ong để không bị kiệt sức. Quý vị có thể tham khảo thêm nhiều phương cách thanh lọc cơ thể khác nhau để xem phương pháp nào thích hợp cho cơ thể và tình trạng sức khỏe của mình.

Trong thời gian thanh lọc cơ thể, những bộ phận của cơ thể ta làm việc cực nhọc hơn bình thường để bài tiết độc tố. Có những loại thuốc bổ và thuốc trợ tim, trợ thận giúp cho các bộ phận trong cơ thể giữ được sức lực trong thời gian của sự bài tiết. Nếu thận của quý vị yếu và gặp khó khăn trong khi thanh lọc, thì an toàn nhất là quý vị nên đi khám thận trước khi thanh lọc để xem thử thận của mình có hoạt động bình thường hay không và có thể bài tiết độc tố hữu hiệu hay không. Chất độc tố cũng được bài tiết qua đường phổi, vì vậy hơi thở sâu, dài rất quan trọng. Độc tố cũng được bài tiết qua đường hô hấp, hạ phong và qua đường lỗ chân long. Vì vậy trong thời gian thanh lọc cơ thể, quý vị nên uống nước và tắm gội mỗi ngày. Sau hai hoặc ba tuần, quý vị sẽ cảm thấy như một con người mới, bởi vì quý vị đã bài tiết nhiều chất độc tố trong hệ thống tiêu hóa và nhiều cơ quan khác của cơ thể. Các tế bào đã được làm mới trở lại, máu huyết cũng được làm mới trở lại... Tôi thực tập thanh lọc cơ thể vài lần trong một năm và mỗi lần tôi thanh lọc từ hai tới ba tuần và trong thời gian thanh lọc, tôi vẫn sinh hoạt, làm việc bình thường.

## Vị Thầy Trong Tự Thân

Hôm qua tôi có nói về khả năng hiểu người thương của ta. Tôi có đề nghị quý vị thực tập một câu như thế này: "Em ạ! Em nghĩ là anh hiểu em không? Nếu không, xin em giúp anh để anh hiểu em sâu hơn bởi vì anh thật sự thương em và muốn em hạnh phúc. Anh không muốn làm em khổ. Nếu anh lỡ làm em khổ, thì đó không phải sự cố ý



mà đó là do sự vô minh của anh." Nếu ta thật sự thương nhau, ta có thể nói chuyện với nhau bằng loại ngôn ngữ chân thật như thế và ta nói với tất cả niềm tin cậy. Nếu người thương của quý vị không có mặt trong khóa tu, quý vị có thể viết thư hoặc gọi điện thoại. Nếu người thương của quý vị đang có mặt đây, quý vị có thể hỏi trực tiếp hoặc quý vị có thể nói chuyện với người thương của quý vị trong tự thân, bởi vì người đó cũng đang có mặt trong quý vị. Nói chuyện với người thương của mình và đặt câu hỏi như thế sẽ làm cho quý vị cảm thấy rất dễ chịu.

Tôi rất thương kính và biết ơn các đệ tử của tôi, những người thực tập theo lời dạy của Bụt. Tôi biết ơn họ vì họ đã lắng nghe, tiếp nhận và hiểu được những lời dạy một cách dễ dàng và đem áp dụng vào trong đời sống tu tập hàng ngày của họ. Liên hệ giữa thầy trò tốt đẹp là ở điểm này. Mối quan hệ và tình thương sâu giữa thầy trò chúng tôi có được là nhờ tôi đã trao truyền hết lòng và các đệ tử của tôi đã tiếp nhận và thực tập hết lòng. Tôi còn nhớ có một lần tôi sắp làm lễ cưới cho một cặp hôn phối tại Làng Mai và họ đã hỏi tôi như thế này: "Thưa Thầy, chúng con có khoảng hai mươi bốn giờ trước giờ lễ cưới, chúng con nên làm gì để chuẩn bị cho buổi lễ? Tôi đã chia sẻ với họ rằng nếu bây giờ họ còn giận ai, họ nên thực tập đến với người đó bằng nhiều phương tiện để hòa giải với người đó, người đó cũng có thể là người bạn sắp cưới của mình.

Thấy họ cố gắng hết khả năng của mình để thực tập theo lời hướng dẫn, tôi rất cảm động; tình thương và niềm tin cậy trong tôi đối với họ rất lớn. Đối với tôi, một vị thầy giỏi là một vị thầy có khả năng giúp các đệ tử của mình khám phá ra được người thầy trong chính tự thân của mình. Sự liên hệ giữa quý vị và thầy của quý vị sẽ tiếp tục tiến triển tốt đẹp khi cả hai người có tự do, cả hai người kính trọng nhau, không vướng mắc và hệ lụy với nhau. Mối liên hệ như thế rất sâu sắc, chân thật, tốt đẹp và làm chỗ nương tựa cho rất nhiều người. Quý vị không nên lúc nào cũng bám lấy vị thầy bên ngoài của quý vị. Quý vị cũng có một vị thầy tài ba bên trong, vị thầy ấy sẽ phát triển và lớn lên; quý vị nên trở về nương tựa nơi vị thầy của chính mình. Trong khóa tu này, tôi sẽ không trao cho quý vị những mớ lý thuyết hoặc khái niệm, tôi chỉ trao cho quý vị những phương pháp tu tập thực tế mà thôi. Tôi hy vọng quý vị có thể tiếp nhận, hiểu và đem áp dụng vào trong đời sống hàng ngày để chuyển hóa khổ đau, đem lại an lạc, vững chãi và hạnh phúc cho tự thân và cho những người chung quanh.

## **Vô Thường Quán**

Trong khóa tu này có rất nhiều bậc thiện tri thức và các nhà tâm lý trị liệu với trái tim đầy ấp tình thương, họ đang giúp nhiều người bớt khổ. Phẩm chất của công việc và hành động cứu độ của ta tùy thuộc vào khả năng trị liệu và chuyển hóa của bản thân ta. Vì thế cho nên ta cần phải áp dụng những lời dạy mà ta đã tiếp nhận được vào trong đời sống hàng ngày. Với năng lượng chánh niệm, ta có thể nhận diện và ôm ấp những khổ đau, phiền não của ta và chuyển hóa chúng. Ta có thể làm công việc này bằng phương pháp thực tập thiền đi, thiền thở, nghệ thuật lắng nghe sâu và sử dụng ngôn từ hoà ái.

Tôi thường nói với các thầy, các sư cô giáo thọ và các vị giáo thọ cư sĩ rằng họ phải tu tập như thế nào để có hạnh phúc và phải biết cách chuyển hóa khổ đau của chính mình thì họ mới có thể giúp đỡ người khác. Đây là nguyên tắc tự độ và độ tha. Nếu họ không hạnh phúc trong đời sống tu tập, không có khả năng sống hòa hợp với tăng thân hoặc gia đình mình, thì họ không nên đi hướng dẫn khóa tu, thuyết pháp, bởi vì như thế họ sẽ không có gì để cống hiến cả. Trong trường hợp đó, họ nên ở nhà, ở lại tu viện để tu luyện thêm. Trước hết, quý vị phải áp dụng lời dạy vào đời sống hàng ngày của mình. Phải học cách ôm ấp niềm đau nỗi khổ của mình và chuyển hóa mình trước cho tới khi nào mình có đủ sự vững chãi, thanh thoi và hạnh phúc rồi mới đi ra ngoài để độ đời, hướng dẫn các khóa tu, thuyết pháp. Tôi đề nghị các giáo viên và các nhà tâm lý trị liệu cũng nên thực tập như vậy và chính tôi cũng đã và đang thực tập theo nguyên tắc đó. Tất cả những gì tôi chia sẻ cho quý vị đều phát xuất từ kinh nghiệm tu tập của tôi. Khóa tu này là môi trường tốt cho chúng ta làm công việc đó. Trong số chúng ta, có rất nhiều vị đang đau khổ cực kỳ. Quý vị không cần phải đi vào các nhà thương, các trại tù để tìm họ; họ đang có mặt ngay ở đây. Chúng ta phải làm hết khả năng của mình để giúp những người bạn đồng tu với ta chuyển hóa để họ bớt khổ. Một bước chân đi trong chánh niệm của ta đã có thể đóng góp rất nhiều cho sự làm vui nỗi khổ nơi người khác. Một nụ cười tươi mát, hiểu biết và thương yêu của ta đã có thể đem lại sự trị liệu lớn cho người khác rồi.

Ta phải chăm sóc ta cho thật đàng hoàng. Ta phải để hết tâm lực và thì giờ vào sự thực tập. Cùng nhau, chúng ta sẽ chế tác năng lượng chánh niệm, khả năng ôm ấp và trị liệu để có thể nuôi dưỡng nhau. Vào ngày đầu của khóa tu, tôi đã hứa với quý vị rằng tôi sẽ làm hết khả năng của mình để đi, đứng, nói cười và thờ cho thật chánh niệm để đóng góp cho phẩm chất của sự tu tập được cao. Chúng ta hãy thực tập như một tăng thân. Sự hành đạo của ta có thể được thực hiện ngay tại đây trong khóa tu này. Khi ta chuyển hóa được chính mình, thì ta chuyển hóa được những người khác trong đó các vị xuất gia.

Ngày hôm qua tôi có nói về tuệ giác vô thường. Nhiều bậc đạo sư trong đó có những bậc cổ nhân hiền đức, như đức Heraclitus người Hy Lạp và đức Khổng Tử người Trung Hoa v.v.. đã nói về lý vô thường. Trong truyền thống đạo Phật, vô thường không phải chỉ là giáo lý miêu tả về thực tại, mà vô thường là một khí cụ giúp ta đạt tới cái thấy xác thực về thực tại. Quý vị không thể hiểu được lý vô thường nếu quý vị không có cái hiểu rạch ròi về giáo lý tương tức và vô ngã. Ngày hôm qua tôi có nói đến vô thường như là chìa khóa thứ nhất để mở cửa thực tại. Tôi đã nói về vô thường như là một loại định - samadhi, một hình thái của sự chuyên chú về tính vô thường, gọi là vô thường tam muội. Trên bình diện lý trí, quý vị có thể đồng ý rằng các pháp đều vô thường, nhưng khi chạm với thực tế thì quý vị vẫn hành xử như thể thực tại là thường. Chúng ta phải tập luyện để duy trì cái thấy về vô thường, để thực chứng về vô thường trong từng giây phút của đời sống hàng ngày và đừng để bị gián đoạn. Có như vậy ta mới mong đạt tới trí tuệ và hạnh phúc.

Nhiều người trong chúng ta thường cảm thấy bất an. Chúng ta không biết tương lai mình sẽ ra sao. Ta biết tai nạn có thể xảy ra cho ta và cho người thân của ta bất cứ lúc nào. Người thân của ta có thể đột nhiên bị lâm bệnh nan y, rồi chết. Không ai có thể

đảm bảo là mình sẽ sống được tới ngày mai hay không. Đây là bản chất của vô thường. Cái cảm giác bất an ấy làm ta sợ hãi, đau khổ. Vậy thì làm thế nào để đối trị với tâm hành sợ hãi, bất an đó? Khi nhà thi hào người Pháp tên là Victor Hugo mất đứa con gái cưng của ông, tên là Léopoldine, ông ta đau khổ vô cùng. Ông ta than với Thượng Đế rằng: "Tại sao? Tại sao Ngài đã nhẫn tâm làm vỡ trái tim của con? Tại sao Ngài lại nhẫn tâm làm con đau khổ như thế này?" Ông ta đã bị chìm đắm trong biển khổ trầm luân. Ông đã sống với tâm trạng đau khổ như thế nhiều tuần lễ. Sau đó ông viết một bài thơ với tựa đề "A Villequiers." Trong bài thơ ấy, ông nói: "Hỡi Thượng Đế, con đang dâng lên Ngài những mảnh vụn của trái tim con. Ngài đã làm vỡ trái tim của con. Ngài đã làm con đau xót vô hạn. Ngài đã cướp mất đứa con gái thân yêu của con. Con người mong manh giống như một cành lau rung động mỗi khi có luồng gió thổi qua. Mọi vật quá vô thường. Chúng con mong manh quá. Chúng con không thật sự thấy bản chất của thực tại. Chúng con chỉ thấy một mặt của thực tại mà thôi. Mặt kia của thực tại bị vùi sâu trong đêm tối của huyền bí kinh hãi. Thượng Đế ơi, Ngài là người duy nhất biết được sự thật. Chúng con là những con người còn quá vô minh. Khi chúng con khổ, chúng con không biết tại sao chúng con khổ. Điều duy nhất mà chúng con có thể làm được là đầu hàng, là giao phó thân mạng cho Ngài, bởi vì Ngài là người duy nhất biết được mà thôi."

Làm thế nào để đối diện với cảm thọ đau buồn và tuyệt vọng như thế? Có con đường thực tập nào giúp ta thoát khỏi nỗi sợ hãi không? Bởi vì sự sống vô thường, vô thường quá làm cho ta cảm thấy sợ hãi, bất an và hụt hẫng. Giáo pháp hiện *pháp lạc trú, tức là sống sâu sắc, an lạc và hạnh phúc trong trong giây phút* hiện tại là con đường thoát, là giáo pháp ta có thể học hỏi và thực tập để đối diện với cái cảm thọ sợ hãi và bất an này. Chúng ta phải học xử lý giây phút hiện tại cho thật đàng hoàng, cẩn trọng. Ta phải sống cho thật sâu sắc trong giây phút hiện tại để sau này ta sẽ không nuối tiếc. Ta ý thức rằng ta và người thương của ta đều đang sống bên nhau trong giây phút này. Ta trân quý giây phút của sự có mặt bên nhau và cố gắng làm bất cứ điều gì có thể để đem lại an vui, hạnh phúc cho người kia và làm cho sự sống càng thêm có ý nghĩa.

Ngày hôm qua tôi có chia sẻ về phép thực tập thiền ôm mỗi khi giận nhau. Ta nhắm mắt lại, thở vào thở ra ba hơi cho thật sâu và quán tưởng ta và người thương của ta trong bà trăm năm nữa. Sau vài chục giây quán tưởng như thế, ta sẽ thấy rằng điều duy nhất và có ý nghĩa nhất mà ta có thể làm ngay bây giờ là giang hai cánh tay ra để ôm lấy người thương của ta vào lòng. Khi quý vị thiền ôm với người nào, trước hết, quý vị thực tập thở vào và thở ra để chế tác tuệ giác về vô thường của sự sống. "Thở vào, tôi ý thức rằng sự sống rất quý giá trong giây phút này. Thở ra, tôi trân quý giây phút này của sự sống." Quý vị tới trước người kia, chấp tây búp sen, thở vào và thở ra cho thật chánh niệm, thân tâm hợp nhất, mỉm cười với người kia và tỏ lộ cái ước muốn muốn được ôm người kia vào lòng. Khi người kia chấp thuận rồi, thì ta xá người kia và ôm người kia vào lòng. Trong khi ôm, ta tiếp tục thở vào và thở ra trong chánh niệm và ý thức rằng bản chất của mình và người kia là vô thường, và ta trân quý sự có mặt quý giá của người kia trong suốt thời gian thiền ôm. Đây là sự thực tập đích thực, là một lễ nghi. Khi quý vị đưa thân và tâm trở về một mối, có mặt đích thực trong giây phút hiện tại, có chánh niệm, thì đó là một nghi lễ.

Khi tôi uống một ly nước hay một tách trà, tôi đầu tư hoàn toàn thân và tâm của tôi vào hành động uống nước hay uống trà. Quý vị nên tự tập luyện để sống cho sâu sắc trong từng giây phút của đời sống mình. Thiền ôm là phép thực tập rất sâu sắc, nó đem lại sự hòa giải và phục hồi lại tình yêu thương cho nhau. Khi thực chứng được tính chất vô thường của thực tại rồi, thì ta sẽ buông bỏ được nỗi hiểm hận nơi nhau mà không cần điều kiện nào hết. Và muốn thực tập đúng và thành công, quý vị phải có mặt hoàn toàn trong giây phút hiện tại. Khi quý vị giang hai tay ra để ôm người kia vào lòng, quý vị thở vào và thở ra ba hơi thật chánh niệm. "Thở vào, tôi ý thức rằng người thương của tôi đang còn sống trong vòng tay của tôi. Thở ra, tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc." Sự sống trở nên rất thật, sống động và ý nghĩa trong giây ấy. Theo tôi, các nhà kiến trúc sư nên thiết kế các phi trường và nhà ga xe lửa như thế nào để có đủ không gian để người ta có thể thực tập thiền ôm. Quý vị cũng có thể thực tập theo cách như sau: trong suốt hơi thở vào và hơi thở ra đầu, quý vị ý thức rằng mình và người thương của mình đều đang còn sống; hơi thở vào và hơi thở ra thứ hai, quý vị quán tưởng trong ba trăm năm nữa, mình sẽ ở đâu và người thương của mình sẽ ở đâu; và trong hơi thở vào và hơi thở ra thứ ba, quý vị trở về với cái thấy về vô thường để ý thức rằng hai người thực sự đang còn sống trong giây phút này. Cái thấy ấy sẽ làm cho sự thực tập thiền ôm trở nên sâu sắc hơn và hạnh phúc sẽ lớn hơn rất nhiều.

## Hạnh Phúc và Khổ Đau Tương Tác

Hạnh phúc không thể tách rời khỏi khổ đau. Hạnh phúc lớn chỉ có thể tìm thấy từ chất liệu của khổ đau. Nếu ta chưa biết đói khát là gì, thì ta không thể ý thức được có thức ăn để ăn là một hạnh phúc lớn. Chúng tôi, là những người đến từ quốc gia có nhiều chiến tranh và đã chịu rất nhiều cảnh nghèo đói, nên chúng tôi biết thế nào là đói khát. Khi giờ ăn bị chậm trễ khoảng nửa tiếng, một tiếng hoặc hai tiếng, ta cảm thấy bị đói bụng, khó chịu và khổ sở; nhưng cái đói đó chỉ mới là cơn đói sơ sơ chứ chưa phải gọi là đói thật sự. Vì sao? Vì tuy đói như thế, nhưng quý vị biết chắc rằng trong chốc lát quý vị sẽ có đồ ăn. Nhờ khổ một chút mà quý vị biết trân quý những điều kiện của hạnh phúc. Nếu quý vị không biết gì về khổ, thì quý vị không thể hạnh phúc được. Giáo lý vô thường phải được thực tập trong tinh thần này. Khi ta biết thực tập an trú trong hiện tại, biết rằng mọi vật đều vô thường, thì hạnh phúc sẽ được phát sinh. Hạnh phúc đó là do khổ đưa tới. Tại Làng Mai, có một sư cô trẻ, sau một năm đầu của sự tu tập, đã chia sẻ với tôi rằng sư cô thấy hạnh phúc và khổ đau đều nằm trong nhau, chúng làm ra nhau. Sư cô không phải chỉ lặp lại những điều tôi đã nói trong Pháp thoại; mà đó là tuệ giác đích thực của sư cô. Khi còn trẻ, sư cô đã đau khổ rất nhiều và chỉ mới đây thôi sư cô đã tìm lại được niềm hạnh phúc chân thực nhờ thực tập chánh niệm. Sư cô biết nếu sư cô không đi qua những khổ đau trong đời thì sư cô không thể hạnh phúc như bây giờ được. Đôi khi ta có đủ các điều kiện để hạnh phúc, nhưng ta vẫn không hạnh phúc. Đây là trường hợp của rất nhiều người trong chúng ta. Những người khác có thể muốn được như ta, còn ta thì có đủ điều kiện để hạnh phúc, nhưng ta vẫn không hạnh phúc, đó là do ta không có khả năng thấy được sự tương phản giữa hạnh phúc và khổ đau.

Hạnh phúc và khổ đau tương quan tương duyên với nhau, là tương tức. Hạnh phúc có thể có mặt chỉ khi nào khổ đau có mặt và ngược lại. Giống như hoa và rác. Nếu không có rác thì sẽ không có hoa. Nếu không có hoa, thì sẽ không có rác. Ta phải thực tập để thấy tính tương tức của rác và hoa. Nếu quý vị biết cách chăm sóc, thì quý vị có thể chuyển rác thành hoa. Nếu quý vị không biết cách, thì hoa sẽ chóng tàn úa và biến thành rác và quý vị sẽ sinh tâm buồn phiền, tiếc nuối. Chăm sóc rác và hoa là một nghệ thuật và cần sự khéo léo của ta. Sự khéo léo luôn đi đôi với chánh niệm. Nếu quý vị sống có chánh niệm thì quý vị sẽ rất khéo léo trong sự nói năng, lắng nghe, truyền thông, quán sát và hành xử.

Đôi khi vì thiếu chánh niệm, thiếu sự khéo léo mà ta tạo ra rất nhiều khổ đau. Ta phải học cách nhìn để thấy sự vật với con mắt khách quan, bất nhị mà không bị kẹt vào vấn đề đúng và sai, tốt và xấu, thiện và ác; nhìn để thấy rằng vấn đề là có khéo léo và khéo léo nhiều hay ít mà thôi. Tại Làng Mai, chúng tôi gọi tâm hành sân hận và thèm khát là khả năng thiếu khéo léo của tâm thức. Ta có thể nói: "Trong thời gian qua, nếu tôi có lỗi làm cho anh khổ, thì đó không phải là vì tôi có ác ý, mà đó là vì tôi không khéo. Xin anh thứ lỗi cho tôi. Xin anh soi sáng cho tôi để lần sau tôi có thể hành xử khéo hơn." Nếu tập nhìn sự việc theo cách này, ta sẽ không khởi tâm phán xét, trách móc và trừng phạt. Sự thật là không ai muốn làm cho ai buồn khổ cả. Chúng ta có thể nói như thế này: "Em thương kính, nếu em thật sự thương anh, thì xin em giúp anh hành xử khéo léo hơn để anh tránh làm những lỗi lầm và gây thêm nhiều khổ đau cho em. Anh biết nếu anh làm cho em khổ thì anh cũng khổ. Xin em giúp anh."

## Tuệ Giác Tương Tức

Ngày hôm qua chúng ta có nói về giáo lý Tam Pháp Ấn: vô thường, vô ngã và niết bàn. Niết bàn là đối tượng quán chiếu trong hơi thở thứ mười lăm của kinh Quán Niệm Hơi Thở, "Ta đang thở vào và quán chiếu về bản chất không sinh không diệt của *vạn pháp*. Ta đang thở ra và quán chiếu về bản chất không sinh không diệt của *vạn pháp*." Nhiều người trong chúng ta không biết thế nào gọi là quán chiếu về bản chất không sinh không diệt của *vạn pháp*, tức là quán chiếu về niết bàn. Quán chiếu về bản chất của niết bàn cũng dễ giống như quán chiếu về bản chất của vô thường và vô ngã. Nếu quý vị tiếp xúc được sâu sắc với bản chất của vô thường, thì quý vị cũng tiếp xúc được với bản chất niết bàn của *vạn pháp*. Vô thường là bản chất của thực tại đứng về phương diện thời gian mà nói. Chư hạnh vô thường, tức là các pháp đều vô thường; từ sắc đến thọ, tưởng, hành và thức đều vô thường. Tiếp xúc với vô thường trong khi thở vào, ta sẽ tiếp xúc được với bản chất vô thường của vũ trụ. Tiếp xúc được với một pháp, ta đồng thời tiếp xúc với tất cả các pháp. Đó là giáo lý cái một chứa đựng cái tất cả của kinh Hoa Nghiêm.

"Thở vào, tôi ý thức về thân thể tôi." Thân thể ta cũng vô thường. Sinh và diệt xảy ra từng giây từng phút trong cơ thể ta. Không có một tế bào nào có thể tồn tại hoài hoài, thường hằng và bất biến dù chỉ trong một sát na; chúng đều đi qua quá trình sinh diệt biến đổi không ngừng. Khi quý vị phản chiếu vào các bộ phận của cơ thể và tâm hành

của mình, quý vị sẽ thấy rằng tất cả đều vô thường- thay đổi không ngừng, nhất là cái mình cho là "ngã- cái tôi." Trên lý trí ta biết như vậy, nhưng trong đời sống hàng ngày ta vẫn sợ rằng ta sẽ trở thành hư vô nếu không có cái tôi (ngã) thường hằng, bất biến. Vì vậy ta vẫn tin rằng ta có một cái ngã, một cái linh hồn bất biến, vĩnh hằng. Ta không thỏa mãn với hợp thể ngũ uẩn hiện tại của ta: tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức của ta. Ta muốn chỗi từ cái hợp thể ngũ uẩn của ta để đi tìm cái linh hồn bất biến, vĩnh hằng ngoài ngũ uẩn. Ta tin rằng ngoài năm uẩn này, có một cái linh hồn bất biến, vĩnh hằng.

Theo cái nhìn khoa học, ta không thể tìm thấy được một hiện tượng nào gọi là thường hằng, bất biến cả. Các pháp đều vô thường, sinh diệt biến chuyển không ngừng trong từng sát na. Chư hạnh vô thường. Không có pháp nào gọi là thường hằng, bất biến. Cơ thể của tôi trong giây phút này không giống như cơ thể của tôi trong giây phút trước nhưng cũng không khác. Ta phải đối diện và chấp nhận sự thật là tất cả các pháp đều vô thường. Ngay cả những khối sầu khổ, giận hờn và tuyệt vọng ẩn náu trong chiều sâu tâm thức ta cũng vô thường. Nếu biết cách tu tập, ta có thể chuyển hóa chúng ngay ở tận gốc, gọi là chuyển căn. Chúng ta biết rằng có hai cách chuyển hóa khổ đau. Cách thứ nhất là mời khổ đau của ta lên trên bề mặt của ý thức, với năng lượng chánh niệm ta có thể nhìn sâu vào bản chất đích thực của nó để hiểu và để chuyển hóa. Cách thứ hai là bằng cách thực tập tưới tẩm những hạt giống tốt, những yếu tố lành mạnh, tích cực trong đời sống hàng ngày; biết rằng cách này tuy chậm hơn, nhưng nó sẽ đem lại sự chuyển hóa tại chiều sâu tâm thức ta.

Trong văn học giáo lý đạo Phật, cái đơn vị thời gian ngắn nhất gọi là ksana- tiếng Việt là sát na. Nếu quý vị chia một giây đồng hồ ra thành một ngàn lần, rồi tiếp tục chia một ngàn lần ấy ra thành một ngàn lần nữa cho đến khi nào quý vị không thể chia thêm được nữa, thì cái đơn vị nhỏ nhất đó gọi là sát na. Vô thường là sự biểu hiện của thực tại đứng về phương diện thời gian. Thời gian không phải là một thực thể biệt lập. Nó tương tức với những điều kiện khác để thành lập như: không gian, tâm thức và nhiều điều kiện khác. Nhà khoa học vật lý Einstein đã chứng minh rằng thời gian không thể thành lập được nếu không có yếu tố không gian. Vì vậy, thời gian tức là không gian và không gian tức là thời gian. Giống như sóng và hạt trong lãnh vực vật lý học. Thỉnh thoảng thực tại biểu hiện như là sóng và thỉnh thoảng nó biểu hiện như là hạt- chất điểm. Các nhà vật lý đã nghiên cứu và thấy rằng có khi thực tại biểu hiện như là thời gian và có khi thực tại biểu hiện như là không gian. Đứng về phương diện hiện tượng, ta thấy chúng như là hai cái khác nhau, nhưng đứng về phương diện bản chất thì kỳ thực hai cái chỉ là một cái, hai yếu tố mang cùng một thực tại. Vậy thì chúng là một hay là khác? Thực ra chúng không phải một cũng không phải khác. Đó là tuệ giác *phi nhất phi dị. Hai cái nương nhau mà thành lập. Đó gọi là tuệ giác tương tức, vô ngã.* Cái ý niệm về một và về khác không thể áp dụng được đối với thực tại. Thực tại vượt thoát những cặp ý niệm như một khác, có không, tới đi, còn mất v.v.. Đó gọi là niết bàn. Niết bàn nghĩa là sự tắt ngấm của tất cả các khái niệm, ý niệm.

Chúng ta hãy quán tưởng về khía cạnh của thực tại gọi là không gian. Vô thường cũng chính là vô ngã đứng về phương diện không gian mà nói. Vô ngã tức là vô thường. Không có cái gì có thể giống nhau trong hai giây liên tiếp. Không có cái gì có một thực

thể độc lập, thường hằng, bất biến, tức là không có ngã. Ngã được định nghĩa như là một thực thể thường hằng, bất biến, là linh hồn vĩnh cửu, sống hoài sống mãi không thay đổi. Nếu quý vị nhận thấy rằng các pháp đều vô thường, thì quý vị cũng sẽ thấy rằng các pháp vốn không có một cái thực thể riêng biệt, thường hằng, bất biến. Vô ngã không có nghĩa là không có gì hết (hư vô). Trong Bát Nhã Tâm Kinh, đức Bồ Tát Quán Tự Tại ( Quan Thế Âm) nói rằng tất cả các pháp đều trống rỗng. "Bồ Tát Quán Tự Tại, khi quán chiếu thâm sâu, *Bát Nhã Ba La Mật, Tức Diệu Pháp Trí Độ, Bỗng soi thấy năm uẩn đều không có tự tánh (không tánh, vô ngã), thực chứng điều ấy xong, Ngài vượt thoát tất cả mọi khổ đau ách nạn...*" *Chỉ không hay không có tự tánh có nghĩa là gì?* Không ở đây nghĩa là không có một thực thể biệt lập, không có tự tánh. Thí dụ như một bông hoa, nhìn vào ta thấy rằng bông hoa là sự biểu hiện của thực tại. Nếu nhìn kỹ và tiếp xúc sâu sắc vào bông hoa, ta sẽ tiếp xúc được với cả vũ trụ trong bông hoa ấy như đám mây, ánh nắng mặt trời, đất, mưa, nước, thời gian, không gian, tâm thức v.v.. Ta có thể nói rằng bông hoa chứa đựng tất cả mọi cái, chứa đựng cả sơn hà đại địa. Nhưng tại sao ta gọi nó là không- trống rỗng? Bởi vì cái bông hoa tràn đầy tất cả mọi cái trừ một cái không có, đó là một thực thể riêng biệt, gọi là tự ngã, tự tánh. Điều này có nghĩa là bông hoa không thể tự nó mà biểu hiện được. Bông hoa phải nương vào các yếu tố không phải hoa mới biểu hiện được. Vì vậy bông hoa tương tức tương nhập với đám mây, mặt trời và đất v.v.. Nếu quý vị lấy yếu tố đất, yếu tố đám mây và yếu tố mặt trời, yếu tố nước v.v.. ra khỏi bông hoa thì bông hoa sẽ không còn là bông hoa nữa, bông hoa ẩn nấp dưới hình dạng khác. Ta cũng vậy, bản tính chân thực của ta là trống rỗng, tương tức và vô ngã. Tương tức là một danh từ rất hay, rất quan trọng. Chúng ta hy vọng rằng danh từ này sớm được xuất hiện trong tự điển.

Bản tính tương tức được áp dụng đối với tất cả các pháp. Nhìn vào thân thể ta, ta thấy rằng nó không thể tự nó mà có được. Thân thể ta phải nương vào (tương quan tương duyên) các yếu tố khác như cây cỏ, đất đai, cha mẹ và các thế hệ ông bà tổ tiên v.v... của ta để tồn tại. Nói một cách chính xác hơn là cơ thể ta chứa đựng tất cả vũ trụ. Khi tiếp xúc sâu sắc với cơ thể, ta tiếp xúc được với cả vũ trụ càn khôn. Không những ta chỉ tiếp xúc được với ông bà tổ tiên ta, mà ta còn tiếp xúc được luôn với các thế hệ tương lai của ta và các nền văn minh, văn hóa, tập quán nơi ông bà tổ tiên và ta lớn lên. Cơ thể của ta giống như bông hoa vậy. Trong cơ thể tôi có yếu tố mây. Nếu anh lấy đi yếu tố mây trong tôi thì tôi sẽ ẩn tàng. Tôi và mây tương tức. Tôi không phải chỉ là đám mây trong kiếp trước, tôi vẫn tiếp tục là đám mây trong giây phút này. Anh không thể lấy đám mây ra khỏi cơ thể tôi được. Tôi tương tức với đám mây, với mưa, với mặt trời và rừng cây v.v..

Trong khi thở vào và thở ra, tôi cảm thấy rất hạnh phúc. Tiếp xúc sâu sắc với hơi thở vào và hơi thở ra, tôi biết rằng hơi thở vào của tôi không thể có được nếu không có sự có mặt của tất cả các yếu tố cây cỏ trong thiên nhiên. Như trước kia tôi đã có nói, rằng sông núi, cây cỏ và mặt trời v.v.. là những lá phổi bên ngoài của cơ thể tôi. Tôi có hai lá phổi bên trong, nhưng tôi cũng có nhiều lá phổi bên ngoài. Nếu quý vị ở Nữ Ước, quý vị biết rằng khu công viên trong trung tâm thành phố (Central Park) là hai lá phổi của quý vị. Quý vị phải chăm sóc lá phổi bên ngoài quý vị cho lành mạnh. Không có những lá phổi bên ngoài, quý vị không thể sống được vì quý vị sẽ không có dưỡng khí để thở. Trong cơ thể tôi có một trái tim và nếu trái tim ấy ngưng hoạt động thì tôi sẽ chết liền

lập tức. Nhìn sâu vào mặt trời, tôi thấy mặt trời là trái tim thứ hai của tôi. Nếu mặt trời bị hủy diệt, tôi cũng sẽ bị hủy diệt. Chúng ta có nhiều hơn là một trái tim. Cái thấy này đã tạo hứng khởi cho tôi viết cuốn sách Trái Tim Mặt Trời- The Sun My Heart. Đây là hoa trái của quá trình thực tập nhìn sâu (quán chiếu thâm sâu). Khi quý vị nhìn vào cây cỏ và thực tập thở vào và thở ra trong chánh niệm, quý vị sẽ thấy rằng mình tương tức với cây cỏ. Trong kinh, Bụt nhắc đi nhắc lại nhiều lần rằng: "Cái này có vì cái kia có- thử hữu tức bị hữu." Điều này rất đơn giản, không có gì khó hiểu cả. Nếu có ai hỏi quý vị cái nhìn của đạo Bụt về Đấng Sáng Tạo (Genesis) như thế nào? Thế giới này hình thành như thế nào?, thì quý vị chỉ cần lặp lại câu nói rất đơn giản kia của Bụt là, "Cái này có vì cái kia có." Câu nói ấy trong thật đơn giản, nhưng rất thâm sâu. Đó là giáo lý tương tức- mọi vật nương vào nhau mà biểu hiện, mọi vật nằm trong nhau, gọi là tương nhập. Tôi muốn thêm vào một câu khác, "Vì cái này như thế này cho nên cái kia như thế kia." Nếu người thương của mình đau khổ, có lẽ một phần vì mình đã hành xử như thế nào đó. Mình phải chịu trách nhiệm một phần về hạnh phúc hay khổ đau của người thương của mình. "Cái này có vì cái kia có. Cái này không vì cái kia không. Cái này như thế này vì cái kia như thế kia." Đó là giáo lý tương tức tương nhập của đạo Bụt.

Ta tương quan tương duyên với tất cả mọi sự mọi vật. Ta không thể biến một vật từ có trở thành không. Nếu ta có khả năng biến một hạt bụi thành không (hư vô), thì ta cũng có thể biến cả vũ trụ thành không (hư vô). Có những người nghĩ rằng họ có thể biến mọi vật từ có trở thành không, tức là họ có thể loại ra hoặc thủ tiêu những đối tượng mà họ không ưa thích; họ giết người, thủ tiêu phe đối lập, muốn biến một người, một đảng phái đối lập từ có trở thành không. Ví dụ như tổng thống John F. Kennedy, Ông Mục Sư Martin Luther King Jr. hoặc Thánh Mahatma Gandhi và vô số các vị khác đã bị người ta thủ tiêu, và họ nghĩ rằng những nhân vật này sẽ vĩnh viễn không bao giờ xuất hiện nữa. Nhưng sự thật là khi người ta thủ tiêu một người nào đó, thì người đó càng trở nên hùng mạnh hơn trước. Nhìn sâu vào lòng thực tại, ta khám phá ra bản chất không sinh không diệt của các pháp. Trước hết ta tiếp xúc được với bản chất của vô thường. Nếu tiếp tục nhìn sâu, ta sẽ tiếp xúc được với tính tương tức của các pháp. Tương tức là tên gọi khác của vô ngã. Vô ngã nghĩa là trống rỗng, là không có một thực thể riêng biệt.

Hãy quán chiếu vào thân thể ta để thấy rằng thân thể ta đã được trao truyền lại từ tổ tiên, ông bà và cha mẹ ta. Đây là sự trao truyền về không tánh. Cái không ở đây không phải là cái không đối với cái có, mà không nghĩa là không có tự tánh riêng biệt. Nếu nhìn cho thật sâu, chúng ta có thể thấy rằng khi tổ tiên của ta trao truyền cái thân này cho ta, họ đã trao truyền cả con người của họ. Giữa người trao truyền, vật trao truyền và người tiếp nhận sự trao truyền không có một môi giới phân chia nào cả. Mỗi tế bào của cơ thể ta chứa đựng tất cả các dự kiện di thể (genetic code) ta cần biết về các thế hệ ông bà, tổ tiên, xã hội, văn hóa và nền tảng đạo đức của ta. Do đó ta thấy rằng không có một cái ngã biệt lập giữa người trao truyền, vật trao truyền và kẻ tiếp nhận. Cái thực tại màu nhiệm đó gọi là không, là trống rỗng. Ta là người tiếp nhận sự trao truyền chứ không phải là một thực thể biệt lập. Ta vừa là người tiếp nhận sự trao truyền, vừa là đối tượng của sự trao truyền và vừa là người trao truyền cùng một lúc. Đó gọi là giáo lý tam luân *không tịch*.



Khi ta tiếp xúc với thân và tâm của ta, ta đồng thời tiếp xúc được với thân và tâm của các thể hệ tổ tiên ta. Với cái thấy này, ta tiếp xúc được với thực tại vô ngã và tương tức của sự sống. Thực tại này vượt thoát ngôn từ và khái niệm. Nếu ta sống được liên tục với tuệ giác này, ta sẽ không gây khổ đau cho ta và cho những người quanh ta. Ta thương yêu hết tất cả, ôm lấy hết tất cả, dù người đó là kẻ thù của ta. Vì vậy tuệ giác về tương tức và về vô thường phải được thực chứng và trở thành tuệ giác sống trong ta, mà không phải là một hệ thống tư tưởng có tính cách triết lý, một chủ thuyết hay một ý thức hệ để tranh luận và tự hào.

Nếu ta tập nhìn thật sâu vào lòng thực tại, ta sẽ hiểu được nghĩa lý của tánh không, của tuệ giác vô ngã. Những ngôn từ này không còn làm cho ta sợ hãi nữa. Ta liả bỏ được cái ảo tưởng rằng ta là một thực thể biệt lập, là một thực tại thường hằng, không biến đổi mà ta đã mang trong lòng từ bao nhiêu kiếp nay. Cũng vì cái thấy sai lầm đó (vọng tưởng) mà ta đã trôi lăn trong biển sinh tử không biết bao nhiêu kiếp. Nếu cái thấy này luôn có mặt trong ta, thì ta biết tuệ giác của Bụt đang có mặt trong ta. Nếu ta nói năng, suy tư, lắng nghe và hành xử căn cứ trên tuệ giác vô thường, vô ngã và tương tức, thì chắc chắn ta sẽ tái lập lại được sự truyền thông, đem lại an vui, hòa bình và hạnh phúc cho ta, cho những người quanh ta, cho xã hội và thế giới, ta chấm dứt được sự tạo tác thêm khổ đau và hiểu lầm (vọng tưởng) giữa ta và người.

Tuệ giác này có thể được chế tác trong từng bước chân có chánh niệm, từng hơi thở có ý thức. Ta phải sống đời sống của ta cho thật sâu sắc, tĩnh lặng để cho tuệ giác ấy trở thành chân thực và sống động trong từng giây từng phút, chứ không ôm lấy nó như một mớ khái niệm, một mớ lý thuyết trừu tượng. Trong khi nói pháp thoại, tôi thường nhìn vào các đệ tử của tôi và thấy rằng họ cũng là tôi, họ là sự tiếp nối của tôi. Tôi cố gắng trao truyền cho họ những chất liệu nuôi dưỡng như tôi đã cống hiến cho chính tôi. Với cái nhìn ấy, sự phân biệt giữa thầy và trò tự nhiên tan biến. Ta hãy sống đời sống hàng ngày của ta như thế nào để có thể tiếp xúc được với tuệ giác tương tức, vô thường và vô ngã trong mỗi giây mỗi phút của đời sống hàng ngày của ta. Sống được như thế, ta sẽ tránh gây ra lỗi lầm và khổ đau cho nhau. Đó là cái ý của hơi thở thứ mười ba: "*Thở vào, tôi quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp. Thở ra, tôi quán chiếu về tính tương tức của vạn pháp.*" Đây là phép thực tập rất thâm sâu, là tinh hoa của giáo lý đạo Bụt.

## Tiếp Xúc Với Niết Bàn

Hôm qua tôi có nói rằng vô thường, vô ngã và niết bàn là ba chiếc chìa khóa để mở cửa thực tại, gọi là Tam Pháp Ấn. Tại sao gọi là Pháp Ấn? Bởi vì những Pháp Ấn ấy xác nhận được những lời dạy là giáo lý chính thống của Bụt. Những giáo lý nào không thể hiện được các dấu ấn của vô thường, vô ngã và niết bàn, thì đó không phải là giáo lý chính thống của Bụt. Ví dụ miếng đồng tiền này tượng trưng cho Ba Pháp Ấn. Mặt phải và mặt trái tượng trưng cho vô thường và vô ngã, còn chất kim loại tượng trưng cho niết bàn. Ta không thể tách rời niết bàn ra khỏi vô thường và vô ngã. Vô thường tự nó là vô ngã; chúng tuy hai nhưng mang cùng một thực tại. Nếu tiếp xúc với vô thường

một cách sâu sắc, ta đồng thời tiếp xúc được với tính không, với vô ngã và tương tức. Những danh từ này đều mang cùng một nghĩa. Không nghĩa là không có thực thể biệt lập, là trống rỗng. Tương tức nghĩa là một pháp không thể tự nó biểu hiện, nó phải nương vào những điều kiện khác để biểu hiện, cho nên bản chất của nó là vô ngã. Tiếp xúc một mặt của thực tại sâu sắc, ta đồng thời tiếp xúc được với mặt kia. Ta chỉ có thể hiểu được nghĩa lý của vô thường khi nào ta hiểu được nghĩa lý của vô ngã và tương tức.

Ta có thể thắc mắc: Niết bàn nghĩa là gì? Khi ta tiếp xúc được với thực tại của vô thường và vô ngã, ta đồng thời cũng đang tiếp xúc với niết bàn. Tạo sao? Cũng như sóng và nước. Sóng thì có cao thấp, có lớn bé, có lên xuống, có tới đi, có đẹp xấu v.v.. không có đợt sóng nào giống đợt sóng nào và ta có thể diễn tả sóng theo nhiều hình tướng khác nhau tùy theo nhận thức của ta. Mỗi đợt sóng có điểm bắt đầu và điểm chấm dứt. Nhưng khi ta tiếp xúc được với sóng sâu sắc, thì ta đồng thời tiếp xúc được với nước. Đợt sóng có thể chưa ý thức được rằng mình chính là nước. Và đó là tri giác sai lầm (vọng tưởng, vô minh)- cội nguồn của tất cả khổ đau của nó của sóng. Giống như đợt sóng kia, ta không biết bản chất đích thực của ta là gì. Ta không biết rằng Tịnh Độ hay Nước Chúa đều đang có mặt trong ta. Ta đánh mất khả năng tiếp xúc với niết bàn ngay trong chính tự thân của mình, vì vậy ta khổ đau triền miên, vào ra sinh tử không biết bao nhiêu lần cũng vì cái tri giác sai lầm (vọng tưởng) của ta về thực tại. Chỉ khi nào ta tiếp xúc được với niết bàn thì ta mới hoàn toàn tự do, giải thoát. Niết bàn không phải là vấn đề lý thuyết, khái niệm, mà là vấn đề thực chứng. Theo lời Bụt dạy, ta có thể tiếp xúc được với niết bàn ngay trong giây phút hiện tại. Đó gọi là Hiện Pháp Niết Bàn. Khi tiếp xúc sâu sắc với sóng, ta đồng thời tiếp xúc được với nước. Đã nhiều lần ta tiếp xúc với đám mây, với bông hoa hoặc với thân thể của ta, nhưng có lẽ ta chưa tiếp xúc với chúng đủ sâu để chạm tới được bản tính chân thật của chúng. Với năng lượng của niệm, định và tuệ, ta có thể chọc thủng được màn vô minh và chạm tới được bản tánh chân thực của ta vốn là bản tánh không sinh không diệt, không tới không đi, không một không khác v.v...

