

Những bài giảng trong khóa tu mùa Thu 1994 tại chùa Làng Mai

# THƯƠNG YÊU

THEO PHƯƠNG PHÁP

# BỤT DẠY

THÍCH NHẤT HẠNH

# Mục lục

<b>Mục lục</b> .....	2
<b>Chương một: Thương yêu là hạnh phúc</b> .....	4
Hạnh phúc .....	4
Thương yêu là hạnh phúc .....	6
Bốn tâm là một.....	7
Tình thương là linh dược .....	7
Nếp sống thanh cao .....	8
Theo đạo nhất thần cũng có thể thực tập đạo Bụt.....	8
Tình thương đưa tới giải thoát .....	9
Bốn khía cạnh của tình thương đích thực.....	11
Công dụng giải thoát của tình thương.....	13
Kinh văn căn bản.....	14
Tình thương chuyển hoá hận thù và khổ đau.....	15
Thuốc bệnh và thuốc bổ .....	17
Ba bài thực tập về tình thương .....	18
Bài thứ nhất .....	18
Bài thứ hai.....	18
<b>Chương hai: Bài thực tập thứ nhất</b> .....	20
Bắt đầu bằng một ước mong.....	20
Nhận diện nhu yếu .....	20
Thương thân .....	21
Ai là kẻ thù số một .....	23
Nhổ gốc bạo động .....	24
Trả thù bằng cách huỷ hoại bản thân.....	26
Năng lượng Từ Bi.....	27
Tai nạn.....	29
Giết cái giận .....	30
Bạc y sĩ.....	31
Phiền não.....	34
Quán chiếu năm uẩn.....	35
Người thân.....	37
Người dung .....	39
Người ghét.....	40

<b>Chương ba: Bài thực tập thứ hai</b> .....	43
Hiếu biết và thương yêu.....	43
Quán chiếu tự thân .....	45
Tưới tắm hạt giống hạnh phúc .....	49
Chuyển hoá tam độc.....	51
Quay về thủ hộ ý.....	53
Kinh thuỷ dụ.....	58
Lá thư tình cho cha.....	62
<b>Chương bốn: Bài thực tập thứ ba</b> .....	66
Nuôi dưỡng bằng hạnh phúc.....	66
Thiền duyệt.....	67
Người thương.....	70
Thoát bầy ngũ dục .....	73
Vững chãi .....	74
Thành thoi.....	76
Quan tâm.....	77
Vướng mắc.....	78
Ghét bỏ .....	80
Địa chí của Bụt.....	82
Vướng mắc có nghĩa là chiếm hữu và độc tài.....	83
Không gian thân thang.....	84
Vấn đề không phải ly dị hay không ly dị .....	86
Đừng để bị cô lập hoá.....	87
Thương yêu hăm bốn giờ một ngày.....	88
Đừng bỏ người thương.....	89
<b>Chương năm: Thực tập thương yêu bằng năm cái lạy</b> .....	92
Năng lượng.....	92
Cảm ứng đạo giao .....	94
Lạy thứ nhất.....	97
Lạy thứ hai.....	102
Lạy thứ ba .....	107
Lạy thứ tư.....	109
Lạy thứ năm.....	111

# Chương một: Thương yêu là hạnh phúc

## Hạnh phúc

Hôm nay là ngày 6 tháng 10 năm 1994, chúng ta ở tại Xóm Thượng trong Khoá Tu Mùa Thu.

Trong kinh Sammidhi mà chúng ta vừa học có bốn chủ đề quan trọng. Chủ đề thứ nhất là chủ đề *ý niệm về hạnh phúc*. Ta thấy ngay rằng những ý niệm về hạnh phúc có thể là những bẫy sập giam hãm chúng ta vào vòng khổ đau. Cho nên những ý niệm về hạnh phúc có liên hệ tới ý niệm về bẫy sập của ngũ dục. Cách đây chừng một tháng có một vị đạo hữu từ Hoà Lan qua. Các vị ở Xóm Hạ có hỏi thăm tại sao các cháu không cùng đi thì vị đạo hữu ấy nói: “Chúng nó đang bị vướng vào những cái bẫy ngũ dục”. Vị đạo hữu đã thấy các cháu đang khổ đau, biết rất rõ ràng rằng các con mình đang bị vướng vào bẫy ngũ dục mà không thoát ra được. Họ cũng có hiếu với cha, đã lái xe đưa cha tới Paris để cha đi về làng Hồng một mình. Vị đạo hữu nói ông thấy rất rõ các cháu đang đau khổ, đang vướng vào vòng ngũ dục nhưng ông chưa làm gì được. Cố nhiên những người trẻ khi vướng vào vòng ngũ dục nghĩ là mình đang đi trên con đường tìm hạnh phúc. Kinh nói đó là những neo đường tăm tối khổ đau. Ta phải có lòng thương, sự hiểu biết và đạo lực khá mạnh thì mới có thể giúp những người ta thương thoát ra khỏi những cái bẫy sập của ngũ dục nếu không thì ta chỉ có thể đứng bên ngoài mà thương hại thôi. Phải học phải tu mới có khả năng giúp người thoát khỏi những cái bẫy của ngũ dục. Chủ đề thứ hai của kinh có thể nói là chủ đề *hiện pháp lạc trú*. Khi thiên nữ hỏi tại sao thầy Summidhi lại bỏ lạc thú trong hiện tại để đi tìm một lạc thú hứa hẹn vớ vẩn trong tương lai, tức là lạc thú phi thời thì thầy Sammidhi nói: Tôi đâu có bỏ cái hạnh phúc trong hiện tại để đi tìm một cái hạnh phúc hứa hẹn hão huyền ở tương lai đâu? Chính tôi đã bỏ cái hạnh phúc hão huyền kia để đi tìm cái hạnh phúc hiện có trong giây phút hiện tại đấy chứ. Và nhân tiện đó thầy nói với vị thiên nữ là ngũ dục đem lại cho chúng ta những cơn sốt, những cơn đau khổ trong khi đó thì pháp hiện pháp lạc trú đem lại cho chúng ta

hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Vì vậy cho nên kinh có danh từ *vượt thoát thời gian* (akalika), phi thời gian tính. Chủ đề này là một chủ đề rất lớn trong kinh Sammidhi mà cũng là một chủ đề rất lớn trong toàn bộ giáo lý của đạo Bụt nhưng tiếc thay ít có trung tâm tu học nào, ít có thiền viện nào đem chủ đề này khai triển. Chủ đề kế tiếp có thể gọi là chủ đề *nuong tựa*. Nuong tựa ở đây là nuong tựa vào pháp, nuong tựa vào cái gì không phải chỉ là một ý niệm. Trong khi sống với chánh pháp, ta đạt được sự an lạc vững chãi và thanh thoi và sự nuong tựa đó là sự nuong tựa vào pháp, có khi gọi là nuong tựa ở hải đảo tự thân. Chủ đề kế tiếp là chủ đề về *mặc cảm* hay là mạn: mặc cảm hơn người, mặc cảm thua người, mặc cảm bằng người. Tất cả những mặc cảm đó đều được phát sinh ra từ ý niệm gọi là ngã chấp và khi quán chiếu thấy được sự tương quan tương duyên và tương tức của vạn pháp thì chúng ta thấy sự sống là một, ta và người, ta với cây cỏ là một và bình an hạnh phúc không còn là một vấn đề cá nhân. Khi ta vượt được ý niệm về ngã thì tất cả những sợ hãi lo lắng giận hờn và buồn phiền sẽ tan biến và hạnh phúc trở nên một cái gì thật sự có mặt. Có những niềm vui có tính cách mong manh vì còn được xây dựng trên ý niệm về ngã. Vì có sự phập phồng và sự sợ hãi cho nên những niềm vui đó chưa vững chãi và đích thực. Chỉ khi cái sợ cái lo và cái giận hờn vắng mặt, niềm vui đó mới có thể gọi là niềm vui đích thực. Chúng ta hãy tưởng tượng một người vừa mới cãi lộn với người thân xong, buồn quá, không biết làm gì, ra quán rượu, mua một ly rượu đắt tiền và ngồi uống. Uống một ly rượu như vậy không hẳn là hạnh phúc, nhưng ông ta muốn dùng ly rượu để nhận chìm niềm đau xuống. Trong khi thưởng thức ly rượu, hạnh phúc đích thực không có, chỉ có sự cố gắng để đè nén và che lấp đau khổ thôi. Bụt cũng nói tương đương như vậy về ngũ dục. Bụt nói rằng ví dụ có một người như vậy bị án tử hình, biết rằng trong bảy ngày nữa mình sẽ bị mang ra chém đầu, nhưng nhờ có sự can thiệp của một người thân nên vua đã biến án tử hình ra án khổ sai chung thân. Khi nghe tin được án khổ sai chung thân ông ta rất mừng, nhảy nhót rất sung sướng. Bụt nói cái sung sướng của án khổ sai chung thân đâu phải là cái sung sướng đích thực. Được so sánh với án tử hình nên cái này được coi như là sung sướng chứ kỳ thực nó không phải là sung sướng. Ly rượu kia

được dùng để nhận chìm niềm đau không phải là một hạnh phúc, đó chỉ là một phương tiện để khoá lấp khổ đau của mình thôi. Biết bao nhiêu người trẻ trong thế giới chúng ta có những niềm đau và vì thế họ đi tìm năm thứ dục lạc. Đi tìm những dục lạc như vậy họ không đạt được hạnh phúc chân thật, họ chỉ đi tìm những cái án khổ sai chung thân để vui lấp cái niềm đau của án tử hình mà thôi. Đó là một bi kịch rất lớn của loài người. Cũng như sự đi tìm ma túy. Ta biết rằng ma túy cũng làm chúng ta đau khổ ghê gớm lắm, nhưng vì niềm đau kia lớn quá thành ra phải đi tìm ma túy để khoá lấp và chắt ma túy đó tương đương với cái án khổ sai chung thân đã được dùng để khoá lấp cái án tử hình. Thấy như thế chúng ta sẽ thương, và nếu biết thương thì chúng ta phải tu học để có khả năng cứu độ và đưa những người trẻ đó ra khỏi vũng lầy của sự khổ đau. Khi chúng ta thực tập hiện pháp lạc trú, thực tập nương tựa và thực tập quán chiếu về vô ngã thì càng ngày ta càng thực hiện được sự vững chãi và thanh thoi. Và hiện pháp niết bàn là một cái gì có thể từ từ hiển lộ ra cho ta tiếp xúc vì niết bàn có hai đặc tính: vững chãi và thanh thoi. Càng thực tập ta càng thấy sự vững chãi và sự thanh thoi đó lớn lên và khi tiếp xúc được với niết bàn một cách sâu sắc thì sự vững chãi và thanh thoi kia trở thành rất lớn lao và hùng mạnh. Lúc đó cái gọi là hạnh phúc chân thật mới thật hoàn toàn, từ tích môn ta tiếp xúc được với bản môn. Vì vậy kinh Sammidhi đã nêu ra đủ hết những chủ đề quan trọng.