Tôi chưa giải thích câu cuối của bài kệ "đã về/ đã tới" mà tôi đã hướng dẫn vào ngày đầu của khóa tu. "Đã về/ đã tới. Bây giờ/ ở đây. Vững chãi/ thành thoi. Quay về/ nương tựa. Nay tôi đã về/ nay tôi đã tới. An trú bây giờ/ an trú ở đây. Vững chãi như núi xanh/ thành thoi dường mây trắng. Cửa vô sinh mở rồi/ trạm nhiên và bất động." Bây giờ tôi xin giảng về câu cuối này của bài kệ. Ta không thể hiểu được câu cuối của bài kệ nếu ta không tiếp xúc được với bản tính chân thực của ta. Có hai bình diện của thực tại: bình diện tích môn và bình diện bản môn. Ta sống trong bình diện tích môn. Trong bình diện tích môn thì ta thấy có sinh có diệt, có sự bắt đầu và có sự chấm dứt, có có có không, có cao có thấp, có thành có hoại. Ta đã quen sống trong thế giới của tích môn như thế. Tuy nhiên ta chưa có cơ hội tiếp xúc sâu sắc với thế giới tích môn để có thể sống sâu sắc với thế giới bản môn. Mặc dầu hai thế giới này có cùng một bản chất, chúng nương vào nhau mà biểu hiện. Cái này nằm trong cái kia. Cái đó gọi là lý tương tức tương nhập. Ta không thể tách rời thế giới tích môn ra khỏi thế giới bản môn hoặc ngược lại. Cũng như sóng và nước. Ta không thể lấy sóng ra khỏi nước, mà cũng không thể lấy nước ra khỏi sóng. Sóng và nước tương tức tương nhập. Ta không nên vứt bỏ vô thường và vô ngã để tiếp xúc với niết bàn. Nếu vứt bỏ vô thường và vô ngã,

thì niết bàn cũng không còn. Cũng như nếu ta vứt bỏ nước, thì ta sẽ không có sóng và ngược lại. Vì vậy, khi tiếp xúc sâu sắc với thế giới tích môn, ta đồng thời tiếp xúc được với thế giới bản môn. Đó gọi là từng tướng nhập tánh. Đây là giáo lý rất thâm sâu của đạo Phật. Trong đời sống tu tập hàng ngày, ta có thể làm vơi nhẹ một ít khổ đau của ta bằng phương pháp nhận diện, ôm ấp và tưới tắm hạt giống tốt, nhưng đó chưa phải là đỉnh cao của sự chứng ngộ, mà đỉnh cao của sự chứng ngộ là phải chạm tới cho được niết bàn. Phải dứt hết mọi khái niệm, ý niệm như ý niệm một và khác, ta và người, có và không, đến và đi, chúng sinh và thọ giả v.v..

## **Bản Chất của Sóng và Nước**

Ta hãy quán tưởng chính mình như một đợt sóng trên đại dương. Là đợt sóng, ta bị khống chế bởi những tâm hành sợ hãi, ghen tỵ, tuyệt vọng và giận hờn vì ta chưa có khả năng tiếp xúc được với bản chất chân thực của ta, đó là nước. Ta bị kẹt vào những khái niệm về thường và đoạn, có và không, đến và đi, đẹp và xấu, cao và thấp v.v.. và ta sinh tâm kỳ thị, ghen tỵ với những đợt sóng khác, ta muốn loại trừ những đợt sóng khác. Đợt sóng cho rằng Thượng Đế đã nhào nặn, đã tạo ra nó; nó thấy nó có sự bắt đầu, dâng lên vài phút, kéo dài một lúc, rồi chìm xuống. Nó biết rằng nó sẽ chấm dứt vào một điểm nào đó. Nó không thấy rằng nó tương tức với những đợt sóng khác, rằng nó chia sẻ cùng một nền tảng của thực tại, đó là nước. Nó bị giam hãm trong ý niệm rằng nó là một thực thể biệt lập có ngoài các đợt sóng khác, là tự ngã, trong khi đó, sự thực là nó có mặt là nhờ những đợt sóng kia có mặt và hình dáng của nó được tạo ra bởi những con sóng khác. Nếu nó buông bỏ được ý niệm nó là một thực thể biệt lập- có ngoài những con sóng khác và cúi xuống để tiếp xúc với bản chất đích thực của nó- là nước, thì tất cả tâm hành sợ hãi, kỳ thị, khổ đau đột nhiên tan biến, và ta thể nhập, chúng nhập được với niết bàn, với thực tại nhiệm màu của sự sống, thực tại của tương tức tương nhập của ta với những con sóng khác.

## **Sự Sống là Quá trình của sự Tiếp Nối**

Chúng ta không cần phải từ bỏ thế giới tích môn mới có thể đi vào thế giới của bản môn. Thực ra ta phải tiếp xúc với thế giới tích môn, tức là thế giới của hiện tượng cho thật sâu sắc thì ta đồng thời tiếp xúc được với thế giới của bản môn, tức là thế giới của không sinh không diệt, không tới không đi, không một không khác. Cái đó gọi là từng tướng nhập tánh. Bản thể của sóng tức là nước. Nếu ta bỏ sóng để đi tìm nước thì ta sẽ không bao giờ gặp nước. Ta phải tiếp xúc cho thật sâu sắc với sóng thì tự dung ta tiếp xúc được với nước. Bởi vì bản chất của sóng chính là nước. Tờ giấy này là một hành, một hiện tượng thuộc thế giới tích môn. Ta tin rằng tờ giấy này được sinh ra từ thời điểm đó và nó sẽ bị hủy diệt vào một thời điểm đó. Nó bị điều kiện hóa, bị nhận thức bởi ý niệm có và không. Chúng ta hãy thực tập nhìn sâu vào tờ giấy này để có thể tiếp xúc được với thế giới bản môn- cái thực tại không sinh không diệt, không đến không đi của tờ giấy. Nếu ta tiếp xúc được với thực tại không sinh không diệt, không đến không đi của tờ giấy này thì ta tiếp xúc được với thực tại của chính ta, bởi vì tờ giấy cũng chính là một phần của thực tại ta. Nhìn sâu vào tờ giấy, ta thấy được đám

mây đang bay lơ lửng thật đẹp. Ta không cần phải là một thi sĩ mới có thể thấy được đám mây trong tờ giấy này. Nếu ta lấy đám mây ra khỏi tờ giấy này, thì tờ giấy này sẽ bị tan rã liền lập tức. Bởi vì không có mây thì sẽ không có mưa, không có mưa vốn là một trong những điều kiện thiết yếu để nuôi cây thì cây sẽ không mọc lên được và như vậy ta sẽ không có gỗ để làm giấy. Bản chất của tờ giấy là tương tức, là vô ngã, là trống rỗng- không có một thực thể riêng biệt. Tờ giấy cũng tương quan tương duyên với ánh sáng mặt trời, với các chất khoáng, với đại địa, với hăng làm giấy, với những người công nhân trong hăng giấy và với thức ăn mà những người công nhân tiêu thụ hàng ngày trong sở làm v.v... Nếu tiếp xúc sâu sắc với tờ giấy, ta sẽ tiếp xúc được với tất cả vạn vật trong vạn trụ.

Ban đầu quý vị có thể nghĩ rằng trước khi tờ giấy này được phát sinh thì nó chưa có. Quý vị có thể cho rằng sinh nghĩa là từ không mà tự nhiên mình trở thành có và cho rằng ngày tháng được ghi lại trên tờ giấy khai sinh là ngày mình bắt đầu sinh ra, bắt đầu có. Trước khi tờ giấy này sinh ra, nó đã có chưa hay nó từ không mà tự nhiên trở thành có? Câu trả lời là không. Không có cái gì từ không mà trở thành có; không có người nào từ không mà tự nhiên trở thành có. Quý vị có phải từ hư không mà đến chăng? Câu trả lời là không! Không bao giờ! Cái giây phút mà ta được sinh ra thật ra chỉ là giây phút của sự tiếp nối mà thôi, bởi vì ta đã có mặt trong bào thai của mẹ ta từ ít nhất là chín tháng mười ngày rồi. Ngày sinh được ghi lại trên tờ giấy khai sinh của ta thật ra không đúng, phải tính thêm chín tháng và mười ngày trước đó nữa kể từ giây phút ta bắt đầu tượng hình thì mới tạm gọi là đúng. Nhưng đó cũng chỉ là thời gian ước lệ. Ta tiếp tục đặt câu hỏi: "Vậy thì trước giây phút tượng hình, ta đã ở đâu? Ta có mặt chưa? Hay ta hoàn toàn không có, là hư vô? Có Phải ta là hư vô chăng? Ta không là ai cả chăng? Nếu quán chiếu sâu sắc, ta sẽ thấy rằng trước giây phút tượng hình, ta đã có mặt rồi dưới hình tướng của cha ta, mẹ ta, cây cỏ và đất đá v.v... Ngay cả giây phút của sự tượng hình cũng là giây phút của sự tiếp nối. Cũng giống như tờ giấy này, nó đã có mặt từ lâu lắm rồi dưới nhiều hình dạng của sự sống. Trước khi tờ giấy này biểu hiện trong xưởng giấy, nó đã là nắng, là mưa, là cây rừng, là núi sông, là người chăm sóc rừng v.v.. Quán chiếu thâm sâu hơn nữa ta sẽ thấy rằng ta chưa bao giờ từng sinh mà cũng không bao giờ diệt. Giây phút nào cũng là giây phút của sự tiếp nối, giây phút nào cũng là giây phút của sự biểu hiện. Chúng ta chỉ tiếp tục biểu hiện trong hình thái mới của sự sống mà thôi. Bây giờ hãy thử xem chúng ta có thể biến tờ giấy này từ có mà trở thành không được không? Khi đám mây sắp sửa biến thành mưa, đám mây không có chút sợ hãi nào cả, bởi vì nó biết rằng tuy nó rất thích được làm mây bay thong dong giữa trời, nhưng khi phải đổi thân làm mưa, thì mây vẫn sung sướng, hạnh phúc được làm mưa rơi xuống giữa những cánh đồng lúa xanh tươi, giữa đại dương mênh mông và cây cỏ xanh mát. Làm mây cũng hạnh phúc, mà là mưa cũng hạnh phúc không kém. Khi mây biến thành mưa, thì đó không phải là giây phút của tử, mà đó là giây phút của sự tiếp nối. Mây không bị kẹt vào cái tướng của chính mình, không vướng mắc hay bám víu vào cái tướng của mình. Mây hoàn toàn tự do vì mây thấy mình đang được tiếp nối dưới hình tướng của mưa. Vì vậy thì thay vì hát "Mừng ngày sinh nhật của Em;" tôi xin đề nghị các bạn nên hát "Mừng ngày tiếp nối của em;" thì phù hợp với thực tại hơn. Ngày mất hoặc qua đời (tử) cũng đồng thời là ngày của sự tiếp nối. Ngày nào cũng là ngày của sự tiếp nối. Chúng ta nên ăn mừng sự tiếp nối của ta mỗi ngày, mỗi giây mỗi phút.

## Chương 12: Chuyển Hóa Khổ Đau

Hôm nay là ngày bảy tháng Sáu, năm 1998, chúng ta bắt đầu đi vào tuần thứ ba của khóa tu hai mươi mốt ngày. Chúng đã được học những bài thi kệ như: "Vào/ ra, sâu/ chậm" và "Đã về/ đã tới." Bây giờ chúng ta sẽ học thêm một bài kệ thực tập khác rất màu nhiệm, đó là bài "Nương Tựa Nơi Hải Đảo Tự Thân."

Quay về nương tựa  
Hải đảo tự thân  
Chánh niệm là Bụt  
Soi sáng xa gần  
Hơi thở là Pháp  
Bảo Hộ thân tâm  
Năm Uẩn là Tăng  
Phối hợp tinh cần.

Thở vào, thở ra  
Là hoa tươi mát  
Là núi vững vàng  
Nước tĩnh lặng chiếu  
Không gian thanh thang.

Bài kệ thực tập này có công năng đưa ta về với quê hương đích thực của mình. Đức Thế Tôn có dạy rằng chúng ta ai cũng có một hải đảo của tự thân và khi ta trở về nương tựa nơi hải đảo ấy thì ta sẽ được yên ổn, được bảo hộ. Nơi hải đảo tự thân, ta tiếp xúc được năng lượng của Bụt, tức là ánh sáng của niệm, của định, của tuệ và của tình thương; những nguồn năng lượng này chiếu soi vào mọi hoàn cảnh, ngõ ngách và giúp ta thấy được sâu sắc gốc rễ của mọi sự mọi vật, giúp ta ý thức được điều gì mình nên làm và điều gì mình không nên làm để xây dựng hạnh phúc, đem lại tình thương cho nhau. Thực tập thở trong chánh niệm, ta có thể tiếp xúc được với nguồn pháp sống ngay nơi hải đảo tự thân của ta. nếp sống chánh niệm cụ thể được thể hiện qua hơi thở, bước chân, ăn cơm, mỉm cười, ngồi v.v.. là những pháp sống đích thực. Chánh niệm là nguồn năng lượng có công năng bảo hộ thân tâm ta. Chánh niệm là Bụt có khả năng soi sáng xa và gần, giúp ta ý thức được cái gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta.

Ta có thể tiếp xúc được năng lực của Tăng ngay trong năm uẩn của ta, tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Năm uẩn thì thường hay xung khắc với nhau, nhưng với hơi thở chánh niệm, ta có thể làm cho năm yếu tố này phối hợp một cách nhịp nhàng với nhau, chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau, sợ hãi và xung đột, đem lại an bình cho thân tâm. Khi ta đã tiếp xúc được với năng lượng của Bụt, Pháp và Tăng, thì tự nhiên ta được yên ổn, được bảo hộ, ta không còn bị trấn ngự bởi năng lượng tiêu cực của sự bất an, bối rối, tuyệt vọng và sầu khổ nữa. Hơi thở chánh niệm có công năng rất màu nhiệm, nó có thể đưa ta trở về nương tựa nơi hải đảo tự thân." Mỗi khi tôi gặp khó khăn, bế tắc, tôi thực tập theo bài kệ này và tôi luôn luôn thấy rất hữu hiệu. Ngồi trên phi cơ, tôi

thực tập thở vào và thở ra theo bài kệ này vì tôi nghĩ rằng chiếc máy bay này có thể bị trục trặc bất cứ lúc nào. Tôi thấy đó là điều quan trọng nhất tôi cần phải làm. Phép thực tập này rất thực tiễn và màu nhiệm. Nó đã cứu được rất nhiều người. Nó là Pháp bảo. Quý vị có thể học thuộc lòng bài kệ này để thực tập trong khi lái xe, nấu ăn, ăn cơm hoặc rửa dọn v.v.. Trong khi nhai thức ăn, quý vị cũng có thể nhai theo bài kệ này và an trú nơi hải đảo tự thân của chính mình. Thân, tâm và thức ăn trở thành một mối. Quý vị có thể thực tập đã về đã tới trong từng giây từng phút của suốt bữa ăn, về với quê hương đích thực, về với Tịnh Độ hiện tiền. Nơi đây, quý vị sẽ cảm thấy mình đang được bao bọc bởi tầng thân và đang được thấm nhuần bởi năng lượng chánh niệm của tầng thân. Đồng thời quý vị cũng đang chế tác ra năng lượng chánh niệm hùng hậu và cống hiến cho tầng thân làm cho phẩm chất tu tập của tầng thân được nâng cao.

Bài kệ này đã được phổ nhạc bằng tiếng Anh, tiếng Việt, tiếng Pháp và nhiều thứ tiếng khác. Trong chuyến đi Trung Quốc năm 1995, tôi đã dịch bài kệ này ra chữ Hán. Ở Đài Loan, tôi đã dạy cho các em thiếu nhi hát. Tôi cũng dạy những câu thần chú (mantras) cho các em thiếu nhi ở Nhật Bản. Các em thiếu nhi Trung Hoa đã viết những câu thần chú bằng tiếng Trung Hoa và treo lên tường để thực tập. Đây là những câu thần chú mà tôi đã dạy cho họ:

1. "Mẹ ơi, con đang có mặt đây cho mẹ nè."
2. "Mẹ ơi, con biết mẹ đang có mặt đó với con và con rất sung sướng' hạnh phúc."
3. "Mẹ ơi, con biết mẹ đang khổ. Con có mặt cho mẹ đây."
4. "Mẹ ơi, con đang khổ. Xin mẹ giúp con."

Quý vị có thể viết bốn câu thần chú này vào một tờ giấy theo kiểu thư pháp và nên viết với những nét chữ thật đẹp rồi treo lên trên tường tại phòng khách để nhớ mà thực tập mỗi ngày. Chúng ta đã được học về giáo lý vô thường, vô ngã, tương tức và niết bàn. Tiếp xúc với niết bàn không phải là một ý niệm mơ hồ, trừu tượng. Theo giáo lý này thì ta có thể tiếp xúc được với niết bàn ngay trong đời sống hàng ngày của ta. Đức Thế Tôn có nói rằng chúng ta có thể tiếp xúc được với niết bàn ngay nơi chính thân thể ta. Chúng ta có thể chứng nghiệm bản chất vô thường ngay trong khi ta thở vào và thở ra. Chúng ta cũng có thể tiếp xúc được với thực tại của niết bàn ngay trong hơi thở vào và hơi thở ra; điều này cũng dễ như khi ta chứng nghiệm bản chất vô thường với hơi thở vào và hơi thở ra của ta. Cũng giống như khi tiếp xúc sóng và nước. Khi tôi mời quý vị thở vào và tiếp xúc với đợt sóng, thì quý vị tự tin rằng mình có thể làm được. Nhưng khi tôi mời quý vị thở vào và tiếp xúc với nước trong đợt sóng, thì có thể quý vị sẽ cảm thấy khó. Sự thực là sóng và nước là một; sóng chính là nước và nước chính là sóng. Sóng và nước tương tức. Vô thường và niết bàn là một. Bản chất của các pháp là vô thường, vô ngã và tương tức. Nếu quý vị tiếp xúc sâu sắc với thế giới tích môn- thế giới hiện tượng, thì đồng thời quý vị sẽ tiếp xúc được với thế giới bản môn- nền tảng của tất mọi sự biểu hiện.

Trong các kinh đại thừa, đặc biệt trong kinh Đại Bát Niết Bàn, chúng ta thường tìm thấy những lời dạy rất thâm sâu như câu: *Tất cả các pháp thường an trú trong bản tính niết bàn của nó, bản tính không sinh không diệt của nó. Chưa pháp từng bản lai, thường tự tịch diệt tướng. Ta đang an trú trong tự tính của niết bàn. Bản tính của niết bàn là bản tính không sinh không diệt, không có không không, không đến không đi, không một không khác, bởi vì niết bàn nghĩa là sự tắt ngấm, là sự vắng mặt của tất cả các ý niệm, khái niệm. Tất cả các pháp đều mang cùng một bản chất của không sinh không diệt. Sinh và diệt chỉ là những tri giác, những ý niệm chứ không phải là thực tại. Chúng ta biết rằng không có cái gì từ không mà trở thành có, không có người nào tự mình mà có được. Và không có cái gì tự nó biến thành không, thành hư vô; cái có không thể trở thành cái không. Như tôi đã nói lần trước, "Có (hữu) hay không (vô)" không phải là vấn đề; vấn đề là ta phải có khả năng tiếp xúc cho được với bản chất tương tức, vô ngã, không sinh không diệt của các pháp, như vậy ta mới vượt thoát được ý niệm về sinh diệt, có không, còn mất v.v...*

Chúng ta có ý niệm về đến và đi. Ta thường tự hỏi rằng: Tôi từ đâu đến và tôi sẽ đi về đâu? Đây là một câu hỏi khó. Theo giáo lý của kinh Đại Bát Niết Bàn, thì ta không từ đâu tới cả và ta sẽ không đi về đâu cả. Khi nhân duyên hội tụ đầy đủ thì ta biểu hiện; khi nhân duyên thiếu vắng thì ta ẩn tàng. Ta không còn có khái niệm, nhận thức về có hay không có nữa. Có thể ta cho rằng ta thật sự không còn nữa, ta đoạn diệt. Trong nhiều kinh, Phật có nói rằng khi nhận duyên hội tụ đầy đủ, thì các pháp biểu hiện. Ta nghĩ rằng khi một pháp sinh khởi, thì ta cho là có. Và khi có một điều kiện thiếu vắng, pháp ấy ẩn tàng, thì ta cho đó là không, là hư vô. Ví dụ trong không gian của thiền đường này hiện có rất nhiều tín hiệu, có rất nhiều làn sóng như chương trình vô tuyến truyền hình, màu sắc, hình ảnh và âm thanh v.v.. Bởi vì ta không có các loại máy để bắt những làn sóng, những tín hiệu này và ta cho rằng ở đây không có gì hết. Nếu có cái máy vô tuyến truyền hình ở đây, ta bật lên thì ta sẽ thấy chương trình phim ảnh, màu sắc và âm thanh vang dội khắp thiền đường. Ta không thể nói rằng những tín hiệu không có chỉ vì ta không thấy chúng biểu hiện. Nhận thức của ta luôn luôn là như vậy, rất giới hạn. Đó là nhận thức sai lầm cần phải lấy đi. Những danh từ như có và không, sinh và diệt, đến và đi chỉ là những ý niệm. Chúng không phù hợp với thực tại. Thực tại vượt thoát những ý niệm ấy.

Cặp ý niệm đối đãi khác là một và khác- nhất và dị. Ta cho rằng thực tại được làm bằng hai chất liệu một và khác, nhưng theo tuệ giác tương tức và vô ngã, thì thực tại vượt thoát ý niệm ấy. Tâm thức ta được làm bằng hai đặc tính: đó là tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Có thể ta nghĩ rằng tâm thức cộng đồng hoàn toàn đứng biệt lập với tâm thức cá nhân, nhưng sự thật là hai cái đều tương quan tương duyên với nhau. Có thể ta phân vân rằng không biết sự chuyển hóa tận gốc (chuyển căn) là chuyển tâm thức cá nhân hay chuyển tâm thức cộng đồng, trong khi sự thật là hai cái tương tức với nhau, chúng không thể tách rời nhau. Vì vậy khi tâm thức cá nhân được chuyển hóa thì tâm thức cộng đồng cũng được chuyển hóa và ngược lại. Cái này chuyển thì cái kia chuyển. Cái kia chuyển thì cái này chuyển. Do đó ta đi tới cái tuệ giác là không phải một cũng không phải khác- phi nhất phi dị.

## Cái Nhìn Bất Nhị

Chúng ta hãy nhìn lại ý niệm trái và phải. Ta không thể cho rằng phải không phải là trái. Phải phải là phía đối lập của trái. Thậm chí chúng ta còn dùng những từ ngữ như "cực phải" và "cực trái." Những nhà chính trị thuộc phái tả thường muốn phái hữu bị tiêu diệt. Nhưng nếu bên phải bị tiêu diệt, thì bên trái cũng không tồn tại được. Khi chúng ta cắt cái bánh ra làm hai phần, thì hai đầu ở điểm cắt tự khắc trở thành bên trái và bên phải. Vậy thì đâu thật sự phải và đâu thật sự là trái? Chúng ta nghĩ rằng trái và phải bị tách rời nhau bởi một đường cắt. Nhưng trên thực tế thì trái và phải lúc nào cũng có mặt bên nhau. Nếu nhìn cho kỹ, ta thấy rằng không có con đường cắt nào cả, bởi vì nếu nó tiếp tục di chuyển qua bên trái hoặc qua bên phải, thì hai bên sẽ gặp nhau ở một điểm trong không gian. Để cho cái thấy của ta gần đúng với sự thật hơn, ta nên nhìn để thấy cho được rằng điểm nào trên đường cắt cũng chứa đựng trái và phải. Nhưng nếu quán chiếu sâu hơn nữa, ta sẽ khám phá ra rằng thực ra không có trái cũng không có phải. Trái và phải chỉ sinh khởi do nhận thức sai lầm của ta mà thôi. Bởi vì nhìn sâu vào phải ta thấy trái, vì trái được làm bằng yếu tố của phải và ngược lại. Đó gọi là cái nhìn tương tức, cái nhìn bất nhị. "Cái này có vì cái kia có. Cái này không vì cái kia không. Cái này sinh vì cái kia sinh. Cái này diệt vì cái kia diệt." Thực tại vượt thoát ý niệm trái và phải, có và không, sinh và diệt. Mỗi điểm trên con đường từ thành phố Boston đến thành phố Nữ Ớc đều chứa đựng cả hai thành phố Boston và Nữ Ớc. Nếu chúng ta nhìn về hướng thành phố Boston, thì nơi mình đang đứng đã chứa đựng thành phố Boston. Và nếu mình quay về phía thành phố Nữ Ớc, thì thành phố Nữ Ớc đã có mặt ngay nơi chỗ mình đang đứng. Cũng như sinh và diệt; nếu nhìn sâu vào bản chất của diệt, ta thấy được sinh. Sinh và diệt làm ra nhau. Nhưng trong đời sống hàng ngày ta có khuynh hướng chia chẻ thực tại ra làm nhiều mảnh và vì thế nó đưa tới những cái thấy sai lầm (điên đảo, vọng tưởng); vì có cái thấy sai lầm nên ta đi tới những hành động sai lầm và gây ra rất nhiều khổ đau cho ta và cho mọi người chung quanh. Chúng ta phải thay đổi cách nhìn của ta về thực tại; ta tập nhìn với con mắt bất nhị, tương tức, vô ngã để vượt thoát những cặp đối đãi, những ý niệm không phù hợp với thực tại. Cái nhìn như thế gọi là cái nhìn chân chính, cái nhìn vô phân biệt- cái thấy này có công năng giúp ta tiếp xúc được với thực tại như chính nó, tức là chân như của ta.

## Mắt Tăng

Thưa quý vị, đây là những câu hỏi rất hay, thực tế mà tôi đã nhận được từ các vị thiền sinh có mặt trong khóa tu này có thể dùng để nói lên cái vai trò, tầm quan trọng của Tăng.

1. "Kính bạch Thầy, đây là câu hỏi về vai trò của người tu tại gia trong đời sống hàng ngày. Theo lời dạy của Bụt, chúng ta phải tập thương trong tinh thần không điều kiện, nhưng nếu mối liên hệ giữa mình và người mình thương của mình bị bế tắc, khó khăn, và đang bị đe dọa, thì mình có thể chấm dứt mối liên hệ được không? Làm như thế có phải là đi ngược với sự thực tập chánh nghiệp trong đạo Bụt không? Giáo pháp của



đức Thế Tôn có thể cống hiến những lối thoát cho tình trạng bế tắc như ấy như thế nào? Khi mỗi liên hệ đang lâm vào tình trạng nguy hại, đe dọa, thì chúng ta có thể ly dị được không? làm như vậy có trái với lời dạy của đạo Bụt không?

2. "Một người vợ thường bị chồng của mình đánh đập lạm dụng. Cô ấy càng ngày càng trở nên rất khiếp sợ ông ta và cô luôn luôn sống trong sự sợ hãi. Ông chồng tìm đủ cách khéo léo để che dấu vấn đề. Vậy thì người bị lạm dụng kia có nên từ bỏ ông ta hay không?

3. "Có một người con trai lớn trong một gia đình nọ không chịu làm việc, chỉ biết ăn chơi. Cậu ta xử dụng xì ke ma túy và không chịu nghe lời gia đình để từ bỏ thói xấu ấy đi; cậu ấy cũng không màng cầu sự giúp đỡ. Trong khi đó trong nhà thì có nhiều em nhỏ, cha mẹ của cậu sợ chúng sẽ bị ảnh hưởng. Vậy thì trong trường hợp này, cha mẹ của cậu có nên mời cậu ta rời gia đình hay không? Mời cậu rời khỏi nhà có phải là điều tốt hay không?

4. "Có một công nhân trong công ty nhỏ trở nên hoàn toàn vô dụng. Sự vô dụng của ông sẽ ảnh hưởng sự tụt lùi trong sự phát triển của công ty và có thể dẫn tới sự thất bại. Chúng tôi đã tìm đủ mọi cách để giúp ông ta làm việc có công hiệu hơn, nhưng không thành công. Chúng tôi có nên đuổi việc ông ta hay không?

### **Trả lời cho câu hỏi thứ tư**

Các câu trả lời cho những vấn đề này được xuất phát từ kinh nghiệm tu tập của tôi trong đời sống Tăng Thân. Tôi thường dạy các đệ tử của tôi luôn luôn tập làm quyết định các sự việc như một Tăng Thân. Trong truyền thống đạo Bụt, tất cả mọi sự việc đều phải được giải quyết bởi hội đồng tỷ khưu- những người thọ giới lớn. Đại chúng của những người đã thọ giới lớn làm quyết định tối hậu tất cả mọi sự việc theo thể thức 'Tác Pháp Yết Ma'. Tăng thân là một đại gia đình trong đó gồm có bốn chúng: chúng xuất gia nam, chúng xuất gia nữ, chúng cư sĩ nam và chúng cư sĩ nữ. Theo sự khám phá của khoa học cận đại, các nhà khoa học đã thấy rằng nguyên tử là một nhóm gia đình nhỏ và ta có thể tách các vật chất ra thành từng phần riêng lẻ. Ta tự giải quyết những vấn đề mà không cần sự giúp đỡ, can thiệp của các thành phần khác trong gia đình. Ta xem những ý kiến, tuệ giác và sự yểm trợ của các thành phần khác trong gia đình, cộng đồng, tăng thân không có liên quan gì tới ta cả. Thời xưa, khi người con trai và người con gái cưới nhau, lễ cưới thường được các bậc cha mẹ của hai gia đình sắp đặt chứ không phải chỉ hoàn toàn sắp đặt bởi hai người trẻ. Và hôn lễ của hai người trẻ được gia đình, họ hàng thân quyến của hai bên yểm trợ. Chúng ta cần sự nâng đỡ như thế; chúng ta cần sự nâng đỡ của tăng thân, của cộng đồng, của gia đình. Chúng ta không nên hành động, quyết định theo tinh thần cá nhân, bởi vì con mắt của nhiều người, ý kiến của nhiều người lúc nào cũng sáng và vững vàng hơn cái thấy, ý kiến của một người.

Thời Bụt còn tại thế, một hôm có người huấn luyện ngựa (điều mã sư) tới nghe Bụt thuyết pháp. Bụt gặp gỡ và trò chuyện với ông ta và Người hỏi về phương cách điều phục ngựa của ông. Ông ta giải thích với Bụt rằng có những con ngựa thích ứng với

những biện pháp nhẹ, ngọt ngào, thì con sử dụng phương pháp nhẹ nhàng, ngọt ngào; có những con ngựa thích ứng với những biện pháp mạnh- ví dụ như phải dùng đến roi vọt mới thuần thực, thì con sử dụng những biện pháp mạnh; nhưng cũng có những con ngựa khi thì cần phải sử dụng biện pháp nhẹ, lúc thì cần phải sử dụng biện pháp mạnh.

Rồi Bụt hỏi người huấn luyện ngựa: "Thưa ông, nhưng nếu cả ba biện pháp nói trên đều không có hiệu quả thì sao?"

Người huấn luyện ngựa trả lời một cách rất mạnh bạo: "Trong trường hợp đó, thưa đức Thế Tôn, thì con đành phải giết con ngựa chướng ấy đi. Vì nếu con để cho nó sống chung với những con ngựa khác, thì những con kia sẽ bị ảnh hưởng và chúng sẽ trở nên rất khó điều phục."

Sau khi chia sẻ xong phương pháp huấn luyện ngựa, ông ta hỏi đức Thế Tôn: "Thưa đức Thế Tôn, con cũng muốn biết Ngài thường đối xử với các đệ tử của Ngài như thế nào? Ngài thường sử dụng những phương cách nào để huấn luyện họ?"

Đức Thế Tôn nhìn ông ta mỉm cười và nói: "Thì tôi cũng huấn luyện các đệ tử của tôi giống như những phương pháp điều phục ngựa của ông mà thôi." Bụt nói với ông ta rằng có những người đệ tử cần phương pháp ngọt ngào, nhẹ nhàng, thì tôi sử dụng phương pháp nhẹ nhàng, ngọt ngào; có những người đệ tử khác cần phương pháp mạnh, thì tôi sử dụng những phương pháp mạnh; và có những người đệ tử cần phải sử dụng cả hai phương pháp vừa nhẹ vừa mạnh, thì tôi sử dụng cả hai."

Sau đó người huấn luyện ngựa lại hỏi: "Nhưng nếu cả ba phương pháp ấy không hiệu nghiệm thì sao? Ngài sẽ hành xử như thế nào với những người đệ tử chướng, khó dạy bảo?"

Bụt trả lời: "Trong trường hợp đó, thì tôi cũng sẽ sử dụng cái biện pháp giống như ông sử dụng đối với những con ngựa chướng của ông."

Người huấn luyện ngựa nói: "Ý Ngài nói là Ngài sẽ giết đệ tử của Ngài sao?"

Bụt trả lời: "Đúng vậy."

Người huấn luyện ngựa: "Nhưng thưa đức Thế Tôn, Ngài là bậc Đạo Sư hướng dẫn nhân loại sống theo tinh thần bất bạo động mà, không sát hại sinh mạng, làm sao Ngài có thể giết đệ tử của Ngài được?"

Đức Thế Tôn trả lời rằng khi có một người đệ tử sống không hòa hợp với tăng thân, gây nhiều khó khăn và sự rối loạn trong đời sống tu tập của tăng thân, tăng thân đã bao phen tìm cách khéo léo, đầy tình thương để dạy dỗ, khuyên bảo và soi sáng cho vị ấy mà không có hiệu quả, vị ấy không chịu nghe lời khuyên bảo, dạy dỗ, soi sáng, không chịu cố gắng tu tập để sửa đổi, thì Tăng thân sẽ quyết định sự đi hay ở của vị ấy theo tinh thần 'Tác Pháp Yết Ma'. Nếu Tăng thân quyết định mời người đó rời khỏi tăng thân, thì điều đó, đối với một vị đệ tử xuất gia, là hình thức của sự bị giết. Nghĩa là nếu vị đệ

tử ấy không còn có cơ hội để được sống trong tăng thân, không được cơ hội nghe pháp, tiếp nhận sự nâng đỡ và dìu dắt của tăng thân, không có cơ hội để thực hiện sự nghiệp độ đời của Phật thì vị ấy tự hủy hoại đời sống tâm linh, bỏ đi tâm của mình. Và đó là sự mất mát lớn nhất của người tu. Sự mất mát của thể xác còn có thể chịu đựng được, chứ cái bỏ tâm, lý tưởng, niềm tin của mình khi đã bị hủy hoại, thì ta không còn gì nữa cả và ta là người đau khổ, bơ vơ, lạc lõng nhất trên đời. Đó là ý của tôi muốn nói về câu nói giết đệ tử.

Sở dĩ tăng thân làm như thế là để bảo hộ sự thực tập và sự hòa hợp của tăng. Thời Phật còn tại thế, có một thầy đã không được phép tiếp tục tu tập và tham dự vào các sinh hoạt của Tăng đoàn nữa vì vị ấy phá hòa hợp Tăng, làm gương xấu cho các thầy, các sư chú trẻ. Không cho vị ấy ở lại để tiếp tục sự tu tập không có nghĩa là vị ấy hoàn toàn bị ly khai và bị đối xử không có từ bi, độ lượng. Tăng thân giải thích cho vị ấy rằng: "Xin lỗi thầy/ sư chú, không phải là tăng thân không muốn thầy/ sư chú ở lại để tiếp tục tu tập, nhưng vì tăng thân thấy thầy/ sư chú không tha thiết gì trong sự tu tập, không chịu thực tập giới luật và uy nghi mà toàn chúng đang thực tập, cho nên thầy/ sư chú không thể ở chung với tăng thân được. Chúng ta đã phát nguyện đến đây là vì chúng ta muốn thực tập giới luật và uy nghi, thực tập theo lời dạy của Phật để chuyển hóa khổ đau, liễu thoát sinh tử, trở thành người tỉnh thức, giác ngộ. Nhưng vì thầy/ sư chú không chịu sống theo tinh thần và lời dạy ấy của Phật, thì thầy/ sư chú tự ly khai mình ra khỏi tăng thân. Tăng thân đã nhiều lần soi sáng, khuyên bảo mà thầy/ sư chú vẫn không nghe theo. Tuy nhiên tăng thân lúc nào cũng mở rộng hai cánh tay để đón nhận thầy/ sư chú trở lại khi nào thầy/ sư chú thấy rằng mình sẵn sàng chấp nhận tiếp nhận và thực tập theo giới luật và uy nghi đã được truyền trao. Cánh tay của tăng thân luôn luôn rộng mở, khi nào thầy/ sư chú thấy sẵn sàng thì mời thầy/sư chú trở lại."

Có một kinh ghi lại rằng có một thầy xin bỏ tu để về sống lại đời sống của một người cư sĩ tại gia và lời thỉnh cầu của thầy ấy được chấp thuận. Sáu tháng sau vị ấy trở lại tu viện thỉnh cầu đức Thế Tôn và Tăng đoàn để được xuất gia trở lại; Ngài và Tăng đoàn đã chấp thuận. Ấy vậy mà thầy ấy đã cứ xuất gia rồi hoàn tục như vậy tới bảy lần. Và mỗi lần vị ấy thỉnh cầu để được xuất gia trở lại thì đều được chấp nhận. Điều này cho chúng ta thấy rằng lòng từ bi của Phật và Tăng đoàn thật lớn rộng. Nếu quý vị có ý chí dũng mãnh, có tâm bỏ đi kiên cố thì quý vị chắc chắn sẽ được thâm nhập trở lại một cách dễ dàng. Tất cả đều tùy thuộc nơi mình.

*Tăng nhãn- tức là con mắt của tăng thân; con mắt của tăng thân luôn luôn sáng hơn con mắt của một cá nhân.* Theo truyền thống Làng Mai, nếu quý vị muốn ở dài hạn để nương vào chúng mà tu tập hoặc muốn được xuất gia, thọ nhận mười giới sa-di hay sa-di-ni, thì Tăng thân sẽ làm quyết định được hay chưa được chứ không phải do thầy bổn sư quyết định. Thầy bổn sư cũng nương tựa và tin tưởng vào cái thấy của Tăng thân. Nếu quý vị có một Tăng thân trong đó quý vị tin cậy vào những tuệ giác chung (collective insight) của các thành phần trong Tăng thân ấy, thì quý vị có thể đi đến những quyết định căn cứ trên tình thương, lòng từ bi, chứ không phải từ sự giận hờn hoặc loại trừ.

### **Trả lời cho câu hỏi thứ nhất:**

Tại Tu Viện Làng Mai, vào những khóa tu mùa Hè, thỉnh thoảng chúng tôi có làm lễ cưới cho các vị thiền sinh dưới sự hướng dẫn và chứng minh của bốn chúng (tứ chúng) trong đó gồm có chúng xuất gia nam, chúng xuất gia nữ, chúng cư sĩ nam và chúng cư sĩ nữ. Buổi hôn lễ được tổ chức rất đơn giản, nhưng rất sâu sắc và trang nghiêm. Đôi vợ chồng trẻ được yểm trợ bởi năng lượng hùng hậu của tăng thân. Muốn được tổ chức lễ cưới tại Làng Mai hoặc các đạo tràng khác thuộc truyền thống tu tập Làng Mai, cặp hôn nhân trẻ được đề nghị là phải về tu viện trước ngày lễ cưới ít nhất là một tuần để tu tập, học phương pháp truyền thông, Làm Mới thân tâm, học phương cách sống chung an lạc và Làm Mới với nhau trước khi đám cưới. Sau đó hai người viết những bức thư cam kết sống chung hòa hợp, an lạc, nguyện chấp nhận và yểm trợ nhau về tất cả mọi mặt để đọc lên trước sự hiện diện của bốn chúng trong buổi lễ cưới. Trong buổi lễ, hai người quỳ trước bàn thờ tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống để phát lời nguyện thực tập Năm Lời Phát Nguyện và mỗi tháng ôn tụng một lần vào đêm trăng tròn để nhớ rằng đời sống và sự thực tập của mình là xây dựng hạnh phúc không phải cho riêng cá nhân mình, mà cho cả đại gia đình, xã hội, tổ tiên và những thế hệ tương lai. Nếu họ gặp khó khăn trong sự liên hệ, thì họ sẽ nhớ về tăng thân và biết rằng tăng thân đang yểm trợ, nâng đỡ họ và tự dựng họ biết mình nên làm gì và không nên làm gì để hàn gắn lại những đổ vỡ, khó khăn. Họ đã cam kết làm những quyết định không phải chỉ cho riêng họ. Cho nên vấn đề không phải là li dị hay không nên ly dị, mà vấn đề là cùng ngồi lại để lắng nghe nhau, hiểu nhau và làm mới lại tình thâm. Còn nếu chưa thực tập những phương pháp được chỉ dẫn, đặc biệt là phương pháp lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng ngôn từ hòa ái mà đã muốn quyết định ly dị thì như vậy ta sẽ không giải quyết tận gốc của vấn đề. Vì sau này ta lập gia đình lại với người khác và khi gặp vấn đề thì ta cũng muốn ly dị nữa và như vậy đời sống của ta chẳng khác gì một thảm kịch và con cái ta sẽ lãnh đủ, chúng sẽ trở thành những đứa trẻ bị thương tích và chúng sẽ đóng góp vào vấn đề làm băng hoại nền đạo đức của nhân loại. Nếu cần phải đi tới sự ly dị, thì vấn đề phải được đem ra bàn luận và cùng đi tới quyết định chung của cả hai gia đình nội ngoại và con cái của họ. Như vậy ta mới cảm thấy được nâng đỡ, yểm trợ.

### **Trả lời cho câu hỏi thứ ba:**

Là một tăng thân, chúng ta hãy cùng nhìn vào (quán chiếu) câu hỏi về anh chàng thanh niên kia không ưa đi làm, đang bị vướng vào vòng xì ke, ma túy và đang làm gương xấu cho các em của mình. Nếu quý vị có một gia đình lớn trong đó có sự có mặt của các chú, các cô và ông bà nội bà ngoại, thì sự tình sẽ dễ giải quyết hơn. Tình thương đích thực cần có yếu tố của sự kiên nhẫn và hiểu biết. Chúng ta phải giúp người thanh niên ấy bằng nhiều phương tiện khéo léo, chứ không nên sử dụng những điều kiện, luật lệ và nguyên tắc. Chúng ta phải xử dụng tình thương, niềm ưa ái và ngôn ngữ dịu ngọt để khuyến khích cậu ta xa lìa tình trạng nghiện ngập ma túy, giúp người ấy tìm việc làm và trở thành tấm gương tốt cho các anh em trẻ trong họ hàng noi theo. Chúng ta phải tìm đủ mọi cách có thể để giúp cho cậu ấy. Nếu cần phải làm quyết định như thế nào đó và là một quyết định tối hậu, thì quyết định ấy phải được dựa trên nền tảng của những cố gắng mà gia đình đã làm và với cái tuệ giác chung của cả gia đình hoặc của

Tăng thân. Nếu cậu thanh niên kia không được phép ở trong nhà nữa, thì chúng ta nên nói cho cậu biết rằng cậu luôn luôn được đón nhận trở về lại gia đình nếu cậu cam kết làm mới trở lại và sống một nếp sống lành mạnh, tích cực như những thành phần khác trong gia đình. Chúng ta có thể giải quyết những vấn đề này với sự hiểu biết, tình thương và lòng bao dung, chứ không giải quyết vấn đề vì tâm niệm giận hờn, trừng phạt hay ghét bỏ. Loại trừ không phải là giải pháp. Nhiều người nghĩ rằng mình có thể loại trừ người khác bằng cách tiêu diệt họ, nhưng những vị như Thánh Gandhi hay Mục Sư Dr. Martin Luther King, Jr., họ càng trở nên hùng mạnh hơn. Ý niệm loại trừ không có giá trị. Nhưng còn ông Hitler thì sao? Chúng ta đã thật sự tiêu diệt ông hay chưa? Tôi nghĩ nó cũng chỉ là một nguyên tắc như nhau. Nếu quý vị tiêu diệt Hitler và những người giống như ông ta, thì họ sẽ biểu hiện trong những hình thái khác. Ở nước Đức, có rất nhiều người trẻ đang theo tân chủ nghĩa quốc xã- chủ nghĩa phát xít Đức. Vì thế sự thực tập bao dung và tình thương rất quan trọng. Chúng ta phải làm hết khả năng của mình để giúp những người đang bị vô minh che lấp, ngừng người không có đủ hiểu biết và thương yêu, họ đang tạo ra tình trạng chia rẽ và hiểm nguy cho nhân loại. Nếu cần thì chúng ta có thể giam họ lại, nhưng phải đối xử với họ bằng phương pháp trừng phạt hoặc loại trừ, cả hai phương pháp đều không phải là giải pháp.