## **Thương yêu là hạnh phúc**

Giáo lý của đạo Phật về tình thương rất phong phú và sâu sắc. Ta biết rằng hạnh phúc không thể nào có được nếu ta không có tình thương. Tu học không có nghĩa là giết chết khả năng thương yêu trong con người của ta, trái lại tu học tức là làm cho tình thương trong ta lớn lên nở ra và vững mạnh. Ở ngoài đời danh từ thương yêu có nhiều nghĩa, có khi rất hàm hồ, nhưng giáo lý của đạo Phật về thương yêu thì rất sâu sắc, rõ ràng và những định nghĩa về thương yêu rất xác thật và đầy đủ. Chủ đề thương yêu là một chủ đề cần phải phát triển rất lớn. Đáng lý năm nay chúng ta có một khoá tu 21 ngày vào tháng sáu với chủ đề thương yêu nhưng vì làm biếng ta đã bãi bỏ khoá tu ấy. Trong

khóa tu này đại chúng sẽ được học vắn tắt nội dung của khóa tu tháng sáu về đề tài thương yêu, vì đề tài thương yêu có liên hệ mật thiết đến đề tài hạnh phúc và vì thương yêu chân thật đưa tới hạnh phúc chân thật.

## **Bốn tâm là một**

Trong đạo Bụt thương yêu được diễn tả thành bốn khía cạnh mà chúng ta gọi là bốn tâm vô lượng hay tứ vô lượng tâm. Vô lượng có nghĩa là không thể đo, không thể đong, không thể lường được (immeasurable = apramāna), Pramana có nghĩa là lượng, là đo lường, còn apramāna có nghĩa là không thể đo, không thể lường được, không thể dùng toán số và thí dụ để mà diễn tả. Ta có thể dịch tứ vô lượng tâm là bốn tâm không có biên giới, bốn tâm vô lượng, bốn tâm đó là Từ, Bi, Hỷ, Xả. Khi Bụt dạy về bốn tâm như một pháp môn thì ta biết rằng có sự liên hệ mật thiết giữa bốn tâm. Và khi học hỏi và tu tập thì ta khám phá ra bốn tâm đó chỉ là một tâm thôi. Bốn tâm đó là bốn khía cạnh của một tâm. Chúng ta có những phương pháp thực tập rất cụ thể về thương yêu vì vậy trong khi quý vị học về tứ vô lượng tâm thì quý vị nên thực tập về tứ vô lượng tâm. Buổi sáng buổi chiều khi thiền tọa khi đi thiền hành quý vị nên đem những phương pháp về tứ vô lượng tâm ra thực tập.

## **Tình thương là linh dược**

Tứ vô lượng tâm là thuốc chữa được rất nhiều chứng bệnh của chúng sanh. Trước hết là chứng bệnh giận hờn. Người nào trong chúng ta cũng có bệnh đó, người nhiều người ít mà thôi. Người nào bệnh ít thì chữa rất mau, người bệnh nhiều thì phải chữa lâu hơn, phải thực tập nhiều. Người ta có thể giận trời, giận đất và giận người. Thứ hai là bệnh cô độc, cô đơn, phóng thể (being cut off, alienated). Phóng thể có nghĩa là bị cắt đứt ra không còn gốc rễ nữa: ta bị tách rời ra khỏi loài người, khỏi gia đình, khỏi xã hội, khỏi sự sống, ta cảm thấy bơ vơ và cô đơn. Thứ ba là bệnh sầu đau, phiền muộn (sorrow). Kế đến là bệnh lo lắng sợ hãi (worries, anxiety), bệnh mặc cảm tội lỗi (guilt) và bệnh

kỳ thị và vương mắc (discrimination, attachment). Tất cả những bệnh này đều có thể chữa lành được bằng phương pháp tứ vô lượng tâm.

## **Nếp sống thanh cao**

Bốn tâm vô lượng có khi còn được gọi là tứ phạm trừ. Phạm tức là Brahma, có nghĩa là Phạm Thiên cũng có nghĩa là một cõi trời nơi chư thiên an trú, là cõi không có những sinh hoạt dâm dục. Phạm cũng có nghĩa là cao cả (noble) là thanh tịnh; và đời sống người xuất gia cũng gọi là đời sống phạm hạnh. Tu phạm hạnh không có nghĩa là tu để được sinh lên cõi phạm thiên được sống chung với Thượng Đế, mà là để sống một đời sống trong sạch và cao quý của người xuất gia. Brahmacharya là đời sống phạm hạnh. Trong một kinh Trung A Hàm Bụt có dạy thầy A Nan: “Này thầy A Nan, nếu thầy dạy cho các thầy trẻ về tứ vô lượng tâm, thì các thầy ấy sẽ cảm thấy có sự an ổn trong đời sống tâm linh của mình; các thầy ấy sẽ có sức mạnh, sẽ có hạnh phúc, thân tâm của họ không có phiền não vì những cơn sốt và do đó họ có thể suốt đời sống trong cuộc sống phạm hạnh.” Thầy A nan được rất nhiều người trẻ thương mến và có rất nhiều người trẻ đi theo, vì vậy Bụt đã bảo thầy A Nan nên dạy các thầy trẻ về tứ vô lượng tâm. Đối với những người thường, Bụt nói rằng tứ vô lượng tâm là sự thực tập về tình yêu thương. “Nếu quý vị nói Phạm Thiên là tượng trưng cho tình thương và nếu quý vị muốn sanh lên cõi Phạm Thiên để ở chung với Phạm thiên thì quý vị phải thực tập tứ vô lượng tâm.”

## **Theo đạo nhất thần cũng có thể thực tập đạo Bụt**

Chúng ta nên biết rằng vào thời của Bụt có rất nhiều người tin tưởng và mong ước sau khi chết được sanh lên cõi trời Phạm Thiên để cộng trú với Brahma. Brahma là tương đương với Thượng đế của nhất thần giáo. Vấn đề cũng giống hệt như ngày hôm nay. Nếu ở Cơ Đốc giáo các bạn chúng ta nói rằng Thượng đế là tình thương God is love, thì ngày xưa cũng vậy, Brahma là tình thương và Bụt nói rằng muốn cộng trú với Brahma thì ta phải có cùng một chất liệu với Brahma là



tình thương. Nếu giữa chúng ta với Phạm Thiên mà không có một cái gì tương ứng hết thì làm sao chúng ta có cơ duyên để sống chung với Phạm Thiên. Nếu quý vị không xuất gia và sống trong tăng đoàn của chúng tôi thì quý vị cũng có thể tiếp tục tu học với niềm tin tưởng ở Brahma. Tuy nhiên ít nhất quý vị phải thực tập tứ vô lượng tâm thì mới mong có thể sinh lên cõi Phạm thiên được. Ta thấy rằng Bụt không bắt buộc họ phải nhất thiết từ bỏ niềm tin nơi Phạm thiên mới có thể thực tập được giáo lý của Người. Điều này là một điều rất quan trọng mà chúng ta có thể học được của đức Thế Tôn: không bắt buộc người khác phải bỏ niềm tin của họ mới có thể thực tập được giáo lý đạo Bụt. Đối với các bạn Tây phương có gốc rễ tâm linh của họ, chúng ta cũng phải làm như Bụt đã làm. Chúng ta nói với họ: quý vị không cần phải bỏ gốc rễ tâm linh và tôn giáo của quý vị. Nếu quý vị gốc Do thái thì quý vị cứ giữ gốc Do Thái nếu quý vị có gốc Cơ Đốc thì quý vị cứ giữ gốc Cơ Đốc. Quý vị cứ thực tập những gì quý vị thấy hay trong đạo Bụt. Tinh thần này của chúng ta chẳng qua là nối tiếp tinh thần của Bụt mà thôi. Chúng ta nhớ khi những giáo sĩ Cơ Đốc mới tới Việt Nam, họ không có thái độ đó. Họ nói phải từ bỏ cái đức tin hiện có của quý vị thì quý vị mới có thể theo được đạo Chúa. Và họ không cho phép người Việt thờ cúng ông bà hay lên chùa lạy Phật. Phương pháp của chúng ta là phương pháp đi ngược hẳn lại, vì ta biết rằng khi một con người bị bứng ra khỏi môi trường văn hoá và tâm linh của mình thì người đó sẽ không có hạnh phúc. Vì vậy thay vì khuyên người ta bỏ gốc rễ của họ thì ta khuyên họ trở về với gốc rễ. Và đường lối đó, ta biết Bụt đã khởi sự làm trong thời đại của ngài đối với những người tin tưởng ở Phạm Thiên. Ngài đã đề nghị họ thực tập bốn tâm vô lượng.

## **Tình thương đưa tới giải thoát**

Cũng vì lẽ đó cho nên trong giới Phật tử có những người nghĩ rằng tứ vô lượng tâm không phải là giáo lý cao nhất trong đạo Bụt mà chỉ là giáo lý phương tiện thôi. Đó là điều hết sức sai lầm. Thậm chí có những vị luận giả nói rằng sự thực tập tứ vô lượng tâm không diệt trừ hoàn toàn được những nỗi đau khổ phiền não trong con người của ta.

Trong khi ấy chúng ta lại xưng tôn đức Từ phụ là đức đại từ, đại bi, đại hỷ và đại xả.

*Đại từ đại bi thương chúng sanh  
Đại hỷ đại xả cứu muôn loài  
Tướng cốt quang minh tự trang nghiêm  
Chúng con hết lòng quy mạng lễ*

*(Đại từ đại bi mãn chúng sanh  
Đại hỷ đại xả tế hàm thức  
Tướng hảo quang minh dĩ tự nghiêm  
Chúng đẳng chí tâm quy mạng lễ).*

Đại từ, đại bi, đại hỷ và đại xả là bản chất của một vị toàn giác.

Nhan nhản trong các tác phẩm về luận tạng ta thấy có rất nhiều vị cho rằng Từ Bi Hỷ Xả không phải là pháp môn cao siêu nhất của đạo Phật, chúng ta chỉ có thể thành tựu được một phần nào sự nghiệp giải thoát thôi do sự thực tập Từ Bi Hỷ Xả. Đó là những điều sai lầm mà ta phải vượt thắng. Một hôm nọ có một số các thầy đi khất thực, thấy trời đang còn sớm nên đã rủ nhau vào một tu viện ngoại đạo để chơi với các thầy ngoại đạo. Chuyện này cũng hay xảy ra lắm... Các thầy ngoại đạo nói: “Này các thầy, đạo sĩ Gotama dạy về vô tứ vô lượng tâm là Từ Bi Hỷ Xả, chúng tôi ở đây cũng có dạy như vậy. Chúng tôi cũng có dạy về bốn tâm vô lượng, vậy có gì khác giữa Phật và chúng tôi đâu?” Các thầy khất sĩ sinh tâm hoài nghi, không được hoan hỷ mới trở về báo cáo với Phật. Phật nói rằng bốn tâm vô lượng nếu thực tập cho thật sâu sắc thì sẽ đi đôi với thất giác chi, tức là bảy yếu tố của giác ngộ và chúng sẽ đưa tới sự giải thoát hoàn toàn; còn tứ vô lượng tâm mà thực tập không sâu sắc không đi đôi với tứ đế, bát chánh đạo và thất giác chi thì chỉ có thể đưa mình tới cõi Phạm Thiên, sống bao nhiêu ngàn vạn năm đó rồi rốt cuộc cũng rơi trở lại kiếp khổ đau như thường. Vì vậy có hai thứ tứ vô lượng tâm: tứ vô lượng tâm nửa chừng và tứ vô lượng tâm thực tập trong tinh thần của thất giác chi và bát chánh đạo. Tứ vô lượng tâm này đưa đến sự giải thoát hoàn toàn. Câu chuyện trong kinh này cho ta thấy tính cách tương tức giữa giáo

lý tứ vô lượng tâm và những giáo lý khác như giáo lý tứ đế và bát chánh đạo. Đây là kinh số 744 của bộ Tạp A Hàm trong Hán tạng.