Có hai yếu tố làm cho người ta bắt giam một người nào đó mà họ cho là kẻ thù, là kẻ gây rối: yếu tố thứ nhất là sợ hãi, hận thù và ước muốn trừng phạt; yếu tố thứ hai là vì lòng từ bi mà làm. Trừng phạt sẽ không bao giờ giúp người kia sửa đổi và trở thành người tốt. Chúng ta phải đối xử với họ bằng tình thương. Những người còn bị kẹt trong tình huống khó khăn, nghèo khổ phải được chăm sóc và thương yêu nhiều hơn là những người đã có được đời sống tốt đẹp, không bị kẹt vào tình huống khó khăn, bế tắc và tuyệt vọng. Chúng tôi cố gắng liên lạc với những người trong các trại tù và tìm cách giúp họ biết cách thực tập tiếp xúc với niềm vui và chỉ cho họ những phương pháp tu tập chuyển hóa khổ đau. Chúng tôi đã gửi rất nhiều sách nói về phép thực tập chánh niệm vào cho các trại tù. Nhiều tù nhân đã thực tập và thấy rằng họ có thể sống an lạc và thanh thoi ngay trong trại tù. Có những tù nhân đã viết sách kể về kinh nghiệm tu tập của mình. Chỉ có tình thương mới xóa bỏ được hận thù, bạo động và khổ đau nơi con người. Những người cai tù thấy rõ rằng trừng phạt không phải là giải pháp. Càng trừng phạt thì con số tù nhân trong nhà tù càng tăng nhanh hơn. Chính sách trừng phạt chỉ có nghĩa là chúng ta sẽ cần thêm nhiều nhà tù bây giờ và trong tương lai. Chúng ta hãy đem lòng thương và sự bao dung để giúp đỡ các tù nhân, chứ không phải bằng sự trừng phạt. Chúng ta cũng phải tha thứ cho ông Hitler nữa, thì đó mới gọi là tình thương đích thực theo tinh thần xã của giáo lý Tứ Vô Lượng Tâm. Nếu chúng ta cần bắt giam ông ta, thì hãy hành động với tâm từ bi và với ước muốn muốn giúp đỡ ông ta, muốn chuyển hóa ông ta thành một người hiền thiện trở lại. Nếu hành động của ta bị thúc đẩy bởi ước muốn muốn tiêu diệt ông ta, thì ông ta sẽ tiếp tục sinh ra trở lại trong nhiều hình thức khác.

## Tha Thứ và Bao Dung

Tha thứ và bao dung là sự thực tập rất thâm sâu của giáo lý tứ vô lượng tâm, tức là bốn tâm không biên giới: từ, bi, hỷ và xả. Tâm xả là tâm có khả năng tha thứ, bao dung, là tâm không kỳ thị, không phân biệt. Khi có khó khăn, khổ đau với người thương của ta, ta có khuynh hướng nghĩ rằng nếu không có người kia thì đời sống của ta sẽ thoải mái, dễ thở hơn và ta tính đến giải pháp loại trừ, ly dị người kia ra khỏi trái tim của ta. Nhưng vấn đề không phải là ly dị hay không ly dị; vấn đề là chuyển hóa. Nhiều cặp vợ chồng sau khi đã ly dị với nhau, họ vẫn tiếp tục đau khổ vì họ không biết chăm sóc và chuyển hóa khổ đau ở trong tự thân của họ. Vì thế, họ tiếp tục vung vãi cái năng lượng của khổ đau, của tập khí ấy lên người bạn mới của mình và gây đau khổ cho người ấy. Thực ra người bạn mới mà mình tìm tới cũng có tâm trạng đau khổ như ta, vì vậy hai tâm trạng khổ đau gặp nhau thì nỗi khổ càng trở nên trầm trọng hơn. Đó là thực trạng bi thương của xã hội. Theo cái thấy của tôi, thì quý vị có thể tạm xa nhau một thời gian để cả hai bên có cơ hội thực tập nhìn lại chính mình để hiểu rõ vấn đề, để thương, thông cảm, tha thứ và bao dung cho nhau. Trong tình thương chân thật, ta không loại bỏ bất cứ một yếu tố khó khăn nào, một người nào, dù người đó rất khó thương, khó chấp nhận; vì chỉ có thái độ và sự tập thương yêu không điều kiện như thế ta mới chuyển đổi được tình trạng của ta. Nhưng tốt nhất là ta tham khảo ý kiến của tăng thân và nếu cần ta cũng có thể làm quyết định như một tăng thân. Sự thực tập và cái nhìn của ta còn rất yếu, rất hạn hẹp, vì vậy ta cần sự nâng đỡ của tăng thân. Con về nương tựa Tăng là sự thực tập của tất cả chúng ta. Dù ta là Phật tử hay không phải là Phật tử, chúng ta luôn luôn cần tăng thân, cần nương tựa vào cộng đồng. Vì vậy cho nên công việc dựng Tăng là sự thực tập rất quan trọng. Quý vị phải biết nương tựa vào tăng thân của mình và sử dụng con mắt của Tăng để giải quyết mọi vấn đề. Mắt Tăng lúc nào cũng sáng, bao dung và rộng lượng hơn con mắt của một cá nhân. Nhờ cái nhìn sâu sắc và sáng của Tăng Thân mà ta thực tập mở lòng để tha thứ và bao dung người khác một cách dễ dàng.

Một hôm đức Thế Tôn dạy sư chú Rahula (một sư chú trẻ nhất trong giáo đoàn) về cái đức màu nhiệm của Đất. Bụt nói cho Rahula về cái khả năng tiếp nhận, chứa đựng, ôm ấp và chuyển hóa phi thường của Đất. Người nói Đất có khả năng ôm ấp và chuyển hóa tất cả các chất như bản, độc hại, ô nhiễm, hôi hám mà con người đổ xuống. Có tất cả bốn yếu tố lớn (tứ đại: địa, thủy, hỏa, phong- mahabhuta): đất, nước, lửa và không khí. Bốn yếu tố này có khả năng tiếp nhận, ôm ấp và chuyển hóa rất lớn và kỳ diệu. Bụt dạy: "Này La Hầu La, con hãy học làm hạnh của đất. Dù con người có đổ xuống đất nào là sữa, nào là dầu thơm, hoa lá hay châu báu hoặc người ta có đổ xuống đất nước tiểu, phân dãi và nhiều chất nhờn như bản khác, đất đều tiếp nhận tất cả mà không một chút chê bai, kỳ thị và oán thù." Tại sao? Tại vì đất có khả năng tiếp nhận, ôm ấp và chuyển hóa tất cả. Đất có khả năng tiếp nhận phân dãi, nước tiểu vì tính chất của đất rất sâu và dày. Đất có thể chuyển hóa tất cả những thứ ấy thành hoa thơm, cỏ lạ và cây xanh. Nếu quý vị khéo thực tập vun bón và tưới tắm cho lòng mình mở rộng, thì tâm của quý vị sẽ trở nên sâu và dày như đất và quý vị có thể ôm trọn tất cả mọi người và mọi loài mà không đau khổ, không loại bỏ một ai. Nếu quý vị bỏ một nắm muối vào tô nước và khuấy động một hồi thì chất muối trong tô nước sẽ trở nên rất mặn, không thể uống được. Nhưng nếu quý vị ném nắm muối ấy vào dòng sông, thì nước sông sẽ không bị ảnh hưởng vì lòng sông rất sâu và rộng. Nếu tâm mình sâu và rộng như sông, như biển thì những vấn đề nhỏ nhặt trong cuộc sống không thể động

được tới quý vị, không thể làm cho quý vị điều đứng, khổ đau và tuyệt vọng. Sở dĩ ta đau khổ là vì trái tim của ta còn quá chật hẹp và không có khả năng tha thứ và bao dung, cái dung lượng của ta còn quá nhỏ bé. Trái tim của ta luôn có khuynh hướng muốn loại trừ và tiêu diệt. Bốn tâm vô lượng tức là từ, bi, hỷ và xả là những yếu tố của tình thương chân thật. Chúng ta có khả năng tiếp nhận, ôm ấp và chuyển hóa mọi vấn đề. Tôi không biết sư chú La Hầu La có thể thấm nhuần được lời dạy của Bụt nhiều hay không; nhưng Ngài Xá Lợi Phất- thầy y chỉ của sư chú- đứng phía sau sư chú đã sung sướng tiếp nhận lời dạy thâm sâu ấy và đem áp dụng ngay vào đời sống tu tập hàng ngày của Ngài. Thầy Xá Lợi Phất rất giỏi, là vị đệ tử thông tuệ bậc nhất trong hàng đệ tử của Bụt; Thầy là một vị trưởng lão trong giáo đoàn và đã giúp cho rất nhiều thầy và sư chú trẻ trong tăng đoàn hiểu rõ thêm những lời dạy của Bụt và đem áp dụng vào đời sống hàng ngày. Thầy cũng có thuyết rất nhiều bài pháp hay và đã được ghi chép lại thành kinh trong tạng kinh nguyên thủy, chẳng hạn như kinh Soi Gương v.v.. Thầy Xá Lợi Phất và Thầy Mục Kiền Liên là hai thầy lớn trong giáo đoàn, là cánh tay phải và tay trái của đức Thế Tôn trong việc xây dựng và giáo huấn tăng chúng.

## Ba Cái Lạ

Đạo Tràn Mai Thôn đã chế tác ra ba cái lạ để giúp chúng ta thực tập tiếp xúc với thực tại vô ngã, tương tức của các pháp. Ba cái lạ này có công năng giúp ta mở lòng để ôm ấp, tha thứ, bao dung chính ta, những người thương của ta và những người ta cho là đã làm ta khổ đau, điều đứng. Nếu thực tập ba cái lạ này cho sâu sắc, ta sẽ chữa trị được chính mình một cách mau chóng và niềm đau và nỗi khổ của thân và tâm ta sẽ được chuyển hóa; trái tim của ta sẽ bao la hơn, sẽ sâu dày như đất và ta có thể ôm lấy, chấp nhận và chuyển hóa tất cả mọi khó khăn, khổ đau và bất công trong cuộc sống. Ba cái lạ này giúp ta hiểu sâu sắc về giáo lý Tam Pháp Ấn- vô thường, vô ngã và niết bàn. Có lẽ quý vị còn nhớ hình ảnh của một tờ đồng tiền. Mặt đồng tiền có hình cái đầu tượng trưng cho vô thường, mặt kia có hình cái đuôi tượng trưng cho vô ngã (tương tức) và chất kim loại tượng trưng cho niết bàn. Ba cái lạ tượng trưng cho Tam Pháp Ấn màu nhiệm, gọi là vô thường, vô ngã (tương tức) và niết bàn. Thực tập thành công ba cái lạ này, ta sẽ chạm tới được bản tính không sinh không diệt, không một không khác, không đến không đi của ta.

## Cái Lạ Thứ Nhất

Cái lạ thứ nhất là nói về bản chất vô thường của các pháp, tượng trưng cho bình diện thời gian. Ta đứng nghiêm trang trước bàn thờ, theo dõi thờ có ý thức và thiết lập thân tâm vững chãi trong giây phút hiện tại rồi quán tưởng về ông bà, tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh của ta. Ý thức rằng các thế hệ tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh của ta đều đang có mặt trong ta, vì vậy ta thực tập không loại bỏ một ai dù người đó còn có nhiều yếu kém, dù người đó làm cho ta tuyệt vọng, khổ đau. Và nhìn sâu hơn nữa thì ta sẽ thấy rằng tuy con cháu của ta (thế hệ tương lai) chưa biểu hiện, nhưng họ cũng đang có mặt trong ta. Nếu quý vị có giận ba, hận mẹ và tuyên bố những câu động trời rằng, 'Tôi không muốn có dính líu gì với cha tôi hoặc với mẹ tôi hết.' Nói như vậy tức là

ta không có trí tuệ, vì dù muốn hay không muốn thì ba của quý vị hoặc mẹ của quý vị vẫn có mặt trong quý vị. Đây là một sự thật rất khoa học. Ta là sự tiếp nối của cha ta; ta chính là cha ta. Khi nào ta thấy và chấp nhận được sự thật ấy, thì tất cả những buồn khổ, giận hờn và trách móc trong ta tự khắc tan biến. Cái nguyên nhân của khổ đau là vô minh và vô minh dẫn tới sự phóng thể- tức là tình trạng bị búng gốc ra khỏi cái nền tảng biểu hiện của ta. Nếu ta trở thành những con ma đói, sống đơn độc, vất vưởng, không biết đâu là quê hương đích thực của mình, đó là vì ta đã bị búng ra khỏi cái nền tảng biểu hiện của ta. Cái Lạ Thứ Nhất có thể được diễn tả như một đường dọc. Trong nội dung của cái Lạ Thứ Nhất, ta thể nhập vào dòng sinh mệnh của ông bà tổ tiên ta. Sau khi chạm tới được cái nguồn tuệ giác vô ngã (tương tức) rồi, thì ta lay xuống, nắm vốc sát đất, hai bàn chân duỗi ra trong tư thế phủ phục, buông thư, hai cánh tay đưa song song ra quá đầu một chút và hai lòng bàn tay lật ngửa ra. Ta lay xuống với tất cả lòng thành kính của ta. Ta quán tưởng đến hai dòng sinh mệnh thuộc về tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh và thấy cho được sự có mặt của họ trong ta.

Trước hết ta quán tưởng về tổ tiên tâm linh của ta. Có thể ta có hờn giận, trách móc một số thành phần nào đó trong gia đình tâm linh của ta và ta đang trốn chạy họ, ta không muốn chấp nhận họ hoặc ta muốn loại trừ họ. Nhưng dù muốn dù không thì họ vẫn luôn luôn là tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh của ta. Ta biết rằng trong gia đình huyết thống cũng như trong gia đình tâm linh của ta, có những vị mà giới hạnh, đức hạnh gần như toàn hảo- họ có nhiều chất liệu hiểu biết và thương yêu, họ có khả năng chấp nhận, tha thứ và bao dung rất lớn; nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, đức hạnh, trí tuệ và từ bi còn khiếm khuyết, họ còn có nhiều vụng dại nên họ đã làm cho bản thân họ và người thương của họ khổ; nhưng dù họ như thế nào đi nữa, thì họ vẫn là tổ tiên của ta. Ta phải thực tập mở lòng để ôm lấy, chấp nhận tất cả.

Kể đến ta quán tưởng về gia đình huyết thống của ta trong đó có cha ta, mẹ ta, anh, chị, em và họ hàng thân quyến của ta. Có những người trong gia đình huyết thống của ta mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi gần như toàn hảo, nhưng cũng có những người còn rất khiếm khuyết, nhưng họ đều là tổ tiên của ta. Nhìn lại ta thấy rằng trong ta cũng có những yếu tố lành mạnh như trí tuệ, lòng thương, giới hạnh... gần như toàn hảo, nhưng trong ta cũng còn có nhiều yếu kém, vụng dại. Vậy thì, ta là ai mà không ôm lấy, chấp nhận và thông cảm cho tổ tiên của ta? Ta phải thực tập nhìn sâu để thấy, để hiểu, vì khi hiểu được bản chất đích thực của ta rồi, thì ta sẽ ôm lấy, chấp nhận tất cả các thành phần của tổ tiên ta mà không có một niềm oán hận và căm thù. Có thể ta muốn loại trừ một người nào đó trong gia đình (huyết thống hoặc tâm linh) của ta vì người đó đã làm ta khổ, điều đúng. Người đó không có tình thương, không có sự bao dung- không toàn hảo. Khi ta không chấp nhận, thông cảm và thương yêu người đó, thì ta cảm thấy bị búng gốc ra khỏi nền tảng biểu hiện của ta. Ta bị loại trừ ra khỏi dòng sinh mệnh của tổ tiên huyết thống của ta và ta trở thành con ma đói, lang thang, cô độc, đói khát tình thương, đói khát sự hiểu biết và đang đi tìm cái gì đó để bám víu, tin tưởng và nương tựa. Vì vậy cái Lạ Thứ Nhất này là để giúp ta thấp lên ánh sáng chánh niệm để thấy rằng tất cả những thành phần của tổ tiên ta dù họ có toàn hảo hay không toàn hảo, họ đều là tổ tiên của ta, họ đang có mặt trong ta.



Giai đoạn thứ ba là ta quán tưởng đến con cháu của ta hoặc trong trường hợp của tôi, thì tôi quán tưởng về các đệ tử của tôi. Trong gia đình của ta, có những đứa con rất dễ thương dễ mến, rất ngoan, hiền hậu, có trách nhiệm; những đứa con ấy gần như toàn hảo về mọi phương diện, nhưng cũng có những đứa khác còn nhiều yếu kém, gây nhiều khó khăn, khổ đau và phiền muộn cho ta. Nhưng dù chúng có như thế nào đi nữa, thì chúng đều là con cái của ta. Vậy thì ta là ai mà không chấp nhận con ta với tất cả những cái hay và cái khiếm khuyết của nó; ta là ai mà tuyên bố những câu thiếu trí tuệ rằng: "Mày không phải là con tao. Mày muốn đi đâu thì đi cho khuất mắt. Cái đồ bất hiếu." Nếu ta tập nhìn với con mắt thương yêu, với tuệ giác vô ngã (tương tức), thì ta sẽ thấy rằng mình chính là con mình; con mình là sự tiếp nối của mình và mình sẽ có khả năng mở rộng trái tim để ôm lấy con mình vào lòng. Chấp nhận tất cả tổ tiên và con cháu của ta mà không kỳ thị, loại trừ bất cứ một ai là ta đạt tới được tuệ giác tương tức và vô ngã và nó đem lại cho ta rất nhiều hạnh phúc.

Khi lạy xuống trước bàn thờ tổ tiên, ta đem hết sự thông minh, trí tuệ và trái tim của ta để lễ lạy, để tiếp xúc với Đất. Ta thực tập nương tựa vào tính sâu dày của đất và trút hết những niềm đau nỗi khổ, tuyệt vọng của ta vào lòng đất. Đất có khả năng tiếp nhận tất cả và chuyển hóa thành hoa thơm cỏ lạ. Khi lạy xuống trong tư thế phủ phục, năm vóc sát đất, ta tiếp xúc sâu sắc với đất, trở thành một với đất và tự nhiên trái tim của ta được mở ra, vì lúc ấy trái tim của ta và lòng đất bao la, sâu dày là một. Ta tiếp nhận, ôm ấp tất cả mọi thứ để chuyển hóa. Trong tư thế phủ phục như thế, có thể ta sẽ rơi lệ vì thấy rằng lâu nay ta quá khờ dại, vì thiếu hiểu biết, thiếu thương yêu nên ta tự làm khổ chính ta và làm khổ những người ta thương. Có lẽ ta đã khóc nhiều lần rồi, nhưng những dòng nước mắt ấy ta đã kín đáo giấu lại vào tim như những dòng lệ đá. Từ trước tới giờ ta không có khả năng khóc thành tiếng. Ta đã từng sống trong cô đơn, không có khả năng tiếp xúc và ôm lấy tổ tiên và con cháu của ta. Ta luôn tìm cách trốn chạy họ. Bây giờ là lúc ta cần phải trở về để nhận diện và chấp nhận họ vào lòng với tuệ giác và tình thương yêu mà ta đã được khai mở qua sự thực tập. Khi lạy xuống, ta thực tập buông bỏ những hiềm hận, ta giao phó và phơi bày hết thân tâm của ta cho ông bà tổ tiên. Ta không che giấu bất cứ điều gì. Trong lúc ấy, tâm ta không còn một chút mảy may chóng đổi, phải kháng hoặc che giấu; ta trở thành một với dòng sinh mệnh tâm linh và huyết thống của ta. Làm được như thế thì những vết thương, những niềm đau nỗi khổ trong ta mới được chữa trị. Có những thiên sinh đã chia sẻ với tôi rằng sau một giờ thực tập thiền lạy như thế, họ đã chuyển hóa và bớt khổ rất nhiều. Họ đã trút được nhiều gánh nặng của khổ đau, cô đơn, niềm tuyệt vọng và cay đắng vào lòng đất và đem lại sự chuyển hóa và trị liệu rất mau chóng.

Quý vị thực tập lạy xuống trong tư thế phủ phục cho đến khi nào quý vị trút hết được những niềm đau nỗi khổ và tuyệt vọng vào đất mới đứng dậy. Làm được như thế thì ông bà, tổ tiên và con cháu trong quý vị sẽ mỉm cười, vì quý vị có khả năng nối lại được sự cảm thông, có khả năng tha thứ, hiểu biết và thương yêu. Biết rằng chúng ta vẫn còn là con người phàm phu. Chúng ta còn vụng dại nên đã gây nhiều lầm lỗi và tạo ra rất nhiều khổ đau cho nhau. Khi chúng ta biết thờ trong chánh niệm, an trú được trong hiện tại, trong từng hơi thở, từng bước chân và tiếp xúc được với thực tại sâu sắc, thì trí tuệ phát sinh. Trí tuệ ấy có công năng giải phóng ta ra khỏi ngục tù của khổ đau, của tuyệt vọng. Lúc ấy những dòng nước mắt của hạnh phúc và của niềm tha thứ trong ta tuôn

trào. Cơ thể của ta cũng được nhẹ nhàng, dễ chịu ra. Khổ đau của ta đã gây ra những căn bệnh trong thân thể mà ta nghĩ là không thể chữa trị được. Nhưng nếu ta thực tập thiền lạy, cho phép thân thể ta tiếp xúc và bắc lại nhịp cầu cảm thông với ông bà, tổ tiên và trải hết lòng ra, phơi bày hết những nỗi khổ niềm đau của ta lên tổ tiên và cầu sự nâng đỡ, thì niềm đau của ta sẽ được tan biến.

## Cái Lạy Thứ Hai

Cái Lạy Thứ Hai biểu trưng cho bình diện không gian. Ta đứng nghiêm trang trước bàn thờ, chắp tay búp sen, thở vào và thở ra thật chánh niệm và quán tưởng vào chính mình. Với sự thực tập nhìn sâu, ta thấy được bản tính tương quan tương duyên (vô ngã) của các pháp. Ta trở thành một với các vị Bồ Tát Sống chung quanh ta. Sự có mặt của họ đã làm cho mọi vật trên thế gian này trở nên mát mẽ, dễ chịu và tràn đầy niềm khích lệ. Nhìn cách họ đi, đứng, nằm, ngồi, phụng sự, mỉm cười, ta tiếp xúc và thừa hưởng được sự vững chãi, thanh thoi, niềm tươi mát, tình thương và hiểu biết nơi họ. Chúng ta không cần phải sinh về cõi Tịnh Độ mới có thể gặp được các vị Bồ Tát như thế; họ đang có mặt chung quanh ta và khắp nơi trên hành tinh này. Có thể các vị Bồ Tát đang biểu hiện dưới hình thức của những vị bác sĩ, y tá, tác viên xã hội đang hành động tích cực cho hòa bình, cho nhân quyền hoặc Mẹ Teresa đang làm việc cứu đời ở các nước chậm tiến. Họ không phải là những ý niệm, hình ảnh trừu tượng. Ta rất sung sướng và hạnh phúc khi biết rằng họ đang có mặt đó quanh ta. Thở vào và thở ra cho sâu sắc, chánh niệm và ý thức rằng họ luôn có mặt đó cho ta và ta có thể tiếp nhận được năng lượng thương yêu, hiểu biết của họ bất cứ lúc nào. Nếu khi nào ta cảm thấy không có năng lượng, nản chí, ta có thể thực tập trở về với hơi thở chánh niệm và tiếp xúc với sự có mặt của các vị Bồ Tát, thì ta được khôi phục ngay. Họ làm đẹp, trang nghiêm cõi nước của ta bằng năng lượng chánh niệm, vững chãi, niềm vui và tình thương của họ. Chúng ta nguyện thực tập để trở thành một với họ. Nếu ta không tiếp xúc được với họ, không mở lòng ra để cho năng lượng thương yêu trong ta được khơi dậy, thì đó là sự mất mát rất lớn. Nếu cứ để cho ta bị chôn vùi trong niềm đau nỗi khổ, trong nếp sống tiện nghi, thì ta sẽ không có cơ hội tiếp nhận năng lượng của họ. Vì thế cho nên cái Lạy Thứ Hai này được chế tác ra để giúp ta thực tập nối lại sự cảm thông của ta với các vị Bồ Tát. Cái Lạy Thứ Hai biểu trưng bằng một đường ngang- bây giờ và ở đây. Khi ta lạy xuống và tiếp xúc với mặt đất trong tư thế phủ phục, ta tiếp xúc được với tất cả mọi loài chúng sinh đang có mặt với ta trong giây phút này.

Trong khi thực tập cái Lạy Thứ Hai, ta thở vào và thở ra trong chánh niệm, cảm nhận sự có mặt của chư vị Bồ Tát và trở thành một với các vị. Quán chiếu để thấy rằng ta và chư vị không phải là hai thực thể riêng biệt, để thấy rằng bản tánh của ta và của chư vị thường rỗng lặng, tương tức. Cây cỏ thụ đứng sừng sững ở sau vườn kia cũng là một vị bồ tát. Cây cỏ thụ ấy đã đứng vững, can trường suốt cả một mùa Đông băng giá. Khả năng chịu đựng của nó trải qua bao mùa băng giá, nóng bức và khắc nghiệt của thời tiết rất vĩ đại. Mỗi khi mùa Đông sắp đến, cây phải trút bỏ hết lá xuống để có đủ sức mạnh mà sống sót qua mùa giá lạnh. Khi mùa Xuân về, cây cho ra những tàu lá xanh mơn mẫm, công hiến cái đẹp nhất của nó cho sự sống. Nhìn vào thân cây ấy, ta

thấy cây ấy đích thực là một vị bồ tát. Sự có mặt xanh tươi, mát mẽ của cây nâng đỡ, che chở và đem lại sự tươi mát cho ta; cây cho ta dưỡng khí để thở. Ta có thể nhận diện ra được rất nhiều vị bồ tát như thế quanh ta- trong đó bao gồm cả các loài thực vật, khoáng vật và động vật và con người. Nếu ta mở lòng ra để cho những vị bồ tát như thế đi vào và trở thành một với ta, thì ta sẽ có rất nhiều năng lượng, rất nhiều sức sống. Với nguồn năng lượng vô biên ấy, ta có thể tiếp xúc và nâng đỡ những ai đang bị đàn áp, bế tắc, đói khổ và bệnh tật, những ai đang bị giam hãm trong địa ngục không có cơ hội cất tiếng kêu gọi công bình. Thế giới con người, cầm thú và thiên nhiên- thực vật và khoáng vật đang vị tàn phá trầm trọng. Vậy thì ai đang khổ? Con người đang khổ, mạng sống của con người đang ở trong tình trạng hiểm nguy, báo động và đe dọa vì con người tương quan tương duyên với mọi loài khác. Con người được làm bằng những yếu tố không phải người. Đó là giáo lý của kinh Kim Cương-là giáo lý vô ngã và tương tức. Nếu ta tiêu diệt các loài khác trong đó có các loài cầm thú, cỏ cây và đất đá tức là ta đang tự tiêu diệt chính ta. Chúng ta là những quốc gia hùng mạnh đã và đang chế tạo vũ khí bom đạn tối tân và luôn luôn sản xuất kịp thời để bán cho các nước chậm tiến. Và để những vũ khí ấy được tiêu thụ, chúng ta phải tạo ra những gây cản giữa các nước lân cận để có lý do đi tới chiến tranh, tàn sát lẫn nhau. Chúng ta là những em bé nghèo Uganda chỉ còn da bọc xương. Chúng ta là những em gái chưa tới tuổi thành niên đã bị hải tặc hãm hiếp giữa biển khơi. Nếu ta không tiếp nhận được năng lượng vô biên của các vị bồ tát, thì làm sao ta có thể ôm lấy được cái nỗi khổ lớn lao ấy? Làm sao ta có thể cứu độ được những nạn nhân này, những người đang khổ đau cực kỳ như thế ngay trong giây phút này? Ta thấy mình là những bậc đại nhân, là những vị bồ tát xuất hiện trên thế gian và thấy mình cũng là những nạn nhân kia đang đau khổ cực kỳ. Ta lạy xuống, năm vóc sát đất, tiếp xúc với đất và duy trì tư thế ấy cho đến khi nào ta trở thành một với đất. Chỉ khi nào ta trở thành một với đất, thể nhập được với khả năng tiếp nhận, ôm ấp và trị liệu vô biên của đất, ta mới chuyển hóa được khối khổ đau cực kỳ ấy mà thôi; ta mới có khả năng ôm lấy tất cả vào vòng tay thương yêu không kỳ thị của ta mà thôi. Ngày mai chúng ta sẽ học về cái Lạy Thứ Ba. Cái Lạy Thứ Ba có công năng giúp ta vượt thoát sinh tử, buông bỏ ý niệm về thọ mạng.

## Chương 13: Buông Bỏ Tri Giác Sai Lầm

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 09 tháng 06, năm 1998. Chúng ta đi vào tuần thứ ba của khóa tu hai mươi một ngày. Chúng ta đã học về phép quán niệm hơi thở thứ mười ba tức là quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp và phép quán niệm hơi thở thứ mười lăm tức là quán chiếu về tính không sinh diệt của vạn pháp. Hôm nay chúng ta học về phép quán niệm hơi thở thứ mười sáu về sự thực tập buông bỏ. "Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ. Ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ." Ngày mai chúng ta sẽ học phép quán niệm thứ mười bốn về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp.

### Tiếp Xúc Với Tổ Tiên

Buông bỏ nhận thức của mình, nhất là nhận thức sai lầm là sự thực tập rất quan trọng trong truyền thống giáo lý đạo Phật. Kinh Tam Pháp Ấn và sự thực tập Ba Cái Lạ là những phương pháp tu tập rất cụ thể của các phép quán niệm hơi thở thứ mười ba, thứ mười lăm và thứ mười sáu mà đức Thế Tôn đã chỉ dạy. Trong cái Lạ Thứ Nhất, chúng ta thực tập buông bỏ hết tất cả những gì ta nghĩ là ta- ngã, là của ta- ngã sở để có thể hòa nhập vào dòng sinh mạng của tổ tiên trong đó có ta. Ta tiếp xúc với các thế hệ tổ tiên, con cháu và cả những thế hệ tương lai ngay trong giây phút hiện tại và trở thành một với họ. Cái Lạ Thứ Hai giúp ta thiết lập mối liên hệ giữa ta với mọi người và mọi loài trong đó bao gồm các loài cỏ cây, cầm thú và đất đá có mặt cùng thời với ta ngay trong giờ phút hiện tại. Trước hết, ta tiếp xúc với các bậc đại nhân, các vị Bồ Tát đang có mặt khắp nơi trên thế giới, đang có mặt quanh ta trong giây phút hiện tại để tiếp nhận năng lượng vững chãi, thanh thoi, an lạc (hỷ) và tình thương (bi) để có đủ sức mạnh mà ôm lấy và chuyển hóa những niềm đau nỗi khổ trong ta, trong gia đình ta, xã hội và thế giới.

Cái Lạ Thứ Nhất giúp ta nhớ lại phép trao truyền về tính không của thân thể. Quán sát sâu sắc vào thân thể ta, ta tiếp xúc được với các thế hệ tổ tiên của ta. Họ đã trao truyền hết cả con người của họ cho ta. Ta là sự tiếp nối của tổ tiên ta, của ông bà, cha mẹ ta; ta với tổ tiên ta tương tức. Như chúng ta đã được học kỳ trước, người tiếp nhận sự trao truyền, vật được trao truyền và người trao truyền là một, tương tức. Tính không của sự trao truyền tức là ba yếu tố của sự trao truyền- người trao truyền, vật được trao truyền và người tiếp nhận sự trao truyền là một, tương tức và trống rỗng, không có một thực thể riêng biệt. Khi các thầy, các sư cô đi khát thực, các thầy và các sư cô thực tập tính không trong phép khát thực. Người cúng dường, vật được cúng dường và người tiếp nhận là một, tương tức. Đây là phép thực tập hành xả- một trong bốn tâm vô lượng, nghĩa là không kỳ thị, không phân biệt, ta có khả năng ôm lấy hết tất cả, không loại trừ một ai. Đó là phép cúng dường và tiếp nhận rất cao thâm. Quý vị phải tập thương theo tinh thần ấy, nghĩa là thương như thế nào để người thương và người được thương trở thành một.

Khi người cha thương người con trai hoặc người con gái, người cha không kể lể rằng: "Tao đã cho mày tất cả mọi thứ, đã vất vả nuôi mày ăn học thành tài. Thế mà mày không đáp lại cái tình thương ấy, ngược lại mày đối xử tệ với tao. Mày là đứa con bất hiếu." Đó không phải là tình thương theo tinh thần xả của Phật. Tình thương ấy còn mang tính chất có điều kiện. Khi ta hiến tặng theo tinh thần xả- tức là lòng ta bao dung, độ lượng, không tính toán, so đo, tức là ta đang hiến tặng một món quà quý giá nhất. Khi ta thương theo tinh thần xả (upeksha), thì thân tâm ta cảm thấy nhẹ nhàng, tự do mà người thương của ta cũng được nhẹ nhàng, tự do. Đó là tình thương cao đẹp và chân thật nhất. Thương là thương thôi, không cầu mong được đền đáp, được trả ơn. Nếu ta có tâm muốn được đền đáp, thì đó không phải là tình thương đích thực, không phải tình thương theo tinh thần xả; ta còn bị kẹt vào ý niệm ta và người, một và khác, ý niệm về ngã và phi ngã. Ta cần phải học hỏi thêm nghệ thuật thương yêu theo tinh thần từ, bi, hỷ và xả, vì nếu không biết thương yêu theo tinh thần của bốn tâm không có biên giới, thì tình thương của ta sẽ trở thành thù hận.

Khi thực tập ba cái Lạ, xin quý vị nhớ quán tưởng trong mình có một đứa bé năm tuổi rất mong manh, đã bị thương tích. Đứa bé ấy cũng có thể là cha mình hoặc mẹ mình đã bị thương tích lúc còn nhỏ; những vết thương ấy chưa được chữa trị và họ đã truyền lại cho ta. Bây giờ ta được may mắn gặp chánh pháp, gặp thầy sáng, bạn hiền hướng dẫn, ta biết cách chăm sóc đứa bé bị thương ấy trong ta. Trong trường hợp này, ta không những chữa trị vết thương cho chính ta, mà ta chữa trị luôn cho tất cả các thể hệ ông bà, tổ tiên của ta. Các thể hệ tổ tiên của ta vì không may mắn gặp được chánh pháp, gặp được Thầy sáng, bạn hiền, nên đã không biết cách chăm sóc, chuyển hóa và chữa trị những niềm đau nỗi khổ của họ và vì vậy họ đã trao truyền lại cho ta. Bây giờ ta có thể nói chuyện với đứa bé bị thương ấy, mỉm cười, ôm ấp và chăm sóc nó mỗi ngày.

Nếu ta có những tâm hành phán xét chính mình và những người khác, thì ta nên thực tập nhìn sâu và tiếp xúc với tổ tiên của ta để thấy rằng hạt giống này không phải của riêng ta. Hạt giống này đã được trao truyền lại cho ta qua nhiều thế hệ tổ tiên. Nếu ta vì thiếu khéo léo mà gây ra khổ đau thì phải thấy rằng ta không nên gánh chịu trách nhiệm một mình. Tổ tiên của ta cũng chịu trách nhiệm về nỗi khổ niềm đau ấy. Tâm hành tiêu cực là đối tượng của sự trao truyền. Khi ta có khả năng thấy được những hành động không khéo léo ấy là trách nhiệm chung của cả dòng họ tổ tiên, gia đình, xã hội v.v., thì ta sẽ không tự đầy đọa tâm thân của ta như thế. Ta có thể nói: "Tôi biết tôi đã gây ra làm lỗi này cùng với tổ tiên của tôi. Bây giờ tôi đã được tiếp xúc với giáo pháp của Phật, tôi biết cách chăm sóc, ôm ấp và trị liệu, tôi sẽ thực tập hết khả năng của mình để chuyển hóa cái năng lượng tập khí này và giải phóng cho tôi và tất cả các thế hệ tổ tiên của tôi." Ta nguyện là trong tương lai ta sẽ làm hay hơn. Bằng sự thực tập hơi thở, bước chân và nụ cười chánh niệm, bằng phương pháp nhận diện, chăm sóc và ôm ấp, ta có thể chuyển hóa năng lượng tập khí của tự thân và của ông bà, tổ tiên của ta.

Chúng ta chuyển hóa những vụng về, làm lỗi trong tâm thức ta. Chúng ta biết rằng tất cả những làm lỗi, khổ đau đều do tâm tạo- 'Bao nhiêu làm lỗi đều do tâm', đó là câu kệ trong bài kệ Sám Hối. Tâm là một họa sĩ có thể vẽ vờ ra tất cả mọi chuyện trên thế gian. Đây là giáo lý mà đức Thế Tôn đã dạy trong kinh Hoa Nghiêm. Trong khi thực tập cái Lạ Thứ Nhất, chúng ta phải vận dụng tuệ giác về phép trao truyền của tính không để chọc thủng màn vô minh. Nếu ta có một chứng bệnh nào đó, ta có thể thực tập trở về tiếp xúc với tổ tiên của ta, bởi vì có thể trong dòng họ tổ tiên của ta có những người rất khỏe mạnh, tuổi thọ rất cao, ta có thể cầu cứu họ, xin họ yểm trợ cho ta. Quý vị có thể nói: "Ông nội ơi, xin ông giúp cho cháu. Cháu biết ông nội rất khỏe mạnh." Thở vào, thở ra cho thoải mái, có chánh niệm và mời gọi những tế bào mạnh khỏe trong cơ thể mình hoạt động mạnh mẽ trở lại để chúng ta có thể đi tới ôm lấy và chăm sóc những tế bào yếu đuối trong cơ thể. Trong tư thế nằm, ta trở về với hơi thở và cho phép các bắp thịt của cơ thể ta buông thư hoàn toàn để nó có cơ hội nghỉ ngơi, tự chữa trị, để cho các tế bào mạnh khỏe chăm sóc và chữa trị các tế bào đang yếu và đang bệnh.

Nếu trong khi thực tập, ta cảm thấy mình đã trở thành một, đã hòa nhập vào được dòng sinh mạng của tổ tiên và các thế hệ tương lai, thì sự thực tập của ta đã thành công. Cảm giác cô đơn, cảm giác bị loại trừ trong ta sẽ từ từ được tan biến. Đất sẽ thu hút hết tất cả vì ta đã trở thành một với đất. Tất cả chúng ta đều là con trai, con gái của đất.

Ta với đất là một và ta thừa hưởng được sức mạnh vô biên của đất. Đất là tổ tiên của ta. Khi ta thực tập cái Lạ Thứ Hai, ta nhìn sâu (quán chiếu) vào bản tính tương tức của các pháp để thấy rằng ta là một, tương tức với cây cỏ quanh ta, ta là một với mây đang bay lơ lửng trên trời, ta là một với ánh sáng mặt trời đang thể nhập vào trái táo, ta là một với tổ tiên ta và với các vị bồ tát, đại nhân, các bậc thiện trí thức đang có mặt khắp nơi trong giây phút hiện tại. Chúng ta cần thực tập tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, vững chãi trong ta và quanh ta. Có rất nhiều người đã để cho tâm tư mình bị xâm chiếm, trấn ngự bởi những tâm hành lo buồn và tuyệt vọng. Niềm tuyệt vọng có thể dẫn ta tìm tới cái chết- tự tử. Ta phải thực tập tiếp xúc với những hạt giống lành mạnh trong tâm thức ta và quanh ta như hạt giống của niềm tin, hy vọng, vững chãi và tình thương. Ta không nên kết liễu cuộc đời của ta chỉ vì một tâm hành, một cảm thọ không dễ chịu, một cảm xúc. Làm được như thế, ta sẽ trở nên vững chãi và mạnh mẽ hơn. Ta hãy thực tập tiếp xúc với chư vị bồ tát đang có mặt quanh ta và đừng để cho những yếu tố tiêu cực xâm chiếm, trấn ngự ta. Như lần trước tôi có chia sẻ rằng trong khu vườn của ta có thể có vài cây bị khô héo, đang chết, nhưng điều đó không có nghĩa là cả khu vườn đều bị như vậy. Trong vườn còn có nhiều cây khỏe mạnh, xanh tươi, đẹp đẽ và đầy sức sống và ta phải thường xuyên nhận diện và tiếp xúc với chúng. Nhiều người trong thời đại chúng ta, nhất là những người trẻ đã bị lâm vào nạn xì ke ma túy, á phiện, dâm dục, ăn chơi trác táng và trở nên rất bạo động. Họ đang bị chìm đắm trong biển khổ. Nhưng cũng có nhiều người vẫn còn rất khỏe mạnh, vững chãi và tràn đầy năng lượng thương yêu, họ sẵn sàng có mặt để giúp đỡ bất cứ nơi nào cần cứu giúp. Mỗi khi ta bước được một bước chân có an lạc, vững chãi và thanh thoi hoặc thở được một hơi thở có chánh niệm, thì ta có thể chuyển đổi được tình trạng.

## Nếp Sống Tỉnh Thức

Ba mươi năm về trước, Hiệp Hội Hòa Giải tổ chức cuộc họp mặt của một nhóm nhỏ các nhà khoa học trên núi thuộc miền nam nước Pháp. Sư Cô Chân Không, nhà nghiên cứu sinh vật học, đã có mặt trong cuộc họp mặt ấy. Họ đã thực tập ngồi thiền, đi thiền và đàm luận với nhau về đề tài môi trường. Lúc ấy không có tổ chức nào đề cập đến vấn đề môi trường. Họ cố gắng gây ý thức về tình trạng nguy hại của môi trường và gửi bản báo cáo tới cho hàng ngàn các nhà khoa học khắp nơi trên thế giới. Vài tháng sau, họ đã nhận được trên bốn ngàn chữ ký của các nhà khoa học và đệ trình lên Tổng Thư Ký của Liên Hiệp Quốc. Liên Hiệp Quốc và Hiệp Hội Hòa Giải đã lập ra một tổ chức mang tên là Đại Đồng và bắt đầu cùng nhau làm việc để gây ý thức về vấn đề bảo vệ môi trường. Hai năm sau, Liên Hiệp Quốc đã tổ chức cuộc hội thảo thế giới về vấn đề môi trường tại thành phố Stockholm. Thời gian đó chúng tôi không thể mừng tượng được một ngày nào đó sẽ có những hãng máy bay cấm hút thuốc. Mỗi khi đi máy bay hoặc đi xe lửa, tôi cảm thấy rất khó chịu khi bị ngồi trong toa xe với những người hút thuốc. Bây giờ ước mơ đó đã được thực hiện, người ta đã giác ngộ. Đã có quá nhiều phi hành khách yêu cầu các hãng máy bay nên cấm hút thuốc và sự yêu cầu đã được thực hiện. Tỉnh thức là điều có thể thực hiện được nếu chúng ta quyết tâm thực tập. Chúng ta thực tập tự giác và giác tha, nghĩa là tự thức tỉnh mình trước, sau đó giúp người khác thức tỉnh. Đây là con đường duy nhất để trả lời, giải quyết cho tình trạng khó khăn, bế tắc. Bây giờ con người đề quá nhiều thì giờ về những thực phẩm mà họ tiêu thụ hàng ngày. Bây giờ trên các bao thuốc là người ta đã ghi những câu cảnh giác

cho những người hút thuốc ý thức để họ tự bảo vệ sức khỏe. Đây là hoa trái của sự giác ngộ. Chúng ta phải tỉnh thức như những cá nhân và như những cộng đồng, một dân tộc. Chúng ta có thể tiến hành việc thành lập những đạo luật mới để ngăn cấm sản xuất những sản phẩm có tính chất độc hại như vũ khí, súng đạn, phim ảnh và sách báo có chứa đựng đầy dẫy chất liệu thèm khát, sắc dục, bạo động và hận thù để bảo vệ ta và con em của ta, để xây dựng một môi trường sống có hòa bình và an ninh cho bản thân, gia đình, dân tộc và nhân loại.

Tỉnh thức tiếng Phạn là bodhi. Bụt là Người Tỉnh Thức. Trong ta, người nào cũng có hạt giống tỉnh thức, người nào cũng có khả năng hiểu và thương. Cái Lạ Thứ Hai giúp ta tiếp xúc với những yếu tố tích cực, lành mạnh và thánh thiện này. Khi tiếp xúc được với những hạt giống tốt thì ta gây niềm tin cho rất nhiều người quanh ta. Chúng ta phải nâng đỡ nhau, phải thực tập như một tăng thân. Nhìn thấy một tăng thân, một cộng đồng cùng sống chung hòa hợp, tu tập chánh niệm tinh chuyên, ta có niềm tin, niềm hy vọng cho tương lai. Chúng ta không thể để cho các thế hệ tương lai mất đi niềm tin, niềm hy vọng. Họ là sự tiếp nối của chúng ta. Nếu họ mất niềm hy vọng thì chúng ta sẽ mất hết gia tài tâm linh cao quý mà Bụt, Tổ đã gây dựng qua mấy ngàn năm. Chúng ta phải sống đời sống hàng ngày của ta như thế nào đó để cho con cháu của ta có một tương lai sáng lạng, đẹp đẽ và an bình.