## **Bốn khía cạnh của tình thương đích thực**

Khi nêu ra bốn danh từ Từ Bi Hỷ Xả điều ta phải để ý trước tiên là bốn từ đó diễn tả bốn mặt của một thực tại mà ta tạm gọi là tình thương, tính thương đích thực, tính thương chân thật. Vì vậy cho nên ta phải thấy được liên tính cách tương tức giữa bốn cái. Phải thấy được rằng một cái là do ba cái kia làm ra thì ta mới có thể hiểu được giáo lý vi diệu về tứ vô lượng tâm. Ví dụ như yếu tố Hỷ tức là niềm vui. Nếu trong tính thương mà không có yếu tố niềm vui thì tính thương đó không thể gọi là tính thương đích thực được. Cho nên trong Từ đã có Hỷ. Một tình thương trong đó chỉ có sầu đau thì làm sao được gọi là tình thương chân thật... Rồi ta nhìn vào Xả, Xả là sự không vướng mắc, không theo phe không kỳ thị. Nếu tính thương của chúng ta mà có tính cách phe phái kỳ thị và vướng mắc thì tình thương ấy không phải là tình thương đích thực. Vì vậy trong Từ có Xả. Thường thường ta dịch Xả là equanimity có người dịch là evenmindedness. Xả cũng có nghĩa là non-attachment, release, letting go. Vậy thì nó là một khía cạnh của tình thương chân thật. Khi chúng ta còn vướng mắc còn kỳ thị còn theo phe thì tính thương đó chưa phải là tính thương đích thực. Bi là gì? Bi là chí nguyện và khả năng có tác dụng làm vui nỗi khổ, chuyển hoá nỗi khổ, Bi là compassion, relieving pain, có khả năng làm nhẹ đi những niềm đau. Tình thương chân thật thì phải chứa đựng những yếu tố ấy. Nếu tình thương mà không làm cho niềm đau của người ta bớt đi, không có khả năng chuyển hoá thì làm sao ta gọi nó là tình thương chân thật? Nếu Từ là đích thực thì nó chứa đựng sẵn Bi, Hỷ và Xả. Bi cũng vậy, nếu Bi là Bi đích thực thì cũng chứa đựng Từ Hỷ và Xả, Hỷ mà là Hỷ đích thực thì cũng chứa đựng Từ, Bi và Xả. Xả đích thực không phải là sự lạnh lùng, indifference. Từ indifference này nghĩa nguyên hay lắm, nhưng bây giờ có người dịch indifference là thờ ơ. Indifference vốn là không thấy có sự khác biệt. Ví dụ mình có hai đứa con mà mình thấy hai con đều là con mình thương như nhau, mình không có kỳ thị người này,

mình không có vương mắc người kia thì cái đó là indifference. Nhưng bây giờ trong cái văn chương ngôn ngữ của ta indifference được hiểu là thờ ơ, là lạnh lùng, là không quan tâm. Indifference đáng lý phải được hiểu là không có difference. Xả đây tức là hiện tượng của cái trí tuệ gọi là bình đẳng tánh trí (samata prajna). Sama là bình đẳng, samata là bình đẳng tánh, tức là khả năng thấy được người này và người kia cùng một thể tánh, là đồng đẳng, không có sự khác nhau gì hết, không có sự phân biệt giữa mình và người tức là vượt thoát cái gọi là ngã mạn, vượt thoát cái được gọi là tam mạn; còn có sự so sánh, còn thấy có sự khác biệt giữa ta và người còn thấy có ranh giới giữa ta và người thì chưa có Xả. Vì vậy Xả là một yếu tố rất thiết yếu của tính thương chân thật. Xả cũng phải được thực hiện từ từ. Ví dụ khi ta quán chiếu và quán sát một người và đi được vào thịt da và tâm tư người đó thì ta mới bắt đầu hiểu và thương người đó được. Và tự nhiên ta với người đó trở thành ra một. Tình thương đó là tình thương đã có Xả; Còn nếu ta quán sát người đó mà người đó vẫn là người đó, ta vẫn là ta, ta không đi vào người đó được, ta không sống bằng xương bằng thịt bằng thọ bằng tướng của người đó thì ta chưa có lòng thương đích thực. Être dans la peau de quelqu'un tức là sống trong da thịt của người đó. Sự quán chiếu cũng vậy. Tự nhiên mình biến thành người đó và mình hiểu người đó toàn vẹn. Khi lòng thương trào lên nhờ cái thấy bình đẳng ấy thì ta gọi nó là Từ là Bi; mà Từ và Bi đó đã chứa đựng Xả. Xả đây có nghĩa là lấy đi cái ranh giới giữa mình và người, không phân biệt không kỳ thị và chúng ta thoáng thấy được tính cách mâu nhiệm của sự thực tập này. Ta thấy rằng nếu không quán chiếu thì không thể thực sự thương yêu được. Không quán chiếu thì làm sao ta có thể đặt ta vào hoàn cảnh, vào da thịt của người kia để có thể hiểu được người kia và trở thành người kia? Khi ta trở thành người kia rồi thì lúc đó tình thương mới gọi là tình thương đích thực, không có đối tượng không có chủ thể, người thương và người được thương trở thành một. Chừng nào ta còn nói tôi là người thương, anh là người được tôi thương thì chừng đó chưa có Xả. Cũng như khi ta cầm cái búa và đóng đinh. Thay vì đóng trên đinh thì ta có thể vô ý đóng trên ngón tay. Tay trái bị đau làm rơi cây đinh xuống, tay phải tự nhiên bỏ búa, cầm lấy ngón tay trái và chăm

sóc một cách rất tự nhiên không phân biệt. Vô phân biệt không có nghĩa là vô tri. Nó không nói: Tôi là tay phải đây, anh là tay trái, anh vừa bị thương, tôi là người đang giúp anh đây. Tay phải không bao giờ có cái phân biệt như vậy. Cái không phân biệt ấy tiếng Anh gọi là non-discrimination nhưng nó không phải là vô tri. Nếu bàn tay ấy vô tri thì nó đâu biết bỏ cái búa xuống để chăm sóc bàn tay trái? Khi chúng đạo người ta có vô phân biệt trí, tức là có cái trí tuệ vô phân biệt. Sau khi chúng ngộ rồi thức thứ bảy trở thành một loại trí gọi là bình đẳng tánh trí. Bình đẳng ở đây là không thấy sự khác nhau, sự bằng nhau sự thua nhau sự hơn nhau. Cái đó liên hệ tới tam mạn mà ta đã học trong kinh Tam Di Đà. Và cái tình thương chân thật cái tình thương cao tốt phải có yếu tố Xả. Không phải Bụt đã gộp chung lại bốn cái giáo lý tách rời.

## **Công dụng giải thoát của tình thương**

Từ Bi Hỷ Xả là bốn yếu tố cần thiết trong tình thương đích thực, trong đó một yếu tố chứa đựng ba yếu tố khác. Phải thấy được điều đó. Có Xả thì không có kỳ thị vương mắc; Có Hỷ thì không có sầu đau, lo lắng và những cơn sốt rét; có Bi thì có sự nhẹ đi những niềm đau khổ đang có; và có Từ thì có được niềm vui. Vì vậy cho nên thực tập Từ Bi Hỷ Xả chúng ta chữa được chứng bệnh cô đơn, sầu đau vương mắc, sợ hãi và giận hờn. Từ tiếng Phạn là maitri, tiếng Pali là metta; Bi là Karuna (tiếng Phạn và tiếng Pali giống nhau); Hỷ là mudita; Xả là upeksa (tiếng Phạn), tiếng Pali là upekkha. Trong Đại Trí Độ Luận chúng ta có thấy mấy câu định nghĩa về Từ Bi Hỷ Xả và định nghĩa này được chấp nhận một cách phổ biến trong văn học Phật giáo. Đại Trí Độ (Māhprajna paramita sastra) mà tác giả thầy Long Thọ viết: “Thực tập tâm Từ ta có thể trừ diệt được giận hờn trong lòng chúng sanh. Thực tập tâm Bi ta có thể trừ diệt được những khổ đau và não loạn trong lòng chúng sanh. Thực tập tâm Hỷ ta có thể diệt trừ được sự không vui vẻ và không hạnh phúc trong lòng chúng sanh. Thực tập tâm Xả ta có thể diệt trừ sự vương mắc và ghét bỏ trong lòng chúng sanh” Từ là đem hạnh phúc tới. Bi là lấy đi niềm đau nỗi khổ. Hỷ là hiến tặng niềm vui. Có người nói Hỷ là niềm vui khi thấy người

vui, vui cái vui của người. Định nghĩa đó còn chật hẹp lắm. Altruistic joy tức là niềm vui có tính cách vị tha. Định nghĩa đúng đắn nhất là đem niềm vui tới, niềm vui đây là sự hoan lạc và hạnh phúc. Đem tới cho người khác và đem tới cho chính mình. Xả tức là thực hiện thái độ không vương mắc không xưa đuổi, không kỳ thị.

## **Kinh văn căn bản**

Giờ đây ta hãy đọc vài đoạn kinh Bụt dạy về phương pháp thực hiện tứ vô lượng tâm. Trước hết ta đọc trong kinh Thuyết Xứ. Kinh thuyết Xứ tức là kinh 86 trong bộ Trung A Hàm bằng chữ Hán.

*“Vị khất sĩ tâm tương ứng với Tỳ đi về một phương, bao trùm lấy trọn phương ấy, rồi phương thứ hai, thứ ba, thứ tư, trên, dưới, khắp nơi, đồng nhất với tất cả (phổ châu nhất thiết), không thù không oán không giận, không tranh, thật rộng thật lớn, trở nên vô lượng khéo léo tụ tập bao trùm được hết tất cả thế gian. Vị khất sĩ cũng làm như thế với bi, hỷ và xả. A nan, bốn tâm vô lượng này, thầy nên đem giảng dạy cho các tỳ khưu trẻ tuổi. Họ sẽ được an ổn có sức mạnh, có niềm vui, thân tâm họ sẽ không còn phiền não và nóng bức, và họ sẽ có thể suốt đời tu phạm hạnh.”* (dịch từ Trung A Nam, 86)

Trong kinh tạng Pali có nhiều đoạn kinh nói về Tứ vô lượng tâm. Đây là bản dịch tiếng Việt từ kinh thứ 99 của Trung Bộ:

*“Tâm tương ứng với tỳ, vị khất sĩ an trú bao trùm một phương, rồi phương thứ hai, thứ ba, thứ tư, trên, dưới, bốn bên, cùng khắp. Vị ấy an trú như thế, thấy mình trong tất cả (sabbattataya) bao trùm cả thế gian bằng tâm tương ứng với tỳ, đi thật xa trở nên thật lớn, trở nên vô lượng, không oán không não. Tâm tương ứng với bi, hỷ, xả, vị khất sĩ cũng thực tập như thế.”* (dịch từ M.99)

Chúng ta phải có trong tay những đoạn kinh căn bản như thế. Trước hết người thực tập phải làm thế nào để tâm mình đi đôi với cái năng lượng gọi là Tỳ. Năng lượng đó phải phát sanh thì tâm mình mới có thể đi ra một phương để bao trùm trọn phương ấy. Trong phương ấy có biết bao nhiêu loài mà mình muốn thương và phải thương. Khi đưa tâm về một phương và gặp những chúng sanh trong phương đó,

ta phải có khả năng đi vào những chúng sanh ấy, đồng nhất với họ trở thành họ. Đó là yếu tố quán chiếu. Nếu không quán chiếu thì Từ này không hiện thực. Năng lượng từ trở nên càng lúc càng lớn, càng rộng, càng biến mãn và bao trùm. Đó là nhờ khả năng quán chiếu, nhờ con mắt tuệ.