Chúng ta biết con em của chúng ta đã số xem truyền hình hàng giờ mỗi ngày và tiếp xúc rất nhiều chất liệu bạo động, sợ hãi, thèm khát, hận thù và tuyệt vọng. Công việc của các nhà giáo chức là tạo ra một hoàn cảnh, một môi trường sống nơi mà các em có cơ hội tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, tươi mát và trị liệu nơi tự thân của các em và chúng quanh các em. Trong đại chúng đây có rất nhiều các vị giáo chức. Chúng ta nên đến với nhau, pháp đàm, dùng sự thông minh, khôn khéo và khả năng sáng tạo của mình để thực hiện công trình, đồ án để tạo dựng một môi trường học đường có an ninh, hòa bình, nơi các em biết sống an lạc, hạnh phúc và thương yêu và nâng đỡ nhau như anh chị em một nhà. Đây cũng là khía cạnh thực tập về cái Lạ Thứ Hai. Chúng ta phải đề nghị các vị đại diện trong quốc hội của ta thực tập chung với chúng ta và đưa ra những pháp luật để bảo vệ an ninh, hòa bình cho ta và cho con em của chúng ta. Bây giờ là lúc chúng ta cần tới với nhau và tu tập với nhau như một nhóm, một cộng đồng, một tăng thân, một thành phố và một dân tộc. Chúng ta không thể thực tập riêng rẽ như một cá nhân nữa. Tuệ giác chung được làm bằng tuệ giác của từng cá nhân và ngược lại. Cả hai đều phải nương vào nhau thì mới có đủ sức mạnh, hiểu biết để thấy cho rõ điều gì nên làm và điều gì không nên làm trên bình diện cá nhân, gia đình, quốc gia và quốc tế. Chánh niệm là khí cụ (pháp khí) của ta. Nếu không có ánh sáng chánh niệm thì những năng lượng tiêu cực như chiến tranh, giết hại, trộm cắp, tà dâm, bạo động và kỳ thị v.v.. sẽ tiếp tục xảy ra triền miên khắp mọi nơi. Chánh niệm có công năng giúp ta ý thức được hành động nào cần phải dừng lại và hành động nào cần được tiếp tục và phát triển để đem lại an ninh, an lạc và hòa bình cho nhân loại. Hai cái Lạ đầu giúp ta thấy được rằng ta và xã hội ta không còn là hai thực thể riêng biệt. Nếu thực tập thành công được hai cái lạ đầu, thì cái Lạ Thứ Ba sẽ trở nên rất dễ dàng. Bây giờ chúng ta đi sang cái Lạ Thứ Ba.

## Cái Lạ Thứ Ba

### Buông Bỏ Hình Hài và Thọ Mạng

Cái Lạ Thứ Ba giúp ta tiếp xúc với niết bàn- thế giới của không sinh không diệt, không đến không đi, không một không khác... Nếu ta đã thực tập thành công hai cái lạ đầu, thì ta đã chạm được thế giới niết bàn rồi. Nếu ta thực tập không thành công trong hai cái lạ đầu, thì ta khó mà thành công được trong sự thực tập cái Lạ Thứ Ba. Khi ta buông bỏ được cái bản ngã- cái ta và cái của ta- ngã sở và hòa nhập vào được dòng sinh mạng của tổ tiên, thì ta đã chạm tới được niết bàn. Đây là phép quán niệm hơi thở thứ mười sáu của kinh Quán Niệm Hơi Thở- "Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ. Ta đang thở ra và quán chiếu về *sự buông bỏ.*" *Buông bỏ nghĩa là không nên bám víu vào bất cứ một đối tượng, một ý niệm nào, nhất là tri giác sai lầm (vọng tưởng) của ta về thực tại. Ta phải buông bỏ tri giác sai lầm của ta đi thì lúc đó ta mới có cơ hội thấy được sự thật của thực tại. Có một vị Thiền Sư Việt Nam vào bán thế kỷ thứ ba, tên là Tăng Hội- Sơ Tổ Thiền Tông Việt Nam đã dạy rằng ta phải thực tập buông bỏ cái tri giác sai lầm cho rằng hình hài này là tôi, là của tôi; tôi là hình hài này; ngoài hình hài này tôi không có gì hết, tôi là không, là hư vô. Đó là sự thực tập buông bỏ mà Ngài đã nói bằng ngôn ngữ Hán Việt, gọi là phóng khí xu mạng. Chúng ta đã có cơ hội nhìn sâu và thấy rằng bản chất của ta mệnh mong, rộng lớn hơn cái hình hài bé nhỏ này. Những hiện tượng mà ta đang tiếp xúc đều là những biểu hiện của pháp thân ta. Ta là hình hài này, nhưng ta cũng là mây đang bay trên trời, là con chim non đang hót lãnh lót trên cành cây, là muôn vàn tinh tú lao xao xa tít trên trời cao v.v... Ta là cả vũ trụ bao la. Thấy được như vậy thì tử sinh chỉ là cửa ngõ ra vào, tử sinh chỉ là trò chơi đi trốn đi tìm, không thể động được tới ta.*

Có lẽ chúng ta còn nhớ kinh Độ Người Hấp Hối- một bản kinh được ghi chép lại những lời hướng dẫn của Ngài Xá Lợi Phất cho cư sĩ Cấp Cô Độc thực tập trong khi Ông lâm bệnh nặng. Trong kinh, Thầy Xá Lợi Phất mời ông Cấp Cô Độc thực tập thiền quán cùng với thầy, "Này cư sĩ Cấp Cô Độc, chúng ta hãy cùng thực tập chung. Thở vào, tôi ý thức rằng thân này không phải là tôi, là của tôi. Thở ra, tôi không bị kẹt vào thân này. Tôi là sự sống thanh thản. Tôi chưa bao giờ từng sinh mà cũng chưa bao giờ từng diệt." Khi thực tập theo lời hướng dẫn như thế, ta tiếp xúc được với niết bàn, với thế giới không sinh không diệt của ta. Ta thấy bản chất của ta là không sinh không diệt. Hình hài của ta cũng giống như các pháp (đối tượng của nhận thức) khác. Khi các điều kiện (duyên) hội tụ đầy đủ và sự vật biểu hiện như một đối tượng của nhận thức thì ta cho là có. Và khi có một điều kiện thiếu vắng và sự vật ấy không biểu hiện, thì ta cho là không. Thực tại vượt thoát cả hai niệm: có và không, sinh và diệt. Khi ta quán chiếu thâm sâu vào lòng thực tại và tiếp xúc được với tính chất vô thường, vô ngã và tương tức của các pháp, thì ta được giải thoát, tự do. Khi nhìn vào đám mây và cây cỏ, ta phải nhìn để thấy cho được ta và các pháp ấy không phải là hai thực thể tách rời nhau. Phải thấy rằng ta là một, tương tức với chúng. Đó là ý nghĩa của giáo lý mà đức Thế Tôn đã dạy: "Thử hữu tức bỉ hữu- cái này có vì cái kia có." Phải tập nhìn mọi sự vật với con mắt vô thường, vô ngã, tương tức, vô tướng mới chạm tới được bản chất chân thực của thực tại. Tôi đang đứng trên vùng đất của tiểu bang Vermont, miền Đông nước Mỹ, nhưng tôi thấy rằng mình cũng đang đứng trên đại lục của nước Mỹ mà không cần phải



di chuyển đi đâu hết, bởi vì Bắc Mỹ, Trung Mỹ và Nam Mỹ, Tây Mỹ và Đông Mỹ... tuy tên gọi khác nhau nhưng tất cả đều dính liền một khối. Từ điểm tôi đang đứng, tôi nhận thấy rằng tôi cũng đang đứng trên khắp hành tinh. Cái nhìn (nhận thức) của tôi đã thay đổi. Nếu quý vị bị kẹt vào khái niệm về chủ nghĩa dân tộc, chủ nghĩa sô vanh, cho rằng đất nước của mình cao hơn, giá trị, văn minh hơn các nước khác, thì quý vị chỉ tiếp xúc được với một phần nhỏ của thực tại thôi. Nếu người Do Thái và người Pa-le-xtin thấy rằng vùng đất nơi họ đang sinh sống là của chung, nó thuộc về tất cả mọi người, thì với tuệ giác đó, họ sẽ đem lại hòa bình, hòa giải, hiểu biết và thương yêu cho nhau. Ta không thể tiếp xúc được với niết bàn nếu ta hành xử theo thái độ độc quyền, loại trừ, với cái nhìn nhị nguyên. Chỉ có hành xử với tấm lòng bao dung, thương yêu, ôm lấy tất cả mọi người, ta mới tiếp xúc được với niết bàn, với hạnh phúc chân thật và đem lại hòa bình cho nhau. Nhìn sâu vào lòng sự vật, ta thấy sự tương quan tương duyên (tương tức) của các pháp. Quý vị không thể loại trừ người Pa-le-xtin ra khỏi người Do Thái và ngược lại. Hạnh phúc và hòa bình chỉ có thể có được khi ta có được tuệ giác tương tức. Hòa bình chân thực không thể thực hiện được nếu không đạt tới tuệ giác này.

Niết bàn là nền tảng biểu hiện của ta. Giống như nước là nền tảng của sóng. Trong truyền thống giáo lý của Cơ Đốc, có giáo lý Ba Ngôi: đức Chúa Cha, đức Chúa Con và đức Chúa Thánh Thần. Bản chất của Ba Ngôi thực ra chỉ là một. Đó là giáo lý không tính- sự trống rỗng của Ba Ngôi. Một Ngôi không thể có được nếu không có hai Ngôi kia. Vì thế, đức Giê Su vừa là con của Thượng Đế, nhưng cũng vừa là con của con người. Tất cả các pháp đều an trú trong tự tính niết bàn của nó, tức là trống rỗng, không có thực thể biệt lập. Đó là sự thật của thực tại. Hòa bình, hạnh phúc, hiểu biết và thương yêu chân thực không thể có được nếu chúng ta không có khả năng tiếp xúc được với bản chất vô thường, vô ngã (tương tức) và niết bàn. Niết bàn là gì? Niết bàn là sự tắt ngấm tất cả các ý niệm trong đó có các ý niệm về ngã và ngã sở- về ta và của ta. Khi ta sử dụng danh từ "ngã- tôi," ta ý thức rằng cái tôi ấy chỉ được làm bằng những yếu tố không phải tôi- phi ngã; thế giới phát triển được làm bằng thế giới chậm tiến, thế giới Thứ Ba được làm bằng thế giới Thứ Nhất. Các pháp tương tức. Tuy ta sử dụng những chữ "tôi, anh...", nhưng ta không bị kẹt vào những từ ngữ và khái niệm ấy; nó chỉ là những giả danh. Không có cái gì tự nó mà thành lập được. Bước đầu của sự thực tập là buông bỏ ý niệm cho rằng thân này là tôi, là của tôi.

### **Thế Giới (Lokadhatu) và Pháp Giới (Dharmadhatu)**

Hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân. Nếu người thương của ta không có hạnh phúc thì ta không thể hạnh phúc được. Hạnh phúc hay khổ đau đều được tạo ra bởi tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Danh từ thế giới (lokadhatu) và pháp giới (dharmadhatu) diễn tả được thực tại. Lokadhatu diễn tả thế giới của sự tương đối, phân chia, hạn hẹp và sự khác biệt; nó thuộc về thế giới tích môn; trong khi đó, dharmadhatu là thế giới bản môn, thế giới của chân như, bản thể, tương tức, vô thường và vô ngã. Nếu ta bị kẹt vào sự phân biệt, thì thế giới tích môn sẽ có mặt liền lập tức. Trong thế giới tích môn, các pháp trông như có mặt ngoài nhau, riêng lẻ và đơn độc; ví dụ như

mây có mặt ngoài bông hoa, anh có mặt ngoài tôi v.v.. Đây là thế giới mà chúng ta đang sống, nếu không khéo nhìn, không có tuệ giác, bị vô minh che lấp, thì ta bị đánh lừa bởi thế giới tướng trạng này- thế tích môn. Chúng ta chia chẻ thực tại ra thành nhiều mảnh nhỏ và cho rằng mình chỉ là một mảnh nhỏ đứng riêng lẻ, đơn độc, không dính dáng gì đến mọi vật chung quanh. Ta đau khổ vì ta phân biệt, kỳ thị nhau, vì ta bị kẹt vào nhận thức của những cặp đối đãi như: có không, sinh diệt, ngã và phi ngã, da trắng và da đen, người theo đạo Hồi Giáo và người theo đạo Ấn Độ Giáo v.v.. Nhà vật lý nguyên tử David Bohm đã sử dụng hai danh từ để diễn tả về sự tương quan tương duyên của điện tử rất giống với hai danh từ thế giới và pháp giới. Ông ta nói rằng điện tử biểu hiện trên hai bình diện: tích môn (explicate order), tức là bình diện trong đó mỗi hạt điện tử trông giống như có mặt ngoài những hạt điện tử khác và bình diện bản môn (implicate order) tức là bình diện trong đó mỗi hạt điện tử đều chứa đựng tất cả các hạt điện tử khác. Cách đây không lâu, một nhóm các nhà khoa học đã khám phá ra rằng trung hòa tử có khối lượng của chúng. Từ xưa tới nay chúng ta nghĩ rằng trung hòa tử (neutrino) không có điện tích hoặc khối lượng. Nhưng với sự thử nghiệm, các nhà khoa học thời bây giờ đã cho thấy rằng trung hòa tử có thể thay đổi và phát ra năng lượng, vì thế nó có khối lượng. Các nhà khoa học rất phấn khởi về sự khám phá này. Tôi nghĩ rằng tuệ giác này đáng lý có thể được khám phá sớm hơn. Nếu quý vị có học giáo lý cái một chứa đựng cái tất cả, thì tại sao trung hòa tử (neutrino) không thể chứa đựng khối lượng và các yếu tố khác được? Theo khái niệm của đạo Bụt về mahabhuta, thì mỗi yếu tố như đất, nước, không khí, lửa, không gian và thức đều chứa tất cả các yếu tố khác trong nó. Khi đạt được cái thấy về tương tức, về vô ngã, thì ta tiếp xúc được với pháp giới màu nhiệm tràn đầy ánh sáng, tình thương và hiểu biết trong ta và chung quanh ta. Pháp giới màu nhiệm ấy cũng chính là cõi Tịnh Độ hay Nước Chứa. Pháp giới là thực tại trong đó các pháp có mặt trong nhau. Bông hoa được cất chứa trong ánh sáng mặt trời và ánh sáng mặt trời được cất chứa bông hoa; cha có mặt trong con và con có mặt trong cha. Cho nên thế giới của pháp giới có rất nhiều ánh sáng. Khi ta bước được từng bước trong pháp giới, thì mỗi bước chân của ta đem lại rất nhiều niềm vui, an lạc và hạnh phúc. Ta phải buông bỏ ý niệm cho rằng thân này là tôi, là của tôi, còn những thân khác không phải là tôi, họ là kẻ thù của tôi. Ta có thể bước vào pháp giới ngay bây giờ và ở đây nếu ta có tuệ giác tương tức và vô ngã. Khi ta tiếp xúc được với bản chất của tương tức nơi mỗi người, ta sẽ chuyển hóa được khổ đau và chấm dứt được cái cảm giác cô đơn, trống vắng. Chỉ cần quán chiếu cho sâu sắc là thấy được ngay. Nếu ta cứ giam mình trong thế giới của tích môn, tướng trạng (lokadhatu), cái thế giới mà trong đó các pháp có mặt ngoài nhau, thì đó là điều hết sức đáng tiếc; ta sẽ không bao giờ chạm tới được thế giới của bản môn- pháp giới (dharmadhatu).

### **Tâm Hành Xả (upeksha)**

Xả là yếu tố thứ tư của bốn tâm thương yêu rộng lớn (tứ vô lượng tâm)- là tình thương không điều kiện, không phân biệt, là khả năng ôm lấy tất cả mà không loại trừ một ai. Nhìn vào hai bàn tay này ta thấy rằng hình như bàn tay phải làm hết mọi chuyện; bàn tay phải đã viết hàng trăm bài thơ, viết thư pháp, thính chuông v.v., nhưng nó không bao giờ tự hào. Nó không bao giờ nói với bàn tay trái rằng: "Mày là đồ vô tích sự. Mày

không biết làm thợ, viết thư pháp như tao." Bàn tay phải có trí tuệ vô phân biệt, tức là trí tuệ của xả- upeksha. Nó biết rằng nếu không có bàn tay trái thì nó cũng không làm được gì. Những gì nó thực hiện được cũng nhờ có sự đóng góp, giúp đỡ của bàn tay trái và nó luôn luôn hành xử theo cái thấy ấy. Có một lần tôi muốn treo bức hình lên tường và tay trái của tôi cầm cái đinh, tay phải cầm cái búa, nhưng thay vì đóng vào cái đinh, tôi đã đóng nhầm vào bàn tay trái một cú đau điếng. Liền lúc đó tay phải buông cái búa xuống và ôm lấy bàn tay trái để chăm sóc. Bàn tay phải không cần nói một câu xin lỗi nào cả. Đó là cách hành xử rất đẹp. Bàn tay phải thấy mình là một với bàn tay trái. Trong khi chăm sóc, bàn tay phải không có một mảy may phân biệt và nghĩ rằng: "Tao là bàn tay phải. Tao đang chăm sóc, giúp đỡ cho mày. Mày phải nhớ để trả ơn cho tao." Bàn tay phải đã thực tập tình thương không điều kiện, không phân biệt, tình thương theo tuệ giác vô ngã, tương tức. Rất là màu nhiệm. Cơ thể của ta vốn có sẵn trí tuệ vô phân biệt- nirvikalpajnana. Chúng ta có thể phát triển trí tuệ vô ngã, tương tức, vô phân biệt để làm hướng đạo cho ta trong đời sống hàng ngày. Chúng ta phải tập nhìn bằng con mắt thương yêu, bằng con mắt không phân biệt, không kỳ thị như cách hành xử của bàn tay phải và bàn tay trái. Chúng ta phải hành xử theo tinh thần vô phân biệt đối với anh chị em, đối với cha mẹ, con cái và bè bạn của ta. người Ấn Độ Giáo và người Hồi Giáo, người Da Trắng và người Da Đen, người Do Thái và người Pa Lê Tsin phải đối xử với nhau theo tinh thần của trí tuệ vô phân biệt. Chỉ có trí tuệ vô phân biệt mới có khả năng lấy đi niềm sợ hãi, nghi kỵ và đem lại hòa bình, tình thương chân thật cho cả hai nước và cho nhân loại. Bàn tay phải và bàn tay trái không hề chống đối, sợ hãi hay hận thù nhau. Với trí tuệ vô phân biệt, chúng biết là chúng tương quan tương duyên với nhau, chúng có mặt trong nhau. Những gì xảy ra cho bàn tay phải cũng đồng thời xảy ra cho bàn tay trái. Sự thực tập chánh niệm và nhìn sâu là con đường duy nhất để giúp ta tiếp xúc với bản chất tương tức tương nhập của các pháp, cái thấy này làm phát khởi trí tuệ vô phân biệt. Nếu ta hành xử theo tinh thần vô phân biệt trí, ta sẽ tạo dựng an lạc và hạnh phúc cho ta, cho gia đình ta, cho xã hội và thế giới.

Mười lăm năm trước tại Trung Tâm Thiền Tassajara, lần đầu tiên tôi được nếm cái bánh qui làm bằng bơ đậu phụng. Tôi rất thích. Vì thích quá nên tôi đã học cách làm bánh qui đậu phụng. Tôi tưởng tượng khi những chiếc bánh qui đang được nướng trong lò, chúng bắt đầu so đo, kỳ thị nhau và xô đẩy nhau như muốn nói với nhau rằng: "Tránh ra để tao đi vào giữa. Mày không xứng đáng được ở vị trí đó." Chúng không biết rằng chúng vốn có cùng một bản chất, chúng có mặt trong nhau. Không phải chỉ có những chiếc bánh qui hành xử với nhau như vậy, mà có thể chúng ta cũng hành xử với nhau không khác gì những chiếc bánh qui kia. Đó là vì chúng ta không tiếp xúc được với bản chất đích thực của mình. Bản chất đích thực của chúng ta là tương tức, vô ngã. Nhưng chúng ta đã không biết sử dụng trí tuệ vô phân biệt trong ta để nhìn mọi sự mọi vật.

Có bốn yếu tố của tình thương chân thật, gọi là tứ vô lượng tâm. Yếu tố thứ nhất là từ- *maitri*, *khả năng hiến tặng niềm vui và hạnh phúc*. Yếu tố thứ hai là bi-*karuna*, *khả năng làm vơi nhẹ, chuyển hóa khổ đau và u sầu*. Yếu tố thứ ba là hỷ- *mudita*, *khả năng sống an vui, tươi mát và giúp người khác sống tươi vui, nhẹ nhàng*, vui cái vui của người. Tình thương chân thật phải có khả năng đem lại niềm vui cho chính mình. Nếu ta khóc lóc suốt ngày suốt đêm, thì ta biết rằng đó không phải là tình thương đích thực.

Yếu tố thứ tư là xả- upeksha, khả năng thương yêu bình đẳng, không phân biệt- không loại bỏ một ai. Khi ta thật sự thương người nào, ta không phân biệt, kỳ thị giữa ta và người ta thương; ta trở thành một với người ấy. Chỉ có trí tuệ vô phân biệt, trí tuệ bình đẳng ta mới thương được một cách toàn hảo, chân thật và tẩy sạch được những cấu uế của khổ đau, tri giác sai lầm và sự kỳ thị, phân biệt. Càng thương ta càng có không gian và người cũng có không gian. Nếu trong bản chất thương yêu của ta không có chất liệu xả, thì đó chưa phải là tình thương đích thực, ta cần phải nhìn lại và thực tập thêm. Tình thương căn cứ trên những ý niệm của ngã, nhân, chúng sanh, của trong và ngoài v.v., thì tình thương ấy chưa phải tình thương đích thực, sâu sắc và độ lượng theo tinh thần của tứ vô lượng tâm.

### **Không Sinh Không Diệt- Buông Bỏ Ý Niệm về Ngã**

Các nhà tâm lý trị liệu có thể học được rất nhiều về giáo lý này. Mục tiêu của ngành tâm lý trị liệu là khôi phục lại một con người cường tráng, khỏe mạnh từ thể chất đến tinh thần. Mặc dầu quý vị có một thể chất và tinh thần khỏe mạnh, cường tráng, quý vị cũng sẽ khổ nếu bị kẹt vào ý niệm về ngã. Hạnh phúc chân thật chỉ có thể có mặt khi quý vị buông bỏ được ý niệm về ngã. Nếu ý niệm về ngã của quý vị còn mạnh và quý vị đang thương yêu và sống chung với người nào, thì quý vị sẽ tạo ra những mâu thuẫn, xung đột giữa ngã và ngã- ta và người. Khi ta buông bỏ được cái căn ngã của ta và trở thành một với người ta thương, thì tức là ta đang thực tập vô ngã. Thực chứng được vô ngã thì hạnh phúc, hiểu biết và thương yêu của ta sẽ tăng tiến không thể lường được. Ta phải thực tập nhìn sâu để thấy cho được bản chất tương tức, vô ngã của các pháp và để thấy rằng ngã chỉ được làm bằng những yếu tố không phải ngã- tức là vô ngã. Tuệ giác vô ngã sẽ nâng cao phẩm chất của sự trị liệu và chuyển hóa rất lớn cho đời sống, giúp ta vượt thoát sinh tử và đạt tới tự do lớn. Thiền sư Tăng Hội có dạy rằng ta phải thực tập buông bỏ ý niệm về thọ mạng. Ta tin rằng mình bắt đầu sinh vào giờ đó, ngày đó, năm đó, rồi người ta cấp cho mình cái giấy khai sinh vào giờ đó, tháng đó, năm đó và sau này khi ra đi, người ta cấp cho mình mảnh giấy khai tử. Ta phải buông bỏ khái niệm cho rằng mạng sống của ta chỉ kéo dài khoảng bảy mươi, tám mươi hoặc chín mươi năm, hoặc vì ta mắc bệnh nan y và bác sĩ cho biết rằng ta chỉ có thể sống thêm hai năm nữa thôi, sau đó ta sẽ không còn, sẽ trở thành hư vô. Chúng ta phải buông bỏ ý niệm rằng ta từ không mà trở thành có và tới một điểm nào đó ta sẽ từ có mà trở thành không, thành hư vô, đoạn diệt. Những ý niệm này không thể áp dụng được vào thực tại. Thực tại vượt thoát ý niệm có và không, còn và mất, đến và đi, sinh và diệt.

Chúng ta đã thực tập quán chiếu vào bản chất của một tờ giấy và thấy rằng tờ giấy không phải từ không mà trở thành có, nói cách khác là tờ giấy không thể tự nó mà có mặt. Trước khi trở thành tờ giấy, nó đã biểu hiện dưới nhiều hình thái khác của sự sống rồi như: cây rừng, ánh nắng mặt trời, đám mây, đất, nước, mưa v.v.. Nếu ta lấy một trong những yếu tố ấy ra khỏi tờ giấy, thì tờ giấy không thể có mặt được. Tờ giấy có tràn đầy tất cả mọi cái, trừ một cái mà thôi, đó là thực thể riêng biệt, là tự ngã. Ta đã đốt tờ giấy với hy vọng là ta có thể biến tờ giấy thành không, thành hư vô, nhưng ta đã không làm được. Tờ giấy đã chuyển thành những hình thái khác của sự sống như:

khói, sức nóng hòa nhập vào vũ trụ và tro giấy sẽ được ủ thành phân xanh, rồi một ngày mai nọ sẽ chuyển thành đóa hoa nhỏ trước sân nhà v.v.. Những ý niệm của ta về có và không, sinh và diệt đều chỉ là những ý niệm và ta phải thực tập để buông bỏ. Chúng không thể áp dụng được vào thực tại. Thiên Sư Tăng Hội đã nói rằng bản chất của ta chưa bao giờ từng sinh và cũng sẽ không bao giờ diệt. Sự sống chỉ là sự biểu hiện và tiếp nối.

Ta biết rằng sức nóng làm cho nước bốc hơi tạo thành mây; vì vậy mây không phải từ không mà thành có, không thể tự nó mà có được. Nhìn kỹ vào đám mây đang bay lơ lửng giữa trời, ta có thể thấy được kiếp sống trước (tiền kiếp) của nó. Khi mây gặp khí lạnh, mây tiếp tục đời sống mới, đó là hình thái của mưa. Mây không thật sự chết, mây chỉ chuyển thành mưa và tiếp tục đời sống của cơn mưa. Làm mây đã đẹp, mà làm mưa cũng đẹp, màu nhiệm không kém gì làm đời sống của mây. Mây không kinh sợ, hoảng hốt tí nào khi nó chuyển thành mưa, ngược lại mây ca hát vang trời trong lúc thấy mình đang chuyển thành mưa. Làm mây bay thành thoi trên không gian cũng màu nhiệm, hạnh phúc, nhưng làm mưa rơi xuống đất và hòa nhập vào thành một phần của dòng sông hoặc ruộng đồng, cây cỏ cũng màu nhiệm, đẹp đẽ và hạnh phúc không kém. Không có gì sinh, không có gì diệt. "Xá Lợi Tử nghe đây, Thể mọi pháp đều không. Không sinh cũng không diệt..." Đó là những câu kinh chúng ta tụng đọc hàng ngày trong Bát Nhã Tâm Kinh. Những khái niệm về tạo sinh và đoạn diệt đều bị bóc khỏi. Không phải chỉ có đức Bồ Tát Quán Tự Tại mới thốt lên những lời như thế, mà các nhà khoa học cũng nói một loại ngôn ngữ như thế. Nhà khoa học người Pháp, Lavoisier đã nói như thế về bản chất của vật thể và năng lượng. Ông ta nói rằng: "Không có gì sinh, không có gì diệt." Tuy ông ta chưa bao giờ học Phật, nhưng ông ta đã nói giống như trong Tâm Kinh. Các pháp vốn không sinh, không diệt, chỉ có sự biểu hiện. Đôi khi ta gọi là tái sinh hoặc sinh ra trở lại, nhưng danh từ biểu hiện là chính xác nhất.

Thấy được như vậy thì sinh và diệt không động được tới ta, ta hoàn toàn tự do. Bản chất của ta là không sinh, không diệt. Ta thực chứng được cái bản tính chân thực của ta bằng sự thực tập quán chiếu và tiếp xúc sâu sắc với thực tại. Đây là con đường thực tập duy nhất để chuyển hóa những tâm hành sợ hãi của ta. Nếu ta có cái thấy chân chính và xác thực như thế về thực tại, ta sẽ được giải phóng từng những buồn khổ, sợ hãi về có và không, sinh và diệt, đến và đi, còn và mất, thành và bại. Đức Thế Tôn đã nói tất cả các sợ hãi và thèm khát đều phát sinh từ vô minh- tức là không có trí tuệ, hiểu biết. Nhờ có trí tuệ mà ta đạt được giải thoát, tự do. Nhưng tuệ giác không thể có được nếu ta không thực tập nhìn sâu- quán chiếu. Nhìn sâu là khía cạnh thức hai của thiền tập, gọi là thiền quán. Thiền được làm bằng hai yếu tố: chỉ và quán. Trước hết ta thực tập dừng lại- chỉ; ta làm cho những hoạt động của thân và tâm ta lắng yên trở lại, thiết lập chánh niệm và chánh định vững vàng và sau đó ta thực tập nhìn sâu- quán chiếu để thấy được bản chất đích thực của thực tại. Nếu ta quá bận rộn trong đời sống hàng ngày, không có thì giờ, cơ hội để thực tập chánh niệm, vun xới định lực để có khả năng tiếp xúc sâu sắc với thực tại màu nhiệm- thực tại của không sinh không diệt, không có không không, không tới không đi... vốn là những lời dạy cao thâm của truyền thống đạo Bụt thì thật là thiệt thòi.

Thiền Sư Tăng Hội có dạy chúng ta về sự thực tập buông bỏ- phóng khí xu mạng, buông bỏ ý niệm rằng mình chỉ là hình hài này. Buông bỏ ý niệm cho rằng thọ mạng của mình chỉ kéo dài khoảng năm mươi năm. Phải thực tập nhìn sâu để thấy rằng mình không chỉ giới hạn trong cái hình hài một thước mấy này, mấy chục kí lô này, mà mình cũng là đám mây đang bay thong dong trên trời, là mưa, là ánh nắng mặt trời, là bông hoa, rừng cây, là thời gian, không gian vô tận, là tâm thức v.v.. và tiếp xúc với thực tại không sinh không diệt của mình. Phải khéo sử dụng trí thông minh, đời sống hàng ngày, tăng thân và sự thực tập nhìn sâu của mình để tiếp xúc cho được cái thực tại nhiệm mầu ấy của mình. Tôi biết có những người đã thực tập quán chiếu, tiếp xúc với giây phút lâm chung (hấp hối) của họ với tâm niệm hoan hỷ, hiểu biết và an vui.

Khi còn là một sư chú sa di trẻ, trong khi thiền quan về cây chuối tôi khám phá ra một điều rất lý thú. Nếu muốn, quý vị có thể quán tưởng về một cây chuối non có ba tàu lá. Tôi nhìn sâu vào tàu lá thứ nhất tôi thấy nó bung ra toàn vẹn. Tàu lá thứ hai vẫn còn cuộn tròn. Tàu lá thứ ba còn nhỏ xíu nằm trong lòng hai tàu lá kia; tôi gọi là tàu lá chuối em của hai tàu lá kia. Tàu lá lớn nhất là tàu lá chị đã phơi bày toàn thân của mình giữa nắng, mưa và vui sống, thường thức trọn vẹn đời sống của mình như một chiếc lá. Trong khi phơi bày toàn diện thân lá của mình như thế thì lá chị cũng đang làm một điều gì đó rất có ý nghĩa, đó là tiếp nhận những ánh nắng mặt trời, tiếp nhận nước mưa, nhựa sống, chất khoáng để nuôi lớn các lá em và thân cây chuối. Lá chị thấy rằng mình và các lá em của mình là một. Tuy ba lá biểu hiện lớn bé khác nhau, nhưng tất cả đều sinh ra từ thân một cây chuối. Chiếc lá thứ nhì cũng làm như thế đối với lá em út của mình. Nó cố gắng phơi bày toàn diện thân lá của nó để tiếp nhận ánh nắng, nước mưa và thường thức sự sống như lá chị của mình. Nó ca hát, nhảy múa mỗi khi có gió lay động. Nó cũng giúp cho lá em út phát triển và lớn lên. Với trí tuệ vô phân biệt, chiếc lá đầu và chiếc lá thứ nhì đều thấy mình có mặt trong chiếc lá em, mình và chiếc lá em là một, tương tức. Tới khi chiếc lá đầu sắp bị tàn úa, khô héo, nó không than khóc, sầu bi, bởi vì nó thấy rằng bây giờ nó đang sống trong hai lá em. Lá em đang tiếp nối sự sống của mình. Phần khô héo của thân lá của nó trở về lại với đất, làm màu mỡ cho đất và biến thành chất dinh dưỡng để nuôi thân cây chuối và các lá chuối non khác trong đó có các lá chuối em. Lá chuối chị hoàn toàn tự do.

Cũng như chiếc lá chuối chị, đời sống của ta cũng có một ý nghĩa nào đó. Chúng ta có mặt trên cõi đời này để thực hiện một điều gì đó rất sâu xa. Trong khi ta thường thức đời sống của ta như một chiếc lá, ta nuôi dưỡng các em của ta và trao truyền tất cả niềm vui, niềm hy vọng, hạnh phúc, những yếu tố tốt đẹp nhất hay nói cách khác, toàn thể bản chất của ta cho chúng nó. Rồi chúng nó tiếp tục công việc của ta, giúp ta chăm sóc, nuôi dưỡng các em thế hệ kế tiếp. Nhờ trí tuệ vô phân biệt mà chúng ta biết thương yêu, chăm sóc cho nhau, không tranh đấu, không chiến tranh, không hận thù nhau, không tiêu diệt nhau. Chúng ta không bị kẹt vào ý niệm ngã; nhờ vậy mà chúng ta có thể sống hòa điệu với nhau như anh chị em một nhà. Khi tôi hướng dẫn cho em gái của tôi tu tập, tôi không tự đặt mình vào cương vị của một vị "thầy" và xem em gái tôi là "học trò." Tôi có thể trao truyền những cái đẹp nhất của đời mình cho em gái tôi bởi vì tôi thực tập giáo lý buông xả, bao dung, không phân biệt, giáo lý về sự trao truyền của tính không- vô ngã và tương tức. Theo giáo lý này, ta thấy không có người trao truyền (chủ thể trao truyền), vật trao truyền và người tiếp nhận. Sự trao truyền xảy

ra một cách tự nhiên, âm thầm bởi nó được thực hiện trong tinh thần của xả- tức là không phân biệt giữa chủ thể và đối tượng. Cái đó gọi là vô phân biệt trí hay bình đẳng tánh trí. Như kỳ trước tôi đã có nói, chúng ta ý thức rằng mỗi tế bào của cơ thể ta chứa đựng tất cả các thông tin mà ta cần biết về vũ trụ. Mỗi tế bào chứa đựng tất cả các thông tin về gốc gác của dòng họ tổ tiên ta trong đó gồm có con người và những yếu tố không phải con người như cỏ cây, cầm thú, đất đá, xã hội, văn hóa, văn minh và các thể hệ tương lai. Đó là giáo lý cái một *chứa đựng cái tất cả*. *Chúng ta phải buông bỏ đi ý niệm về một và khác*. Đây là bài tập của phép thở thứ mười sáu của kinh Quán Niệm Hơi Thở mà Bụt đã chỉ dạy. Chúng ta phải buông bỏ những khái niệm, ý niệm và những tri giác sai lầm để chạm tới cho được cái thực tại của chính nó. Niết bàn là sự tắt ngấm của tất cả các ý niệm, khái niệm. Tất cả mọi khổ đau đều phát sinh từ những tri giác sai lầm (vọng tưởng) của ta. Chúng ta tuyệt vọng, thù hận nhau là vì ta vô minh. Ta không hiểu bản chất của ta và người là vô ngã, tương tức. Ta kỳ thị, phân biệt ta và người. Thiền tập trước hết là ngồi thật yên và tỉnh thức bên bờ sông của tri giác và quán sát những dòng chảy của tri giác. Nếu ta hiểu được bản chất của những tri giác ta thì ta sẽ được giải thoát, tự do. Nếu ta có khả năng buông bỏ những tri giác sai lầm của ta, thì thực tại sẽ hiện lộ một cách tròn đầy và mâu nhiệm. Ta sẽ thấy rằng ta cũng thuộc về thực tại mâu nhiệm, của thế giới không sinh không diệt. Chúng ta sẽ tiếp tục học về phép thở thứ mười bốn của kinh Quán Niệm Hơi Thở- quán chiếu về sự không đáng tham cầu của vạn pháp. Đây là phép thực tập rất quan trọng. Khi ta biết được bản chất đích thực của đối tượng tham cầu của ta, thì ta sẽ ngưng được mọi sự tham cầu và vướng mắc, ta hoàn toàn tự do và đạt tới hạnh phúc lớn.

## Chương 14: Câu Hỏi và Trả Lời

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 10 tháng Sáu, năm 1998. Hôm nay là buổi sinh hoạt vấn đáp, xin mời quý vị đặt những câu hỏi có tính cách thiết thực, liên quan đến vấn đề tu tập, liên quan đến những vấn đề khó khăn, khổ đau mà quý vị đang đương đầu với trong đời sống hàng ngày. Xin mời.

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, nếu một người bị lâm bệnh ung thư đã nhiều năm, người ấy rất đau đớn khổ sở. Nếu sau khi người ấy đã bàn thảo với gia đình và tăng thân của người ấy và được họ chấp thuận, thì người ấy có thể kết liễu cuộc đời của mình được không? Hành động ấy sẽ đưa tới những kết quả nào và có đi ngược với giáo lý không sát hại, bảo vệ sự sống không?

**Thầy:** Đây là một câu hỏi khó. Trong thời Bụt còn tại thế, có những thầy bị bệnh, họ rất đau đớn, khổ sở. Bụt đã hướng dẫn nhiều phương pháp tu tập cho các thầy ấy thực tập trong những ngày còn lại của đời mình. Những lời dạy ấy đã được ghi chép lại thành kinh. Chúng ta có thể học hỏi các kinh ấy để giúp cho những người khổ đau, đang vướng vào những chứng bệnh nan y và đang hấp hối. Chúng ta cũng có thể học cách áp dụng những lời dạy ấy vào trong đời sống hàng ngày của chính mình nếu mình đang có những nỗi lo sợ, ám ảnh về cái chết của bệnh tật. Đức Thế Tôn đã hướng dẫn chúng ta chứng phương pháp thực tập cụ thể để làm thuyên giảm niềm đau trong thân

và tâm của ta. Có những phương cách làm thuyên giảm những niềm đau về thân. Chúng ta nhận diện sự có mặt của niềm đau nhức về thể xác và ôm ấp, làm êm dịu niềm đau của ta và không nên phóng đại nó vì nỗi lo sợ và tuyệt vọng. Đức Thế Tôn có dạy rằng khi bị trúng tên, mình đau đớn vô cùng. Nhưng nếu có mũi tên thứ hai cũng bắn trúng vào vết thương của mũi tên thứ nhất, thì cơn đau không chỉ tăng gấp đôi mà nó sẽ tăng lên gấp mười lần, hai mươi lần hoặc ba mươi lần hoặc nhiều hơn. Cũng thế, khi một người phóng đại niềm đau nhức về thể xác của mình bằng niềm lo sợ, giận hờn và tưởng tượng, thì niềm đau ấy sẽ tăng lên gấp trăm ngàn lần. Vì vậy chúng ta cần phải trở về với hơi thở chánh niệm, thở vào và thở ra thật sâu sắc và nhận diện niềm đau của thể xác như nó đang là, mà không nên thổi phồng, phóng đại nó bằng nỗi lo sợ, giận hờn và tưởng tượng của mình. Cái đó gọi là nhận diện đơn thuần, không sinh tâm lo sợ, chán nản và tuyệt vọng.

Nếu có một bác sĩ hoặc một người bạn biết về bệnh tình của quý vị, quý vị có thể nhờ người ấy nói cho quý vị biết rằng đây chỉ là niềm đau thuộc về thể xác. Người ấy chẩn đoán một cách chính xác về tình trạng của cơn bệnh và cho quý vị biết để quý vị an tâm mà không vì quá lo sợ, hờn dỗi và tuyệt vọng mà phóng đại nó ra. Có những phương cách thực tập khác để đối trị với niềm đau, nỗi khổ của thân và tâm. Quý vị có thể phục hồi trở lại sự thăng bằng của nội tâm để có thể chấp nhận và ôm lấy niềm đau của mình. Khi quý vị biết thực tập tiếp xúc và tưới tắm chính mình với những niềm vui, những yếu tố tích cực, những hạt giống tốt, thì quý vị sẽ bớt khổ rất nhiều và quý vị cảm thấy rằng mình có thể sống hòa bình và an vui với niềm đau ấy. Khi quá khổ, quá tuyệt vọng, quý vị có cảm tưởng rằng mình không có đủ năng lực để tự chăm lo cho chính mình. Nhưng khi có một người bạn đạo đến cầm lấy tay quý vị, chuyển cho quý vị năng lượng thương yêu, chăm sóc và khích lệ, thì quý vị cảm thấy rằng mình có thể chấp nhận, ôm lấy niềm đau nỗi khổ của mình và tiếp tục sống. Sự thật là trong tự thân của quý vị luôn có sẵn khả năng tự chữa trị rất lớn. Nếu quý vị trở về với chính mình để tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, hiểu biết, thương yêu và trị liệu, thì những năng lực tốt đẹp trong quý vị sẽ có cơ hội biểu hiện và giúp quý vị phục hồi lại sự thăng bằng trong cuộc sống. Quý vị sẽ có khả năng chấp nhận và ôm lấy niềm đau nỗi khổ của mình một cách dễ dàng mà không cần phải trốn chạy, loại trừ chúng.

Tôi nhớ vào năm nọ khi chị của sư cô Chân Không đang bị hấp hối trên đường bệnh tại bệnh viện ở Mỹ. Cái lá gan nhân tạo của chị của sư cô đã bắt đầu bị hư sau ba năm hoạt động. Trong giờ phút lâm chung, bà đau đớn khôn xiết. Cuối cùng bà rơi vào cơn hôn mê; chồng bà, con cái của bà và các bác sĩ, y tá đã cố gắng làm đủ cách để làm thuyên giảm niềm đau đớn trong bà, nhưng không đều bó tay. Trong cơn đau, bà vận vẹo, rên rĩ và khóc than không ngừng. Sau đó sư cô Chân Không tới, sư cô biết mình không thể nói chuyện được với chị của mình vì chị đang ở trong cơn hôn mê trầm trọng. Tuy thế, sư cô vẫn biết cách giúp chị của mình. Sư cô biết chị của mình từ nhỏ thường ưa tới chùa nghe các thầy, các sư cô tụng kinh, niệm Phật và những hạt giống ấy đã được gieo trồng trong tâm thức của chị từ nhỏ. Sư cô đã mang theo mình cái băng cassette niệm danh hiệu của đức Bồ Tát Quán Thế Âm do các thầy, các sư cô Làng Mai niệm và mở lên cho chị nghe. Sư cô đặt ống nghe vào tai của chị rồi tăng âm thanh lên thật lớn. Màu nhiệm thay, sau đó khoảng ba mươi giây, phép lạ đã xảy ra, chị



của sự cô trở nên yên bình lại và từ lúc đó cho đến giây phút lâm chung, bà không còn khóc rên hoặc vắn vẹo nữa.

Chị của sự cô Chân Không đã được gieo trồng hạt giống của sự tu tập từ nhỏ đến lớn. Bà đã từng được nghe tiếng tụng kinh cho nên tâm thức của bà đã nhận ra được những lời tụng quen thuộc mà mình đã từng được nghe trong truyền thống tâm linh của mình. Những lời kinh tụng ấy đã trở thành nguồn suối an lạc, hạnh phúc và trị liệu cho đời sống của bà trong những năm tháng qua, trong khi đó những người thân chung quanh, trong đó có cả bác sĩ, y tá đã không biết làm thế nào để giúp bà tiếp xúc với những hạt giống tốt trong lòng. Những hạt giống này đã từ lâu không được xúc chạm đến, không được tưới tẩm mỗi ngày nên chúng đã bị hao mòn và ngủ yên trong chiều sâu tâm thức, không có cơ hội phát triển và cũng không có ai có khả năng đánh thức chúng dậy. Và trong cơn đau nhức, sợ hãi, bà đã bị trấn ngự bởi những năng lượng của sầu khổ và tuyệt vọng. Những lời tụng kinh, niệm Bụt và Bồ Tát đã thâm nhập vào tâm thức bà và đã chạm tới được nguồn năng lượng tâm linh trong bà. Vừa nghe được những lời tụng niệm ấy, tự nhiên bà tiếp xúc được với nguồn năng lượng lành mạnh, màu nhiệm trong bà. Nguồn năng lượng ấy đã cho bà đủ sức mạnh để thiết lập lại sự thăng bằng. Nhờ vậy mà bà đã có khả năng nằm yên bình cho tới lúc ra đi.

Trong khi thân thể có những niềm đau nhức, chúng ta phải nhớ thực tập tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu như năng lượng của sự vững chãi, hạnh phúc và niềm tin; những hạt giống này luôn có sẵn trong mình và chung quanh mình. Ta cần phải tiếp xúc với những hạt giống ấy để có thể thiết lập sự thăng bằng, vững chãi và thanh thoi trong ta. Nếu thực tập những lời dạy của đức Thế Tôn thành công, thì ta sẽ biết làm gì trong giây phút đó để giúp những người đang hấp hối hoặc đang khổ đau để họ có thể phục hồi lại sự bình an trong họ hoặc ra đi một cách nhẹ nhàng. Chúng ta đã được nghe, đọc kinh Độ Người Hấp Hối trong cuốn Kinh Nhật Tụng Năm 2000 hoặc Kinh Nhật Tụng Thiên Môn của Làng Mai. Kinh Độ Người Hấp Hối công hiến cho chúng ta rất nhiều phương pháp thực tập cụ thể để ta thực tập và hướng dẫn những người đang hấp hối vượt qua giây phút khó khăn của cơn bệnh và trong giờ phút lâm chung.

Mỗi khi đức Thế Tôn hoặc các đệ tử lớn của Người viếng thăm những người đang hấp hối, Người và các Tôn Giả luôn luôn biết mình phải làm gì để giúp những người đang hấp hối phục hồi lại sự thăng bằng, vững chãi để họ vượt được cơn đau nhức của thể xác và thoát được nỗi sợ hãi về tử sinh. Sự thực tập là tưới tẩm những hạt giống lành mạnh, thương yêu và hạnh phúc trong người kia. Phép thực tập này luôn luôn đem lại hiệu quả tốt. Chính tôi cũng thực tập phương pháp này mỗi ngày và nó luôn luôn có hiệu quả và đem lại rất nhiều lợi lạc. Khi hỏi rằng nếu đời sống của mình có quá nhiều khổ đau, bế tắc, không thể chịu đựng được nữa, nhất là khi thân mình phải mang những chứng bệnh nan y, đau đớn vô cùng thì mình có thể chọn cái chết được không nếu có sự chấp thuận của những người thân trong gia đình và tăng thân? Hành động ấy sẽ đem lại những kết quả nào? Theo tôi, chúng ta nên cố gắng hết lòng tìm cách giúp đỡ trước. Chúng ta phải tin vào khả năng tự chữa trị của bản thân ta. Có một hôm, sau khi cứu độ cho người hấp hối, đức Thế Tôn trở lại Núi Thửu để hướng dẫn, dạy dỗ các thầy. Ngày hôm sau Ngài hay tin người đàn ông mà Ngài cứu giúp đã tự kết liễu

đời mình. Sự thực là ông ấy đã được bớt khổ, bớt đau nhức rất nhiều sau khi được gặp Bụt. Ông đã thực tập hết lòng theo những lời chỉ dẫn của Ngài. Cố nhiên khi ở bên cạnh đức Thế Tôn, ông ta cảm nhận được năng lượng từ bi và nâng đỡ rất lớn của Ngài và năng lượng ấy đã giúp ông ta thiết lập được sự vững chãi và đức vô úy trong tâm, mặc dầu thân thể đang rất đau nhức. Nhưng sau khi đức Thế Tôn rời khỏi, ông ta không thể một mình duy trì được niềm an lạc ấy, vì thế ông đã tự tử. Khi đức Thế Tôn hay được tin ấy, Ngài rất lấy làm thương tâm và Ngài đã gọi một số các thầy đến nơi ông ấy ở để chăm lo việc mai táng cho ông. Đó là tất cả những gì tôi có thể chia sẻ với quý vị trong lúc này: Hành động của Bụt chứa đầy lòng thương yêu ngay trong khi ông ấy đang còn sống và sau khi ông ra đi.

**Hỏi: Kính bạch Thầy, trong khóa tu này Thầy có dạy về giáo lý tha thứ, bao dung thật thâm sâu. Những lời dạy ấy đã giúp ích cho con rất nhiều. Con vô cùng biết ơn Thầy. Kính thưa Thầy, nhiều lần con nhận thấy người mà con khó tha thứ nhất là chính mình. Xin Thầy ban cho con những phương pháp thực tập để con có thể thực tập tha thứ chính mình một cách hữu hiệu?**

**Thầy:** Trong đời sống, có nhiều lúc vì thiếu chánh niệm, thiếu sự khéo léo, ta đã làm những điều gây khổ đau, đổ vỡ cho những người ta thương và nhiều người khác. Ta hối hận, cảm thấy tội lỗi và trở nên chán ghét chính ta, không có khả năng tha thứ cho chính ta. Nhưng ta không biết rằng ta cũng đã gây khổ đau, tàn hoại cho thân tâm ta rất nhiều. Sự thực là tất cả những khổ đau, hư hoại ta đang gánh chịu đều do chính ta tạo ra. Xin quý vị quán chiếu về điều này. Nếu nhìn kỹ lại, quý vị sẽ thấy rằng người làm mình khổ nhiều nhất lại chính là mình chứ không phải ai khác. Đây là sự thực hiển nhiên mà ta không hề hay biết một cách rõ ràng. Vì vô minh, giận hờn, thù hận, kỳ thị và thiếu sự khéo léo, ta đã gây khổ đau, đổ vỡ cho chính ta và cho những người ta thương. Ta biết rằng năng lượng của tập khí chịu trách nhiệm về tình trạng khổ đau của ta. Đôi khi ta bén nhạy đủ để biết rằng những lời nói hoặc hành động của ta sẽ gây khổ đau, nhưng năng lượng tập khí trong ta quá mạnh, nó sai khiến, thúc đẩy ta nói hoặc làm những điều mà ngay sau đó ta cảm thấy hối hận. Ta tự nguyện là lần sau ta sẽ không nói hoặc làm những điều ấy nữa, thế mà khi đụng chuyện, ta lại lặp lại giống hệt như lần trước. Con ma tập khí luôn mạnh hơn ta. Ta không có chủ quyền để làm chủ lấy năng lượng tập khí của ta. Đức Thế Tôn đã dạy chúng ta phương pháp thực tập nhận diện sự có mặt của năng lượng tập khí mỗi khi nó biểu hiện và làm chủ lấy nó, không để cho nó tác yêu tác quái ta, chỉ nhận diện đơn thuần thôi và mỉm cười với nó, gọi đúng tên của nó, thì từ từ sức mạnh của nó sẽ bị yếu đi. Như chúng ta đã được học trong những kỳ trước, nếu ta biết cách chế tác và vun trồng năng lượng chánh niệm mỗi ngày, thì ta sẽ có khả năng nhận diện được năng lượng tập khí của ta một cách dễ dàng và nhanh chóng. Khi đã nhận diện được nó, ta có thể thầm nói: "A! chào anh bạn tập khí. Tôi biết anh có mặt đó. Lần này anh không thể tác yêu tác quái được tôi đâu." Đó là chánh niệm, là Bụt, là năng lượng Thánh. Khi năng lượng chánh niệm có mặt, tức là Bụt có mặt và ta được bảo hộ, che chở. Mỗi khi ta nhận diện được sự có mặt của năng lượng tập khí, thì nó sẽ yếu dần yếu dần đi. Nếu ta tiếp tục thực tập nhận diện đơn thuần như thế nhiều lần, thì một ngày nào đó nó sẽ không đủ sức để khống chế,

sai sử ta, thúc đẩy ta nói hoặc làm những điều gây khổ đau, đổ vỡ nữa. Có thể năng lượng tập khí ấy đã được trao truyền xuống cho ta qua nhiều thế hệ của tổ tiên. Vì vậy ta không nên tự trách mình, cảm thấy tội lỗi với chính mình; ta chỉ là nạn nhân của sự trao truyền. Nếu ta không học cách nhận diện và chuyển hóa năng lượng tập khí ấy, thì ta sẽ tiếp tục là nạn nhân của nó và ta sẽ trao truyền nó lại cho con cháu của ta và các con em của họ trong nhiều thế hệ tương lai. Ta không phải là người duy nhất gánh chịu trách nhiệm về những năng lượng của tập khí ấy; ta phải thấy rằng nó là sản phẩm chung của rất nhiều thế hệ tổ tiên và xã hội. Nếu ta thấy được rằng năng lượng tập khí của ta đã được trao truyền từ ông bà, cha mẹ và tổ tiên, thì ta sẽ không còn cảm thấy tội lỗi, ta không tự hành hạ, trách phạt mình nữa. Khi quý vị có cơ duyên gặp được chánh pháp và học được những phương pháp thực tập chánh niệm, thì nên biết là quý vị đã được trao truyền những khí cụ có khả năng giúp quý vị chuyển hóa năng lượng tập khí ấy. Khi quý vị chuyển hóa được chính mình, thì tất cả các thế hệ tổ tiên cũng đều được chuyển hóa, bởi vì quý vị là sự tiếp nối của ông bà tổ tiên của quý vị. Làm được như thế thì ta có thể lấy đi được cái mặc cảm tội lỗi và oán hận chính mình. Quý vị chạm tới được bản chất đích thực của mình- bản chất tương tức tương nhập, bản chất của an lạc, hạnh phúc thật sự. Khi có năng lượng của niềm vui và hạnh phúc trong lòng, quý vị tự khắc có đủ sức mạnh để tiếp tục làm công việc chuyển hóa và trị liệu. Quý vị biết rằng năng lượng tự trách phạt, hối hận và chán ghét chính mình đã được trao truyền lại từ ông bà, cha mẹ và tổ tiên. Khi quý vị thấy năng lượng tập khí này cũng thuộc về họ, thì quý vị có thể nói: "Chào bà nội! Cháu biết bà đang có mặt đó.", và ngay lúc đó mình và bà nội đều được cứu thoát. Quý vị đang làm công việc chuyển hóa không phải cho tự thân, mà cho tất cả dòng họ tổ tiên và các thế hệ tương lai của quý vị.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, khi lạy xuống, con có thể tiếp xúc được với tất cả các thế hệ tổ tiên của con và hòa nhập vào dòng sinh mạng của tổ tiên con. Nhưng khi con thực tập như vậy đối với mẹ chồng của con, thì con cảm thấy không thành công lắm. Xin Thầy giúp con?**

**Thầy:** Tôi nghĩ cái cảm nhận ấy xuất phát từ sự thật là quý vị vẫn xem mẹ chồng của mình không phải là một người trong gia đình. Nếu quý vị không thay đổi cái nhìn ấy thì khó có thể chấp nhận, ôm lấy mẹ chồng của mình như đã làm đối với những người thân trong gia đình, dòng họ của mình. Phải thấy rằng dù muốn hay không muốn, người ấy vẫn là mẹ chồng của mình, đó là một sự thật. Chồng của mình là một phần của bà và của dòng họ bà. Khi lập gia đình, quý vị đã cam kết là sẵn sàng chia sẻ tất cả những hạnh phúc và khổ đau của chồng hay vợ của quý vị và mẹ chồng hay mẹ vợ của quý vị là một phần của hạnh phúc và khổ đau ấy. Vì vậy, là vợ chồng, quý vị phải có khả năng chấp nhận, ôm lấy tất cả những hạnh phúc và khổ đau của mẹ vợ hay mẹ chồng của mình với tâm không phân biệt. Đó là sự thực tập tình thương theo tinh thần xả, tức là tình thương độ lượng, bao dung và vô phân biệt. Hạnh phúc của chồng mình hay vợ mình tùy thuộc rất nhiều nơi hạnh phúc của mẹ chồng hay mẹ vợ của mình. Nếu chồng hay vợ của quý vị không hạnh phúc, thì quý vị không thể hạnh phúc được. Vì vậy chăm sóc, thương yêu mẹ chồng hay mẹ vợ của mình tức là chăm sóc cho hạnh phúc của

chính mình và của chồng mình hay vợ mình. Khi người Phật tử có một người bạn (có thể là bạn hôn phối) khác tôn giáo, ví dụ như người Ki Tô Giáo, thì anh ta hoặc chị ta cần phải tìm hiểu, học hỏi về đức Ki Tô và phải tôn kính đức Ki Tô hay vị Cha của người ấy như mình tôn kính Bụt và thầy bổn sư tâm linh của mình. Bởi vì tình bạn là cái gì rất quý báu và thực tiễn cho hạnh phúc của ta và ta muốn trân quý, gìn giữ nó. Những gì thuộc về bạn mình cũng là thuộc về mình. Đó là điều tất nhiên. Những gì bạn mình yêu thích thì cũng là sự yêu thích của mình. Tình thương và sự cam kết lâu dài rất quan trọng trong liên hệ vợ chồng, bè bạn hay thầy trò v.v.. Quý vị phải thực tập chăm tất cả những gì thuộc về người bạn hôn phối của mình đứng về mọi phương diện, bởi vì quý vị quan tâm đến niềm vui và hạnh phúc của người ấy. Phải nhìn cho thật sâu, rộng và thấy cho được tất cả mọi sự vật, mọi người đều có liên hệ mật thiết tới mẹ chồng hay mẹ vợ của mình để quý vị có thể thật sự sống an lạc, hòa bình và hạnh phúc với bà ta; hạnh phúc của quý vị tùy thuộc vào hạnh phúc của mẹ chồng hay mẹ vợ của quý vị. Trước hết ta phải đối xử tử tế với bà. Mỗi khi quý vị tới nhà mẹ chồng, quý vị phải tử tế chào hỏi tất cả mọi người trong gia đình, bởi vì họ là cha mẹ của chồng mình. Dù bà có vẻ lạnh lùng hoặc dễ thương hay không dễ thương, đối với mình không quan trọng, quan trọng là mình vẫn giữ thái độ niềm nở, tôn kính, ôm ấp, chấp nhận và giúp đỡ mẹ chồng của mình với tâm độ lượng, bao dung, bởi vì điều ấy có liên quan đến hạnh phúc của quý vị và chồng của quý vị. Càng nhìn sâu thì cái bức tường ngăn cách giữa ta và bà sẽ được xóa đi và ta sẽ có khả năng chấp nhận bà như một thành phần quan trọng trong dòng họ tổ tiên của chồng mình.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, câu hỏi của con có liên quan đến Giới Thứ Nhất của năm giới quý báu, nhất là về vấn đề giết hại để nghiên cứu- giết những con động vật làm thí nghiệm để mang lại lợi ích cho con người. Con đã an chay từ lúc mười tám tuổi và con thấy xót thương cho các loài động vật. Con không ăn mặc những sản phẩm làm bằng da thú và con cố gắng làm bất cứ điều gì có thể trong đời sống hàng ngày của mình để bày tỏ lòng thương đối với các loài động vật. Nhưng con là một nhà khoa học, con phải nghiên cứu để mong tìm ra được những phương thuốc giúp con người chữa trị những căn bệnh như bệnh hủi và bệnh lao v.v.. Bởi vì những căn bệnh này không đem lại lợi tức cho các hãng bào chế thuốc men, là một nhà khoa học thuộc chính phủ, con thấy mình với địa vị của một người phụ trách một chương trình lớn nhất để tìm ra những loại thuốc mới để chữa trị bệnh lao, một loại bệnh nan y đang gây thiệt mạng cho khoảng ba triệu người mỗi năm. Khi cần thử nghiệm thuốc mới, chúng con phải cho những con thú uống những loại thuốc mới ấy xem có an toàn và hiệu nghiệm không trước khi áp dụng cho con người. Con nghĩ rằng đây là vấn đề không tương đồng đối với những điều mà cô Val đã chia sẻ với chúng con vào tuần đầu về sự khổ đau không cần thiết của các loài động vật khi dùng chúng để bào chế các chất mỹ phẩm, trang sức và dầu gội. Những loại thuốc trị bệnh lao này sẽ được cung cấp cho con người. Con có thể tự mình thử nghiệm thuốc trước, nhưng con chỉ là một người thôi và điều này sẽ không cho con đủ dự kiện. Chúng con đã thử nghiệm vài loại thuốc tới mức được coi như là an toàn cho con người, nhưng muốn đạt tới cứu liệu với phẩm chất cao và có tự tin rằng mình có thể an**

**toàn cung cấp thuốc cho con người, thì bây giờ con phải thiết kế những cuộc thử nghiệm bằng cách cho những con động vật uống trước. Vấn đề này, trong lòng con cảm thấy có sự xung đột, mâu thuẫn và bất công giữa tình thương đối với các loài động vật và đối với loài người. Con xin thầy công hiến cho con một cái nhìn khác về nếp sống từ bi, một cách nhìn khác về vấn đề này trong khi vẫn ý thức rằng mình không có tâm ý muốn giết hại bất cứ một loài sinh vật nào.**

**Thầy:** Điều đầu tiên tôi muốn khuyên là ông nên tiếp tục làm công việc mà ông đang làm, nhưng hãy làm trong chánh niệm. Tôi tin rằng tới một lúc nào đó ông sẽ đạt được những cái thấy và những cái thấy ấy sẽ giúp ông cải thiện công việc của ông theo hướng mà các loài động vật cũng sẽ được bảo hộ, tôn trọng. Cách đây mười lăm năm, có một ông khách tới thăm Tu Viện Làng Mai. Ông ta cho tôi biết rằng ông ta chịu trách nhiệm về việc chế tạo bom nguyên tử và ông đã không có một ý thức trong sáng về sự việc chế tạo một loại vũ khí có chức năng tàn phá kinh hoàng như thế. Ông ta cũng nói với tôi rằng nếu ông rời bỏ nghề nghiệp này, thì cũng không giúp ích được gì, bởi vì người khác sẽ thay thế ông và tiếp tục công việc của ông. Tôi im lặng một hồi thật lâu, sau đó tôi đã khuyên ông ta nên tiếp tục với nghề nghiệp của ông, nhưng phải làm trong chánh niệm. Làm việc trong chánh niệm sẽ giúp ta phát khởi sự hiểu biết (trí tuệ) và sự hiểu biết ấy sẽ công hiến cho ta những phương cách hay để cải thiện nghề nghiệp của ta. Nếu ông chỉ làm công việc có tính cách máy móc, thì ông sẽ tiếp tục làm theo cái lẽ lối ấy. Giết hại các loài cầm thú cũng vậy. Con người có vị thế lớn mạnh hơn. Nếu các loài cầm thú có khả năng tổ chức biểu tình, chắc chắn chúng sẽ tổ chức những cuộc biểu tình chung quanh phòng thí nghiệm. Nhưng vì chúng ta có vị thế lớn mạnh hơn, thông minh hơn nên chúng ta đem chúng ra làm vật thử nghiệm để tìm tòi, khám phá những phương cách cải tiến tốt hơn cho vấn đề điều trị tình trạng sức khỏe, đời sống của con người. Theo tôi thì ông nên tiếp tục công việc nghiên cứu và thử nghiệm của ông, nhưng ông phải hết sức cẩn trọng về những hành động này. Ông đại diện chúng tôi và đang làm công việc ấy trên danh nghĩa của chúng tôi. Và chúng tôi nhận thấy rằng chúng tôi cũng chịu trách nhiệm với ông về hành động này. Chúng tôi cũng khổ tâm như ông. Chúng tôi cũng mong tìm ra được những phương cách điều trị để giảm bớt những niềm đau nỗi khổ của các loài cỏ cây, cầm thú và đất đá, không phải chỉ riêng cho con người. Bởi vì con người được làm bằng những yếu tố không phải người trong đó có những yếu tố cỏ cây, cầm thú và đất đá. Điều quan trọng là ông phải luôn luôn tìm cách thông tin cho chúng tôi biết chuyện gì đang xảy ra và cuộc thử nghiệm của ông đã đi tới những kết quả đáng kể nào, có những thiệt hại trầm trọng nào..., bởi vì rất nhiều người trong chúng tôi còn mù mờ về sự kiện này. Chúng tôi không ý thức được các loài động vật đau khổ đến mức nào khi bị đem ra làm thử nghiệm như vậy. Ông là người bị ép phải làm những công việc như vậy; ông là ngọn lửa ở trên chóp của cây nến. Ông gánh chịu nỗi khổ cho tất cả chúng tôi. Ông phải luôn tỉnh thức và cho chúng tôi biết về những gì ông đang làm. Chúng tôi có thể giúp ông sống sâu sắc, chánh niệm hơn và sẽ cùng quán chiếu để giúp anh mau chóng đạt được vài cái thấy (tuệ giác) để cùng nhau làm vơi nhẹ những nỗi khổ niềm đau của các loài cầm thú. Đây là những lời chia sẻ được phát xuất từ kinh nghiệm khổ đau và tuệ giác của bản thân tôi. Vấn đề không phải là được hay không được; chúng tôi chỉ có thể khuyên ông là hãy làm công việc ấy với chánh niệm và chia sẻ với chúng tôi về tình trạng khổ đau của các loài cầm thú để chúng ta cùng gánh trách nhiệm chung. Chúng

tôi có thể cống hiến cho ông một vài cái thấy thực tiễn để ông thực hiện công việc ấy theo chiều hướng đạo đức và từ bi. Hạt giống của từ bi có thể sẽ càng ngày càng bị nhỏ dần, nhỏ dần khi chúng ta bị kẹt vào những vấn đề trong đời sống hàng ngày. Chúng ta không thể có hạnh phúc được nếu trong lòng ta không có chất liệu của thương yêu- từ bi. Vì vậy chúng ta phải thấy rằng những gì ta làm đều phát xuất từ tình thương; ta không nên biến mình thành một dụng cụ có tính cách máy móc. Ta không phải là một dụng cụ máy móc, ta là một con người; vì vậy ta phải luôn luôn bồi đắp và gìn giữ cho tình thương yêu trong ta được sống mãi. Ta phải tỉnh thức và giúp người khác tỉnh thức về điều ấy. Ông đang làm công việc đó cho tất cả chúng tôi và chúng tôi đồng chịu trách nhiệm về mọi hành động ông làm.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, chúng con rất mến mộ sự trầm tĩnh của Thầy, nhưng con xin phép được hỏi Thầy: Thầy cảm thấy như thế nào khi có rất nhiều người nhìn chăm vào Thầy, quay phim, chụp hình và bị những luồng ánh sáng từ bóng đèn của máy chụp hình, quay phim chiếu vào mắt v.v.. Khi có người sùng bái thầy, tôn kính thầy thì thầy cảm thấy như thế nào? Tâm của thầy có bị ràng buộc, giao động không? Có khi nào thầy cảm thấy bức bối, giận hờn, lạnh lùng khi phải đối diện với vấn đề này không? Thầy thực tập như thế nào đối với vấn đề danh vọng? Đối trước những vấn đề như thế, làm sao thầy giữ được cho tâm mình bình lặng và vững vàng? Có khi nào Thầy thực tập thiền ôm với những người Thầy rất thân, gần gũi không?**

**Thầy:** Có chứ! (đại chúng cười ầm lên). Nếu mình là người mới xuất gia, mới được thọ giới, thì ban đầu có thể mình sẽ cảm thấy khó chú tâm, cảm thấy khó chịu khi có người tới lễ bái để bày tỏ lòng cung kính của họ đối với Tam Bảo. Nhưng đất nước của tôi đa phần dân chúng đều theo đạo Phật; họ đã quen nhìn thấy hình ảnh của các thầy và các sư cô trong chiếc áo tràng, nhật bình màu nâu. Khi họ thấy bóng dáng của các thầy và các sư cô trong chiếc áo tu màu nâu, họ liền tưởng nhớ đến đạo Phật, đến đức Thế Tôn và họ luôn luôn bày tỏ lòng tôn kính đối với các thầy và các sư cô ấy. Họ muốn được lễ bái trước mặt các thầy và các sư cô, nhất là đối với các vị đã tu hành lâu năm để cầu phước. Nếu mình vừa mới được xuất gia, thọ lãnh giới pháp, thì mình sẽ cảm thấy khó chịu, áy náy khi có người tới lễ bái và cung kính mình. Trong trường hợp này, ta không thể bảo họ: "Xin quý vị đừng làm như thế. Tôi nghiệp con. Con chỉ là một sư chú, một sư cô mới xuất gia thôi. Quý vị làm như thế thì con sẽ bị tổn phước." Theo tôi, quý vị không nên khước từ như thế. Quý vị phải thực tập ngồi cho thật yên, theo dõi hơi thở và thiết lập chánh niệm vững chãi trước mặt mình. Quý vị thực tập quán tưởng để thấy rằng người ấy đang cung kính và lễ bái Phật, Pháp và Tăng qua mình. Mình là một biểu tượng đại diện cho Tam Bảo. Là một vị sa di mới được thọ mười giới, quý vị phải học phép thực tập này ngay từ lúc đầu. Tôi luôn luôn hướng dẫn cho các đệ tử xuất gia của tôi về sự thực tập này ngay sau khi họ mới được thọ mười giới. Đối với người Phật tử, lễ bái Tam Bảo là để cầu Tam Bảo gia hộ, che chở cho thân tâm họ, gia quyền họ được an ổn, đời sống được hạnh phúc. Họ lễ bái không phải để tôn vinh cái bản ngã của quý vị mà để bày tỏ niềm cung kính đối với Phật, Pháp và Tăng. Nếu quý vị nghĩ rằng người ta lễ bái, cung kính cái bản ngã của quý vị, quý vị làm rồi vậy. Đời tu của quý vị có thể

bị hư hỏng nếu quý vị có những ý nghĩ sai lầm như thế. Ngay từ giây phút mới xuất gia, sư chú hoặc sư cô phải học cách ngồi yên, thiết lập sự vững chãi và thành thoi và cứ mặc nhiên cho người ta lễ lạy Tam Bảo qua cái thân tướng người tu của mình. Cũng giống như khi quý vị đứng nghiêm trang chào lá cờ Mỹ; hẳn nhiên quý vị không phải chào cái mảnh vải đang bay lẳng lơ trên cột cờ mà thật sự quý vị đang chào, đang tưởng niệm đến đất nước, con người, các anh hùng và lịch sử của đất nước quý vị, có phải vậy không? Vậy thì chiếc áo nâu sòng cũng chỉ là một biểu tượng như chiếc lá cờ mà thôi. Nếu bị kẹt vào tướng, quý vị sẽ đánh mất bản chất đích thực của mình. Tôi thực tập an trú vững chãi trong chánh niệm và bảo hộ tâm ý mình để tâm hành tham lam danh lợi không động được tới tôi. Chỉ khi nào mình bị thất niệm thì mình mới bị mất mình. Nếu quý vị an trú vững vàng trong chánh niệm, có khả năng gìn giữ và hộ trì tâm ý mình, thì danh và lợi sẽ không động được tới quý vị. Tuy nhiên không phải thầy nào, sư cô nào cũng làm được điều đó một cách dễ dàng. Có rất nhiều thầy và sư cô bị vướng vào cạm bẫy của danh lợi, của uy quyền, của sự hưởng thụ..., họ trở thành những nạn nhân của đời sống thỏa mãn ngũ dục và đời tu của họ đã bị hư hỏng, tâm Bồ đề bị hủy hoại. Nhìn lại chính mình, tôi thấy tôi chưa bao giờ bị vướng vào những thứ ấy. Hạnh phúc của tôi được làm bằng những yếu tố khác như yếu tố của an lạc, vững chãi, hiểu biết, tình thương và tự do. Khi cái gì vừa bắt đầu trở thành chướng ngại, làm vướng bận thân tâm mình, tôi có khả năng quán chiếu và buông bỏ liền lập tức và tôi làm được một cách dễ dàng. Tôi gọi đó là sự thực tập thả bỏ. Buông bỏ được những con bò của danh lợi, uy quyền, nếp sống hưởng thụ dục lạc..., đạt được tự do và tình thương lớn là sự thắng lợi lớn nhất của người tu. Ví dụ tôi muốn thành lập một trung tâm tu học và công việc này có thể là một công việc cần thiết. Nhưng nếu trong quá trình xây dựng trung tâm tu học, xây dựng tu viện tước đoạt mất niềm vui, hạnh phúc và tự do của tôi thì tôi phải buông bỏ. Tôi không cần có một trung tâm tu học nếu công việc xây dựng ấy tước đoạt mất niềm an lạc, hạnh phúc và tự do của tôi. Điều đó không có nghĩa rằng tôi thất bại, tôi không thành công trong công trình xây dựng một trung tâm tu học, nhưng vì tôi thấy rằng buông bỏ là một sự thắng lợi, nghĩa là tôi đã gìn giữ, bảo hộ được tự do của mình. Đó là gia tài quý giá nhất của người tu. Đối với danh vọng cũng vậy. Quý vị có thể đánh mất tự do và hạnh phúc nếu quý vị bị vướng vào danh vọng. Nhìn vào một người hoặc người đó là một vị xuất gia hay cư sĩ, qua cách sống và hành xử của người đó, ta có thể biết ngay được người đó đang có tự do hay không. Dầu quý vị là một nhà triệu phú hay một ông chủ của một công ty lớn hoặc đang giữ một chức vụ cao trong chính phủ, quý vị vẫn không thể gọi là người hạnh phúc nếu quý vị không có tự do nội tâm và không gian chung quanh. Tự do nội tâm và tình thương chính là chất liệu làm cho đời sống của ta trở nên hạnh phúc thật sự, chứ không phải uy quyền, danh lợi, nói đủ là ngũ dục: tài, danh, sắc, thực và thụ. Đây là những điều ta sẽ được học trong phép thờ thứ mười bốn của kinh Quán Niệm Hơi Thở: *"Tôi đang thờ vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu của vạn pháp. Tôi đang thờ ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu của vạn pháp."* Khi đi, tôi thường thức từng bước chân. Khi thờ vào thờ và thờ ra, tôi tận hưởng từng hơi thở vào và thờ ra của tôi. Mỗi khi ngồi uống trà với các đệ tử của tôi, tôi tận hưởng từng chén trà tôi đang uống và trân quý sự có mặt của các đệ tử. Tôi biết ngắm nhìn và thường thức cái đẹp nhiệm màu của trời xanh, mây trắng và núi rừng. Tôi sống được như thế là nhờ tôi có tự do và biết trân tự do. Là một người tu, một vị thầy, tôi phải có tự do; nếu không thì tôi không thể là thầy của các đệ tử của tôi được. Nếu tôi bị vướng vào, bị ảnh hưởng

bởi sự tôn vinh, danh vọng và tài vật, thì tôi không xứng đáng là thầy của các đệ tử của tôi. Đề tài này không phải để chúng ta bàn luận, mà chính là để chúng ta thực tập nhìn sâu và tự mình khám phá. Tôi hy vọng tất cả chúng ta có thể thực tập theo tinh thần này. Nếu chúng ta không có tự do nội tâm, nếu ta còn bị ràng buộc bởi những con bò của danh vọng, uy quyền và tài vật, thì chúng ta sẽ không bao giờ đạt tới được chân hạnh phúc, không bao giờ đạt tới được tự do lớn. Điều này được áp dụng cho tất cả mọi người trong tăng thân.

**Hỏi:** Câu hỏi này phát xuất từ sự thắc mắc trong nhóm pháp đàm của chúng con. Chúng con không nghe Thầy nhắc đến tầm quan trọng của sự tích lũy phước đức trong cuộc đời hiện tại hoặc tránh tạo ra những nghiệp xấu ác và sự thực tập này có ảnh hưởng hay lợi ích gì cho vấn đề tái sinh trong tương lai. Với tuổi của con, con không biết là mình có nên cố gắng tích lũy phước đức bằng cách thực tập "an trú trong hiện tại" thêm gấp đôi hay không, nghĩa là con khẩn trương thực tập tích lũy phước đức càng nhiều càng tốt để được tái sanh về hướng an lành trong tương lai?

**Thầy:** Khi quý vị thực tập thở vào và thở ra, an tịnh thân tâm mình và mỉm cười là quý vị đang tích lũy được rất nhiều phước đức. Quý vị trở nên một người có hạnh phúc. Tự thân của quý vị tỏa ra được phong thái của một người tự do, thanh thản, nhẹ nhàng và hạnh phúc. Cho dù quý vị không cố gắng làm cho những người chung quanh mình hạnh phúc, nhưng họ cảm thấy hạnh phúc được sống chung quanh quý vị. Quý vị cũng làm cho ông bà, cha mẹ, tổ tiên và con cháu của quý vị đều được hạnh phúc. Quý vị có thể tích lũy phước đức như thế ngay trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày của quý vị.

Tái sinh là quá trình xảy ra trong từng giây từng phút, trong từng sát na của sự sống. Chúng ta chết đi và sinh ra trong từng phút giây. Có thể quý vị nghĩ rằng mình đã già, kỳ thực quý vị còn rất trẻ; quý vị vừa mới sinh ra. Khi nhìn vào chính mình, tôi không cần phải hỏi là sau khi chết tôi sẽ như thế nào, tôi sẽ đi về đâu, sẽ sinh ra, sẽ tái sinh dưới hình thức nào, bởi vì bằng sự quán chiếu sâu sắc trong giây phút hiện tại, tôi thấy tôi đã tái sinh rồi dưới muôn ngàn hình thức của sự sống. Nhìn vào đại chúng, quý vị sẽ thấy sự có mặt của tôi trong các thầy, các sư cô, sư chú và các đệ tử cư sĩ, trong từng cọng cây ngọn cỏ... Tôi đã tái sinh trong mỗi quý vị. Quý vị là sự tiếp nối của tôi. Tôi đang có mặt trong từng tế bào của cơ thể quý vị đứng về phương diện trí tuệ, tình thương- tâm linh. Tôi là quý vị và quý vị là tôi. Tôi không cần phải chết mới bắt đầu tái sinh. Trong giây phút này đây, tôi không cần vội vàng, khẩn trương để thực tập tích lũy phước đức. Có người nói với tôi rằng nếu ba năm đầu làm sa di của Thầy thành công, thì Thầy có thể trở thành một người hạnh phúc trong suốt đời tu. Điều này rất đúng đối với trường hợp của tôi. Phước đức lớn nhất mà mình có thể thực hiện được là mình đừng bao giờ nghĩ tới chuyện tích lũy nó. Quý vị chỉ cần sống đời sống của mình cho thật chánh niệm, sâu sắc, vun trồng tình thương mỗi ngày, thì hạnh phúc sẽ đến với quý vị liền lập tức ngay trong phút giây của sự thực tập. Đức Thế Tôn có dạy: "Giáo lý của ta nói ra mâu nhiệm, đẹp đẽ ở đoạn đầu, ở đoạn giữa và *mâu nhiệm và đẹp đẽ ở đoạn cuối.*" *Điều này có nghĩa là quý vị không cần phải thực tập mười năm, hai mươi năm hay ba, bốn mươi năm sau mới có kết quả.* Đức Thế Tôn có nói: "Giáo pháp của



ta có tính cách vượt thoát thời gian; là giáo pháp hiện pháp lạc trú- nghĩa là những lời dạy nếu đem ra thực tập đúng mức thì quý vị có thể đạt tới an lạc và hạnh phúc ngay trong đời sống hiện tại. *Giây phút mà quý vị bắt đầu thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười, là quý vị ném được mùi vị của an lạc, giải thoát và hạnh phúc ngay trong sự thực tập, chứ không phải là vấn đề thời gian- năm, tháng.*" Khi thực tập, ta chỉ thực tập, chỉ sống với pháp lạc, không nên khởi tâm mong cầu phước đức thì phước đức tự khắc được tích lũy. Sự thật là tôi đã tái sinh trong rất nhiều hình tướng khác nhau và có thể quý vị chưa nhận ra được tôi. Quý vị nghĩ rằng tôi đang ngồi đây với cái thân tướng có chiều cao một thước mấy này và lớn cỡ chừng này, quý vị làm rồi. Tôi đang biểu hiện khắp mọi nơi và trong nhiều hình thức khác nhau ngay trong giây phút này. Chúng ta phải tập nhìn để thấy sự thật màu nhiệm của thực tại, của thế giới không sinh không diệt, không một không khác, không đến không đi... mà đừng để bị đánh lừa bởi tri giác sai lầm, bởi tướng. Trong kinh Bụt có nói rằng chỗ nào có tướng là chỗ đó có sự lường gạt. Chúng ta phải tu tập và quán chiếu để đạt tới cái thấy vô tướng.

**Hỏi: Kính thưa thầy, thế nào gọi là nhìn sâu (quán chiếu thâm sâu)? Có phải có công thức chẳng? Xin Thầy dẫn chứng cho chúng con biết một vài phương cách nhìn sâu, ví dụ như đối với cơn giận, niềm đau và lòng thiếu kiên nhẫn. Sau khi đã thực tập nhận diện và ôm ấp và làm lắng dịu những tâm hành ấy, chúng con phải thực tập như thế nào với những bước kế tiếp?**

**Thầy:** Nhìn sâu là cụm động từ tôi thường sử dụng trong quá trình tu tập và giảng dạy. Chúng ta không phải chỉ thực tập nhìn sâu bằng mắt, mà chúng ta còn thực tập nhìn sâu bằng tai nữa. Sử dụng tai để lắng nghe, gọi là lắng nghe sâu. Nhìn sâu sẽ đưa tới cái thấy sâu, gọi là tuệ giác, tức là sự hiểu biết lớn; còn lắng nghe sâu sẽ giúp cho cái thấy của ta sâu thêm, phù hợp với thực tại. Chúng ta người nào cũng có hai con mắt và hai lỗ tai, nhưng nếu không có ánh sáng của chánh niệm soi chiếu vào thì ta không thể thực tập nhìn sâu và lắng nghe sâu được. Ví dụ, khi muốn nhìn sâu vào bản chất của hơi thở vào, ta không cần sử dụng đến nhãn căn và nhĩ căn, ánh sáng chánh niệm trong vùng ý thức (thức thứ sáu) của ta làm công việc ấy. Nhìn sâu nghĩa là có mặt đích thực và ý thức sâu sắc với đối tượng ấy, tâm ý ta không bị tán loạn, an trú vững vàng và trở thành một với đối tượng, trạng thái đó gọi là định. Có khi ta sử dụng mắt, có khi ta sử dụng tai và có khi ta sử dụng tâm thức của ta để nhìn sâu, nhưng ta phải luôn luôn sử dụng năng lực của niệm và định làm nền tảng để thực tập nhìn sâu. Không có niệm và định, thì ta không thể có mặt lâu bền với đối tượng quán chiếu của ta được.

Đôi khi ta cũng có thể vận dụng sự suy tư của ta. Tuy nhiên suy tư có hai loại: tầm- vitarka và từ- vichara. Trong nhiều trường hợp, suy tư có thể dẫn đến sự lầm lạc và ảo giác và ta dễ bị đánh mất mình. Nhưng thỉnh thoảng, nếu ta biết cách điều phục những dòng suy tư của ta một cách khéo léo, thì sự suy tư có thể giúp ta thấy sâu và rõ hơn. Đức Thế Tôn đã dạy rất rõ về phép thực tập nhìn sâu- quán. Ngài nói rằng ta phải tập nhìn để tiếp xúc cho được với bản chất vô thường về đối tượng ta đang quán chiếu. Chúng ta học giáo lý vô thường không phải để đem ra bàn luận hoặc nói suông, "Cái này vô thường. Cái kia vô thường. Đời là vô thường cho nên khổ...", mà phải thật sự tiếp xúc với bản chất vô thường của mọi sự mọi vật. Chúng ta có thể sử dụng trí năng và nói rằng: "Tôi biết bông hoa này vô thường", nhưng đó có thể chỉ là trên bề mặt.

Chúng ta phải chạm cho được thực tại của vô thường trong chiều sâu của nó để vượt thắng ý niệm về vô thường. Ý niệm, khái niệm về vô thường không phải là thực tại của vô thường.

Nếu ta thật sự tiếp xúc được với bản chất của vô thường, ta cũng đồng thời tiếp xúc được với bản chất của vô ngã- tương tức và niết bàn. Vô thường, vô ngã và niết bàn là ba cánh cửa giải thoát- Tam Giải Thoát Môn; có khi gọi là Tam Pháp Ấn. Phần đông chúng ta đã có một ít kinh nghiệm qua sự học hỏi từ kinh sách về giáo lý vô thường, vô ngã và niết bàn và tự cho là mình đã hiểu, đã nắm bắt được thực tại. Coi chừng! có thể ta đang tự đánh lừa mình. Khi đọc lại những lời kinh và quán chiếu lại, ta thấy rằng thật ra ta chưa hiểu, chưa thực nghiệm chút xíu gì về thực tại vô thường cả. Khi nhìn vào bông hoa này, ta có thể thấy ngay được cái hoa này là vô thường. Ta chấp nhận sự vô thường của bông hoa. Nhưng khi va chạm với đời sống, nhất là đối với bản thân ta, thì hình như cái thấy ấy không có dính líu gì đến đời sống của ta cả; lý do là vì ta chưa thật sự trực nhận, chưa thật sự sống một cách sâu sắc với thực tại của vô thường, ta chỉ thấy một cách hời hợt trên bề mặt của trí năng mà thôi. Nếu ta sống sâu sắc với thực tại của vô thường, ta sẽ tiếp xúc được với thực tại của vô ngã và của tương tức- thế giới không sinh không diệt của mọi sự mọi vật. Nếu ta thật sự tiếp xúc được với bản chất không sinh không diệt của mọi sự mọi vật, thì tất cả các phiền não, sầu đau, sợ hãi sẽ tan biến hết. Chừng nào nổi u sầu, sợ hãi, ghen tỵ và thèm khát còn có mặt, thì ta biết rằng ta chưa thật sự tiếp xúc sâu sắc với thực tại vô thường, vô ngã và tương tức của mọi sự mọi vật.

Phép thờ thứ mười bốn của kinh Quán Niệm Hơi Thở giúp ta nhìn sâu vào đối tượng của sự tham đắm, thèm khát của ta và nếu nhìn cho thật thấu đáo, ta sẽ giác ngộ rằng những thứ ấy không phải là đối tượng của chân hạnh phúc. Ta có cái ảo tưởng về hạnh phúc và cái ảo tưởng ấy thường đem lại cho ta rất nhiều khổ đau. Nếu ta thật sự hiểu được bản chất của đối tượng ấy không phải là đối tượng đích thực của ước muốn sâu kín của ta, thì ta sẽ buông bỏ và đạt tới tự do lớn. Những đối tượng mà ta đang chạy theo, đang tìm cầu có thể chỉ là sự thèm khát về danh, lợi, quyền hành và sắc dục. Nếu nhìn thật kỹ vào bản chất của năm dục, ta sẽ thấy được tính chất tàn phá và nguy hại của chúng và nếu sa lầy vào chúng thì ta sẽ đau khổ cực kỳ. Năm dục là cạm bẫy. Nếu vì tri giác sai lầm, ta tiếp tục bám chặt vào cái ước muốn, bám sát vào sự thèm khát của ta và tin rằng những thứ này sẽ đem lại cho ta chân hạnh phúc thì ta sẽ khổ và ta làm cho những người thương của ta khổ theo. Hạnh phúc chân thật không thể có được nếu ta không thấy rõ được bản chất đích thực của đối tượng thèm khát, ước muốn của ta. Cái bản chất đích thực ấy chỉ có thể đạt được bằng sự thực tập nhìn sâu- quán chiếu.

Khi đức Thế Tôn dạy về giáo lý vô thường, vô ngã, không, tương tức, không sinh không diệt v.v.. và gợi ý cho ta thấy bản chất của những giáo lý này không phải là những đối tượng của sự tìm cầu, không phải là những đối tượng của sự nắm bắt và bám víu, tức là Ngài đang giúp ta nhìn sâu. Nếu quý vị nhìn vào những đặc tính này của thực tại- vô thường, vô ngã, không, tương tức, không sinh không diệt- không phải như là những đối tượng của sự tìm cầu, thèm khát, nắm bắt để đàm luận thì quý vị mới thật sự được tự do, giải thoát. Có khi quý vị vận dụng sự suy tư và có khi quý vị chỉ cần ôm ấp cái đối

tượng của sự quán chiếu; có rất nhiều cách để thực tập nhìn sâu. Nhưng mục đích của ta là để chứng nghiệm thực tại của sự sống, thâm nhập vào nó và trở thành một với nó. Đây là điểm then chốt của sự thực tập nhìn sâu, gọi là thiền quán, tiếng Phạn là vipashyana. Muốn thực tập thành công, quý vị phải tinh tấn vun trồng năng lượng của niệm và định, vì hai năng lượng này sẽ giúp quý vị thể nhập sâu sắc được vào lòng của sự vật và đạt được tuệ giác vô thường, vô ngã và tương tức, an trú được vào cảnh giới của niết bàn tịch tĩnh. Niết bàn là sự vắng lặng của tất cả các ý niệm, khái niệm.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, trong liên hệ tình yêu, muốn cho tình thương được vững bền, hai người phải trở thành một. Điều này nghĩa là thế nào? Tầm quan trọng của nó ra sao? Làm sao chúng ta có thể bảo đảm trong hai người, người mạnh sẽ không chế ngự và đàn áp người yếu?**

**Thầy:** Khi cái khái niệm một (nhất) bắt đầu sinh khởi, thì khái niệm khác (dị) cũng sinh khởi. Cũng giống như phải và trái. Thực tại vượt thoát khái niệm một và khác, phải và trái. Nếu hết lòng áp dụng những lời dạy ấy vào đời sống tu tập hàng ngày, thì chắc chắn quý vị sẽ tự tìm ra được câu trả lời cho chính mình. Tôi nghĩ rằng câu hỏi này được phát xuất từ trí năng, mà không phải từ kinh nghiệm tu tập. Cái căn bản của sự thực tập là đạt tới tâm hành xả- tức là trí vô phân biệt. Hôm trước tôi có đưa ra một ví dụ rất dễ hiểu về tính tương tức, vô ngã của bàn tay trái và bàn tay phải. Bàn tay phải không bao giờ nói với tay trái rằng: "Mày là đồ vô tích sự." Bàn tay phải không bao giờ kỳ thị bàn tay trái và cũng không tự hào với những tài năng của mình, vì bàn tay phải biết rằng mình với bàn tay trái không phải là hai thực thể riêng biệt, mình và bàn tay trái không phải một cũng không phải khác. Mỗi khi bàn tay trái cần sự giúp đỡ của bàn tay phải, bàn tay phải đến giúp đỡ, chăm sóc mà không nói rằng, "Này bàn tay trái, tao là bàn tay phải. Tao đến đây để giúp đỡ mày. Mày phải ghi nhớ để sau này trả ơn cho tao đó nghe." Trong mối quan hệ, nếu quý vị hành xử trên căn bản của trí tuệ vô phân biệt thì khổ đau và giận hờn sẽ được chuyển hóa. Khi quý vị có khả năng sống theo tuệ giác của vô phân biệt, thì vấn đề người mạnh uy hiếp, đàn áp và lợi dụng kẻ yếu chắc chắn sẽ không xảy ra. Nếu ta có khuynh hướng muốn lợi dụng, đàn áp nhau, thì điều đó chứng tỏ rằng ta chưa có trí tuệ vô phân biệt.