## **Tình thương chuyển hoá hận thù và khổ đau**

Trong khi ta làm như vậy thì trong con người ta vắng mặt những tâm sở tiêu cực như nội kết, oán thù, sân nhuế, và tranh đoạt. Kinh A Hàm dùng bốn danh từ là vô kết, vô oán, vô nhuế, vô tranh. Trong khi đó bản dịch Đại Trí Độ Luận lại dùng bốn từ khác là vô nhuế, vô hận, vô oán, vô não. Cố nhiên là trong khi tâm ta theo Từ và đi về một phương hay hai phương hay ba phương thì phải có sự vắng mặt của bốn tâm sở tiêu cực này. Nếu bốn tâm sở này vẫn còn có mặt thì Từ không có mặt đích thực. Trong trường hợp này dù mình có nói bằng miệng hay bằng trí óc là mình chấp nhận, muốn thương yêu thì mình cũng vẫn chưa chấp nhận và thương yêu được. Vì vậy cho nên các bộ luận lớn đều dạy: trước khi thực tập tâm Từ ta phải thực tập quán chiếu để đối trị với cái giận và cái oán của ta trước. Có một học giả tây phương tên là Etienne Lamotte trong khi dịch Đại Trí Độ Luận có nói một câu trong phần chú giải của ông rằng Tứ Vô Lượng Tâm là những sự cầu chúc, ước muốn hoàn toàn có tính cách lý tưởng ý niệm. Ông nói: *Les quatres immesurables ne sont que des souhaits complètement platoniques*” Platonique có nghĩa là chỉ có ý thức trong chủ quan của ta thôi chứ không có trong thực tế bên ngoài. Etienne Lamotte nói như vậy ta có thể hiểu được vì ông chỉ là một nhà học giả thôi. Ông là người Cơ Đốc giáo. Đại Trí Độ Luận là một bộ luận được trước tác vào thế kỷ thứ hai, khi Phật giáo đại thừa đang lên. Trong Đại Trí Độ Luận thầy Long Thọ nói về Từ như sau:

*Khi chúng ta mong mỏi cho chúng sanh mười phương được hạnh phúc thì trong các tâm sở phát sinh một tâm sở gọi là từ (maitri). Tâm sở này bắt đầu đi theo thọ, tưởng, hành, và thức và các pháp ấy làm khởi ra những hành động về lời nói về thân thể và có tác động trên các pháp bất tương ứng khác.*

*Tất cả các pháp ấy hoà hợp với nhau đều được gọi là từ cả, vì các pháp ấy sinh ra lấy từ làm gốc, do đó cho nên gọi là từ. Các pháp tâm và tâm sở tuy đều là những điều kiện tạo ra hành động cho đời sau nhưng tất cả đều do tâm sở tư (cetana, ý chí) mà có tên, tại vì trong sự tạo tác các nghiệp thân và khẩu thi tư (cetana ý chí) là năng lượng lớn mạnh nhất. Đôi với bi, đôi với hỷ, đôi với xả cũng vậy.*

Ý của thầy Long Thọ (nagarjuna) nói là khi trong lòng ta mong mỏi cho tất cả chúng sanh được an lạc thì có một tâm sở phát sinh gọi là Từ, tức là nguồn năng lượng thương yêu. Khi tâm sở Từ phát sinh ra thì những hiện tượng là thọ, tưởng, hành, thức đều đi theo và chịu ảnh hưởng của tâm Từ cả. Cố nhiên là trong những tâm hành đó có tâm hành gọi là từ (cétana-volition) và không những những hiện tượng thọ, tưởng hành và thức chịu ảnh hưởng Từ mà những pháp gọi là tâm bất tương ứng cũng bị ảnh hưởng Từ nữa. Khi các tâm sở chịu ảnh hưởng Từ rồi thì tâm sở tư (tức là ý chí muốn làm cái gì đó) cũng chịu ảnh hưởng và có tư thì cố nhiên là có ảnh hưởng về nghiệp, tức là về hành động trong tương lai. Có Từ rồi thì khẩu nghiệp ta sẽ đi theo với Từ, tức là ta sẽ nói những lời yêu thương, những lời xây dựng, những lời làm cho người kia có hạnh phúc. Rồi đến thân nghiệp là những hành động có thể đem lại niềm vui và sự bớt khổ cho người. Khẩu nghiệp và thân nghiệp là kết quả của ý nghiệp mà khi trong ý nghiệp đã có Từ thì tất cả hành động đều sẽ nương vào tâm sở tư (ý chí) này mà phát xuất. Nói như vậy nghĩa là khi tâm sở Từ sinh ra thì thế nào nó cũng được biểu lộ qua hành động, lời nói, và việc làm. Nhưng cũng có một chỗ thầy Long Thọ nói rằng tứ vô lượng tâm chỉ là những ức tượng bên trong mà thôi giống hệt như ông Lamotte khi ông nói về souhait platonique. Chính thầy đã móm lời cho ông Lamotte nói theo. Nhưng ta có thể hiểu tại sao. Thầy Long Thọ đang lo lắng làm thế nào để chuyển cái nhìn tiểu thừa tới cái nhìn đại thừa. Vì vậy nên thầy nói: “Những người tiểu thừa cũng tu tứ vô lượng tâm nhưng tứ vô lượng tâm của họ chỉ là ức tượng. Tứ vô lượng tâm phải đi đôi với lục độ ba la mật thì mới là tứ vô lượng tâm của Bồ tát để có thể ra hoá độ ở cõi đời.” Vì muốn đưa đại thừa lên mà thầy đã vô tình làm một lầm lỗi là nói trong giới thanh văn (tức tiểu thừa) tu tứ vô



lượng tâm hoàn toàn chỉ là những ước tưởng bên trong chứ không có ảnh hưởng gì tới bên ngoài. Nói như vậy là nói ngược lại những điều mình vừa nói trước. Mà điều mình vừa nói trước là sự thật. Hễ trong lòng mình có tâm sở Từ thì sớm hay muộn gì nó cũng được biểu lộ qua hành động, lời nói và thân thể. Vậy thì nói rằng tu Từ, tu Bi, tu Hỷ, tu Xả chỉ là những ước tưởng và là những sự cầu mong bên trong là không đúng.

## **Thuốc bệnh và thuốc bổ**

Chúng ta sẽ đi vào những phương pháp thực tập cụ thể để Từ Bi Hỷ Xả trở thành những năng lượng có thật, có thể biểu hiện ra sự sống và chuyển đổi con người mình. Khi nghe những bài pháp thoại về tứ vô lượng tâm chúng ta phải lấy đời sống mình, những kinh nghiệm của mình, những nỗi khổ của mình để tạo tác ra những bài tập và chúng ta sẽ thực tập trong suốt thời gian đó.

Để kết luận, ta có thể nói rằng Từ, Bi, Hỷ, Xả là những thứ thuốc để chữa bệnh. Thuốc có hai loại, một là thuốc bổ, hai là thuốc bệnh. Nói như vậy không có nghĩa là thuốc bổ chỉ bổ thôi hay thuốc bệnh chỉ để chữa bệnh thôi; thuốc bổ cũng có thể chữa bệnh và thuốc bệnh cũng có thể bồi bổ. Đó là vấn đề tương tức. Từ, theo định nghĩa, là hiến tặng hạnh phúc. Một người kia đang bị bệnh mà sức khoẻ héo mòn. Ông thầy thuốc nói: Chữa bệnh thì chữa nhưng vì người này yếu quá thành ra ta phải cho uống thuốc bổ để ông ta mạnh lên một chút. Chúng ta ai cũng biết rằng khi bị cảm mà uống thuốc bổ vào thì ta có thể cảm thêm, cho nên thầy thuốc thường trị bệnh rồi mới cho thuốc bổ, hoặc nếu cho thuốc bổ thì phải có thuốc bệnh đi theo. Phân tích ta sẽ thấy rằng Từ và Hỷ là thuốc bổ. Có những trường hợp người kia sâu khổ quá chừng, không có khả năng tiếp nhận nguồn vui do mình đưa tới ta biết rằng thuốc bổ trong trường hợp đó chưa có thể sử dụng được, và ta phải chữa cái bệnh sâu đau của người đó, trước khi người đó có khả năng tiếp nhận niềm vui. Trời rất xanh, hoa nở rất đẹp, ta muốn đưa người kia ra để tiếp xúc với trời xanh mây trắng nhưng vì niềm đau lớn quá, người kia không tiếp xúc được vì vậy ta

phải chữa bệnh trước, phải dùng tới thuốc Bi. Bi là chuyển hoá chất khổ đau. Xả cũng vậy. Ta hãy xem Từ và Hỷ là những thứ thuốc bổ đem lại sức khoẻ, đem lại hạnh phúc còn Bi và Xả là những thuốc bệnh để chuyển hoá sầu đau, kỳ thị, vương mắc. Nếu cơ thể ta mạnh hơn lên một chút, khoẻ hơn lên một chút thì tự nhiên khả năng chuyển hoá khổ đau của ta sẽ tăng cường gấp bội nhưng sự phân biệt giữa thuốc bệnh và thuốc bổ này cũng chỉ có giá trị tương đối

## Ba bài thực tập về tình thương

### Bài thứ nhất

1. Mong sao cho thân tâm tôi được an lạc và nhẹ nhàng  
*May I be peaceful, happy and light in body and spirit*
2. Mong sao cho tôi được sống an toàn không vương vào tai nạn  
*May I be free from injury—May I live in safety*
3. Mong sao cho trong tâm tôi không có giận hờn, phiền não, sợ hãi và lo lắng  
*May I be free from disturbance, fear, anxiety and worry*

Bài này đặt trọng tâm ở Bi và Xả

### Bài thứ hai

4. Mong sao cho tôi biết nhìn tôi bằng con mắt hiểu biết và thương yêu  
*May I learn to look at myself with the eyes of understanding and love*
5. Mong sao cho tôi nhận diện và tiếp xúc được với những hạt giống của niềm vui và hạnh phúc  
*May I be able to recognize and touch the seeds of joy and happiness in myself*
6. Mong sao cho tôi nhận diện và thấy được cội nguồn của những giận hờn, tham đắm và si mê trong tôi

*May I learn to identify and see the sources of anger, craving and delusion in myself*

Bài này đặt trọng tâm ở Tù, Bi và Hỷ

### **Bài thứ ba**

7. Mong sao cho tôi biết nuôi dưỡng tôi mỗi ngày bằng những niềm vui

*May I know how to nourish the seeds of joy in myself everyday*

8. Mong sao cho tôi được sống mát mẻ, vững chắc, và thành thoi

*May I be to live fresh, solid and free*

9. Mong sao cho tôi không rơi vào thái độ dửng dưng và không kẹt vào hai mặt vương mắc và ghét bỏ

*May I be free from attachment and aversion but not be indifferent.*

Bài này thực tập về cả Tù, Bi, Hỷ và Xả.

# Chương hai: Bài thực tập thứ nhất

## Bắt đầu bằng một ước mong

Hôm nay là ngày 8 tháng 10 1994, chúng ta ở tại xóm Hạ, trong Khoá Tu Mùa Thu

Chúng ta bắt đầu bằng bài tập thứ nhất về tứ vô lượng tâm. Bài tập này được trình bày dưới hình thức một sự mong ước. Nhưng trong khi thực tập, chúng ta phải vượt thoát giới hạn của sự mong ước mà đi qua lãnh vực của sự quán chiếu. Bài tập này đã có từ hàng ngàn năm, chúng ta chỉ tiếp tục sự thực tập của các thế hệ đi trước thôi, nhưng chúng ta sẽ áp dụng những phương pháp đặc biệt để có thể đi đến sự thành công chắc chắn.