**Hỏi: Kính thưa Thầy, sức khỏe của con rất kém và nó trở thành sự chướng ngại, thử thách trong đời sống của con. Các bác sĩ của con đã phác thảo một phương cách trị liệu mà con thấy rằng con không thể thực hiện được. Vì thế, con đã suy nghĩ rất nhiều về những phương pháp điều trị có tính cách tự nhiên căn cứ trên các loại dược thảo. Mâu nhiệm thay, một người bạn học về siêu nhiên học tiên đoán rằng con sẽ không thực hiện được sự trị liệu thật sự cho tới ngày 24 tháng Năm, tức là ngày đầu của khóa tu này. Người bạn của con không hay biết gì về sự kiện con đi tham dự khóa tu này cả. Con vô cùng biết ơn Thầy đã từ bi dạy dỗ, hướng dẫn cho con trong những ngày qua và con cảm nhận rằng con có thể chăm sóc, điều trị được tình trạng sức khỏe của con theo những lời chỉ dạy và sự thực tập mà con đã tiếp nhận được. Con không ngờ rằng con có thể tìm thấy những phương pháp trị liệu mâu nhiệm như thế ngay tại khóa tu này. Những**

phương pháp tu tập chánh niệm mà con đã tiếp nhận được, con tin chắc là sẽ cứu mạng sống của con và giúp con đối diện và tiếp xúc với những vấn đề thật của con. Trong văn chương, có nhiều câu chuyện rất hay, rất hấp dẫn nói về những người được cứu độ sau khi họ được các bác sĩ... cho biết rằng họ chỉ còn hai tuần nữa để sống. Ở trong khóa tu này con thấy có rất nhiều thông điệp màu nhiệm, sâu sắc có thể giúp người ta đối trị với những căn bệnh thập tử nhất sinh, những căn bệnh đang đi tới cửa ngõ của cái chết để họ có thể vượt qua được sự sợ hãi về bệnh và chết một cách dễ dàng và con thấy rằng những thông điệp ấy đang được phổ biến rộng rãi đến với nhiều dân chúng của nước Mỹ. Không biết Thầy có ý định viết một cuốn sách đặc biệt nói về vấn đề xây dựng, chăm sóc về sức khỏe và phương cách điều trị theo nếp sống chánh niệm hay không? Thầy có bao giờ nghĩ về sự thực hiện một cuốn sách như thế để giúp cho những người mang những căn bệnh có tầm cỡ lớn, trầm trọng không? Cuốn sách đó có thể mang tựa đề là "Hơi Thở Đưa Tôi Về Với Sự Sống- Breathing Took Me Back to Life."

**Thầy:** Cám ơn cô. Tôi nghĩ tôi sẽ trông cậy vào ở cô. Nhờ cô viết cuốn sách đó giúp tôi- (đại chúng cười). Theo tôi, mỗi người trong chúng ta phải là một cuốn sách sinh động. Mỗi chúng ta mang theo ngọn đèn trong lòng và ta đã tiếp nhận ánh sáng từ đức Thế Tôn. Ta phải mang cây đèn ấy về nhà, về trú xứ của ta và cố gắng tiếp tục thắp sáng cây đèn ấy để soi chiếu và cứu giúp mọi người chung quanh mình. Xin quý vị hãy viết cuốn sách đó bằng sự sống hàng ngày của chính mình, mà không phải chỉ bằng chữ nghĩa. Quý vị đã được tắm trong dòng sông của chánh pháp, đã tiếp nhận những giáo pháp màu nhiệm và đã biết giá trị của sự thực tập. Chúng tôi trong cây nơi quý vị. Mong quý vị cố gắng thực tập để giúp cho chính mình và cho những người chung quanh.

## Chương 15: Hạnh Phúc Không Phải là Vấn Đề Cá Nhân

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 11 tháng 06, năm 1998, chúng ta học về cái Lạ Thứ Ba- tức là sự thực tập buông bỏ hình hài và thọ mạng.

### Tuệ Giác Tương Tức

Khi thực tập thiền lạ, ta nhìn sâu vào thân ta để thấy rằng thân này không đích thực là ta, không phải là vật sở hữu của ta, trong thân này không có cái gì gọi là cái ta riêng biệt để báo vói. Tuy nhiên, thân ta là một hợp thể rất màu nhiệm, nó chứa đựng cả tinh hà vũ trụ bao la. Ta thấy được tất cả các thể hệ tổ tiên, con cháu của ta đều có mặt trong thân thể ta. Ta cảm nhận sự có mặt của họ trong từng tế bào của cơ thể ta. Họ luôn có mặt trong ta và chung quanh ta. Họ cũng như các yếu tố khác đã kết hợp lại để làm nên sự sống của ta. Ta có thể tiếp xúc với những yếu tố như đất, nước, lửa và gió- bốn đại trong ta và ngoài ta. Ta thấy ta như là một con sóng trên mặt đại dương. Con sóng này được hình thành bởi các con sóng khác. Đó là giáo lý một là tất cả, tất cả

được cất chứa trong cái một của kinh Hoa Nghiêm. Đó là lý duyên khởi, là bản chất của vô ngã, tương tức và tương nhập. Sự lên xuống của các con sóng không động được tới nước. Sự tan rã của thân thể ta không động tới được cái bản chất không sinh không diệt của ta. Theo giáo lý trùng trùng duyên khởi, tương tức tương nhập, vô ngã, thì không có gì sinh mà cũng không có gì diệt. Ta phải có khả năng thấy được sự thật mầu nhiệm ấy của thực tại mỗi khi ta tiếp xúc với thân thể ta. Khi thấy đã được bản chất của thực tại, thì ta buông bỏ được ý niệm cho rằng thân thể này là tôi, là của tôi... Không những ta buông bỏ ý niệm về hình hài, mà ý niệm cho rằng thọ mạng của tôi chỉ giới hạn khoảng sáu mươi năm hoặc bảy mươi năm cũng cần được buông bỏ luôn. Trước khi sinh ra, ta đã biểu hiện trên nhiều hình tướng khác; sau khi chết, ta tiếp tục biểu hiện trong các hình tướng khác. Ta đồng thời cũng đang có mặt khắp mọi nơi trong mọi hình tướng khác nhau. Không phải chỉ có thọ mạng của Bụt và các vị bồ tát là vô lượng, mà thọ mạng của một chiếc lá hay của một cây nến cũng vô lượng. Vào mùa Thu, khi đi thiền trong các khu rừng, ta dẫm lên những chiếc lá vàng khô và với chánh niệm, ta tiếp xúc được với bản chất đích thực của những chiếc lá vàng khô ấy. Thoạt nhìn, ta có cảm tưởng như chiếc lá đang chết, đang đi tới sự tàn hoại, rã nát vào lòng đất và trở thành hư vô. Thực ra, đó chỉ là tri giác sai lầm, là ảo giác của ta mà thôi; ta chỉ mới thấy bề mặt của thế giới hiện tượng của chiếc lá. Nếu nhìn cho kỹ, ta sẽ thấy được bản chất của những chiếc lá là tương tức- lá và thân cây nương nhau mà biểu hiện, lá có mặt trong thân cây và thân cây có mặt trong lá; thân cây và lá không phải là hai thực thể biệt lập. Khi đi thiền trong các khu rừng vào những ngày đầu Xuân, ta thấy nhiều chồi lá non xuất hiện trên những cành cây trơ trọi và ta cho rằng chiếc lá vừa mới sinh ra và nó sẽ có mặt cho tới gần cuối Thu, sau đó nó sẽ tàn úa và rơi rụng, và ta cho đó là sự tàn hoại của chiếc lá. Thực ra, sự sinh và diệt của chiếc lá chỉ là hiện tượng thuộc về thế giới tích môn. Trong thế giới tích môn, ta thấy chiếc lá có sinh và có diệt, nhưng nếu nhìn cho thật sâu thì ta thấy rằng bản chất của nó là không sinh cũng không diệt. Khi các điều kiện (nhân duyên) hội tụ đầy đủ thì chiếc lá biểu hiện và khi có một vài điều kiện thiếu vắng thì chiếc lá ẩn tàng. Ẩn tàng không có nghĩa là không có mặt. Bản chất của chiếc lá chưa bao giờ từng sinh mà cũng chưa bao giờ từng diệt.

## Buông Bỏ Ý Niệm

Trong kinh Kim Cương (Vajracchedika Prajnāparamita Sutra), đức Thế Tôn dạy chúng ta buông bỏ những ý niệm về ngã, nhân, chúng sanh và thọ giả. Ngài dạy rằng nếu ta buông bỏ được bốn ý niệm này ta sẽ chạm tới thể tánh của niết bàn và ta được giải thoát, tự do ra khỏi những lo âu, ghen tỵ, phiền muộn và sợ hãi. Trong kinh Kim Cương, chúng ta tìm thấy những câu nói được lặp đi lặp lại rất nhiều lần như: "...cái ta gọi là những hành động thánh thiện thực ra không thật sự là hành *động thánh thiện*, cho nên chúng mới đích thực là những hành động thánh thiện. Bồ tát không phải là bồ tát, cho nên mới là bồ tát đích thực." "'A' không phải là 'A,' cho nên 'A' mới thật sự là 'A'". Đây là một công thức theo thể loại biện chứng của kinh Kim Cương.

Khi nhìn vào bông hoa, ta thấy bông hoa chỉ được làm bằng những yếu tố không phải hoa, thì ngay trong giây phút ấy ta tiếp xúc được với thực tại của bông hoa. Nếu ta thấy được "A" không phải là "A," thì ta đích thực thấy "A" trong bản chất chân thật của nó. Thông thường ta bị kẹt vào những ý niệm rằng "A" chỉ có thể là "A," A không thể là "B."

Đó là vì ta bị kẹt vào ý niệm về ngã. Nhưng theo phương thức biện chứng của kinh Kim Cương, thì không phải như vậy. Nếu nhìn cho thật sâu sắc vào "A," ta sẽ khám phá ra "A" chỉ được làm bằng những yếu tố không phải "A" Phương thức biện chứng này giúp ta tiếp xúc được cái bản chất chân thật của thực tại mà không bị đánh lừa bởi các tướng. Khi nhìn vào tự thân, ta thấy có một cái ngã và ta đồng nhất ta với cái ngã đó. Nếu biết nhìn sâu, ta sẽ thấy rằng ta được làm ra bằng những yếu tố không phải ta, như yếu tố: cha, mẹ, tổ tiên, không khí, đất đai, mây, sức nóng, thực phẩm, giáo dục, tâm thức cộng đồng, văn hóa v.v.. Thấy được như thế tức là ta tiếp xúc được với thực tại vô ngã của tự thân ta. Lúc bấy giờ ta không ngại ngừng sử dụng danh từ "ngã- ta-tôi" nữa, bởi vì ta đã vượt thoát được ý niệm về ngã. Đức Thế Tôn đã sử dụng những danh từ như "Tôi," "Anh," "Ngã." Ngài thường mời thầy Ananda- thị giả của Ngài đi chơi, leo núi Linh Thứu... Ngài nói: "Thầy Ananda, thầy muốn leo núi Linh Thứu với tôi không? Thầy trò chúng ta sẽ cùng leo núi với nhau." Rõ ràng là đức Thế Tôn đã sử dụng những danh từ "thầy," "tôi" và "chúng ta" và Ngài không bị kẹt vào ý niệm ngã. Có lần tôi cố gắng hiến cho đại chúng bài kệ thực tập nghe chuông,

"Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe  
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm."

Chữ nhất tâm trong bài kệ này được dịch sang tiếng Anh là "true self," nghĩa là cái chân ngã. Dịch trọn câu là "...tiếng chuông huyền diệu đưa tôi về với cái chân ngã của tôi." Khi nghe bài kệ này, nhiều người thiền sinh gốc Tây Phương đã hiểu lầm và ngần ngại sử dụng nó chỉ vì cái chữ chân ngã- "true self". Sở dĩ họ ngần ngại là vì họ còn bị kẹt vào ngôn từ và khái niệm, còn bị kẹt vào cái nhìn nhị nguyên, phân biệt. Nếu trong mỗi giây mỗi phút của đời sống hàng ngày, ta nuôi dưỡng được cái thấy vô ngã, tương tức được thường xuyên, ta an trú được trong vô ngã định, thì ta thấy rằng ngã chỉ được làm bằng những yếu tố không phải ngã và ta có thể mặc nhiên sử dụng những danh từ như "ngã," "tôi," "anh" và "chúng ta," mà không bị kẹt vào chúng. Đó là trí tuệ vô phân biệt (vô phân biệt trí). Có được trí tuệ này thì ta vượt thoát tất mọi khổ đau ách nạn, sợ hãi và vướng mắc. Biện chứng pháp của kinh Kim Cương là phương pháp mẫu nhiệm có công năng giúp ta thực tập nhìn sâu vào lòng sự vật một cách thấu đáo và trọn vẹn để ta không bị kẹt vào các danh ngôn, tướng trạng và ý niệm. Ý niệm đầu tiên trong kinh Kim Cương mà Phật dạy chúng ta thực tập buông bỏ là ý niệm về ngã. Điều này có thể được thực hiện bằng cách nhìn của biện chứng pháp trong kinh Kim Cương. Nếu vị bồ tát nghĩ rằng mình là bồ tát, thì vị ấy chưa phải là bồ tát đích thực; bởi vì nghĩ như thế tức là còn bị kẹt vào tâm phân biệt- còn bị kẹt vào ý niệm ngã, nhân và chúng sanh. Khi một vị bồ tát cứu độ cho chúng sanh và thấy rằng mình đang cứu độ cho chúng sanh, thấy có chúng sanh để độ, thì vị ấy chưa phải là một vị bồ tát đích thực. Khi mình giúp người khác và thấy rằng mình đang giúp họ, thì mình chưa thật sự giúp họ. Mình chỉ đang giúp chính mình, mình chỉ đang tô điểm cho cái bản ngã của chính mình và có khi nó là một trạng thái trá hình của tâm. Nếu ta phát tâm cúng dường với ý niệm rằng mình là người cúng dường (thí chủ) và người kia là kẻ nhận sự cúng dường, thì đó không phải là sự cúng dường đích thực theo tinh thần bố thí ba la mật (dana paramita), một trong sáu phép thực tập để vượt qua bờ bên kia- gọi là lục độ ba la mật. Paramita nghĩa là "vượt qua bờ bên kia." Bố thí là một phép thực tập trong sáu phép thực tập ba la mật có công năng giúp ta vượt qua dòng sông của sinh tử, của khổ đau để tới được

với bến bờ của an lạc, giải thoát và hạnh phúc. Vì vậy phép cúng dường, bố thí phải được thực hiện theo tinh thần xả, nghĩa là bố thí mà không mong cầu sự đền đáp, mong cầu được người kia mang ơn; bố thí mà không thấy mình bố thí và người được bố thí, thì đó mới đích thực là bố thí. Đây là sự bố thí theo tinh thần vô ngã, không và tương tức, nghĩa là không có sự phân biệt giữa người bố thí, vật bố thí và người tiếp nhận sự bố thí. Đó gọi là phép thực tập Tam Luân Không Tịch. Mình cùng với vật bố thí và người tiếp nhận phải là một- trống rỗng. Như khi tôi nói về phép trao truyền của giáo lý tánh không giữa ta với tổ tiên ta- thấy rằng ta có mặt trong ông bà tổ tiên và ông bà tổ tiên cũng có mặt trong ta hoặc ví dụ bàn tay phải giúp bàn tay trái khi bàn tay trái bị thương là ý ấy. Trong liên hệ tình thương, những hành động hiến tặng niềm vui, hạnh phúc và giúp người mình thương chuyển hóa khổ đau đều phải được thực hiện theo tinh thần xả- nghĩa là không phân biệt, kỳ thị giữa ta và người; phải thấy rằng tất cả đều biểu hiện trong cùng một thực tại nhiệm mầu. Nếu ta bố thí theo tinh thần xả, của trí vô phân biệt, thì đó mới đích thực là bố thí ba la mật. Bố thí như vậy thì ta vượt qua được bờ bên kia liền lập tức, bởi vì vô phân biệt trí là thứ trí tuệ siêu việt nhất, nó giúp ta không bị vướng, bị kẹt vào ý niệm ta và người. Ta vượt thoát được các ý niệm về ngã và phi ngã và đạt được tự do lớn.

Các nhà tâm lý trị liệu trước hết là phải tìm cách giúp các bệnh nhân trở thành một con người khỏe mạnh cả thân lẫn tâm. Nếu nhìn thật sâu, ta sẽ thấy rằng khoa tâm lý trị liệu đều có cùng một mục tiêu như thiền tập. Cả hai đều có cùng một mục đích là giúp người ta ý thức rõ rệt về chính bản thân mình. Nghĩa là người ta phải thực tập có mặt đích thực và ý thức rõ ràng những gì đang xảy ra trong tự thân và chung quanh. Nếu người ta không nhận diện được những gì đang xảy ra trong họ đứng về cả hai phương diện thân và tâm, thì làm sao họ có thể nhận diện được sự có mặt của người khác? Có những người trong chúng ta không có khả năng nhận diện sự có mặt của người khác vì họ không có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Chúng ta không có khả năng nhận diện sự vận hành của thân thể, cảm thọ, tri giác và các đối tượng của tri giác- tức là năm uẩn. Mục tiêu thứ hai của khoa tâm lý trị liệu là thiết lập sự tương quan giữa mình với những người khác; mà căn bản đầu tiên là nhận diện sự có mặt của chính mình. Sau khi ta hoàn toàn có mặt, thì ta nhận diện được sự có mặt của người khác quanh ta. Ta không chỉ nhận diện sự có mặt của người kia qua thể xác, mà cả tâm lý vui buồn của người kia nữa, nghĩa là đồng giao đồng cảm được với người kia về cả hai phương diện thân và tâm. Biết rằng mình là người phạm phu, còn mang những nỗi vui, buồn, hờn giận, khổ đau và biết rằng người khác cũng khổ đau như mình. Khi mình hiểu được chính mình, thì mình bắt đầu hiểu được người khác.

Mục tiêu thứ ba của khoa tâm lý trị liệu là làm sao để thiết lập được mối liên hệ trên căn bản của tình thương đích thực (từ bi), chứ không phải để lợi dụng, làm tình làm tội, gây chiến hoặc hại người ta. Nếu mối liên hệ của quý vị được đặt trên nền tảng của từ bi, thì quý vị sẽ chuyển hóa được khổ đau, đem lại hạnh phúc cho chính mình và cho những người thương của quý vị. Các nhà tâm lý trị liệu đều đồng ý với ba mục tiêu, ba quan điểm này. Trong thiền tập, chúng tôi thực hiện ba mục tiêu này bằng nếp sống chánh niệm qua cách thở, đi, nằm, ngồi, ăn cơm và làm việc v.v.. Trong khi thực tập thở vào và thở ra có chánh niệm, chúng tôi ý thức được sự vận hành của hơi thở, thân thể và các cảm thọ. Hành giả ý thức được sự có mặt của những khổ đau, phiền não

cũng như những thao thức, hy vọng trong thân tâm. Đây là sự quán niệm về tự thân. Chánh niệm có khả năng giúp ta tiếp xúc được với chính mình một cách sâu sắc. Chánh niệm có khả năng giúp ta nhận diện được sự có mặt của những người khác quanh ta và cảm được nỗi khổ niềm đau, niềm lo sợ và hy vọng của họ. Khi yếu tố hiểu có mặt thì yếu tố thương có mặt. Hiểu là bản chất của thương.

Đức Thế Tôn đã cống hiến cho chúng ta những phương pháp thực tập rất cụ thể để chuyển hóa khổ đau, vun trồng an lạc và hạnh phúc. Hạnh phúc có thể được diễn tả như là trạng thái sức khỏe thuộc về tâm. Khi tâm ta bị trấn ngự bởi tâm hành mặc cảm tự ti, thì ta không có hạnh phúc. Khi các bệnh nhân bị mặc cảm tự ti trấn ngự, các nhà tâm lý trị liệu phải tìm cách giúp họ phát huy ngược lại, nghĩa là làm cho tâm tự hào, tự tôn trong họ phát triển. Nhưng theo lời dạy của đức Thế Tôn, tâm tự hào, tự tôn cũng là một loại tâm hành mặc cảm. Mặc cảm tự tôn cũng là một trạng thái của tâm bệnh. Chúng ta đã mất đi khả năng tiếp xúc trực tiếp với thực tại và chúng ta tưởng tượng, vẽ vời ra rất nhiều điều về chính ta rồi đồng nhất ta với những điều tạo tác ấy. Con người càng ngày càng xem thường các loài sinh sống khác. Cho rằng các loài động vật được tạo ra để cho loài người ăn thịt và chúng ta, là con người có quyền làm gì thì làm đối với các loài động vật, thực vật và đất đá. Chúng ta càng ngày càng mất đi niềm kính trọng đối với mọi loài chúng sanh trong đó có các loài cỏ cây và đất đá. Ngoài hai mặc cảm hơn người- tự tôn và thua người-tự ti, ta có thêm một loại mặc cảm khác, gọi là mặc cảm bằng người. Theo lời dạy của đức Thế Tôn, loại mặc cảm này cũng là một thứ bệnh, bởi vì nó được căn cứ trên ý niệm của ngã. Cho rằng "Tôi bằng anh ấy. Tôi không thua kém gì anh ấy cả." Nghe cũng có lý lắm, thấy mình không bị kẹt vào mặc cảm hơn người hoặc mặc cảm thua người, nhưng nhìn cho kỹ thì nó cũng là một dấu hiệu cho ta thấy rằng mình đang bị kẹt vào ý niệm của ngã. Nói tóm lại, tất cả ba mặc cảm (ba mạn) đều là bệnh, bởi vì chúng được căn cứ trên ý niệm của ngã. Theo lời Bụt dạy, tự cho mình hơn người, thua người hoặc bằng người đều là những nhận thức sai lầm. Cái thấy đúng đắn nhất vượt ngoài những ý niệm trên, trong đạo Bụt gọi là bình đẳng tánh trí. Đây là loại trí tuệ giúp ta thấy được rằng bản thân mình nương vào các hiện hữu khác, yếu tố khác của sự sống mà biểu hiện. Nếu người này có hạt giống giác ngộ- Phật tánh, thì mình cũng có. Nếu người này có khả năng đạt tới toàn giác, thì mình cũng có khả năng đạt tới toàn giác. Nếu người này có khả năng sống an lạc, hạnh phúc và thương yêu, thì mình cũng có, bởi vì mình được biểu hiện trên cùng một nền tảng. Sau khi đạt tới toàn giác, đức Thế Tôn đã tuyên bố rằng tất cả chúng sanh đều có Phật Tánh. Người nói rằng ai cũng có khả năng giác ngộ, có khả năng thành Phật. Vì vậy chúng ta nên lấy đi cái mặc cảm tự ti để cho Phật tánh trong ta được hiển lộ. Nếu quán chiếu cho sâu sắc thì sẽ thấy rằng ta cũng là một vị Bụt. Nếu nhìn trên bình diện tích môn, thì ta nghĩ rằng ta không phải là Bụt; nhưng nếu nhìn trên bình diện bản môn thì sẽ thấy rằng ta đã là Bụt; từ vô thi đến vô chung, ta vốn đã an trú trong niết bàn tịch tĩnh, trong thế giới bất sinh bất diệt, không tới không đi, không có sự bắt đầu cũng không có sự chấm dứt. Trong kinh Đại Niết Bàn, Bụt có dạy rằng, "Các pháp đã an trú trong tự tính niết bàn của nó..." Ta biết rằng sóng cũng chính là nước. Ta không thể lấy sóng ra khỏi nước hoặc lấy nước ra khỏi sóng. Trong bình diện bản môn, thì bản tính của ta đã là niết bàn. Niết bàn là sự tắt ngấm, là sự vắng lặng của tất cả các khái niệm, ý niệm như ý niệm về sinh diệt, có không, đến đi, một khác... Niết bàn là bản chất của không sinh, không diệt, không có không không, không đến không đi, không một không



khác, nó vượt thoát tất cả các khái niệm, ý niệm. Trạng thái giác ngộ đó gọi là bình đẳng tánh trí. Bình đẳng tánh trí tức là trí tuệ không phân biệt, không kỳ thị, là trí tối thắng và bất cứ chúng sanh nào cũng có. Nó không phải khái niệm bình đẳng hay gọi là mặc cảm bằng người được căn cứ trên ý niệm của ngã chấp mà người ta thường nghĩ. Vô phân biệt trí chỉ có thể đạt tới được khi nào ta buông bỏ được ý niệm về ngã. Nếu ý niệm về ngã còn có mặt trong ta và ta bị kẹt vào nó, tức là ta chưa chạm tới được vô phân biệt trí, bình đẳng tánh trí trong ta vốn là bản tánh vắng lặng, sáng ngời của tự tâm, của niết bàn tối thượng.

## Vô Phân Biệt Trí

Theo lời Bụt dạy, muốn chuyển hóa tất cả các triệu chứng của bệnh tâm thần thì chúng ta phải nhìn sâu vào chính ta và những người khác để thấy rằng bản tính đích thực của ta là vô ngã, thấy rằng ngã chỉ được làm bằng những yếu tố không phải ngã, thấy rằng hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân, các pháp đều tương quan tương duyên với nhau. Thấy được như vậy, thì ta sẽ đối xử với nhau bằng tình thương chân thật, ta sẽ không có khuynh hướng loại trừ, ghét bỏ một ai và ta sẽ tạo dựng được một thế giới hoà bình ngay trên trái đất này.

Theo giáo lý của kinh Kim Cương, nếu ta bị kẹt vào ý niệm ngã, thì ta sẽ không thiết lập được truyền thông với sự sống chung quanh ta và như vậy tình thương sẽ không có mặt. Hiểu được bản chất của khổ đau và hạnh phúc của chính ta và khơi mở được lòng từ bi nơi tự thân, thì ta sẽ phá tan được ngục tù của ý niệm về ngã, ta hoàn toàn được tự do. Lúc bấy giờ ta tái lập lại được sự truyền thông, giao cảm giữa ta với mọi người và mọi loài chung quanh, ta tiếp xúc được với bình đẳng tánh, với chân như, niết bàn, với Bụt và chư vị Bồ Tát. Khoa tâm lý trị liệu có thể khám phá và giúp cho bệnh nhân tháo gỡ và chuyển hóa khổ đau, đạt tới an lạc trên căn bản của cái thấy này của Bụt. Hạnh phúc chân thật chỉ có thể đạt được khi ta có khả năng buông bỏ ý niệm của ta về ngã, và ta liên hệ với mọi người và mọi loài trong ánh sáng của tương tức, vô ngã. Vì vậy thiền quán là nếp sống rất lý thú, vì ta có thể thám hiểm và đột phá rất nhiều điều bí ẩn, mâu nhiệm của sự sống mà trong đời sống bận rộn ta không thể làm được.

Ý niệm thứ hai trong kinh Kim Cương mà Bụt dạy chúng ta thực tập buông bỏ là ý niệm về nhân- người. Nhìn sâu vào con người, ta thấy rằng con người chỉ được làm bằng những yếu tố không phải con người: như động vật, thực vật và khoáng vật. Thấy được điều này thì tức khắc ta thấy được thực tại chân thực của con người, ta không còn bị mê hoặc bởi những tri giác sai lầm- vọng tưởng của ta nữa. Nhìn vào những yếu tố không phải người, ta thấy được ta. Nếu thấy ta đang có mặt đồng thời trong các loài động vật, thực vật và khoáng vật, thì ta sẽ làm đủ mọi cách để bảo vệ, thương yêu và kính trọng mọi loài như bảo vệ, thương yêu và kính trọng chính ta. Con người không thể được bảo vệ, không thể tồn tại được nếu con người không bảo vệ các loài sinh vật, động vật và khoáng vật. Kinh Kim Cương phải được xem là bản kinh cổ xưa nhất nói về vấn đề bảo vệ môi trường, sinh thái. Những lời dạy của Bụt trong kinh Kim Cương hướng dẫn chúng ta sống theo nếp sống có trách nhiệm, biết kính trọng và bảo vệ tất cả mọi loài chúng sanh, bởi vì con người không thể tồn tại lâu dài được nếu các loài kia bị hủy hoại, bị diệt chủng và môi trường bị ô nhiễm. Cái này có vì cái kia có; cái này

*không vì cái kia không. Cái này sinh vì cái kia sinh; cái này diệt vì cái kia diệt. Cái này như thế này vì cái kia như thế kia. Đó là trí tuệ vô phân biệt, vô ngã và tương tức của kinh Pháp Hoa. Tuệ giác này giúp chúng ta thấy được nhu yếu bảo vệ môi trường sinh sống của ta, bởi vì môi trường sinh sống của ta cũng chính là ta. Khi ta thấy con người được làm bằng những yếu tố không phải người, thì ta đạt được cái thấy (nhận thức) chân thực về thực tại.*

Ý niệm thứ ba trong kinh Kim Cương mà Bụt dạy chúng ta thực tập buông bỏ là ý niệm về chúng sanh. Ở đây chúng ta cũng thấy rằng chúng sanh được làm bằng những yếu tố không phải chúng sanh. Các loài động vật được làm bằng thực vật và khoáng vật. Nếu ta tiêu diệt, phá hoại thế giới thực vật và khoáng vật, thì các loài động vật cũng sẽ bị tiêu diệt. Sự thực tập này giúp ta đạt tới cái thấy của trí vô phân biệt. Khi đứng trước một thân cây to lớn và tập thờ trong chánh niệm, quý vị sẽ thấy mình và thân cây tương tức. Biết rằng nếu thân cây không có mặt, thì mình cũng không có mặt. Trí tuệ vô phân biệt có công năng đưa tới sự chấm dứt chiến tranh và kỳ thị. Tất cả chúng ta- không phân biệt tôn giáo, tín ngưỡng, đều có thể thực tập vun trồng và phát triển loại tuệ giác này. Hẳn nhiên trí tuệ vô phân biệt không phải để chúng ta bàn luận suông hoặc để tranh luận hoặc để tôn sùng như một chủ thuyết để sống chết với nó, mà là loại tuệ giác chúng ta có thể chứng nghiệm được trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày của ta. Bằng sự thực tập nhìn sâu, bằng nghệ thuật sống chánh niệm, chúng ta có thể chạm tới được thực tại vô phân biệt trong mỗi giây mỗi phút. Khi ta tiếp xúc được với thực tại vô phân biệt, thì sự giận hờn, kỳ thị trong ta không còn sinh khởi nữa; lúc đó lời nói và hành động của ta có công năng xây dựng hòa bình, hạnh phúc và thương yêu giữa liên hệ con người với con người, con người với mọi loài chung quanh, giữa các tôn giáo tín ngưỡng, giữa các quốc gia với quốc gia. Chúng ta yêu cầu các nhà lãnh đạo tôn giáo, lãnh tụ chính trị, các giáo chức, các nhà tâm lý trị liệu và các viên chức khác thực tập chiêm nghiệm về giáo lý vô phân biệt trí và đem áp dụng vào đời sống hàng ngày của họ để xây dựng một thế giới hòa bình và thương yêu cho nhân loại. Các nhà tâm lý trị liệu có thể khám phá giáo lý sâu sắc này của Bụt và đem áp dụng cái thấy của họ vào lãnh vực trị liệu để giúp các bệnh nhân thoát khỏi bệnh tâm thần. Chúng ta cần giáo dục các người trẻ để họ có thể sống đúng theo tuệ giác tương tức của đạo Bụt. Tại học đường, học sinh phải học quá nhiều môn học và tâm trí của họ luôn luôn bị căng thẳng. Có quá nhiều thứ cần phải học và học sinh bị nhồi nhét quá mức, ấy thế mà họ lại không được học những điều quan trọng nhất về cuộc sống của đời người, đó là học thương, học hiểu, học sống cuộc sống an vui, bao dung và vị tha. Niềm ao ước của chúng ta là các học đường sẽ cống hiến cho các học sinh cơ hội để học những phương pháp biết điều phục thân tâm, học cách nhìn lại chính mình, nhận diện những khổ đau, thao thức và hạnh phúc nơi tự thân và nơi người khác. Vì khi thấy và hiểu được tình trạng của mình và của người, thì họ sẽ liên hệ được với nhau bằng trái tim từ bi, bác ái, họ biết quý trọng lẫn nhau. Điều này chỉ có thể thực hiện được khi nào ta đạt tới được tuệ giác tương tức, vô ngã và vô phân biệt mà thôi.

Chúng sanh được làm bằng những yếu tố không chúng sanh. Nếu nhìn sâu vào bản chất của đất đá, chất khoáng và các loại thực vật, ta thấy chúng không phải là những loài không có tri giác. Nhà thi sĩ người Pháp tên là Lamartine đã đặt câu hỏi như thế này: "Hỡi các vật vô tri vô giác, chúng bay có linh hồn hay không?" Tôi xin trả lời với

ông ta rằng: "Có!" Nếu nhìn sâu vào bản chất chân thực của hạt nguyên tử, ta sẽ thấy rằng hạt nguyên tử không phải là vật vô tri vô giác như ta tưởng. Nó rất sống động. Ý niệm của ta về những vật có tri giác- hữu tri chúng sinh và những vật vô tri vô giác- vô tri chúng sinh- là một ý niệm rất sai lầm. Chúng ta phải vượt thoát những tri giác sai lầm ấy để đạt tới vô phân biệt trí, thứ trí tuệ giúp ta chạm tới được thực tại của không sinh không diệt, không có không không, không đến không đi, không một không khác của mọi sự mọi vật.

Ý niệm cuối cùng trong kinh Kim Cương mà Bụt dạy chúng ta thực tập buông bỏ là ý niệm về thọ giả. Chúng ta đã được học rằng thọ mạng chúng ta là vô lượng- không có sự khởi đầu và sự chấm dứt. Cho rằng ta bắt đầu có từ giây phút sinh ra và ta trở thành không sau giây phút chết, điều này không phù hợp đối với thực tại. Thực tại của ta là không sinh không diệt. Thọ mạng của một chiếc lá cũng vậy. Nếu tiếp xúc sâu sắc được với bản tính không sinh không diệt của một chiếc lá, thì ta sẽ thấy rằng ta không thể tin cậy vào những tri giác của ta được. Thọ mạng của tất cả chúng ta cũng vô lượng như thọ mạng của Bụt, của Chúa, của Thượng Đế, bởi vì ta và Bụt, ta và Chúa và Thượng Đế hay một chiếc lá đều biểu hiện trên cùng một bản chất, một nền tảng và nền tảng ấy là niết bàn, là không sinh không diệt. Chúng ta không cần tìm kiếm niết bàn hay nhập niết bàn, bởi vì tự thân ta đã là niết bàn. Ta đã an trú trong tự tính của niết bàn. Cũng như sóng và nước; sóng không cần đi tìm nước, sóng không cần nhập vào nước, bởi vì sóng chính là nước. Sóng chỉ cần tiếp xúc cho sâu sắc để cho tuệ giác tương tức, không sinh không diệt, không một không khác phản chiếu ngay trong tự thân.

### **Quán Chiếu về Tính Không Tham Cầu và Vương Mặc**

Chúng ta đã được học về giáo lý Tam Pháp Ấn và Ba Cái Lạ. Ba Cái Lạ là những phương pháp cụ thể giúp ta thực tập quán chiếu về tính vô thường, vô ngã, niết bàn và sự buông bỏ. Có một phép thực tập khác mà hôm nay chúng ta có cơ hội học đến, đó là phép quán niệm hơi thở thứ mười bốn: quán chiếu về tính không *đáng tham cầu và vương mặc của vạn pháp. Không tham cầu chính là bản chất* của thực tại, của tự do lớn. Ta thường có những tri giác sai lầm về thực tại, nên ta không có khả năng chạm tới được với thực tại. Phép quán niệm hơi thở thứ mười ba, mười bốn, mười lăm và mười sáu có công năng giúp ta tháo gỡ những nhận thức sai lầm của ta để ta có thể chạm tới được với bản chất đích thực của thực tại. Bởi vì nhận thức bao giờ cũng nhận thức về một cái gì, ta không thể có chủ thể nhận thức mà không có đối tượng của nhận thức. Do đó ta cần phải xét nghiệm lại ý niệm chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức- bản tính của thực tại.

Đức Thế Tôn dạy chúng ta nhìn sâu vào bản chất của đối tượng khát vọng của ta để thấy cho rõ bản chất của nó; một khi đã thấy rõ bản chất của nó rồi thì ta sẽ không còn bị kẹt vào những nhận thức sai lầm của ta nữa. Chúng ta, người nào cũng có những đối tượng của sự thèm khát, của sự mong cầu. Cho rằng mình không thể hạnh phúc được nếu mình không đạt được những gì mình mong ước. Vì vậy ta bỏ hết năng lực và

thì giờ để theo đuổi những đối tượng của hạnh phúc mà ta tự vẽ ra và nghĩ rằng chỉ khi nào ta có được cái đó thì ta mới thật sự hạnh phúc. Đức Thế Tôn khuyên chúng ta sử dụng năng lực chánh niệm và chánh định để nhìn sâu vào bản chất của đối tượng hạnh phúc của ta để thấy cho rõ cái bản chất chân thực của nó. Đây là mục tiêu của phép thực tập hơi thở thứ mười bốn: *"Tôi đang thờ vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Tôi đang thờ ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp."* Có thể chúng ta tham cầu tiền tài, nghĩ rằng nếu mình không có nhiều tiền, thì mình không thể hạnh phúc được. Có những người có rất nhiều tiền và họ biết những thứ ấy mang lại cho họ rất nhiều khổ đau, tuyệt vọng và xa cách. Như vậy, tiền tài không phải là yếu tố của hạnh phúc chân thật. Ta nghĩ rằng có tiền là ta có sức mạnh, có uy quyền. Thứ uy quyền ấy có thể đem lại cho ta một ít niềm vui, an ninh và niềm tự hào, nhưng chúng luôn luôn mang theo trong nó chất liệu của khổ đau, chia rẽ và sợ hãi, bởi vì chúng được phát sinh trên những ý niệm của ngã, của sự kỳ thị, ảo tưởng và vô minh. Nhìn sâu vào đối tượng của sự mong cầu, thèm khát của ta, ta thấy rằng chúng thật sự không phải là đối tượng đáng cho ta theo đuổi.

Nếu ta là một người nghiện rượu thì sẽ nghĩ rằng ta không thể sống được nếu không có rượu. Ta cần phải nhìn sâu vào bản chất của rượu để thấy nó được chế tạo như thế nào; nó sẽ đem lại cho ta và những người chung quanh ta những kết quả nào; nó sẽ gây tác hại như thế nào đến tim, gan, phổi..., cảm thọ và tâm thức của ta. Nếu nhìn kỹ vào bản chất của nó, ta sẽ thấy rằng đối tượng của sự thèm khát về rượu của ta không phải là yếu tố hạnh phúc đích thực, không đáng cho ta tham cầu. Biết rằng rượu và các chất độc tố khác có thể tàn phá trầm trọng đến sức khỏe và tâm thức của ta, ta có thể chết vì nó hoặc gây ra thương đau cho những người khác, ấy vậy mà ta vẫn cứ chạy theo nó không biết nhàm chán. Đức Thế Tôn đã sử dụng hình ảnh của một người đàn ông thấy ly nước trong khi đang bị khát nước gần chết. Nước trong ly trông rất mát và ngọt, nhưng có chứa đựng chất độc. Có một người cảnh báo người đàn ông kia rằng nước trong ly ấy có độc, ông không được uống! Người ấy bảo: "Nếu ông uống nó, ông có thể bị chết hoặc đau đớn gần như chết. Đừng uống! Tôi cảnh báo ông. Ông nên tìm thứ nước khác để uống. Dùng thứ gì khác cũng được để giải cơn khát hoặc để tôi đi tìm nước lành cho ông uống, nhưng tuyệt đối không được uống nước trong ly đó." Nhưng vì người đàn ông kia quá khát nước và nước trong ly ấy trông quá hấp dẫn khiến ông ta nghĩ rằng uống ly nước này vào rồi chết cũng được, cũng thỏa mãn và ông ta đã uống. Sau khi uống ly nước ấy, ông ta quần quạy, khổ đau khôn xiết. Đối với tiền tài, danh vọng, uy quyền, sắc dục và thức ăn ngon cũng như thế. Khi thấy các thức ăn ngon, hấp dẫn chưng bày trên bàn, ta khởi tâm thèm muốn, rồi nghĩ rằng mình không thể hạnh phúc nếu không ăn được những món đó, cho dù có người cảnh báo với mình rằng anh sẽ chết hoặc sẽ đau đớn khổ sở nếu anh ăn những thứ đó vào, thế mà mình vẫn cứ ăn. Vì quá thèm khát nên khiến ta nghĩ hạnh phúc không thể có được nếu ta không ăn được các thức ăn đó. Rồi ta nghĩ, "Không sao! Ăn rồi chết hoặc ô m bụng mà rên cũng cam chịu hoặc sau đó uống thuốc xổ cũng chẳng sao; ít ra ta cũng thỏa mãn được cơn thèm khát của ta." Nhiều người trong chúng ta có cái thái độ như vậy. Thật là dại dột.

Tôi biết có một bà nọ đã tiếp thọ Năm Giới Quý Báu cách đây vài năm. Sau này bà ta gặp một người đàn ông ở cùng trường học và hai người yêu nhau. Ông ta nói với bà rằng, "Anh không hạnh phúc với vợ của anh. Khi gặp em, anh biết em là người mà anh yêu thương nhất, là người tâm đầu ý hợp nhất đối với anh. Đối với anh, em là tất cả." Và ông ta khóc. Ông ta đã có vợ, có một đứa con, thế mà ông ta còn muốn gian dữu với bà này. Ông không thấy rằng nếu ông làm như thế, ông sẽ gây rất nhiều khổ đau cho bà, cho chính ông và cho vợ và con của ông. Nhờ bà đã tiếp nhận và hành trì Giới Thứ Ba trong Năm Giới, nên bà đã cứng rắn trả lời với ông ta, "Không, em không thể thiết lập liên hệ tình cảm với anh được." Tuy nhiên trong thâm tâm, bà vẫn rất muốn tiếp tục mối tình giữa hai người. Cuối cùng, sau khi tốt nghiệp, ông trở về nước của ông; và bà trở nên rất cô đơn. Vì cô đơn, bà đã sinh tâm ghét bỏ Năm Giới, nhất là giới thứ ba. Bà than rằng: "Năm Giới đã cản trở tình yêu của tôi. Năm giới đã cản trở tôi liên hệ với người đàn ông mà tôi yêu quý nhất. Cả hai chúng tôi đều có lương tâm, nhưng tôi rất ghét cái Giới Thứ Ba." Thật tội nghiệp. Tôi tin chắc là nếu bà tiếp tục tiến tới và thiết lập liên hệ với ông ta, thì bà đã tạo ra rất nhiều khổ đau cho chính bà, cho ông và cho nhiều người khác. Bà chưa bao giờ ném cái khổ ấy, và bà ghét luôn Giới Thứ Ba của Năm Giới cũng là chuyện dễ hiểu; đó gọi là giận cá chém thớt. Chúng ta phải nhìn sâu vào đối tượng tham cầu của ta để thấy cho được nó sinh khởi như thế nào và nó sẽ có tác động lên ta và những người chung quanh ta ra sao. Nếu ta có được cái thấy xác thực về nguồn gốc và hậu quả của nó, ta sẽ không ưa thích nó, bởi vì ta biết nó sẽ đem lại rất nhiều khổ đau, sự tan nát, đổ vỡ cho ta và cho những người ta thương.

Tư niệm thực là loại thức ăn thứ ba trong kinh Tứ Thực mà ta đã được học. Đức Thế Tôn đã chia sẻ hình ảnh của một người đàn ông bị hai lực sĩ dìu vào hố lửa. Người đàn ông ấy rất muốn sống. Thế nhưng hai lực sĩ vẫn kéo lê ông ta đi và có ý định ném ông ta vào hố lửa. Người đàn ông kêu la thảm thiết, "Xin đừng, xin đừng. Xin đừng ném tôi vào hố lửa. Tôi không muốn chết! Tôi không muốn chết!" Nhưng hai lực sĩ vẫn mặc nhiên ném ông ta vào hố lửa. Đức Thế Tôn nói rằng hai lực sĩ ấy chính là sự thèm khát, là ý muốn của ta. Ta không muốn chết, không muốn khổ, nhưng vì sự thèm khát, tham cầu của ta mà ta đã bị kéo vào hàm hố của khổ đau. Nhìn sâu vào bản chất của đối tượng thèm khát, tham cầu và vướng mắc của ta với năng lượng của niệm và định, ta sẽ khám phá ra được bản chất đích thực của nó, ta không còn chạy theo nó nữa. Đó gọi là thiên chỉ, tức là dừng lại và thiên quán, tức là nhìn sâu.

Thời bây giờ người ta dùng những con mồi được chế tạo bằng nhựa để câu cá. Người ta không dùng những loài sâu bọ, côn trùng sống như xưa nữa. Con cá thấy con mồi rất hấp dẫn, hấp dẫn hơn cả mồi thiệt. Nhưng khi nó đớp vào thì bị dính câu. Nó không biết rằng trong con mồi nhựa với màu sắc rực rỡ, hấp dẫn ấy có ẩn một lưỡi câu hết sức sắc bén, nhọn và ghê rợn. Ta hành xử cũng không khác gì những con cá kia. Ta có một nhận thức rất sai lầm về đối tượng của sự thèm khát, tham cầu và vướng mắc của ta. Ta nghĩ rằng đời sống sẽ không có ý nghĩa, rằng ta không thể hạnh phúc được nếu không có những thứ này, thứ kia; nghĩa là không có năm thứ dục lạc: tiền tài, danh lợi-quyền hành, sắc dục, thức ăn ngon và ngủ nhiều. Có hàng triệu cách để ta có thể có hạnh phúc, nhưng vì ta không biết cách mở lòng (tâm thức) để đón nhận và để cho niềm vui và hạnh phúc đến với ta. Ta chỉ biết chạy theo những đối tượng của dục lạc, thèm khát và tham cầu mà thôi. Nhiều người trong chúng ta đã đi qua kinh nghiệm đó

và thấy được sự thật rằng càng chạy theo đối tượng của sự thèm khát, tham cầu, ta càng khổ đau da diết. Có câu chuyện về dòng suối rất hay tôi muốn kể cho quý vị nghe. Có một dòng thác đổ xuống từ đỉnh núi cao. Dòng thác rất trong, mát và tràn đầy sức sống. Dòng thác muốn tuôn chảy liên tục. Ước muốn của dòng thác là chảy ra tới biển cả. Dòng thác muốn ra tới biển cả càng sớm càng tốt. Khi dòng thác chảy tới các vùng đồng bằng, phù sa và ruộng đất, tự dưng dòng thác chảy chậm lại và biến thành dòng sông. Khi đã trở thành dòng sông, dòng thác không thể chảy ào ào, trầm hùng như khi còn là thác nữa. Trong khi vận chuyển chậm rãi như thế, dòng sông bắt đầu phản chiếu những cụm mây bay lơ lửng trên trời. Mây mang nhiều hình thái khác nhau và dòng sông bỏ hết thì giờ của nó để chạy theo chúng, chạy theo hết đám mây này đến cụm mây nọ. Nhưng những đám mây không bao giờ ở yên một nơi; chúng đến rồi đi. Dòng sông cảm thấy rất cô đơn, nó khóc than, buồn tủi, vì không có một đám mây nào ở lại với nó mãi mãi. Sự thực là các hiện tượng (pháp) đều vô thường, thay đổi, biến diệt không ngừng. Dòng sông đau khổ là do thái độ bám víu của nó, là do cách nhìn và cách hành xử thiếu trí tuệ của nó.

Một ngày nào đó, khi có cơn gió mạnh thổi ngang qua và đẩy đi hết những đám mây mờ, đen nhúm kia, thì vòm trời xanh biếc sẽ hiển lộ trở lại. Nhìn lên trời thấy không còn một gợn mây nào, dòng sông nghĩ rằng đời sống thật vô vị, không đáng sống. Dòng sông không biết cách thưởng thức trời xanh. Dòng sông thấy trời xanh như là một cái gì trống vắng, vô vị, buồn chán. Tối hôm đó, dòng sông muốn hủy diệt đời mình. Làm thế nào dòng sông có thể tự hủy diệt chính mình? Từ một người ta không thể biến thành không, hư vô được. Một vật không thể biến từ có thành không được. Trong suốt đêm đó, dòng sông khóc than thảm thiết. Đó là tiếng gào của nước sông vỗ bờ. Đây là lần đầu tiên dòng sông trở về đối diện với chính mình. Từ trước tới nay dòng sông chỉ sống trong sự vọng cầu, bỏ mình để đi tìm mình. Dòng sông nghĩ rằng hạnh phúc nằm ngoài mình, nghĩa là nó phải đợi ra tới biển cả hoặc đợi khi làm những đám mây bay tung tăng trên trời mới hạnh phúc thật sự. Lần đầu tiên dòng sông trở về với chính mình và lắng nghe tiếng vỗ của những đợt sóng gào của chính mình, dòng sông đột nhiên khám phá ra một điều hết sức quan trọng và sâu kín. Dòng sông không biết rằng mình được làm bằng những yếu tố không phải mình. Dòng sông đã dại dột chạy theo những đám mây, nghĩ rằng mình không thể hạnh phúc nếu không có những đám mây. Dòng sông đã không nhận ra được rằng mình được làm bằng những đám mây. Những gì dòng sông đang tìm cầu đều đã có mặt trong tự thân. Hạnh phúc chỉ đơn giản như thế. Ấy vậy mà bấy lâu nay dòng sông không biết. Nếu ta biết cách trở về an trú trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, nhận thấy rằng những yếu tố của hạnh phúc đã có mặt trong ta và chung quanh ta, lúc ấy ta không cần chạy tìm đâu xa nữa. Ta chấm dứt được sự tìm cầu. Và hạnh phúc chân thực tự dưng hiển lộ. Trong một đêm nhìn lại, đột nhiên dòng sông nhận ra được rằng có một cái gì đó đang phản chiếu trong lòng mình, đó là bầu trời xanh. Lần đầu tiên trong đời dòng sông cảm nhận được bầu trời xanh bình an, đẹp đẽ, màu nhiệm, vững chãi và thanh thoi như chưa bao giờ nó từng cảm nhận. Dòng sông biết rằng hạnh phúc của mình phải được làm bằng các chất liệu của vững chãi, thanh thoi và bình an. Dòng sông chợt ngập tràn niềm hạnh phúc, vì đây là lần đầu tiên dòng sông cảm nhận được bầu trời xanh. Trước kia, dòng sông chỉ để ý đến những đám mây và hoàn toàn thờ ơ với bầu trời. Đây là một đêm của sự chuyển hóa thâm sâu. Những tiếng than khóc của dòng sông, những sầu muộn của dòng sông đã

được chuyển hóa thành niềm vui, hạnh phúc, an lạc, vững chãi và thanh thoi. Ngày hôm sau, trời yên gió lặng, mây bốn phương quay về quần tụ. Bây giờ dòng sông đã biết phản chiếu, biết thưởng thức từng cụm mây, nhưng không bị vướng mắc vào mây. Dòng sông đã biết nhìn với con mắt không phân biệt, với con mắt bình đẳng và vô tư. Mỗi khi thấy những đám mây xuất hiện, dòng sông nói với những đám mây: "Chào các anh, các chị! các anh, các chị rong chơi có vui không?" Khi những đám mây ra đi, tan biến, dòng sông không buồn tủi như trước. Dòng sông đã tìm thấy được tự do nơi chính mình. Dòng sông biết tự do là nền tảng của hạnh phúc. Dòng sông đã thực tập dừng lại và chấm dứt được sự tìm cầu. Đêm hôm đó, có điều gì đó rất màu nhiệm đã xảy ra; đó là hình bóng của vầng trăng tròn phản chiếu trên mặt dòng sông. Dòng sông rất hạnh phúc được cùng mây và trăng rong chơi; dòng sông không cần đợi ra tới biển cả mới hạnh phúc, bởi vì dòng sông biết trong mình đã có biển cả và trong biển cả đã có mình. Mỗi dòng chảy đều được hòa lẫn cùng trăng, mây và gió. Vũ trụ cùng dòng sông tấu lên khúc nhạc vô sinh trầm hùng và tất cả đều đem lại cho dòng sông niềm vui và hạnh phúc. Dòng sông thấy rõ dòng sông là mây, là biển cả, biển cả. Dòng sông rất hạnh phúc trên đường đi tới biển cả. Dòng sông đã giác ngộ rằng không có con đường đi tới hạnh phúc, hạnh phúc chính là con đường.

Nhìn kỹ lại, ta thấy mỗi người chúng ta là một dòng sông. Chúng ta bắt đầu như một dòng thác đổ xuống từ đỉnh núi cao và muốn chảy càng nhanh càng tốt về biển cả. Sau một thời gian, ta đột nhiên hoạt động chậm lại và bắt đầu chạy theo những đối tượng thèm khát của ta; và ta khổ đau. Đôi khi vì quá khổ, ta đâm ra chán chường, tuyệt vọng và không muốn sống. Song, ta có cơ hội trở về nhìn lại nhìn chính mình và đột nhiên nhận ra được rằng đối tượng thèm khát của ta chính là nguyên nhân gây ra khổ đau, tuyệt vọng và phiền não cho ta. Ta bắt đầu khám phá rằng tất cả những yếu tố của hạnh phúc đều đang có mặt trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Những gì ta muốn tìm cầu đều có mặt ngay ở đây. Trong khoảnh khắc, ta đạt được tự do lớn mà từ trước tới nay ta chưa bao giờ có; ta có khả năng sống sâu sắc trong từng giây phút của đời sống hàng ngày của ta. Bây giờ ta đã trở thành một dòng sông có hạnh phúc và ta có thể giúp những dòng sông quanh ta sống được hạnh phúc như ta.

Đức Thế Tôn có dạy: đối tượng thèm khát, tham cầu của ta không phải là hạnh phúc chân thật. Ngài đã dùng rất nhiều ví dụ để giúp ta thấy rõ điều này. Trước hết, Ngài nói rằng đối tượng thèm khát và tham cầu của ta được ví như bó đuốc cầm ngược gió. Ngọn lửa từ bó đuốc sẽ đốt cháy ta. Nếu ta không hiểu rõ bản chất của nó, không biết cách quản lý nó thì nó sẽ đốt cháy ta.

Ví dụ thứ hai là hình ảnh của một khúc xương trần. Khúc xương không còn dính chút thịt, tơ tơi, vậy mà con chó hết sức ưa thích nó, thèm thường nó. Con chó ôm lấy khúc xương trần ấy mà gặm suốt ngày, nhưng không lấy được chút chất bổ dưỡng nào. Vậy mà nó cứ ôm lấy mà gặm suốt ngày không bao giờ biết chán và chẳng cảm thấy thỏa mãn; có khi khúc xương trần đó lại là một khúc xương bằng nhựa. Đức Thế Tôn nói rằng đối tượng của sự thèm khát của ta cũng tựa như khúc xương trần ấy.

Ví dụ thứ ba là hình ảnh của hố lửa. Những người bị bệnh hủi- mình mẩy ngứa ngáy hết sức khổ sở. Những ai bị bệnh này thường không được ở trong thôn xóm với dân làng.

Họ được đưa vào rừng hoặc một hòn đảo xa đất liền để sống với nhau như một cộng đồng của những người bệnh hủi. Ở vùng họ cư trú, họ tạo dựng một hố lửa rất lớn. Mỗi ngày họ áp tay chân sát bên hầm lửa đang bốc cháy ngùn ngụt để gãi cho đỡ ngứa. Làm như vậy họ cảm thấy rất dễ chịu. Càng ngứa, càng gãi chừng nào, họ càng cảm thấy đỡ ngứa, sung sướng chừng ấy. Họ cảm thấy đó là hạnh phúc. Đức Thế Tôn có nói rằng khi mình bị bệnh hủi, thì ngồi bên hầm lửa và gãi cho đỡ ngứa là hạnh phúc nhất và mình cảm thấy rất thỏa mãn. Nếu mình không bị bệnh hủi mà mỗi ngày cứ áp tay chân sát bên hố lửa, thì đó quả là một sự cực hình. Chỉ có những người bị bệnh hủi mới cảm thấy thỏa mãn khi họ được ngồi cạnh hố lửa để gãi mà thôi.

Ví dụ thứ tư là hình ảnh của một con chim nhỏ gặp được một miếng mồi và bay lên trên không. Rồi có con chim lớn hơn thấy được và đuổi theo con chim nhỏ. Nếu con chim nhỏ không buông miếng mồi vừa mới kiếm thì con chim lớn sẽ tấn công và giết con chim nhỏ để đoạt lấy miếng mồi. Cũng vậy, đối tượng thèm khát, mong cầu của ta có thể giết chết ta như con chim nhỏ kia nếu nó không buông miếng mồi ra. Trong lúc thờ vào và thờ ra có chánh niệm, ta thiết lập thân tâm vững chãi trong giây phút hiện tại, đưa thân và tâm trở về một mối, có mặt đích thực, rồi nhìn sâu vào đối tượng mong cầu, thèm khát của ta để thấy cho được bản chất đích thực của nó. Nếu ta có cái thấy sâu sắc về nó, ta sẽ không còn bị nó trói buộc, sai sử ta nữa, ta hoàn toàn được tự do. Ta sẽ chuyển cái nhìn của ta về hạnh phúc sang hướng khác, hướng của hiện tại, của bây giờ và ở đây.

Đây là giáo lý rất cao thâm mà tất cả chúng ta đều nên thẩm định và đem ra thực tập. Chúng ta phải giúp người trẻ học hỏi và thực tập giáo lý cao thâm như giáo lý hiện *pháp lạc trú mà đức Thế Tôn đã dạy. Thế nào gọi là chân hạnh phúc? Ta có thể đạt tới chân hạnh phúc trong hiện tại được không? Những điều kiện của hạnh phúc có thật có trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây hay không? Chúng ta có cần chạy tìm hạnh phúc ở tương lai không? Những câu hỏi này rất thực tế và giúp ích cho sự thiền quán của ta. Các nhà trị liệu, giáo chức, nhà chính trị và tất cả mọi người đều nên học hỏi và thực tập theo giáo lý này nếu ta muốn chuyển hóa khổ đau, đem lại hạnh phúc và an lạc chân thật cho cuộc sống. Chúng ta hãy đến với nhau để cùng thực tập như một tăng thân, một cộng đồng, cùng nhìn sâu và cống hiến cho con người, xã hội và dân tộc ta một tuệ giác- tuệ giác cộng đồng. Đức Thế Tôn nói cuộc đời có khổ- khổ đế- sự thật thứ nhất, nhưng khổ ở đây được diễn tả như một sự thật màu nhiệm. Người cũng có nói có con đường thoát khổ- đạo đế- sự thật màu nhiệm thứ tư. Nhìn sâu vào khổ, ta thấy được những nguyên do xa gần, nội tại và ngoại tại kết cấu thành và khi thấy được gốc rễ của khổ, thì khổ bắt đầu ngưng tạo tác và ta chấm dứt được khổ đau, đem lại hạnh phúc. Rõ ràng ta có cách chuyển hóa khổ đau, xây dựng an lạc và hòa bình cho ta, cho người, cho dân tộc và xã hội. Đạo Bụt không quan niệm đời sống một cách bị quan, yếm thế như nhiều người tưởng. Theo lời Bụt dạy, nếu ta trốn chạy khổ đau, chán ghét khổ đau như người làm vườn muốn trồng hoa mà chối từ rác, phân xanh, thì làm sao có hoa. Nhìn cho kỹ, ta thấy rác và hoa tương tức, rác và hoa nương nhau mà biểu hiện.*



## Chương 16: Lục Độ Ba La Mật

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 12 tháng 06, năm 1998, ngày cuối của khóa tu hai mươi mốt ngày. Chúng ta ai cũng muốn được cư trú ở cõi nước an lạc, hạnh phúc và tự do; không ai muốn cư trú nơi cõi nước của sầu khổ, giận hờn và thù hận, nên trong khóa tu này quý vị đã được cống hiến những phương pháp tu tập cụ thể để giúp quý vị vượt qua được bờ bên kia. Chúng ta muốn xa lìa cái bờ của sự ghen tỵ, kỳ thị, hận thù và sầu khổ để tới bờ của từ, bi, hỷ, xả, của an lạc, hạnh phúc và thanh thoi. Vì vậy đức Thế Tôn có cống hiến cho ta phép thực tập rất màu nhiệm để ta có thể thực hiện được điều đó, đó là phép tu Lục Độ Ba La Mật. Chúng ta có thể thực tập vượt qua bờ bên kia ngay trong đời sống hàng ngày của ta bằng phép tu Lục Độ Ba La Mật. Ta có thể vượt qua bờ bên kia bất cứ lúc nào ta muốn, vì ta đã được trao truyền con đường. Tôi xin trình bày Sáu Phép Ba La Mật như một đóa hoa gồm có sáu cánh; cái đài ở giữa là cái tâm hoa, ta viết chữ "chánh niệm." Sáu cánh hoa tượng trưng cho sáu độ hoặc sáu phép tu: Bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ và bản chất của mỗi cánh hoa là tâm hoa, tức là chánh niệm.

### Bố Thí Độ

*Bố thí độ (dana paramita) tức là phép tu cúng dường, hiến tặng. Khi ta hiến tặng, thì tức khắc ta được sinh qua bên kia bờ. Khi ta giận một người nào, thì ta đau khổ. Nếu ta thực tập hiến tặng (bố thí), thì niềm sân hận trong ta được chuyển hóa và ta vượt sang được bờ bên kia tức khắc, đó là bờ của vô sân, của an lạc, hạnh phúc và từ bi. Ta có ý muốn dâng tặng niềm vui cho người kia, muốn giúp người kia sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Điều này rất dễ thực tập. Ta biết trong chiều sâu tâm thức ta có hạt giống của sự độ lượng, sẵn lòng muốn làm cho người khác hạnh phúc. Những hạt giống và tâm hành này luôn luôn có mặt đó trong ta. Khi buồn giận, ta vung vãi sự buồn giận, bạo động và khổ đau lên những người quanh ta. Vậy thì điều trước tiên và hết sức thiết yếu là trở về chăm sóc chính mình và thực tập tiếp xúc với hạt giống hiểu biết và thương yêu nơi tự thân. Thời gian đầu của mỗi liên hệ, ta cam kết là ta sẽ làm bất cứ điều gì cho người thương của ta hạnh phúc. Nhưng có lẽ bây giờ ta đang làm ngược lại với lời cam kết ấy. Vậy thì sự thực tập là trở về với cái tâm ban đầu của ta, tiếp xúc với hạt giống thương yêu trong ta và làm đúng theo những lời mà ta đã cam kết, thì thế nào ta cũng làm cho người thương của ta hạnh phúc.*

Ta không cần phải đi tới tiệm để mua những món quà đắt tiền cho người thương của ta. Có rất nhiều món quà ta có thể hiến tặng cho người thương của ta ngay bây giờ và ở đây mà không cần tốn một đồng xu nào- ví dụ như nụ cười tươi mát và cái nhìn hiền từ của ta đã là những món quà quý giá và màu nhiệm. Ta có khả năng hiến tặng không? Ta có thể hiến tặng cho người thương của ta niềm vui, sự vững chãi và thanh thoi của ta không? "Thở vào, tôi biết tôi đang còn sống và người thương của tôi cũng đang còn sống bên tôi." Với cái thấy ấy, ta sẽ nở được nụ cười tươi mát, nhìn với con mắt hiền từ và cơn giận trong ta sẽ tự dừng tan biến. Nụ cười tươi mát, niềm vui và khả năng biết trân quý sự có mặt của chính mình và của những người mình thương là một

món quà rất lớn, đó chính là bờ của an lạc và hạnh phúc. Hoa trái của sự thực tập là cái ta có thể gặt hái được liền ngay trong giây phút hiện tại, chứ không cần phải thực tập mười năm hay hai mươi năm sau mới đạt được. Nếu ta thực tập thờ vào và thờ ra trong chánh niệm, làm cho năng lực của định hùng hậu, thì tuệ giác sẽ phát sinh và ta có thể chuyển hóa được tình trạng. Điều này rất đơn giản và dễ thực tập; ta chỉ cần làm cho lòng thương (từ bi) trong ta sống dậy là ta thực hiện được điều ấy. Đây là món quà do sự thực tập hiến tặng (bồ thí độ) đưa tới. Bồ thí ba la mật là phép thực tập có công năng đưa ta và người ta thương sang được bờ bên kia, bờ của an lạc và hạnh phúc. Ta cũng có thể hiến tặng chất liệu tự do của ta, tự do đối với giận hờn, sầu khổ và quên lãng, tự do đối với những ràng buộc về quá khứ và mơ tưởng, lo sợ về tương lai. Tự do nghĩa là ta có khả năng sống an lạc và thanh thoi ngay bây giờ và ở đây. Tự do là hoa trái lớn nhất của người tu và cũng là món quà cao quý nhất mà ta có thể hiến tặng cho người ta thương. Ta có thể nói với người thương của ta: "Em thương quý, món quà lớn nhất anh có thể dâng tặng em là tự do, là sự vô úy của anh." Nếu chúng ta cống hiến cho nhau chất liệu tự do thì đời sống của chúng ta chắc chắn sẽ được an vui và hạnh phúc.

Khi ta bị khống chế bởi những tâm hành phiền não, giận hờn và sầu lo, thì ta không phải là người có tự do, không phải là người có hạnh phúc đích thực. Trong khóa tu này, chúng ta đã được học nghệ thuật buông bỏ mà ta gọi là thả bò. Chúng ta đã học nhiều phương cách để phục hồi lại khả năng tự do của ta. Là một người tự do, ta có thể hiến tặng món quà đẹp nhất, cao quý nhất cho người ta thương. Người đó có thể là người hôn phối của ta, là con trai, con gái của ta, bạn bè ta hoặc có thể là kẻ thù của ta. Bằng phép thực tập bồ thí ba la mật, ta có thể biến kẻ thù thành bạn. Bồ thí ba la mật là phép thực tập rất cao thâm, hữu hiệu và màu nhiệm.

Đức Thế Tôn có nói rằng khi mình vẫn còn phiền giận một người nào và đầu mình cố tìm đủ cách để xua đuổi cái phiền giận ấy đi, thì cơn giận vẫn còn y nguyên. Tôi xin đề nghị một phương pháp thực tập rất có hiệu quả, đó là tặng cho người ta đang phiền giận một món quà. Khi quý vị chưa hờn giận người kia, quý vị nên làm sẵn một món quà cho người kia, rồi hãy cất giữ đó. Trong khi gói quà, quý vị hãy làm với tất cả tình thương yêu, lòng biết ơn và nghĩ như thế này: "Mình đang gói món quà này cho anh ấy. Trái tim của mình đang tràn ngập tình thương yêu và lòng biết ơn. Mỗi cử chỉ của mình đều được phát xuất từ tình thương và lòng biết ơn. Ước mong của mình là muốn làm cho người mình thương được hạnh phúc. Thế nào mình cũng có dịp gởi món quà này cho anh ấy." Quý vị hãy thực tập phương pháp tặng quà này với ý thức rằng bản chất của người thương của mình là vô thường; một ngày nào đó người ấy sẽ xa lìa mình. Món quà mà quý vị đang làm có thể một ngày nào đó sẽ giúp quý vị phục hồi tình thương của quý vị. Là bảo bối cứu giúp quý vị trong tình trạng nguy khó. Khi quý vị giận anh ta, bà ta, quý vị hãy đi tới bưu điện và gởi món quà cho người ấy. Sau khi gởi món quà đi rồi, tôi bảo đảm quý vị sẽ cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều. Quý vị có bao giờ thực tập phương pháp này chưa? Quý vị hãy thử xem. Tôi cam đoan là nó sẽ thay đổi tình trạng của quý vị rất mau chóng.

Có nhiều cách khác để thực tập phép bồ thí ba la mật. Khi ta phát nguyện tiếp thọ Ba Sự Quay Về (Tam Quy) và Năm Giới và sống đúng theo tinh thần của Năm Giới, ta sẽ

bảo hộ được ta và những người ta thương. Năm Giới Quý Báu là những nguyên tắc thực tập rất cụ thể, màu nhiệm có công năng đưa ta sang được bến bờ của bình an, giải thoát và hạnh phúc. Thực tập Năm Giới cho sâu sắc, ta sẽ thực hiện được phép bố thí ba la mật. Quý vị không cần phải là người giàu có mới có thể thực hiện phép bố thí. Sự thật là quý vị giàu có hơn là quý vị tẻ. Quý vị có thể làm cho nhiều người hạnh phúc bằng sự thực tập bố thí ba la mật. Quý vị chỉ cần trở về với chính mình, thực tập hơi thở chánh niệm và nhận diện để thấy rằng mình có rất nhiều châu báu của hạnh phúc, niềm vui, tình thương yêu, hiểu biết và tự do để hiếu tặng; quý vị có rất nhiều nhiều yếu tố có thể làm cho nhiều người hạnh phúc. Nếu quý vị biết cách xử lý năng lực và thì giờ của mình một cách khôn khéo, thì quý vị có thể làm cho rất nhiều người hạnh phúc. Khi quý vị làm cho người khác hạnh phúc, quý vị cũng sẽ được hạnh phúc. Trong khi quý vị thực tập chánh niệm và đồng thời giúp cho người khác thực tập chánh niệm, quý vị sẽ cùng với họ chế tác ra lực sống rất hùng hậu gọi là pháp sống. Đây gọi là Pháp thí. Khi đã tiếp xúc được với bản chất không sinh không diệt của các pháp, thì quý vị vượt thoát được sợ hãi, chứng đạt được vô úy. Có được đức vô úy thì quý vị sẽ giúp được người khác chuyển hoá khổ đau, sợ hãi và giúp họ sống được an vui, tự do và hạnh phúc như mình. Đó là phép bố thí cao quý nhất trong tất cả các loại bố thí- tức là hiếu tặng sự không sợ hãi, danh từ chuyên môn là vô úy thí. Có tất cả là ba loại bố thí: thứ nhất là tài thí, thứ hai là Pháp thí và thứ ba là vô úy thí.

Quý vị cũng đã được học về giáo lý tánh không ( the teaching on the nature of emptiness) trong sự bố thí. Theo tinh thần của giáo lý tánh không, thì chúng ta phải thực tập bố thí theo tinh thần vô phân biệt, không kỳ thị và không đặt điều kiện. Đây là hành động cao siêu nhất của sự bố thí. Nếu quý vị bố thí theo tinh thần bồ tát, nghĩa là bố thí mà không thấy có người bố thí, người tiếp nhận sự bố thí và vật bố thí, thì công đức sẽ vô lượng và hạnh phúc sẽ rất lớn. Xin quý vị học hỏi sâu thêm về giáo lý này để phép thực tập bố thí đạt tới hiệu quả lớn hơn. Càng bố thí ta càng hạnh phúc và ta làm cho nhiều người chung quanh ta hạnh phúc.

## **Tinh Tấn Độ**

Tinh tấn là phép thực tập thứ hai của sáu phép tu ba la mật (lục độ ba la mật) có công năng giúp ta vượt qua bờ bên kia. Ta đã được học và biết rằng trong tâm thức ta có rất nhiều loại hạt giống (chủng tử): hạt giống thiện và hạt giống bất thiện. Ta cần có đủ thì giờ và năng lực để trở về với tự thân và thực tập tưới tẩm những hạt giống của niềm vui, an lạc, tình thương, lòng tha thứ và bao dung trong ta mỗi ngày. Làm cho những hạt giống tốt, thánh thiện trong ta được phát triển liên tục, đó đích thực là sự thực tập tinh tấn. Muốn cho sự thực tập tinh tấn được thành công, thì ta phải thực tập như một tăng thân, một cộng đồng, ta phải giúp đỡ và yểm trợ nhau, nghĩa là ta phải tạo ra một môi trường sống thật tốt lành trong đó mọi người sống đúng theo tinh thần Năm giới, an trú vững chãi trong chánh niệm, không để cho những yếu tố độc hại của xã hội xâm chiếm và vây hãm ta.

Chúng ta phải tổ chức đời sống tu tập của ta như thế nào để cho những hạt giống tốt trong tâm thức của mỗi cá nhân và tâm thức cộng đồng được tưới tẩm và phát triển mỗi ngày. Ta có thể mời những người thương của ta cùng thực tập chung. Ta có thể nói với người thương của ta như thế này: "Anh yêu quý của em, nếu muốn chăm sóc em, muốn cho em có hạnh phúc, thì xin anh tưới tẩm những hạt giống tốt trong em mỗi ngày. Em biết trong em có khả năng thương yêu, hiểu biết, tha thứ và bao dung. Em rất cần sự yểm trợ, nâng đỡ của anh để sự thực tập của em được thành công dễ dàng. Em biết nếu em hạnh phúc, thì anh cũng hạnh phúc. Em nguyện thực tập để nhận diện những hạt giống tốt nơi anh và em sẽ cố gắng làm hết khả năng của em để tưới tẩm và vun trồng những hạt giống tốt ấy nơi anh để chúng được phát triển mỗi ngày. Em hứa em sẽ không tưới tẩm những hạt giống tiêu cực như buồn giận, bực bội nơi anh và em cũng mong anh thực tập như vậy đối với em." Đây là ngôn ngữ thương yêu đích thực. Mặt khác ta không muốn tưới tẩm những hạt giống tiêu cực, bất thiện trong ta như hạt giống thiếu niềm tin cậy, hận thù, ghen tỵ và kỳ thị... Ta cũng không muốn người thương của ta tưới tẩm chúng mỗi ngày, vì làm như vậy ta sẽ khổ. Nếu ta khổ, thì người thương của ta cũng sẽ khổ. Và đây là sự thực tập: "Con nguyện sẽ không để cho những hạt tiêu cực trong con bị tưới tẩm mỗi ngày. Con nguyện ăn uống và tiêu thụ có chánh niệm để những hạt giống tiêu cực trong con không bị tưới tẩm. Con ý thức rằng nếu con không biết hộ trì thân tâm, con để cho những hạt giống tiêu cực trong con bị tưới tẩm thì chúng sẽ phát triển lớn mạnh thì con sẽ khổ và con sẽ làm cho những người con thương khổ. Con ý thức rằng nỗi khổ của người kia sẽ ảnh hưởng đến con, sẽ làm cho con bị ngột ngạt." Ta phải rất chánh niệm, phải quyết tâm trong sự thực tập. Đó là sự thực tập tinh tấn đích thực. Ta có thể ký một hiệp ước sống chung an lạc với mọi người trong gia đình của ta. Có những lúc ta sống rất hòa thuận với nhau, mọi người ngồi quây quần bên nhau, uống những tách cà phê, uống trà rất đầm ấm và hạnh phúc. Trong những dịp như thế, ta nhân cơ hội để ký hiệp ước cho hạnh phúc của ta, của con cháu ta, của cha mẹ và bè bạn ta. Tinh tấn phải được thực tập trong ánh sáng của giáo lý tứ chánh cần- bốn phép thực tập siêng năng: Thứ nhất, khi những hạt giống bất thiện, tiêu cực như hạt giống của hờn giận, trách móc, ghen tỵ, kỳ thị trong tâm thức ta chưa phát khởi, ta phải làm mọi cách để cho những hạt giống tiêu cực, bất thiện ấy không có cơ hội bị tưới tẩm và phát khởi. Thứ hai là khi những hạt giống tiêu cực đã biểu hiện lên trên vùng ý thức, ta hãy thực tập nhận diện, ôm ấp và đưa chúng trở lại tàng thức dưới trạng thái của hạt giống. Khi những hạt giống tiêu cực của ta còn nằm yên trong chiều sâu tâm thức, thì ta hãy để cho chúng nằm yên, đừng động tới chúng hoặc tưới tẩm chúng. Nếu một hoặc hai hạt giống bị tưới và chúng biểu hiện trên vùng ý thức, ta hãy chăm sóc chúng và đưa chúng trở về với nguồn gốc của chúng càng nhanh càng tốt. Nếu ta nhờn nhợt, đùa giỡn với chúng, để cho chúng hiện hành quá lâu trong vùng ý thức của ta, thì chúng sẽ gây ra nhiều tai họa và đổ vỡ. Thứ ba là nếu những hạt giống tốt, tích cực trong tâm thức ta chưa biểu hiện thì ta thực tập tưới tẩm để làm cho chúng biểu hiện lên trên vùng ý thức của ta. Ta biết rằng trong chiều sâu tâm thức ta có những hạt giống tốt như những hạt giống thương yêu, hiểu biết, tha thứ và bao dung...; ta phải cố gắng làm đủ mọi cách để tiếp xúc với chúng mỗi ngày để cho chúng có cơ hội biểu hiện lên trên vùng ý thức của ta. Thứ tư là khi chúng đã biểu hiện lên trên vùng ý thức, ta phải tìm cách khéo léo để duy trì chúng ở lại càng lâu càng tốt. Những tâm hành đó là những khách quý của ta. Những năng lượng ấy càng ở lâu trên vùng ý thức của ta chừng nào, thì tàng thức của ta càng được nuôi dưỡng, trong

sáng và hùng mạnh chừng ấy. Đó là phép thực tập tinh tấn thứ tư của tứ chánh cần. Tinh tấn không phải là một từ ngữ trừu tượng, mà là sự thực tập rất thiết thực. Ta thực tập chung với cha mẹ ta, con cái ta và xã hội ta. Thực tập tưới tẩm cho nhau những hạt giống tốt sẽ giúp ta vượt qua được bờ bên kia rất mau chóng. Đây gọi là sự thực tập chuyển căn- chuyển hóa tận gốc.

Bây giờ chúng ta hãy trải nghiệm lại tất cả những gì ta đã được học trong gần ba tuần qua. Trong khóa tu hai mươi mốt ngày này, chúng ta đã tạo cơ duyên, môi trường tốt cho những hạt giống lành, tích cực trong ta được tưới tẩm. Tất cả những gì tôi đã cống hiến, trao truyền cho quý vị đều đã có sẵn trong tự thân của quý vị dưới hình thức của hạt giống. Tăng thân và tôi chỉ giúp khai mở và tưới tẩm những hạt giống ấy cho quý vị. Đất tâm của chúng ta đã được thấm nhuần bởi những cơn mưa pháp và nhờ chúng ta đã mở lòng đón nhận một cách chân thành, nên những cơn mưa pháp đã chạm tới được những hạt giống tốt trong ta. Nhiều người trong chúng ta đã gặt hái được nhiều kết quả, nếm được mùi vị của an lạc, thanh thoi và hạnh phúc, đã thiết lập lại được niềm tin của mình trong sự thực tập. Ta làm được như vậy là nhờ sự diu dặt, nâng đỡ và muối dưỡng của tăng thân.

Thưa đại chúng, tổ chức khóa tu là chúng ta tạo cơ duyên, điều kiện cho những cơn mưa pháp có cơ hội thấm vào lòng đất tâm của chúng ta để cho hạt giống thương yêu, hiểu biết, tha thứ và bao dung trong ta được nảy mầm và người nào cũng được lợi lạc. Trong khóa tu, có khi chúng ta chưa cần làm gì cả, không cần tu tập có tính cách sít sao, ta chỉ mở lòng và cho phép những cơn mưa pháp và năng lượng của tăng thân đánh động tới những hạt giống tốt trong tâm thức ta thôi cũng đủ cho ta được nuôi dưỡng và chuyển hóa. Chúng ta nên tổ chức khóa tu thường xuyên hơn- khóa tu dài hạn hay ngắn hạn, điều đó khả năng. Tổ chức một ngày chánh niệm hoặc chỉ nửa ngày chánh niệm cũng tốt, bởi vì đó là cơ hội cho mọi người thuộc nhiều tăng thân đến với nhau để tu tập, để cùng nuôi dưỡng, nâng đỡ và yểm trợ nhau; để có mặt cho nhau, cùng nhau đi thiền, ngồi thiền, ăn cơm trong chánh niệm, chia sẻ những khó khăn và phương cách thực tập để chuyển hóa khổ đau v.v... Một ngày hoặc nửa ngày tu chánh niệm như thế chắc chắn sẽ đem lại rất nhiều lợi lạc.

### **Xem Ti Vi Trong Chánh Niệm**

Là cha mẹ, chúng ta có thể bàn thảo với con cái của ta về phương cách sử dụng máy truyền hình như thế nào cho thông minh để những hạt giống tiêu cực như bạo động, căm thù, kỳ thị và thèm khát trong mỗi người không bị tưới tẩm. Nếu con cái của quý vị xem chương trình phim ảnh có chứa đựng quá nhiều chất liệu bạo động, thèm khát và sợ hãi- dù bộ phim đó rất hào hứng làm cho chúng say mê, thì chúng nó cũng sẽ mệt mỏi, tê liệt sau một giờ đồng hồ tiêu thụ. Quý vị có thể nói chuyện với con mình bằng ngôn từ hòa ái: "Này con ạ, có chuyện này ba/ mẹ muốn thảo luận với con. Con có thể ngưng xem ti vi một chút được không?" Rồi quý vị có thể hỏi con xem chúng nó cảm thấy như thế nào trong khi xem cuốn phim ấy. Chúng có cảm thấy bình an và hạnh phúc sau khi xem cuốn phim như thế hay không? Lúc ấy con của quý vị sẽ có cơ hội

chia sẻ cái cảm giác, nhận thức của chúng cho quý vị nghe. Sau khi nghe xong, cả gia đình có thể bàn thảo với nhau và đi tới phương pháp hay, thông minh nhất về việc sử dụng Ti Vi, xem phim ảnh. Cố nhiên không phải chương trình truyền hình nào cũng dở, cũng độc hại; có rất nhiều chương trình truyền hình hay, lành mạnh có thể nuôi dưỡng tình thương và mở rộng kiến thức của ta. Tôi biết có một gia đình nọ ở thành phố Boston, sau khi biết tu tập, họ đã ngồi lại với nhau để bàn với nhau về việc sử dụng máy truyền hình và đã đi tới một giải pháp rất hay trong việc sử dụng máy truyền hình; họ chọn những chương trình lành mạnh và ngồi xem chung với nhau như một gia đình. Vào những buổi xem phim như thế, họ ăn mặc rất trang nhã như thể đi xem ở rạp phim công cộng. Họ quây quần tại phòng khách và xem một cuốn phim đã được tuyển chọn bởi một thành viên trong gia đình. Trong đời sống hàng ngày, họ giới hạn xem truyền hình, họ có ký hiệp ước sống chung an lạc với nhau nên họ rất thận trọng khi có ý muốn xem truyền hình, chứ không phải ai muốn xem lúc nào thì xem. Tôi thấy giải pháp đó rất hay.

Một hôm tôi có buổi phỏng vấn với người ký giả của tờ báo Phụ Nữ ở Paris. Tôi đã kể câu chuyện này rồi. Cô ký giả đã nhờ tôi chia sẻ một vài sự thực tập cụ thể cho những đọc giả của tờ báo Phụ Nữ và tôi đã chia sẻ với họ một ví dụ về một cặp vợ chồng có khó khăn với nhau. Họ không truyền thông, nói chuyện được với nhau, không khí trong gia đình càng ngày càng trở nên rất ngột ngạt, cả hai người không nhìn nhau được nữa và cuối cùng họ đều nhìn về một hướng cho đỡ khổ, đó là hướng ti vi. Tôi nói rằng quý bà có thể thực tập như thế này: trong khi người chồng đang xem Ti Vi, thì người vợ với năng lực chánh niệm vững mạnh tới bên cạnh, xin ông ngưng xem Ti Vi một chút và nói với chồng mình như thế này: "Thưa anh, em có chuyện này xin được bàn thảo với anh. Anh có thể ngưng xem Ti Vi vài phút được không?" Ông chồng vốn là một người trí thức nên giữ phép lịch sự mà chấp thuận và tắt máy Ti Vi. Sau khi ông đã tắt máy ti vi, bà hãy nhìn chồng một lúc, rồi hỏi: "Này anh, có phải chúng ta là một cặp vợ chồng có hạnh phúc không? Nếu không, thì tại sao? Chúng ta có thể nhìn lại để xem là nguyên do nào đã khiến cho chúng ta mất mát đi sự hòa nhã, mất đi hạnh phúc đến nỗi bây giờ không thể nói chuyện được với nhau? Những năm đầu chúng ta hạnh phúc lắm mà, phải không anh? Sao bây giờ lại như vậy? Chúng ta có thiếu thốn gì không về phương diện vật chất, công ăn việc làm, tiền tài và danh vọng? Nếu không thiếu thốn gì, vậy thì tại sao chúng ta không có hạnh phúc?" Thiên tức là dừng lại và nhìn sâu để tìm hiểu những nguyên do đưa đến tình trạng bế tắc, không hạnh phúc trong gia đình hoặc trong mối liên hệ giữa vợ chồng, cha con và mẹ con với nhau v.v...

Như một cá nhân, vợ chồng, một gia đình, liên hệ cha con, mẹ con, anh, chị, em với nhau, quý vị có đủ sự thông minh và khả năng thực tập nhìn sâu để tìm ra những nguyên do tại sao quý vị không hạnh phúc. Nhìn sâu vào sự thật thứ nhất tức là khổ, ta sẽ khám phá ra những nguyên do, những điều kiện đã đưa tới cái khổ đó, tức khổ tập; và quý vị phải tập nhìn qua lăng kính của bốn loại thực phẩm (Tứ Thực- đoàn thực, xúc thực, ý tư thực và thức thực) đã có tác dụng nuôi dưỡng và tưới tẩm những khổ đau của quý vị. Khi hiểu được nguồn gốc của khổ, quý vị có thể loại trừ, xa lìa chúng. Quý vị nên bàn thảo về phương pháp làm mới hữu hiệu giữa vợ chồng, cha con, mẹ con với nhau. Dù vấn đề khó khăn, bế tắc cách mấy, quý vị vẫn có thể làm cho mối liên hệ mới lại, chuyển đổi được tình trạng, nối lại tình thâm với nhau. Ngày hôm qua có một cặp vợ

chồng trong khóa tu này đã làm mới với nhau và sự thực tập đã làm họ cảm thấy như họ vừa mới đám cưới trở lại. Pháp môn Làm Mới rất hữu hiệu; người nào cũng có thể thực tập thành công.

Khi mới quen nhau, yêu nhau, ta thấy cái gì cũng đẹp, dễ thương; ta nhìn nhau suốt ngày mà không thấy chán, không thấy đỗi. Ta nói: "Khuôn mặt của em đẹp quá. Đôi mắt của em dễ thương quá. Em là người anh thương yêu nhất trên đời. Không có em, anh không thể sống được." Ta dành rất nhiều thì giờ ngồi bên nhau, có mặt cho nhau và nhìn nhau hoài cũng đủ no. Tình yêu ban đầu lúc nào cũng đẹp đẽ, trong sáng và tràn đầy sự chấp nhận. Nhưng vì ta không biết thực tập chăm sóc, vun bón, tưới tẩm và nuôi dưỡng mối tình đầu đẹp đẽ ấy, nên ta đã biến tình yêu của ta thành hận thù, ta bắt đầu tưới tẩm cho nhau những hạt giống tiêu cực. Ta bắt đầu thay đổi thái độ cư xử, cách nhìn và nói: "Bà bây giờ không đẹp, không dễ thương như ngày xưa nữa. Bây giờ nhìn bà tui thấy chán ngấy, không thoải mái chút nào." Bây giờ ta không muốn nhìn nhau nữa. Vì vậy để cho đỡ khổ, ta nhìn về hướng Ti Vi. Ta trốn chạy khổ đau bằng cách đó. Đó là bi kịch của rất nhiều gia đình trong xã hội chúng ta. Người ta muốn trốn chạy, muốn quên đi những khó khăn, khổ đau bằng đủ mọi phương tiện. Ti Vi là một cách để người ta trốn chạy; sa vào xì ke ma túy, sống lang bang ngoài phố chợ, la cà nơi những quán rượu cũng là những cách để trốn chạy khổ đau v.v... Sự thực tập là phải trở về và đối diện với thực trạng của ta. Trốn chạy không phải là giải pháp. Cho nên ta phải tắt máy ti vi, bắt đầu nhìn nhau và cùng nhau đặt lại những vấn đề thiết thực. Ta phải công nhận là trong gia đình đang có khổ đau, đang bị bế tắc và phải cùng nhau nhìn lại để tìm ra những nguyên do tại sao gia đình không có hạnh phúc, tại sao mọi người không truyền thông được với nhau; có phương pháp tu tập nào có thể giúp ta tái lập lại sự truyền thông, phục hồi lại hạnh phúc và niềm an vui cho nhau.

Có những người cho rằng thiền tập (đi tu) tức là trốn tránh thực tại; nghĩ rằng người tu khi đã đạt tới trạng thái giải thoát, siêu việt, thì họ không màng tới vấn đề thực trạng của đời sống nữa. Nhưng họ đâu có biết rằng thiền tập- cụ thể qua sự tu chánh niệm, là lối sống giúp chúng ta trực diện, ôm ấp và xử lý với những vấn đề thiết thực trong hiện tại. Vì vậy tu thiền không phải là hành động trốn tránh thực tại như người ta nghĩ.

Các cơ quan bảo vệ sức khỏe cho dân chúng đã đưa ra quy luật bắt các công ty sản xuất thuốc lá ghi câu cảnh tỉnh, cảnh báo lên các bao thuốc lá. Họ ghi như thế này, "Coi chừng! Hút thuốc sẽ có hại đến sức khỏe." Những câu cảnh tỉnh, cảnh cáo như thế nên được ghi và dán lên trên các màn ảnh của máy ti vi, máy vi tính, bởi vì có hàng triệu người đã bị đầu độc khi họ xem những chương trình ti vi có tính cách độc hại, chứa đựng nhiều chất liệu bạo động, căm thù, kỳ thị và thêm khát. Cho nên ta có thể ghi câu cảnh tỉnh như thế này: "Coi chừng! Xem ti vi sẽ có thể bị độc hại đến thân tâm." Vì vậy ta phải có chánh niệm, phải tỉnh thức mỗi giây mỗi phút trong đời sống hàng ngày của ta, bởi vì chỉ có chánh niệm mới bảo hộ được ta và con em của ta. Tôi nghĩ vấn đề này phải được đem ra bàn thảo trong các cơ quan chính quyền, cơ quan lập pháp. Chúng ta phải thi thiết những pháp luật mới để bảo vệ ta, bảo vệ con em ta và dân tộc ta từ những sản phẩm văn hóa có tính cách độc hại thân tâm, phá hoại nền đạo đức của nhân loại. Chúng ta sản xuất ra vô số những sản phẩm tiêu thụ có chứa đựng quá nhiều những chất liệu bạo động, hận thù, hờn giận và thêm khát; những chất liệu ấy đã

tươi tằm những hạt giống xấu, tiêu cực và bất thiện trong ta và trong con em của chúng ta. Sự thực tập siêng năng (tinh tấn) phải được thực tập như một quốc gia. Những nhà chính trị, ký giả, nhà văn, thầy giáo, cô giáo và những nhà tâm lý trị liệu phải có trách nhiệm đóng góp phần mình trong việc gây ý thức về thực trạng để mọi người cùng thức dậy và tìm ra những biện pháp cụ thể để bảo hộ chúng ta và các thế hệ tương lai. Đây là việc làm rất cấp bách và chúng ta phải làm bằng cả một dân tộc mới thành công.