1. Mong sao cho thân tâm tôi được an lạc và nhẹ nhàng  
*May I be peaceful, happy and light in body and in spirit*
2. Mong sao cho tôi được sống an toàn, không vướng vào tai nạn  
*May I be free from injury—May I live in safety*
3. Mong sao cho trong tâm tôi không có giận hờn, phiền não, sợ hãi và lo lắng  
*May I be free from disturbance, fear, anxiety and worry*

## Nhận diện nhu yếu

Thực tập Từ Bi quán, ta bắt đầu bằng đối tượng đầu là chính ta. Vì vậy cho nên ta không nói *mong sao cho người đó thân tâm được an lạc và nhẹ nhàng* mà ta nói: *Mong sao cho thân tâm tôi được an lạc và nhẹ nhàng*. Chúng ta biết là trong chữ “an lạc” có hai phần: Một là an, tức là yên ổn, hai là lạc, tức là hạnh phúc. Chúng ta biết hạnh phúc khó có thể có được khi ta không có sự an tâm. Cho nên an tâm là điều kiện thiết yếu. An tâm cũng là sự nhẹ nhàng không có gánh nặng.

Bài tập này cần nhiều tuần lễ thực tập ta mới nắm vững chãi được. Chúng ta đã biết rằng ban đầu đây chỉ là một sự mong ước. Tuy nhiên

mong ước đó chứa đựng những nhu yếu đích thực. Ta thực sự có những nhu yếu ấy, Ba điều tâm niệm này phản chiếu những nhu yếu đích thực của ta. Chúng là những điều kiện căn bản để ta có hạnh phúc đích thực. Ta phải nhìn thẳng vào trong con người của ta để thực sự thấy được những nhu yếu đó. Chừng nào ta chưa thấy được những nhu yếu đó thì ta vẫn chưa chịu tu tập. Ta tự mãn ta nghĩ là ta có đủ hạnh phúc rồi. Ta thực sự mong ước những cái ấy và những mong ước này trở thành *tư niệm*. *Tư niệm* là một trong bốn loại thức ăn. Đó là ý chí. Ban đầu chỉ là ước mong, nhưng ước mong ấy dần dần trở thành một tư niệm: ngày đêm mình mong ước cho cái ấy thành tựu, và do đó cái ấy trở thành thức ăn và thức ăn rất quan trọng cho mình. Nếu trong khi sống mà ta không có những ước mong ấy, thì ta lại có thể có những ước mong ngược lại. Ước mong ngược lại thì không tốt cho ta. Tuy rằng đây là ước mong nhưng không phải đây chỉ là cái mà người Tây phương gọi là *wishful thinking*, tại vì ta sẽ không dừng lại ở chỗ ước mong. Ta sẽ đi tới nhiều bước nữa để cảm thấy rất rõ ràng rằng đây là những nhu yếu đích thực của đời mình. Và những nhu yếu đích thực đó mình phải làm thế nào để chúng được thực hiện. Ý chí đó gọi là tư niệm. Sau này chúng ta sẽ có những hành động bằng thân thể, tư tưởng và lời nói để thực hiện những ước mong đó. Tư niệm là động lực chính đưa tới hành động và thực tập.

## Thương thân

Khi nói đến thương yêu, ta hãy nghĩ rằng đối tượng thương yêu phải là một người khác. Nhưng Bụt dạy rằng đối tượng đầu tiên của thương yêu là chính bản thân mình. Nếu không thương yêu được bản thân thì ta không thể thương yêu được bất cứ một loài nào khác. Khả năng thương yêu của chúng ta, khả năng thương yêu người khác tùy thuận nơi khả năng thương yêu được chính bản thân ta. Nếu anh không thương được anh thì anh không thương được người nào khác. Điều đó là điều rất rõ trong đạo Bụt. Mình không thương được mình, mình không chăm sóc được mình, mình không chuyển hoá được mình thì làm sao mình có khả năng thương yêu chăm sóc và chuyển hoá người khác. Vì vậy cho nên Từ Bi quán trước tiên phải hướng tới

bản thân. Đây không phải là ích kỷ. Khi ta thương được ta, thì tức khắc ta trở thành ra dễ chịu đối với người khác, và người khác đồng thời được hưởng kết quả của sự thực tập của ta, ngay lập tức. Theo yếu tố Xả–yếu tố thứ tư của tính thương–thì tính thương đích thực cũng có nghĩa là nếu mình thương được mình tức là mình thương được người khác., thương được người khác tức là thương được mình. Không có sự phân biệt giữa mình và người. Tình thương đó gọi là tình thương vô ngã. Tình thương vô ngã là tình thương cao đẹp nhất (tiếng Anh gọi là selfless love). Tình thương vô ngã là tình thương không phân biệt giữa mình và người. Vì vậy khi mình thương mình được thì mình cũng thương người. Hễ anh thương được anh, hễ anh làm cho anh có hạnh phúc, đó là anh đã thương người rồi đó. Ở trong một đại chúng tu học mà có một người có hạnh phúc, một người biết tự thương mình, biết tự lo cho mình, thì người đó tức khắc trở thành niềm vui của cả đại chúng.

Có một lần vua Ba Tư Nặc, sau một bữa hội nghị giữa triều thần về tới cung điện thì thấy hoàng hậu Mallika đang đứng ở trên lầu. Hoàng hậu Mallika (Mặt lợi phu nhân) là người bạn đường rất thân thương của vua Ba Tư Nặc. Vua thương hoàng hậu lắm. Và chính hoàng hậu đã đưa vua tới với Bụt. Khi ông Cấp Cô Độc mời Bụt đi qua hành đạo ở nước Xã Vệ, ông có dâng cúng lên cho Bụt một khu vườn rất đẹp mua của thái tử Kỳ Đà. Trong số những người tới nghe Pháp thoại của Bụt có hoàng hậu Mallika và công chúa Vajira. Trong những tháng đầu, vua không tới nghe pháp, tại vì vua nghe quần thần nói là trong nước có rất nhiều bậc đạo cao, đức trọng lớn tuổi hơn Bụt Thích Ca nhiều. Hồi đó Bụt mới có 38 tuổi mà thiên hạ đã xưng người là bậc toàn giác, thành ra vua hơi ghét: “Còn trẻ như thế mà đã tự xưng là bậc toàn giác!”. Chính hoàng hậu Mallika đã làm đủ mọi cách để cho vua đi nghe Bụt thuyết pháp. Cố nhiên là khi tới được vườn Kỳ Viên và nghe Bụt thuyết pháp rồi thì vua được chuyển hoá và cả gia đình đã quy y. Hôm đó sau cuộc họp triều chính, vua về cung và thấy hoàng hậu Mallika đang đứng ở trên lầu. Vua mới nói: “Hoàng hậu trong thế gian này, có ai thân thương với hoàng hậu bằng chính bản thân của hoàng hậu không?”. Vua thấy rằng, tuy

mình là người thương của hoàng hậu nhưng chưa chắc vua đã thương hoàng hậu bằng hoàng hậu tự thương mình. Hoàng hậu cười đáp trả lại: “Tâu hoàng thượng, trong thế gian này, có ai thân thương với hoàng thượng bằng chính bản thân của hoàng thượng không?” Hai người nói chuyện như thế. Sáng hôm sau vua và hoàng hậu tới thăm Bụt, và kể lại câu chuyện đó. Bụt nói; “Đúng rồi! Trên thế gian, trong vũ trụ không có ai thân thương với mình bằng chính bản thân của mình”. Vậy thì khi mình biết thân thương bản thân mình, mình hãy cẩn thận đừng làm hại làm đau người khác.

*“Tâm đi mười phương thế giới  
có ai thân thiết bằng ta  
đã biết thân thương tự ngã  
thì đừng làm khổ người ta”*

Đó là lời Bụt dạy trong kinh Samyutta Nikaya, S.1,75. *Tâm đi mười phương thế giới, có ai thân thiết bằng ta*, tâm mình đi du lịch trong mười phương thế giới sau khi quán sát thì tâm ấy không tìm thấy có ai thân thiết bằng chính cái bản thân mình. Đã biết thân thương tự ngã thì đừng làm khổ người ta. Đó là tuệ giác đưa tới hành động.

## **Ai là kẻ thù số một**

Có một hôm khác, vua ngồi riêng với Bụt. Chúng ta nên nhớ rằng vua Ba Tư Nặc cùng sanh một năm với Bụt, và hai người đó đã trở thành hai người bạn rất thân. Quý vị cũng nên nhớ, vua Ba Tư Nặc băng hà trước Bụt chừng năm, sáu tháng. Vào những năm cuối của vua, vua cũng bắt chước Bụt, bỏ bớt công việc để đi chơi: đi chơi nước này, đi chơi nước kia. Có một bữa ngồi với Bụt ở tu viện Kỳ viên vua nói: “Bạch Thế Tôn, có những người họ nghĩ rằng bản thân của họ là cái họ thương nhất, nhưng kỳ thực chính họ lại làm hại bản thân của họ nhiều nhất bằng tư tưởng, lời nói và hành động của họ. Con nghĩ những người đó không đối xử thân ái với bản thân mà lại là kẻ thù của chính bản thân.” Đây là lời Bụt dạy: “Những ai tạo nghiệp xấu, về thân, về miệng và về ý, những kẻ ấy là kẻ thù của chính bản thân mình. Dù họ có nói rằng họ yêu thương bản thân họ, nhưng chính họ

là kẻ thù của bản thân họ.” Mình có những lẽ lối suy tư có tác dụng làm hại bản thân mình. Mình có những hành động trở lại làm hại bản thân mình, mình có những loại ngôn ngữ trở lại làm hại bản thân mình. Chính mình là kẻ thù của mình, chứ không phải là người thương của chính mình. Vì vậy cho nên biết tự thương mình là pháp môn căn bản. Đó là nội dung kinh S.1, 71.

Trên đây là hai kinh ngắn trích trong Tương Ưng Bộ. Nhiều khi ta cứ đinh ninh rằng thế giới và xã hội loài người đã làm khổ ta, thế giới và con người là kẻ thù của ta nhưng kỳ thực ta đang là kẻ thù số một của ta mà ta không biết. Điều này ta phải thấy trong sự thực tập này. Ta không có sự bình an, hạnh phúc và sự nhẹ nhàng. Mỗi ngày tai nạn thường đến với ta và có thể chính ta đưa tai nạn đến cho ta mà ta không biết. Mỗi ngày ta bị giận hờn, phiền não, sợ hãi và lo lắng làm cho ta khổ đau không ngừng. Do cách suy tư của ta, do cách ta đối xử với những phiền não trong ta mà ta khổ, nhưng ta cứ nghĩ rằng những khổ đau ấy đến từ bên ngoài rồi ta trách trời, trách đất, trách số mạng, trách xã hội, trách cha mẹ và trách bạn hữu. Nhưng nhìn thật kỹ ta sẽ thấy kẻ thù của ta không phải là những người đó, những hoàn cảnh đó, kẻ thù của ta chính là ta. Vì vậy cho nên ta trở lại ta để nhìn lại, để quán chiếu, để thấy được những nhu yếu đích thực của ta và để bắt đầu học chăm lo cho thân và cho tâm của ta. Đó là Từ Bi quán căn bản. Đó là tình thương chân thật (true love). Từ Bi phải lấy đối tượng là bản thân. Khi ta biết lấy ta làm đối tượng của Từ Bi, ta sẽ thấy một cách mau chóng là những người khác cũng trở thành ra những đối tượng của Từ Bi ta: trong đó có cha, mẹ, gia đình và xã hội.

## **Nhổ gốc bạo động**

Khi chúng ta chế tác ra được năng lượng của Từ thì tự nhiên chúng ta nhổ lên được những gốc rễ của giận hờn. Chúng ta cũng sẽ nhổ lên được những gốc rễ của phiền não, sợ hãi và lo lắng ở trong ta. Từ quán giúp chúng ta nhổ lên những gốc rễ của tất cả những phiền não đó. Trong khi đó thì Bi quán giúp cho chúng ta hiểu và thương được bản thân của chúng ta, hiểu và thương được những người khác, và



buông bỏ được những thói quen và những ý định làm hại bản thân và làm hại người khác. Trong những tâm hành bất thiện, có tâm hành hại, tức là ý muốn phá hoại, gây thương tích, làm khổ đau. Tiếng Anh *the wish to harm* nghĩa là *ý muốn làm hại*. Làm hại đây, không phải chỉ là làm hại người khác mà còn làm hại bản thân mình. Chúng ta đã nói chính mình làm hại mình nhiều nhất. Sống trong xã hội nếu ta không biết chăm sóc, lo lắng chuyển hoá những khổ đau của ta thì tự nhiên trong con người ta sẽ phát ra năng lượng bạo động (violence). Năng lượng đó sẽ làm hại bản thân mình và làm hại người khác. Ví dụ trong liên hệ cha mẹ và con cái. Đôi khi có chiến tranh lạnh hay nóng giữa cha mẹ và con cái. Cha mẹ dĩ nhiên là có quyền hành hơn con cái, và vì vậy trong cuộc chiến giữa cha mẹ và con cái ta thấy hai lực lượng chống đối không cân bằng. Con cái cố nhiên lép vế hơn. Nhiều khi cha mẹ dùng quyền uy và bạo động để đối xử với con cái và con cái không thể nào dùng bạo động trở lại để đối với cha mẹ. Cho nên con cái thường thu hết tất cả những bạo động vào trong thân thể để rồi tự hại mình. Cũng như khi ta bị cảm hàn, nếu ta không có cách làm cho cái hàn đó đi ra khỏi thân thể thì nó thấm vào xương tuỷ của ta. Cái bạo động ở nơi ta cũng vậy. Nếu ta không tìm cách chuyển hoá nếu ta không đưa nó ra ngoài được thì nó sẽ trở vào và làm hại chính ta. Đó là khuynh hướng tự nhiên. Bậc cha mẹ cũng có bạo động trong họ. Họ không biết cách chuyển hoá bạo động cho nên họ thường trút bạo động ấy lên trên con cái. Nhưng con cái vì không đứng ngang hàng với cha mẹ nên trong những cuộc kinh chống, con cái thường đứng về phương diện thua thiệt. Con cái tiếp thu vào người chất liệu bạo động đó nhưng không thể nào biểu lộ ra ngoài, không thể đương đầu không thể trả miếng. Vì vậy cái bạo động mà cha mẹ trút lên con cái, con cái phải tiếp nhận và con cái sẽ dùng trở lại bạo động đó để tự huỷ hoại thân thể và tâm hồn của mình. Có những người trẻ đi tự tử có những người trẻ đi hành hạ thân xác và tâm hồn của họ đó cũng là vì bạo động trong họ không có lối ra. Tôi biết có một thiếu phụ, sống trong một nề nếp Nho giáo, đi lấy chồng. Biết rằng trong nề nếp Nho giáo mình không bao giờ có thể đánh chồng, cãi lại chồng, hoặc cãi lại cha mẹ chồng. Vì vậy cho nên những nỗi oan ức những lời nói nặng những thái độ không dễ thương, người thiếu phụ đó phải tiếp nhận

hết và dồn chứa vào trong con người của mình. Phương pháp mà người thiếu phụ ấy sử dụng để trả thù người làm khổ mình là chồng và cha mẹ chồng là tự làm khổ mình. Người thiếu phụ đó đã nằm lăn ra giữa đất, đã cào cấu mặt mày, đã lăn hai chục vòng trong bùn đất... Đó là cách duy nhất để trả thù mà thôi. Người thiếu phụ đó trong khi đưa đám ma cha chồng đã nằm ra giữa đường ngăn chặn xe tang mà lăn khóc như là một đứa con rất có hiếu với cha chồng. Lắm bùn lắm đất, tóc tai xô ra, lăn hết vòng này sang vòng kia... Nhìn vào ta có cảm tưởng như đứa con dâu này có hiếu với cha chồng lắm lắm. Nhưng kỳ thực đó là một sự trả thù. Mình làm khổ thân mình, để trả cái thù mà mình không thể nào trả được. Mình tiết ra cái bạo động mà mình đã không tiết ra được. Nếu mình tự tử, nếu mình nhảy vào xa lộ cho xe cán, nếu mình nhảy xuống sông, tất cả những điều đó là những hậu quả của sự bạo động đã đi vào trong con người của mình mà mình không chuyển hoá được. Phương pháp để giải thoát cho những người như vậy là Từ quán và Bi quán. Không phải là để nuốt cái bạo động đó vào trong người mà để chuyển hoá bạo động đó bằng cái thấy của tuệ giác.

## **Trả thù bằng cách huỷ hoại bản thân**

Có một câu chuyện rất phổ thông ở Việt Nam, câu chuyện đó giống như để vui đùa nhưng mà thật ra rất thật. Có một ông cụ thấy con trai mình đánh cháu nội mình. Con trai vì giận hờn bực bội đã trút tất cả những cái đó lên đầu con trai của nó—là cháu của mình. Mình rất đau xót rất không muốn con mình hành hạ cháu mình. Nhưng mình không có quyền. Nó là cha. Nó nói: “Con của con thì con phải dạy, con của con thì con phải đánh”. Ông nội rất tức. Nó đánh cháu mình thì cũng như nó đánh mình, cháu mình đau là mình đau. Nhưng mình cảm thấy bất lực và mình không ngăn được, tại vì nó nói lý rằng đó là con của nó, nó phải dạy. Kỳ thực nó chỉ đang trút tất cả những bực bội và thất bại của nó trên đầu cháu mình mà thôi. Không biết làm gì để mà tiết hận ông cụ mới lấy tay tự đánh vào mặt mình đánh vào ngực mình. Vừa đánh ông cụ vừa khóc: “Mày đánh cháu tao thì

tao đánh cha mày. Mày đánh cháu tao thì tao sợ gì mà không đánh cha mày?”

Khi ta bất lực khi ta không trả lời được bạo động bằng bạo động, thì những bạo động đó sẽ lạm vào trong ta và ta sẽ tự làm khổ ta. Dù ta có đi tự tử đi nữa thì hành động tự tử đó cũng chỉ là để trả thù những người kia. Khi một người đi tự tử, người ấy tự nói: “Ta làm như vậy để cho người biết, để cho người khổ, để cho người hối hận, để cho người biết lỗi của người”, người đây có thể là cha mình, mẹ mình, chồng mình, vợ mình hay con mình.

Trong hai kinh ta vừa học Bụt có dạy rằng nếu mình biết mình là kẻ thân thương nhất đối với mình thì mình đừng có đối xử như một kẻ thù đối với bản thân mình. Đó là một lời dạy vàng ngọc. Ai cũng coi tự ngã của mình là thân thương nhất của mình, vì vậy mình đừng làm hại tự ngã của người ta. đừng làm hại mình và làm hại người đó là chủ đích của Bi quán. Bi quán là để làm tiêu tan cái ý chí muốn làm hại mình và làm hại người, Không phải ai cũng muốn làm lợi cho mình đâu, trong chúng ta ai cũng đều có những lực lượng ma quái có khuynh hướng làm hại cho chính bản thân của mình. Đó là những tập khí. Những tập khí ấy đã trở thành ra nặng nề, và ngày nào chúng cũng làm hại mình mà mình không biết. Phương pháp quán chiếu là để thấy được những nhu yếu đích thực và những tập khí kia để mình có thể chấm dứt hành động tự làm hại mình. Khi ta có thể chấm dứt tập khí làm hại ta, thì ta cũng có thể chấm dứt được tập khí làm hại người.

## **Năng lượng Từ Bi**

Có một hôm, một số các thầy tới báo cáo cho Bụt biết là khu rừng các vị cư trú có những lực lượng ma quái quấy nhiễu. Các thầy hỏi Bụt làm sao để cho khu rừng đó yên ổn. Bụt dạy rằng chắc những loài sống trong khu rừng đó đang đau khổ, đang tự làm khổ mình và trong khi tự làm khổ mình thì họ làm khổ người. Vậy thì các thầy nên thực tập Từ Bi quán. Thực tập Từ Bi quán thì năng lượng của Từ và Bi sẽ thấm nhuần trong các thầy, thấm nhuần luôn tới các vị đó. Do cơ

hội này mà Bụt dạy Kinh Thương Yêu (Mettasutta). Các thầy đã đem kinh về tụng và thực tập. Mấy tháng sau khu rừng đó được yên ổn. Năng lượng Từ Bi trong các thầy đã lưu lộ; các thầy chấp nhận được và hiểu được những nỗi khổ đau của những loài kia, và những loài kia và những loài kia do đó đã được thấm nhuần Từ và Bi. Các loài kia được nghe Kinh thương Yêu, cũng đã thực tập. Khu rừng đã trở nên một khu rừng rất êm mát, hạnh phúc, nhờ sự có mặt của các vị khất sĩ và nhờ sự thực tập của Kinh Thương Yêu của các vị khất sĩ đó. Đây là trường hợp trong đó Kinh Thương Yêu đã được nói. Khi ta thực tập Từ Bi quán, ta làm cho thân tâm ta nhẹ nhàng, thoải mái và an lạc; ta cũng làm cho hoàn cảnh và môi trường của ta thấm nhuần năng lượng Từ và Bi và hoàn cảnh đó sẽ trở thành êm dịu, tươi mát và có hạnh phúc.

Ta ngồi lại; sau khi điều phục thân thể và hơi thở, ta đọc những câu sau đây:

- *Mong sao cho thân và tâm tôi được an, được lạc và được nhẹ nhàng*
- *Mong sao cho tôi được sống an toàn, không vướng vào tai nạn*
- *Mong sao cho trong tâm tôi không có giận hờn phiền não sợ hãi và lo lắng*

Trong khi đọc như vậy chúng ta có thể nhận ra rằng ta đang thiếu an, thiếu lạc, thiếu nhẹ nhàng; ta đang còn nơm nớp lo sợ những tai nạn có thể xảy tới; ta biết rằng trong lòng ta còn có những giận hờn, những phiền não, những lo lắng, và sợ hãi. Nếu ta biết rằng những tâm hành ấy đang ngăn cản không cho ta có hạnh phúc thì tự nhiên ta bắt đầu hiểu ta và thương được ta. Ta bắt đầu có lòng Từ đối với chính ta. Ta có lòng Bi đối với chính ta. Bi là thấy và hiểu được những thiếu thốn, những nỗi khổ. Từ là ý chí muốn đem lại hạnh phúc và an lạc.