## Trì Giới Độ

Phép thực thứ ba giúp ta vượt sang được bờ bên kia là trì giới. Năm giới là những nguyên tắc hướng dẫn chúng ta đi về hướng an lạc, giải thoát và giác ngộ. Năm giới có công năng bảo hộ ta, gia đình ta, xã hội, dân tộc và đất nước ta. Vừa qua, sư cô Chân Không đã đề nghị chúng ta nên gửi cho tổng thống Clinton quyển sách nói về sự học hỏi và thực tập về Năm Giới và hỏi ông xem có cách nào để thực thi những nguyên tắc ấy trên toàn quốc không. Bởi vì nếu mọi người trên toàn quốc sống theo tinh thần Năm Giới, thì khổ đau sẽ được chuyển hóa rất nhiều, đất nước sẽ trở nên an bình, hạnh phúc hơn.

Giới tướng của Năm Giới có thể được trình bày một cách phi tôn giáo- nghĩa là trình bày như thế nào để có thể lấy đi bớt những chất liệu, âm hưởng có tính cách tôn giáo, giáo điều và lễ nghi để những người khác tôn giáo có thể chấp nhận và thực tập được một cách dễ dàng. Thật ra tinh thần Năm Giới cũng được tìm thấy rải rác trong các hệ thống giáo lý của tất cả các truyền thống tâm linh. Nếu trong đời sống hàng ngày ta học hỏi và tập sống theo tinh thần Năm Giới, thì ta sẽ được bảo hộ, ta sẽ tạo dựng được một xã hội và thế giới hòa bình và toàn thiện hơn. Năm giới là một món quà rất quý giá. Thực tập theo tinh thần Năm Giới, ta sẽ thiết lập được chất liệu vững chãi, an lạc, thanh thoi, từ bi và lòng bao dung trong ta. Những chất liệu ấy là món quà quý giá nhất ta có thể hiến tặng cho người thương của ta và đóng góp vào việc tạo dựng hòa bình cho nhân loại.

Muốn thực tập Năm Giới có hiệu quả, ta phải thực tập như một tăng thân, một cộng đồng, một dân tộc, ta phải biết nương tựa vào tăng thân; thực tập một mình sẽ khó hơn trăm ngàn lần. Nếu mọi người trong gia đình cùng sống theo tinh thần Năm Giới, ta sẽ tránh được rất nhiều lỗi lầm, chấm dứt được sự gây khổ đau cho nhau. Nếu người nào cũng thực tập phương pháp lắng nghe sâu, lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng ngôn từ hòa ái, dịu dàng và xây dựng, thì chúng ta sẽ chuyển đổi được tình trạng trong gia đình. Nếu tự thân ta, gia đình ta thực tập thành công, thì năng lượng bình an, hài hòa và hạnh phúc của gia đình sẽ có ảnh hưởng rất tốt vào xã hội. Các cháu thiếu nhi cũng có khả năng thực tập hạnh lắng nghe sâu và ái ngữ như những người lớn trong gia đình.



## Nhẫn Nhục Độ

Phép thực tập thứ tư của lục độ ba la mật giúp chúng ta vượt sang bờ bên kia là nhẫn nhục- sự thực tập mở lòng ra để ôm lấy tất cả, không phân biệt, kỳ thị, theo phe, tiếng Phạn là kshanti paramita. Nhẫn ba la mật nghĩa là không ghét bỏ một ai, không loại trừ một ai, là khả năng ôm lấy tất cả. Chữ nhẫn nên dịch là bao dung, độ lượng thì hay hơn. Bởi vì chữ nhẫn nhục có thể làm người ta hiểu lầm là sự cắn răng chịu đựng, chịu đựng như thế không phải là tinh thần của đạo Phật, bởi vì hành động nhẫn nhục ấy không có trí tuệ và tình thương. Sức người có hạn, khi chịu đựng không nổi nữa, thì sẽ đưa tới hận thù, ghét bỏ v.v... Nếu tự luyện tập cho mình cái khả năng ôm lấy, bao dung, thì mỗi ngày trái tim của ta sẽ lớn rộng, bao la hơn và ta có thể ôm trọn hết tất cả mọi người vào lòng, chấp nhận được tất cả những nỗi khó khăn của họ mà không một lời kêu van, oán trách. Quý vị có nhớ hai ví dụ về tính chất của đất và nước không? Tính chất của đất rất sâu, dày và rộng, nhờ vậy mà đất có khả năng tiếp nhận, ôm lấy và chuyển hóa tất cả mọi thứ trong đó có các chất như bần, hôi hám v.v... mà con người trút xuống. Đất không bao giờ tẩy chay, xua đuổi, ghét bỏ, kêu van hay oán trách một lời. Nước cũng vậy. Dung lượng của nước rất mênh mông, sâu rộng và uyển chuyển, vì thế nước có khả năng tiếp nhận, ôm lấy, dung chứa và thanh lọc tất cả. Đức Thế Tôn đưa ra ví dụ về một nắm muối được bỏ vào tô nước. Vì lượng nước trong tô quá ít nên khi bỏ nắm muối vào, thì nước trong tô trở nên quá mặn, không thể uống được. Nhưng cũng nắm muối đó mà nếu ta đem bỏ vào dòng sông, thì dòng sông sẽ hòa tan chúng, chuyển hóa chúng mà nước sông vẫn không biến đổi và ta vẫn uống được. Nếu lòng ta tràn ngập chất liệu hiểu biết và thương yêu, thì ta có thể ôm lấy tất cả mà không bị đau khổ. Cho dù nếu có người nói hoặc làm điều gì xấu ác với ta, ta cũng không đau khổ, than trách và thù hận họ bởi vì ta có khả năng thương yêu, tha thứ và bao dung lớn trong lòng. Ta không loại trừ một ai; ta bước được những bước rất xa trên quá trình thương yêu. Lòng bao dung của ta được xuất phát từ sự hiểu biết và thương yêu lớn, chứ không phải do sự chịu đựng. Có rất nhiều cách để dịch chữ nhẫn-kshanti paramita như chữ chịu đựng hoặc nhẫn nhục, nhưng nếu nhìn sâu vào bản chất cao thâm của giáo lý, ta thấy rằng dịch chữ nhẫn theo nghĩa bao dung, ôm lấy tất cả (inclusiveness) thì hay hơn, chính xác hơn.

## Thiền Định Độ

Phép tu tập thứ năm của lục độ ba la mật có công năng giúp ta vượt sang bờ bên kia là thiền định. Thiền định nói cho đúng nghĩa của nó là gồm cả hai phần: chỉ và quán. Khi ở trong tình huống khó khăn, bế tắc mà ta biết trở về với hơi thở chánh niệm và mỉm cười, thì ta có thể thay đổi được tình trạng, ta có thể tạo ra được phép lạ. Khi ta phục hồi lại được chất liệu vững chãi và thanh thoi, ta có thể vượt qua được tất cả những tình huống khó khăn, tai ương và khổ nạn. Ví dụ có hai chàng trai trẻ sắp đánh lộn với nhau. Nếu một trong hai anh chàng có khả năng trở về thực tập hơi thở chánh niệm, anh ta sẽ biết rằng trong khi hai người đánh lộn với nhau, thì thế nào cuối cùng cả hai cũng sẽ bị trọng thương và có thể đi vào bệnh viện. Thấy được như thế, anh ta có thể nói: "Anh thật muốn đánh hả? Tôi biết nếu làm như thế thì chắc chắn cả hai chúng ta sẽ

bị trọng thương." Cái thấy ấy sẽ giúp cho người kia thức tỉnh. Sau đó, thay vì đánh nhau, hai người có thể ngồi xuống thương thuyết và làm hòa với nhau. Khi chánh niệm có mặt thì định lực phát sinh và giúp ta dừng lại kịp thời. Vì vậy thiền tập trước hết là *dừng lại, danh từ Phật học gọi là chỉ. Khi niệm lực và định lực được phát triển hùng hậu thì tuệ giác phát sinh; có tuệ giác, thì chỉ cần một tích tắc là ta có thể chuyển đổi được tình trạng; chỉ cần trong chớp nhoáng của ý thức, một hơi thở có chánh niệm là ta đã có thể đem lại sự chuyển hóa và trị liệu. Nếu ta thực tập hơi thở có ý thức một cách miên mật và đúng đắn, thì ta có thể thực hiện được những phép lạ, ta có thể can thiệp và ngăn chặn một bi kịch, một thảm họa sắp xảy ra. Ta trở thành vị bồ tát có khả năng phục hồi lại sự an bình và hòa giải.*

Thiền định cụ thể qua sự thực tập chánh niệm có công năng giúp ta có mặt trọn vẹn và tiếp xúc được với những yếu tố màu nhiệm, lành mạnh, tươi mát và trị liệu trong sự sống. Tiếp xúc và nuôi dưỡng ta với những yếu tố tích cực, lành mạnh như thế, ta có thể chuyển hóa, buông bỏ những yếu tố tiêu cực trong ta rất dễ dàng. Nếu ta không biết thừa hưởng và tự nuôi dưỡng mình với những yếu tố tươi mát, lành mạnh và màu nhiệm đang có mặt cho ta mà cứ để thân tâm ta bị trấn ngự bởi những nỗi lo âu, giận hờn, ghen tỵ và kỳ thị, thì thật đáng tiếc và đáng tội nghiệp. Ta không cần phải thực tập ngồi thiền mười năm, hai mươi năm mới có thể vượt qua được bờ bên kia; theo sự thực tập này và nếu thông minh, khéo léo thì chỉ cần vài phút là ta đã có thể làm được việc ấy rồi. Phép lạ có thể được thực hiện trong từng hơi thở có ý thức và bước chân chánh niệm của ta. Thiền Sư Lâm Tế có nói rằng, "Phép lạ là đi trên mặt đất- Địa thượng thần thông." Ta có thể chế tác chất liệu giác ngộ trong mỗi giây mỗi phút và giác ngộ, tự do là năng lực rất hùng hậu vốn sẵn có trong ta. Khi ta có năng lực của sự giác ngộ thì lòng ta cảm thấy thư thái, bao la như trời xanh, vững chãi như núi và ta tiếp xúc được với bầu trời xanh và những yếu tố màu nhiệm của sự sống đang dàn trải quanh ta và trong ta.

## Trí Tuệ Độ

Trí tuệ, tiếng Phạn là prajna được ví như là người Mẹ của tất cả các vị Bụt. Ở Ấn Độ, người ta tạc hình tượng một người phụ nữ tượng trưng cho trí tuệ ba la mật (prajnaparamita). Trí tuệ ba la mật là loại trí tuệ có công năng giúp ta vượt qua được bờ bên kia. Trí tuệ ba la mật là Mẹ sinh ra các vị Bụt và Bồ Tát. Do đó ta mới có danh xưng Phật Mẫu. Chúng ta đều là con của Phật Mẫu. Nhờ trí tuệ mà ta được sinh vào dòng của chánh Pháp và lớn lên trong gia đình của những người con Phật. Khi hạt giống của hiểu biết (trí tuệ) trong ta được chạm tới và biểu hiện, thì tự khắc ta biết điều gì nên làm và điều gì không nên làm và ngay trong giây phút đó, ta đột nhiên thấy mình đang ở bên bờ của an lạc, hạnh phúc, vô úy và thương yêu. Nếu ta sắp lâm vào một cuộc tranh chấp, ta có thể thực tập thiền ôm mà ta đã được học. Khi giận người thương của ta và muốn chuyển hóa cơn giận, thì ta cần thực tập nhìn sâu, nhìn với con mắt vô thường, vô ngã và tương tức. Như tôi đã trình bày trong những bài pháp thoại trước rằng: Khi giận, quý vị hãy nhắm mắt lại và quán tưởng theo bài kệ:

"Giận nhau trong tích môn  
Nhắm mắt nhìn mai sau  
Trong ba trăm năm nữa  
Em đâu và tôi đâu?"

Thực tập bài kệ này giúp ta chạm tới được hạt giống trí tuệ về vô thường trong tàng thức của ta. Nếu quý vị nhắm mắt lại, thở vào- thở ra và quán tưởng mình vào người thương của mình trong ba trăm năm sau, thì khi mở mắt ra, chắc chắn quý vị sẽ trở thành một con người khác, một con người hoàn toàn mới; cơn giận của quý vị đã được chuyển hóa, tan biến và quý vị thấy rằng điều ý nghĩa nhất và cần làm nhất ngay bây giờ là mở vòng tay ra để ôm lấy người kia vào lòng với ý thức rằng mình và người thương của mình đang còn sống là một phép lạ. Quý vị tiếp xúc được với sự sống màu nhiệm khi hạt giống hiểu biết trong tâm quý vị được chạm đến. Quý vị không cần vị Đạo Sư trao cho quý vị cái tuệ giác này hoặc đợi đến Bụt tương lai ra đời mới thực hiện được. Nếu quý vị biết cách tiếp xúc với tuệ giác vô thường, vô ngã và tương tức nơi chính mình, thì Bụt tự thân của quý vị sẽ biểu hiện.

### **Con Mắt của Bụt**

Trong khóa tu này, tôi đã trao truyền cho quý vị con mắt của Bụt (Phật Nhãn). Con mắt đó có thể nhìn thấu được thực tại chân thật của các pháp. Quý vị có sẵn hạt giống, khả năng giác ngộ trong tự thân, gọi là Phật tánh. Mỗi khi ta nhìn sự vật bằng năng lực của niệm và định, tức là ta đang sử dụng con mắt của Bụt. Nhìn bằng con mắt của Bụt thì ta đem lại rất nhiều an vui, hạnh phúc và tình thương cho ta và cho mọi người chung quanh ta. Đó gọi là từ nhĩ thị chúng sanh; cái nhìn của ta trở nên sâu sắc, không bị vẩn đục bởi những tri giác sai lầm, của tâm kỳ thị, tâm phân biệt. Nhìn như thế, ta sẽ hiểu được chính ta và mọi người quanh ta rõ ràng và sâu sắc hơn. Ta phải tự hỏi rằng mình đang nhìn bằng mắt Bụt hay bằng mắt phàm? Đừng nghĩ rằng mình không có mắt Bụt (Phật Nhãn). Nhìn bằng mắt Bụt không phải là một ý niệm trừu tượng, mơ hồ, nhìn bằng mắt Bụt là sự thực tập rất thực tiễn, bởi vì mình có khả năng đó, mình có sẵn con mắt của Bụt trong tự thân.

### **Lỗ Tai của Bụt**

Quý vị cũng đã được trao truyền cho lỗ tai của Bụt. Xin quý vị khéo sử dụng lỗ tai của Bụt để lắng nghe sâu, lắng nghe với tình thương (từ bi) và hiểu biết. Khi quý vị lắng nghe người kia bằng lỗ tai của Bụt, thì người kia sẽ cảm thấy đỡ khổ rất nhiều. Có thể từ trước đến nay chưa có một người nào đã lắng nghe ông ta, bà ta như thế bao giờ. Đừng bảo rằng quý vị không có lỗ tai của Bụt, sự thật là quý đã có sẵn lỗ tai của Bụt, quý vị có khả năng lắng nghe với tâm từ bi như Bụt. Quý vị phải biết sử dụng cái khả năng màu nhiệm ấy mỗi ngày để lắng nghe con mình, vợ mình, chồng mình, người thân của mình, người công nhân, đồng sở của mình v.v.. Trong khi nghe, ta phải tập nghe bằng cả con người của ta, thân tâm trở về một mối, thiết lập vững vàng năng

lượng niệm, định và tuệ. Chỉ cần lắng nghe thôi, ta cũng đã làm vơi bớt khổ đau của kẻ khác rồi. Đó là hạnh của đức Bồ Tát Quán thế Âm.

## **Bàn Tay của Bụt**

Quý vị cũng đã được trao truyền cho bàn tay của Bụt. Tôi thường sử dụng bàn tay của Bụt để hành động, phụng sự. Sáng nay đôi mắt của tôi hơi mệt, khó chịu, vì tối hôm qua tôi bị thiếu ngủ. Tôi đã thực tập theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra trong chánh niệm và dùng những ngón tay của Bụt để tiếp xúc, chăm sóc và ôm ấp hai mắt của tôi. Tôi biết Bụt luôn có mặt đó cho tôi và tôi muốn tiếp xúc với Người lúc nào cũng được. Chỉ cần có một ít năng lượng của niệm và định, thì bàn tay của ta tự nhiên trở thành bàn tay của Bụt và ta có thể thực hiện được những phép lạ. Ta phải tập tiếp xúc với thân thể ta, cảm thọ ta và tâm ý ta bằng bàn tay của Bụt. Bụt không phải là đối tượng có mặt ngoài ta, Người có mặt trong từng tế bào của cơ thể ta, Người là tổ tiên tâm linh của ta và ta là sự tiếp nối của Người. Nếu ta biết cách tiếp xúc sâu sắc, thì Người sẽ biểu hiện ngay trước mặt cho ta.

Nhớ lại lúc còn nhỏ, có những lần ta bị cảm, bị lên cơn sốt và nằm một mình cô quạnh trên giường; liền lúc đó mẹ ta xuất hiện như một thiên thần, như mẹ hiền Quán Thế Âm. Mẹ đặt bàn tay lên trán ta với tất cả tình thương yêu, dịu dàng, quan tâm và chăm sóc; ngay lúc đó tự nhiên ta cảm thấy khỏe ra liền lập tức. Nếu mẹ mình đã qua đời hoặc ở xa, nhưng nếu ta biết cách tiếp xúc với mẹ, thì mẹ của ta sẽ biểu hiện ra liền cho ta. Vì sao, vì ta chính là sự tiếp nối của mẹ ta. Ta chính là mẹ ta. Ta và mẹ ta không phải là hai thực thể riêng biệt. Nhìn vào bàn tay ta, ta thấy bàn tay này cũng là bàn tay của mẹ ta, bàn tay ta là sự tiếp nối bàn tay mẹ ta. Nếu muốn được bàn tay ấm áp, dịu dàng và đầy tình thương ấy của mẹ áp lên trán ta, thì ta có thể làm ngay bây giờ và ở đây. Quý vị hãy thực tập thử xem; đặt bàn tay lên vàng trán, quý vị sẽ thấy bàn tay ấy đích thực là bàn tay của mẹ. Mẹ của quý vị còn sống trong từng tế bào của cơ thể quý vị. Mẹ của quý vị chưa bao giờ từng chết. Đó là sự thật. Đó là thực tại mầu nhiệm mà ta phải tiếp xúc cho được trong từng giây từng phút của đời sống hàng ngày.

Có một anh người Việt đã kể cho tôi nghe chuyện anh rời Việt Nam sang Mỹ sinh sống cách đây bốn mươi năm. Mẹ của anh ta là người bình dân, không có học thức, không biết chữ. Trước ngày anh rời Việt Nam, mẹ anh nhắn nhủ anh rằng: "Con trai của mẹ, khi con ra đi rồi, con sẽ nhớ mẹ và nhớ quê hương đất nước của con. Mỗi khi con nhớ mẹ, con hãy nhìn vào bàn tay của con thì con sẽ thấy mẹ có mặt đó với con." Đó là tuệ giác tương tức. Thật là mầu nhiệm. Với lời dặn dò ấy, trải qua bao nhiêu năm sống xa quê, xa mẹ, anh ta đã thực tập theo lời mẹ dặn dò để anh ta bớt nhớ mẹ. Anh ta hiện vẫn còn cư trú ở Mỹ.

Với năng lượng của niệm và định, ta có thể luyện tập để nhìn bằng mắt của Bụt, nghe bằng tai của Bụt và hành động bằng bàn tay của Bụt để tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống đang có mặt ngay bây giờ và ở đây. Tất cả vẫn còn đây, tròn đầy; không có gì mất đi và không có gì cần hồi phục. Chúng ta chỉ cần nhận diện và tiếp xúc mà thôi. Sống được như vậy, ta sẽ tránh gây ra làm lỗi và có khả năng làm vơi đi khổ đau trong cuộc sống, đem lại an lạc, hạnh phúc, thương yêu và hòa bình cho ta và cho mọi

người quanh ta. Hiểu biết và thương yêu là hai nguồn năng lượng có thật trong ta và ta có thể vun trồng và chế tác những nguồn năng lượng ấy bất cứ lúc nào. Ta có thể thi thiết các phép lạ khi ta có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Ta phải tỉnh thức thật sự trong mỗi phút giây. Đi trong chánh niệm là thể hiện thần thông. Thiền Sư Lâm Tế có nói rằng phép lạ không phải là đi trên mặt nước hay đi trên than hồng, mà phép lạ là đi trên mặt đất. Địa thượng thần thông là câu nói trong bài Ngữ Lục của Thiền Sư Lâm Tế. Ta phải đi như thế nào để mỗi bước chân của ta đem lại an lạc, vững chãi và thanh thoi, đem lại sự sống đích thực. Đi như vậy tức là ta đang thể hiện thần thông, đang diễn bày phép lạ. Khi thấy các thầy, các sư cô, sư chú và các vị đi từng bước an lạc, vững chãi và thanh thoi, tôi cảm thấy được nuôi dưỡng rất nhiều và năng lượng ấy đã khích lệ tôi bước được từng bước như quý vị. Đi như vậy thì sự sống trở nên sống động, chân thật cho ta và những người ta thương.

### **Thiền Điện Thoại**

Khi trở về lại phố thị, có thể quý vị sẽ cảm thấy khó thích nghi với nhịp sống mà quý vị đã từng sống trong đó. Môi trường sống chung quanh quý vị quá ồn ào, náo nhiệt và tốc độ của các sinh hoạt thì quá nhanh. Những người chung quanh không có khả năng an trú trong giây phút hiện tại. Dù thế, trong đời sống hàng ngày quý vị vẫn có thể tiếp tục sử dụng con mắt của Bụt, lỗ tai của Bụt, bàn tay của Bụt và bàn chân của Bụt để thực tập.

### **Thiền Điện Thoại**

Có một pháp môn thực tập rất đơn giản tôi muốn cống hiến cho quý vị để thực tập, đó là thiền điện thoại. Khi có tiếng chuông điện thoại reo, thay vì vội vàng chạy tới bắt điện thoại, quý vị hãy đứng yên tại chỗ và trở về với hơi thở chánh niệm. Quý vị thực tập thờ theo bài kệ: "Thở vào- Lắng lòng nghe. Lắng lòng nghe. Thở ra- Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm." Thực tập với tiếng chuông chùa (như chuông đại hồng, chuông gia trì, chuông báo chúng) đã hay rồi, nhưng thực tập với tiếng reo của điện thoại hoặc tiếng chuông nhà thờ đồ cũng hay không kém. Là người thực tập thông minh, ta biết sử dụng các âm thanh như thế để thực tập, để giúp ta đưa thân và tâm trở về một mối, an trú vững chãi trong giây phút hiện tại. Tại Làng Mai, chúng tôi thực tập tiếng chuông điện thoại rất nghiêm túc. Mỗi khi có tiếng điện thoại reo, tất cả mọi người trong tu viện đều thực tập dừng lại- dừng lại mọi suy tư, nói năng, hàng động và trở về an trú trong giây phút hiện tại- thở vào, tâm tĩnh lặng; thở ra, miệng mỉm cười. Đại chúng thực tập như vậy với ba tiếng reo đầu, sau đó mới nhấc điện thoại để trả lời. Dừng ngại người bên kia đầu giây phải chờ quá lâu hoặc sẽ gác điện thoại lên; nếu người ấy muốn báo tin quan trọng, thì ít nhất trong ba tiếng reo đầu, người ấy sẽ không gác điện thoại. Vì vậy, quý vị thực tập ở yên tại chỗ và thường thức từng hơi thở vào ra, thiết lập sự vững chãi và thanh thoi trong giây phút hiện tại. Mỗi khi có tiếng điện thoại reo, chúng ta thường có cảm giác hồi hộp, kích động. Chúng ta tự hỏi: Không biết ai gọi đây? Tin vui hay tin buồn? Thay vì làm theo thói quen ấy, quý vị hãy ở yên tại chỗ, trở về theo dõi hơi thở với ba tiếng reo đầu, thiết lập sự vững chãi, thanh thoi, trở về với chính mình.

Sau đó quý vị thực tập đi từng bước an lạc, vững chãi và thanh thoi tới phía điện thoại. Quý vị phải đi như một ông vua, bà chúa. Trong khi đi, quý vị vẫn làm chủ được thân tâm của mình. Và khi nhắc điện thoại lên để trả lời, quý vị đã là một con người tươi mát, vững chãi và thanh thoi. Năng lượng lành mạnh đó không những bản thân của quý vị được lợi lạc, mà người bên kia đầu giây cũng sẽ được thừa hưởng. Chắc chắn cuộc đàm thoại sẽ đem lại nhiều điều tốt đẹp và có phẩm chất.

Tôi xin cống hiến cho quý vị một bài kệ để quý vị thực tập mỗi khi gọi điện thoại. Đây là bài kệ:

Tiếng đi ngoài ngàn dặm  
Xây dựng niềm tin yêu  
Mỗi lời là châu ngọc  
Mỗi lời là gấm thêu.

Quý vị có thể sáng tác ra bài kệ khác để thực tập. Mỗi khi quý vị muốn gọi điện thoại, quý vị hãy đặt bàn tay lên máy điện thoại và tập thở vào, thở ra trong chánh niệm. Quý vị có thể thực tập thở vào với câu kệ đầu và thở ra với câu kệ thứ hai, vào với câu kệ thứ ba và ra với câu kệ thứ tư. Thực tập thở cho đến khi nào quý vị cảm thấy thân tâm thư thái, vững chãi và thanh thoi, thì mới bấm số điện thoại. Quý vị biết rằng người bạn của mình bên kia đầu giây sẽ không nhắc điện thoại trong ba tiếng reo đầu, vì bạn mình cũng đang thực tập thở, thực tập an trú. Hãy nhắc nhở chính mình: "A! bạn mình đang thực tập thở, đang thực tập mỉm cười, tại sao mình không làm như thế?" Nếu bạn chưa biết về phép thực tập này thì quý vị có thể khéo léo chia sẻ cho bạn để bạn có thể thực tập và yểm trợ quý vị.

Có rất nhiều cơ hội và điều kiện cho ta thực tập. Có thể quý vị nghĩ rằng đời sống bận rộn, tấp nập như thế, quý vị sẽ không có thì giờ và không gian để thực tập chánh niệm. Nhưng theo tôi, quý vị vẫn có thể thực tập chánh niệm được trong môi trường phố thị, chợ búa v.v.. trong đời sống hàng ngày. Nếu mọi người trong thành phố thực tập tiếng chuông điện thoại, thì con người, xã hội và đất nước sẽ trở nên hoàn thiện, an bình và hạnh phúc hơn. Quý vị hãy thực tập và khích lệ các bạn của mình thực tập chung về pháp môn thiền điện thoại. Tôi đã sáng chế ra pháp môn thiền điện thoại để mọi người thực tập trong đời sống quá xô bồ, bận rộn và căng thẳng. Nếu mọi người trên thế giới thực tập pháp môn này, thì thế giới sẽ được hòa bình, chuyển hóa và trị liệu.

## **Ăn Cơm Trong Chánh Niệm**

Xin quý vị hãy tổ chức đời sống như thế nào để mỗi ngày ít nhất là gia đình có một bữa ăn chung. Điều này rất quan trọng. Sau khi mọi người trong gia đình ngồi vào bàn ăn, tất cả thực tập im lặng, trở về với hơi thở chánh niệm ba lần, rồi nhìn quanh và nhận diện sự có mặt của từng người trong gia đình, sau đó ăn trong im lặng khoảng năm tới mười phút đầu của bữa ăn. Nếu muốn, quý vị có thể thực tập Năm Lời Quán Nguyện trước khi ăn. Đây là Năm Lời Quán Nguyện:

Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, mọi người, mọi loài và công phu lao tác.

Xin nguyện ăn trong chánh niệm, có mặt đích thực trong giây phút hiện tại để xứng đáng thọ nhận thức ăn này.

Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật tham lam và tập ăn uống có chừng mực.

Xin chỉ ăn những thức ăn có tác dụng nuôi dưỡng thân tâm và ngăn ngừa tật bệnh.

Vì muốn thành tựu sự nghiệp giác ngộ, hiểu biết và thương yêu, xây dựng tình huynh đệ, tạo dựng hạnh phúc gia đình, chúng con xin thọ dụng thức ăn này.

Sự thực tập rất đơn giản. Chỉ cần ăn cho có chánh niệm, an trú vững chãi trong giây phút hiện tại là ta đã xứng đáng được ăn cơm này. Nếu ăn không có chánh niệm, thì ta không dễ thương với thức ăn và với mọi người và mọi loài đã làm ra thức ăn này. Tôi luôn luôn tự nhắc mình là phải ăn uống cho có chừng mực, điều độ. Tôi biết thức ăn đóng vai trò rất quan trọng cho sức khỏe, hạnh phúc của tôi và của những người tôi thương. Vì vậy tôi nguyện chỉ ăn những thức ăn, thức uống có tác dụng nuôi dưỡng và duy trì sức khỏe và an lạc cho thân tâm tôi. Người lớn cũng như người nhỏ đều có thể thực tập pháp môn này.

Ăn cơm chung là cơ hội để chúng ta vun trồng và nuôi dưỡng thêm sự hòa thuận và tình thương yêu trong gia đình. Biết trân quý sự có mặt của mọi thành phần trong gia đình. Mời cháu nhỏ nào đã học thuộc lòng Năm Lời Quán Nguyện hoặc cầm bản cũng được để đọc lớn trong mỗi bữa ăn để cả nhà cùng thực tập thiền quán. Thực tập Năm Lời Quán Nguyện trong khi ăn sẽ giúp chúng ta nuôi dưỡng hạnh phúc, tình thương và lòng biết ơn của ta đối với mọi người, mọi loài và đất trời. Quý vị có thể đọc hoặc làm bài hát để hát cũng được. Phải dùng cái tài năng và nghệ thuật của mình để làm cho sự thực tập trở nên hứng thú, vui tươi và linh động. Thiền tập không phải là chịu cực chịu khổ để gặt hái kết quả trong tương lai mà thiền tập là để có hỷ lạc ngay trong khi thực tập.

## Phòng Thờ

Tại nhà, quý vị nên thiết lập một phòng thờ tương tự như một thiền đường. Phòng thờ không cần phải lớn. Nhiều căn nhà được thiết kế với đủ các loại phòng- nào là phòng khách, phòng ngủ, phòng ăn, phòng đồ chơi v.v..., nhưng chưa có nhà nào thiết kế phòng thờ. Tôi đề nghị mỗi căn nhà nên thiết lập một phòng để mọi người trong gia đình có cơ hội trở về phục hồi lại sự thăng bằng và bình an trong cuộc sống. Trong căn phòng đó, quý vị chỉ cần đặt một cái bàn nhỏ, thấp, trên bàn chỉ cần chưng một bình hoa là đủ. Bình hoa tượng trưng cho sự tươi mát, lành mạnh, chân thật và đẹp đẽ trong ta- cái đẹp đó là chất liệu của hiểu biết và thương yêu. Nếu cần, quý vị có thể thỉnh thêm một cái chuông nhỏ và vài bộ đồ án và gối ngồi thiền- tọa cụ. Quan trọng là phải chọn những cái gối ngồi thiền cho vừa để quý vị có thể ngồi được lâu, thoải mái mà

không bị đau hoặc tê. Khi tôi chọn đúng gối, tôi có thể ngồi tới hai tiếng hoặc lâu hơn mà không bị đau hoặc tê. Nếu không thì tôi chỉ có thể ngồi được ba mươi hoặc bốn mươi phút là phải đổi thế ngồi. Quý vị phải thử ngồi qua nhiều loại gối khác nhau để tìm ra cái gối thích hợp nhất để có thể giúp quý vị ngồi một cách vững chãi, thoải mái ít nhất là hai mươi phút.

Tại phòng thờ này, ta thực tập y như ta đã từng thực tập tại các thiền đường của tu viện. Khi bước vào phòng thờ, ta đặt tay lên nắm cửa trong khi thờ vào và mở cửa trong khi thờ ra. Ta bước vào phòng thờ như ta bước vào Tịnh Độ hay Nước Chứa không khác. Ta phải làm cho được và mời con cái của ta cùng thực tập với ta. Ta phải biến căn nhà của ta thành Tịnh Độ, thành lãnh thổ của bình an, của hạnh phúc. Mỗi khi quý vị bực bội, giận hờn, bổi rối, bất an hoặc khủng hoảng, quý vị nên đi vào phòng thờ, thỉnh lên ba tiếng chuông và tập thờ. Dùng hơi thờ chánh niệm để chăm sóc những cảm thọ giận hờn, bực bội trong lòng. Đây là cách xây dựng hòa bình hữu hiệu nhất. Nếu ta không làm được, thì ta không có gì để trao truyền cho con cái của ta để chúng học hỏi và biết cách chăm sóc những cảm thọ khó chịu, những cảm xúc mạnh mỗi khi nó phát khởi?

Là một giáo chức, quý vị nên giúp các học trò của quý vị thực tập như thế, bởi vì các em cũng đương đầu với sự giận hờn, sợ hãi và tuyệt vọng. Thầy giáo, cô giáo phải thấy rằng các học trò của mình cũng là con của mình và phải tập ôm ấp, chăm sóc họ bằng tất cả tình thương yêu. Ở trường, nếu trong khi quý vị đi, đứng, ngồi, nói và cười mà biểu lộ năng lượng từ bi, thì các em sẽ thấy, sẽ cảm nhận và họ sẽ được thừa hưởng. Nếu quý vị ôm ấp, chăm sóc các học trò của quý vị bằng tình thương, thì quý vị sẽ làm cho các học trò của quý vị bớt khổ rất nhiều và giúp chúng thiết lập lại được liên hệ tốt với bố mẹ của các em và nhờ vậy mà việc học của các em sẽ được tiến bộ hơn. Sau này, quý vị có thể bàn với bố mẹ của các em để tìm ra cách giáo dục hữu hiệu để giúp các em học hành tốt hơn. Thầy giáo, cô giáo và các bậc cha mẹ phải làm việc sát cánh với nhau, phải liên kết với nhau để giúp cho các em. Nếu cả hai không làm việc chung được với nhau, không liên kết được với nhau, thì việc giáo dục các em sẽ trở nên rất khó khăn. Các giáo viên nên ngồi lại với nhau để bàn thảo, chia sẻ sự thực tập và tìm ra phương pháp hay để giáo dục các học sinh. Quý vị có thể thực hiện một tờ báo trong đó các thầy giáo, cô giáo viết những bài chia sẻ về hoa trái, kinh nghiệm của sự thực tập tại nhà và ở trường. Tờ báo như thế sẽ giúp ích rất nhiều cho các giáo viên trong nước cũng như ngoài nước.

Các nhà tâm lý trị liệu cũng nên thực tập như thế. Họ phải tìm cách áp dụng nếp sống chánh niệm với những thành phần trong gia đình và với các bệnh nhân của họ. Là nhà tâm lý trị liệu, quý vị nên đến với nhau để thực tập như một tăng thân để có thể nâng đỡ nhau và nếu muốn, quý vị có thể phát hành lá thư trong đó quý vị chia sẻ những kinh nghiệm, tuệ giác và hoa trái của sự thực tập và trị liệu của mình. Điều này sẽ giúp ích rất nhiều cho các nhà tâm lý trị liệu khác. Quý vị hãy sử dụng trí thông minh, tài năng, sự khéo léo và óc sáng tạo của mình để làm cho sự thực tập trở nên linh động, thoải mái và tươi vui.



Là cha mẹ, mỗi buổi tối trước khi các cháu sắp đi ngủ, quý vị có thể mời các cháu vào phòng thờ để thực tập ngồi yên và thở khoảng hai đến năm phút. Quý vị có thể dạy cho các cháu cách thỉnh chuông và thở với tiếng chuông. Trong các khóa tu cho các cháu thiếu nhi, tôi thường dạy cho các cháu cách thỉnh chuông và thở trong chánh niệm. Cả nhà ngồi quây quần bên nhau, thỉnh lên một tiếng chuông để tất cả cùng thở- mỗi tiếng chuông quý vị thở vào và thở ra ba hơi thật thoải mái, đưa thân và tâm trở về một mối, dùng hơi thở để làm cho thân tâm an tịnh, lắng dịu trở lại. Trong khi thở, quý vị có thể thực tập mỉm cười để cho những bắp thịt trên khuôn mặt được thư giãn. Ta thực tập như vậy với ba tiếng chuông và trong ba tiếng chuông, ta có được chín cơ hội để thở vào và thở ra. Được ngồi yên và biết mình đang còn thở là món quà vô cùng quý giá, là hạnh phúc lớn. Sau đó mọi người nhìn nhau và ý thức sự có mặt của nhau. Cái nhìn đó là cái nhìn của sự trân quý và niềm biết ơn. Sau khi cháu thỉnh xong ba tiếng chuông, thì các cháu có thể đi ngủ trước. Quý vị có thể tiếp tục ngồi thiền thêm năm, mười phút nữa nếu muốn, nhưng không nên ép. Có những lúc quý vị cần ngồi lâu hơn để phục hồi lại chính mình, nhưng điều đó tùy thuộc vào nhu yếu. Tuy nhiên, nếu mỗi ngày quý vị thực tập ngồi thiền đều đặn như thế khoảng mười tới mười lăm phút, thì tự thân của quý vị sẽ được nuôi dưỡng rất nhiều.

Mỗi buổi sáng sau giờ ăn sáng hoặc trước giờ ăn sáng, quý vị có thể vào phòng thờ để ngồi yên và thực tập thở năm, mười phút. Ngồi yên và thực tập thở vào và thở ra với ba tiếng chuông để bắt đầu một ngày mới là nếp sống rất đẹp. Nếu được, quý vị cũng có thể mời các cháu thực tập chung. Quý vị cũng có thể tập cho các cháu lạy ba lạy trước bàn thờ Bụt và bàn thờ tổ tiên huyết thống để tiếp xúc với gốc rễ huyết thống và tâm linh và bày tỏ lòng biết ơn đối với tổ tiên trước khi đi học. Sau một thời gian thực tập, quý vị sẽ tạo được một thói quen rất tốt và năng lượng của thói quen tốt ấy sẽ được duy trì suốt cả ngày, sẽ nhắc nhở các cháu rằng các cháu là những người có gốc rễ. Nếu gần nhà có khu công viên hoặc sau nhà có khu rừng hoặc có con đường nhỏ, quý vị có thể thực tập đi thiền; cả gia đình dắt tay nhau đi thiền là một hình ảnh rất đẹp, rất nuôi dưỡng. Quý vị cũng có thể tổ chức đi chơi ngoài trời, ăn picnic và kết hợp với một buổi thiền đi ngắn và thiền buông thư trên cỏ. Mỗi ngày gia đình nên tổ chức thực tập thiền buông thư khoảng năm đến mười phút để cho thân tâm được nghỉ ngơi, thư giãn, bớt những phần căng thẳng trên cơ thể và tâm hồn. Quý vị nằm trong tư thế buông thư và có thể có một người trong gia đình có khả năng hướng dẫn thiền buông thư và có giọng hát hay. Nếu trong gia đình không có người nào có khả năng, quý vị có thể thỉnh CD hướng dẫn về phương pháp buông thư hoặc có thể dùng một CD nhạc tâm linh hòa tấu để thực tập. Trong tư thế nằm, quý vị có thể thực tập thở vào, thở ra và buông thư khoảng năm tới mười phút. Sau năm tới mười phút thực tập buông thư, quý vị sẽ thấy rằng mình đã trở thành một con người mới, tươi mát, nhẹ nhõm hơn. Ban đầu, quý vị có thể sử dụng băng hoặc CD hướng dẫn của một thầy hoặc một sư cô..., nhưng khi đã biết cách thì mỗi thành phần trong gia đình có thể thay phiên nhau để hướng dẫn buổi thiền buông thư cho gia đình. Đây là món ăn tinh thần rất cần thiết cho thân tâm. Người nào thực tập thiền buông thư ít nhất là một lần trong ngày thì người đó sẽ chuyển hóa được bệnh căng thẳng và phục hồi lại niềm vui và sự tươi mát rất mau chóng. Căng thẳng (stress) là một căn bệnh rất lớn của thời đại chúng ta. Chúng ta cũng có thể tổ chức nữa ngày tu chánh niệm. Tuy chỉ có nửa ngày, nhưng nếu thực tập hết lòng, thì chúng ta sẽ đem lại cho tự thân rất nhiều niềm vui, an lạc và sự thư thái. Chúng ta có

thể mời một số các bạn thân quen và các cháu thiếu nhi đến để cùng thực tập. Ta cũng có thể mời các cháu tổ chức bữa ngày tu dưới sự yểm trợ và hướng dẫn của ta.

## **Xây Dựng Tăng Thân**

Tăng thân là một viên ngọc quý trong ba viên ngọc quý, gọi là Tam Bảo. Xin quý vị đem hết tâm lực và thì giờ để tạo dựng một tăng thân nhỏ để nuôi dưỡng sự thực tập tại địa phương của mình. Nếu không có sự nâng đỡ và yểm trợ của tăng thân, thì quý vị sẽ khó mà duy trì được sự thực tập lâu bền. Ở nước tôi, người ta nói rằng khi con cọp rời bỏ núi rừng và đi xuống miền đất bằng, thì thế nào nó cũng bị con người bắt giết. Trong thiên môn, các thầy tu cũng nói tương tự; họ nói rằng: "Tăng ly chúng tăng tàn. Hồ ly sơn hổ bại." Đúng vậy, người tu mà rời bỏ thầy, rời bỏ tăng thân, huynh đệ ra đi, lập am hoặc thất riêng để tu một mình thì thế nào cũng đánh mất sự thực tập trong một thời gian ngắn hoặc sẽ bị lột da- tức là bỏ áo tu. Vì vậy tạo dựng một tăng thân để tiếp tục duy trì và nuôi dưỡng sự thực tập là điều hết sức cần thiết. Dựng tăng là một công tác rất thánh thiện và cấp thiết. Có thể nói là sự thực tập quan trọng nhất của người tu. Vì vậy về lại nhà, việc làm cấp bách nhất là nghĩ ra phương cách để tập hợp một nhóm người ở tại địa phương của mình- những người tha thiết tu tập và có khả năng yểm trợ nhau trong sự thực tập. Quý vị phải sắp đặt như thế nào để tăng thân có thể đến sinh hoạt, tu tập với nhau ít nhất là một lần trong tuần hay một lần trong mỗi hai tuần hoặc một lần trong một tháng. Thỉnh thoảng quý vị có thể tổ chức một ngày tu chánh niệm và mời các vị giáo thọ xuất gia hoặc tại gia đến hướng dẫn. Đây đích thực là sự thực tập 'Con về nương tựa Tăng.' Tăng thân là chỗ nương tựa vững chắc. Mỗi người cần phải thực tập quay về nương tựa Tăng. Vì vậy, "Con về nương tựa Tăng" không phải là vấn đề đức tin, không phải là vấn đề cam kết suông, mà chính là sự thực tập cụ thể. Đời sống tâm linh và phẩm chất tu tập của ta tùy thuộc vào khả năng nương tựa Tăng của ta.

Trong suốt hai mươi mốt ngày qua chúng ta đã sống và tu tập với nhau như một Tăng thân. Bây giờ chúng ta nên mang Tăng thân về nhà và làm cho mạng mạch của Tăng thân tiếp tục biểu hiện hùng mạnh trên nhiều hình thái, tùy theo hoàn cảnh. Trong khóa tu này, chúng ta đã có cơ duyên được thăm nhàn mưa Pháp. Chúng ta biết Tăng thân là viên ngọc quý giá bậc nhất. Không có Tăng thân thì Phật thân và Pháp thân cũng không thể duy trì được. Có những điều ta đã không thực hiện được ở nhà dưới tư cách của một cá nhân, thế mà ta đã làm được ngay tại đây với sự yểm trợ hùng hậu của Tăng thân. Sự yểm trợ, nâng đỡ và dìu dắt của Tăng thân là điều rất thực tiễn và hết sức cần thiết. Khi quý vị trở về nhà, chúng tôi mong rằng quý vị có thể tạo dựng được những Tăng thân và tiếp tục sự thực tập để nuôi dưỡng bản thân, gia đình, con cái và đóng góp vào công việc lành mạnh hóa môi trường của học đường và xã hội.

## **Thích Nhất Hạnh**

Nguồn: <http://www.thuvien-thichnhathanh.org/index.php/tac-ph-m/76-con-ng-gii-thoat/495-cgt-chng-16-lc-ba-la-mt?showall=1&limitstart=>