## Tai nạn

Ta phải quán chiếu có phương pháp. Không hẳn là ta phải luôn luôn tập quán chiếu trên gối ngồi thiền. Bất cứ ở đâu, đang làm gì, ta cũng có thể làm công việc quán chiếu đó, và nếu cần ta có thể dùng một mảnh giấy một cây bút. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta mong được an toàn, không bị tai nạn. Tai nạn là những tai nạn nào? Ta phải nhìn cho kỹ, từ những tai nạn nhỏ cho đến những tai nạn lớn, và ta tìm ra những phương pháp để bảo vệ thân và tâm của mình để ta đừng vướng vào những tai nạn đó. Trước hết bệnh tật là một tai nạn. Ta biết rằng tai nạn đó có thể xảy ra cho bất cứ ai trong chúng ta. Nhưng chúng ta không bắt lực tại vì có những điều chúng ta có thể làm để cho những tai nạn ấy đừng xảy ra. Những bệnh lớn như ung thư, liệt kháng, những tai nạn như đụng xe, rắn cắn, thú dữ, nước trôi v.v... Nếu ta sống cho có chánh niệm thì phần lớn những tai nạn đó có thể tránh được. Khi ta khiêng một nồi nước đang sôi ta cẩn thận và ta nói: “Nước sôi! nước sôi!” để cho những người khác biết mà cẩn thận. Cháy nhà có thể là do nấu cơm hay sưởi nhà không cẩn thận. Ta biết có những cái ta có thể làm, có những cái ta có thể tránh. Lừa cũng có thể là cơn giận. Nổi giận là một tai nạn. Tai nạn không phải chỉ cho mình mà còn cho cả những người xung quanh. Yêu là một tai nạn. Tai nạn khá lớn. Cứu mình ra khỏi tai nạn này rất khó. Nguyễn Bính nói: “Chao ôi! Yêu có ông trời cứu”. Nhất là đối với người xuất gia, yêu là tai nạn rất lớn. Thất niệm là một tai nạn, tai nạn này có thể xảy ra bất cứ trong giờ phút nào. Khi ta thất niệm nhiều tai nạn khác có thể xảy ra. *Xa lìa tăng thân* là một tai nạn. Có những người đang sống an lành với tăng thân, tự nhiên đánh mất tăng thân. Tự ta đánh mất chứ không ai làm cho ta mất tăng thân. Mất tăng thân là một tai nạn rất lớn, nó kéo theo nỗi bơ vơ và sự sụp đổ của sự nghiệp tu học của mình. Và có những tai nạn khác mà ta phải gọi tên: chúng có thể xảy ra trong đời sống hàng ngày của ta. Và ta mong ước rằng là ta được sống an toàn, ta có chỗ nương tựa, nương tựa nơi Bụt, nương tựa nơi Pháp, nương tựa nơi tăng, nơi Chánh Niệm và nơi hải đảo tự thân. Quay về nương tựa là phương pháp hay nhất để tự bảo vệ đối với những tai nạn có thể xảy ra trong đời sống hàng ngày.

*Mong sao trong tâm tôi không có giận hờn. Ta đã biết giận hờn là một tai nạn, và khi giận hờn ta thấy bao nhiêu an lạc của ta tan biến đi hết. Có những người giận ba lần trong một ngày, mười lần hoặc mười lăm lần trong một ngày. Còn gì là đời mình nữa! Động một chút là giận. Họ cứ nghĩ rằng người khác làm khổ họ; họ không biết rằng cái làm khổ họ là sự có mặt của hạt giống giận hờn trong họ. Động một chút là họ giận, trong khi những người khác cùng sống trong một môi trường vẫn có thể cười cả ngày. Tại sao? Sự khác nhau không phải là hoàn cảnh, sự khác nhau là trong con người của mình hạt giống giận hờn quá lớn.*

## **Giết cái giận**

Có một người nữ bà la môn tên là Dhanajani, đệ tử của Bụt. Ông chồng thuộc về giòng họ Bharagvaja, một giòng họ bà la môn có tiếng tăm và giàu có. Một bữa đem cơm lên cho chồng không biết cảm hứng làm sao mà bà đọc lên câu Namô Tassa Phagavato Arahato Samasam-buddhasa (Kính lạy bậc Thế Tôn, bậc Ứng Cúng, bậc Chánh Biến Tri). Ông hỏi: “Bà lắm bầm cái gì thế? Ông đó là ai mà bà cung kính và quy ngưỡng như vậy?” Nữ bà la môn nói: “Ông chồng yêu quý của tôi ơi, ông chưa biết người này đâu. Nếu mà ông được gặp người này thì ông sẽ thương kính và sẽ quy phục liền. Tôi chưa thấy một người nào trên đời mà trí tuệ đức hạnh tình thương và tuệ giác lớn như thế”. Vì bà la môn đó mới thử tìm tới gặp Bụt. Khi gặp Bụt ông ta đã hỏi về vấn đề giận. Vì Bụt đã trả lời rất hay và ông rất thoả mãn nên ông đã xin xuất gia. Ông hỏi: “Cái gì mình giết thì mình được an vui? Cái gì mình giết thì mình hết sâu đau? Ngài là bậc xuất gia cao quý. Ngài đồng ý nên giết cái gì?” Bụt trả lời rằng: “Giết cái giận, thì mình an lạc. giết cái giận thì mình hết sâu đau.” Đây là nguyên văn của Kinh:

*Giết gì được an lạc?*

*giết gì hết sâu đau?*

*Giết gì Ngài đồng ý*

*Tôn giả Gotama?*

Bụt trả lời:

*Giết giận được an lạc  
Giết giận hết sâu đau  
Nguồn suối của giận hờn  
Là chất độc hàng đầu  
Tất cả các bậc thánh  
Đều đồng ý giết nó*

Một vị bà la môn khác, thuộc cùng giòng họ tên là Bilanjika, nghe nói là người bà con của mình – Bharagvaja – đã đi xuất gia với Bụt. Ông đã nổi giận tìm tới và chửi Bụt. Trong khi đó Bụt chỉ ngồi cười. Vị bà la môn hỏi: “Tôi chửi ông, tại sao ông không nói lại?”. Bụt nói: “Quà đem tới tặng, nếu người ta không nhận thì mình phải tự lãnh lấy chứ!”. Đoạn này được chép lại trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương. Khi người ta đem quà tới tặng mà người kia không nhận thì quà đó lại trở về mình. Câu chuyện đó đã tới tai vua Ba Tư Nặc. Khi mình chửi mắng người ta, con giận đã làm mình khổ và người bị chửi mắng kia có thể giận hay không giận – trong trường hợp Bụt là không giận. Và những hành động của mình, những lời chửi mắng của mình, trước hết đã làm hại chính mình.

## **Bạc y sĩ**

Sau đó Bụt đọc bài kệ này:

*Với kẻ không giận hờn  
Con giận từ đâu tới?  
Sống tự chủ an nhiên  
Quán chiếu nên thành thoi  
Những ai bị chửi mắng  
Trở lại chửi mắng người  
Kẻ ấy tự hại mình  
Và cũng làm hại người  
Những ai bị nói nặng  
Không nói nặng lại người*

*Kẻ ấy thắng trận lớn  
Thắng cho mình cho người  
Kẻ ấy làm lợi ích  
Đồng thời cho cả hai  
Hiểu được gốc con giận  
Đã phát sinh nơi người  
Tâm ta sẽ thanh tịnh  
An lành và thanh thoi  
Ta là bậc y sĩ  
Trị cho mình cho người  
Kẻ không hiểu chánh pháp  
Mới cho mình đại thôi!*

Ta hãy cùng đọc kỹ bài kệ ấy

Với kẻ không giận hờn, ở đây, có nghĩa là với kẻ không có hạt giống giận hờn trong tâm, thì con giận không thể nào phát hiện và lôi kéo kẻ ấy đi được. Sở dĩ ta giận là tại ta có hạt giống giận khá lớn trong lòng ta. Hạt giống đó có thể do ông bà hoặc cha mẹ trao truyền lại. Động một chút là ta đã có thể nổi tam bành lục tặc lên rồi. Còn người không có khối giận đó trong tâm thì ai nói gì cũng có thể mỉm cười.

*Sống tự chủ an nhiên  
Quán chiếu nên thanh thoi*

Những người ấy biết sống tự chủ, tự chế ngự mình và tự phòng hộ mình. Nhờ có trí tuệ quán chiếu cho nên họ không bị vướng vào vòng buồn giận. Trí tuệ quán chiếu là năng lượng bảo vệ cho tự thân. Quán chiếu đây là Từ quán, Bi quán, Hỷ quán và Xả quán.

*Những ai bị chửi mắng  
Trở lại chửi mắng người  
Kẻ ấy tự hại mình  
Và cũng làm hại người*

Khi người ta nói nặng mình mà mình nói nặng trở lại, thì lúc đó mình đã tiếp nhận cái bạo động của người ta, để mình làm khổ mình. Khi



mình chửi mắng lại thì mình làm hại người ấy nữa, như thế là mình làm hại cả hai. Người kia đã khổ mình lại làm cho họ khổ thêm một tầng nữa. Người kia vì khổ quá có thể chửi mắng thêm một lần nữa và cũng sẽ làm mình khổ thêm một lần nữa. Và hai bên tiếp tục leo thang. Vì vậy cho nên ta phải tránh việc làm hại cho cả hai bên

*Những ai bị nói nặng  
Không nói nặng lại người  
Kẻ ấy thắng trận lớn  
Thắng cho mình cho người  
Kẻ ấy làm lợi ích  
Đồng thời cho cả hai*

Bài kệ này nói về vấn đề chiến thắng; chiến thắng cho mình và chiến thắng cho người kia nữa. Nếu ta thua trận, ta sẽ chửi mắng trả lại và người kia sẽ còn đau khổ hơn. Thắng trận ở đây là thắng cho cả hai.

*Hiểu được gốc cơn giận  
Đã phát sinh nơi người  
Tâm ta sẽ thanh tịnh  
An lành và thành thoi*

Mình hiểu được tại sao người đó giận mình: người đó vì vô minh, người đó vì có tri giác sai lầm, người đó vì đã tiếp nhận những hạt giống giận hờn từ ông bà, từ cha mẹ và từ xã hội. Hiểu được như vậy thì tâm ta sẽ an tịnh, an lành và thành thoi

*Ta là bác y sĩ  
Trị cho mình cho người*

Ta đóng vai của một vị thầy thuốc. Ta trị bệnh cho ta và trị bệnh cho người. Khi người kia nóng giận mà nói lên, nếu ta mỉm cười, không giận thì người đó từ từ sẽ hiểu, sẽ biết nhìn lại và sẽ thấy lỗi của mình, và có thể có cơ hội để chuyển hoá và do đó cơn giận được trị liệu. Cho nên người nào làm được như vậy là đang làm một vị y sĩ trị bệnh cho mình và cho người.

*Kẻ không hiểu chánh pháp*

## Mới cho mình đại thôi

Những người không hiểu chánh pháp có thể nói rằng: “Cái anh đó đại quá! tại sao bị chửi, bị nói nặng, bị đàn áp như vậy mà không có phản ứng, không có la mắng trở lại, đại chi mà đại quá!” Nói như thế họ chứng tỏ họ là những người chưa hiểu được sự hành trí chánh pháp.

Đoạn Kinh trên chúng ta phải học thuộc. Mỗi khi ở trong đại chúng có người vì thất niệm mà lớn tiếng, ta có thể can thiệp tới bằng cách đọc đoạn kinh này. Kinh ấy trích từ Tương Ưng Bộ Samyutta Nikaya 1, 162.

Ta học thuộc lòng để khi nào bị nói nặng, khi nào cơn giận sắp nổi lên, thì biết trở về hơi thở và tự đọc cho mình nghe bài kệ này. Người đối diện mình nếu có chút thực tập sẽ biết mình đang làm gì, sẽ có sự nỗ lực: “Người này đang thực tập để thắng cho cả hai, người này đang thực tập để làm thầy thuốc trị cho mình và cho người”. Nghĩ như thế tự nhiên cơn giận của người ấy đi xuống và người ấy có thể đến xin lỗi. Còn bài thuyết pháp nào hay hơn nữa là khi nghe người kia chửi mắng và nói nặng mà mình vẫn ngồi yên, thở và đọc Kinh.

## Phiền não

Chúng ta mong ước rằng tai nạn đừng xảy ra trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Chúng ta mong ước rằng sự giận hờn – một thứ tai nạn – đừng xảy ra, nhưng nếu nó đã rủi ro xảy ra, thì chúng ta phải biết cách đối phó, biết cách trị liệu. *Phiền não*, nói ở đây, là tất cả những phiền não có thể có trong ta, là những tâm hành có tính cách tiêu cực, có tác dụng làm não loạn, làm cho ta mất đi sự an vui. Ta có thể dịch phiền não là affliction hay disturbance. Phiền não trong đó có tham (mê đắm), sân (giận hờn) si (ngu si, cái thấy sai lầm về mình và về người khác), sợ hãi và lo lắng. Đây là những chứng bệnh rất lớn của con người hiện đại. Khi thực tập nương tựa vào tam bảo, ta có thể đối phó với giận hờn và với phiền não đó, trong đó có sự sợ hãi và lo lắng. Vì vậy cho nên thương yêu được diễn dịch thành những hành

động rất cụ thể. trước hết là hành động quán chiếu để thấy. Khi ta thương được ta, ta thương được tất cả mọi loài. Ta thường nói một vị giáo thọ đích thực là một vị giáo thọ có được ít nhiều hạnh phúc trong bản thân. Không có hạnh phúc thì không thể dạy được ai. Ta dạy ta còn không được thì làm sao ta dạy người khác. Ta phải quán chiếu cho thật vững chãi, cho thật công phu. Ta có thể quán chiếu một lần, hai lần, ba lần, mười lần. Những lúc ngồi trên tọa cụ, ta quán chiếu đã đành rồi, nhưng những lúc đi thiền hành hoặc làm việc hoặc ngồi tại bàn giấy của mình, ta cũng có thể quán chiếu và tìm ra sự thật về ta (quán chiếu về năm uẩn của ta). Tất cả những đối tượng của quán chiếu này đều thuộc về năm uẩn. Sắc tức là thân thể của mình. Mong sao cho thân tôi được an và được lạc. Ta phải nhìn vào trong cơ thể của ta để xem cái cơ thể ấy có an không, nó có những bệnh tật gì, nó có những yếu đuối gì. Ta phải thấy tính trạng của phổi tim ruột thận và gan của ta ra sao, phải thấy được những nhu yếu đích thực của sắc thân ta. Sắc thân ta cần được an, nên chúng ta phải ăn và uống như thế nào và phải sống đời sống hàng ngày như thế nào để chúng ta có thể thương được cái thân của ta. Đó gọi là Từ, đó gọi là Bi. Từ và Bi ở đây lấy cái thân của ta làm đối tượng. Còn trong khi ăn, trong khi uống trong khi sống đời sống hàng ngày, ta đã từng đi theo cái tập quán, cái thói quen để làm hại thân ta, làm hại tâm ta, đó là ta đã không thực tập quán chiếu Từ Bi. Ta đã là kẻ thù của thân thể ta.

## **Quán chiếu năm uẩn**

Bước sang lĩnh vực tâm. Làm thế nào cho tâm ta được an? Tâm ta không được an là tại những lý do nào, ta tìm ra, ta viết xuống và trong khi ngồi yên trong bồ đoàn, ta phải nhìn sâu để quán chiếu và thấy cho được. Nếu tâm ta không an là do ta vọng động, do ta muốn cái này, muốn cái khác, giận cái này ghét cái kia. Ta phải ghi xuống hết. Ta phải thấy được những cái đó thật rõ ràng trong thiền quán của ta. Và ta biết rằng nếu ta muốn sống trong an toàn, không vướng vào tai nạn, thì ta phải biết những tai nạn có thể xảy ra cho ta là những thứ tai nạn nào, và ta biết rằng ta có quyền hạn tới mức nào đó để có thể ngăn ngừa những tai nạn đó đừng cho chúng xảy ra. Ta không

nên để cho tai nạn xảy ra rồi mới lo. Ta phải nhìn trước, phải lo lắng trước. Nhân vô viễn lự tắc hữu cận ưu, đó là giáo lý của Khổng giáo. Nếu không nhìn xa, ta sẽ có những khổ đau và lo lắng xảy ra trong tương lai gần. Trong những cảm thọ của ta, có buồn, có giận, có chán nản, có tuyệt vọng, và ta phải nhìn vào bản chất của những cảm thọ đó để tìm đến cái nguồn con gốc rễ của chúng. Và có những phiền não khác nữa như là mê đắm, thèm khát nghi ngờ; chúng tạo ra những cảm thọ không dễ chịu trong con người của ta. Rồi ta quán chiếu đến những tri giác của ta, vì những tri giác của ta rất dễ bị sai lầm, tri giác của ta về ta người đã sai lầm, mà tri giác của ta về người cũng lại rất sai lầm, vì thế cho nên ta và người đều khổ. “Người khổ nhiều là người có tri giác sai lầm nhiều”. Bụt nói như vậy. Tri giác sai lầm về chính bản thân của ta có gốc rễ ở chỗ ta chưa bao giờ quán chiếu về năm uẩn, chưa bao giờ thấy được cái chân tướng của năm uẩn ta. Hành tức là những tâm hành của ta: tích cực và tiêu cực. Tiêu cực là những phiền não ; tích cực là những hạt giống của thương yêu, của giải thoát, của niềm vui có sẵn trong ta. Ta phải quán chiếu để thấy những điểm này. Cũng như khi quán chiếu về sắc thân, ta thấy rằng ta có sức khoẻ, có tuổi trẻ, có hai chân còn mạnh, hai mắt còn sáng, trái tim còn đang hoạt động tốt, đồng thời cũng phải thấy được những cái yếu trong cơ thể để biết chăm sóc và bảo vệ. Thọ cũng vậy. Ta thấy hàng ngày ta có những niềm vui nào cần phải được nuôi dưỡng, phải có những cảm thọ an lạc và lành mạnh nào để được tiếp tục sử dụng làm thức ăn cho ta. Và ta phải thấy được những khổ đau của ta để chuyển hoá. Tưởng cũng vậy. Ta phải thấy được những gì ta đã hiểu, đã biết, những tiến bộ của ta trên phương diện học hỏi và quán chiếu, và ta phải thấy được những tri giác sai lầm đã từng làm cho ta đau khổ. Hành cũng vậy. Thức cũng vậy. Ta phải thấy chúng trong cả hai mặt tích cực và tiêu cực. Như vậy Từ Bi quán phải là quán chiếu, chứ không phải chỉ là chúc tụng.

Trong nhiều Kinh, Bụt dạy rằng nếu chỉ thực tập phép Tứ Vô Lượng Tâm một cách sơ đẳng thì chỉ có thể sinh lên cõi Phạm Thiên, và sau đó có thể rơi xuống thấp, làm loài người, loài vật, loài a tu la, và cũng có thể rơi xuống địa ngục. Nhưng nếu được thực tập với tứ đế, với

thất giác chi và bát chánh đạo, tứ vô lượng tâm sẽ làm cho ta đi lên mãi và ta sẽ không bao giờ còn rơi xuống. Chánh niệm là năng lượng mà ta sử dụng để quán chiếu sắc, thọ, tưởng, hành và thức của ta, để ta có thể thấy rõ những nhu yếu đích thực của con người ta. Có những nhu yếu không phải là đích thực nhưng chúng ta vẫn cứ chạy theo. Những nhu yếu giả tạo đó làm hư hại thân và tâm của ta, ví dụ nhu yếu hút thuốc, nghiện ngập, uống rượu, than thở. Than thở cũng là một cách tưới tẩm những hạt giống đau khổ của mình và đồng thời tưới tẩm luôn những hạt giống đau khổ của người. Khi nghe người ta than thở ta cũng có thể giận theo, buồn theo, chống báng theo và do đó ta tưới tẩm luôn hạt giống xấu của người đang than thở. Ta làm thầy thuốc độc cho ta và cho người. Khi người kia than thở ta phải biết an trú trong chánh niệm, ta phải biết giúp người kia chứ đừng để bị ngập lụt trong biển thờ than của người kia. Chỉ khi nào ta có tiến bộ thật rõ ràng, ta thấy được rằng quả thực là ta đã bắt đầu hiểu ta, thương ta và biết chăm sóc cho ta, thì lúc đó ta mới nên chuyển Từ và Bi sang những đối tượng khác. Sự chuyển sang như vậy không có gì đột ngột cả. Có năm đối tượng Từ Bi quán:

- 1) Bản thân
- 2) Người thân
- 3) Người rất thân
- 4) Người dung
- 5) Người ghét

### **Người thân**

*Mong sao cho thân tâm tôi được an, được lạc, được nhẹ nhàng; mong sao cho tôi được sống an toàn không vướng vào tai nạn; mong sao cho tâm tôi không giận hờn, phiền não, sợ hãi và lo lắng. Đối tượng đầu là bản thân. Đừng mãn ý bằng những chúc tụng và cầu xin; phải dùng niệm, định, tuệ để quán chiếu sâu vào tính trạng hiện thời của năm uẩn ta. Khi ta đã bắt đầu biết chăm sóc ta và thương yêu ta thì năng lượng của Từ và của Bi mới bắt đầu có thật. Sau đó ta chuyển sang một người khác, một người thân: Thanh Tịnh Đạo Luận khuyên đừng nên bắt đầu bằng người rất thân, cũng đừng bắt đầu bằng kẻ thù. Ta hãy bắt đầu*

bằng một người ta thân kính mà không bị vướng mắc. Ví dụ như thầy mình. Thanh Tịnh Đạo Luận cũng nói rằng đối tượng của quán chiếu không được là một người đã chết rồi hay một người khác phái, tại vì sợ mới tu mình có thể bị dính vào người khác phái ấy. Người ta kể chuyện có một sư chú thực tập Từ quán nhưng đi vào định không được. Ông thầy của chú hỏi ra thì là tại vì chú ấy lấy một người đã chết để làm đối tượng, vì vậy cho nên chú đã không đi vào định được. Sau khi chú bỏ đối tượng đó, thay vào một đối tượng khác là người còn sống thì chú lại đi được vào định. Điều này tôi không tin và cũng không đồng ý. Người chết không phải là một người không còn nữa. Sống với chết chỉ là ý niệm của ta thôi. Ta không thấy thì ta gọi là đã chết, ta thấy thì ta gọi là còn sống. Khi những điều kiện đã đầy đủ và ta thấy được thì ta có khuynh hướng cho đó là có; khi những điều kiện không đầy đủ và ta không thấy được thì ta có khuynh hướng cho đó là không. “Có” và “không” là những ý niệm; “sống” và “chết” cũng là những ý niệm. Vì vậy cái điều nói trong Thanh Tịnh Đạo Luận, tôi cho là không đúng. Đối tượng của Từ, của Bi dứt khoát có thể là một người đã qua đời. Với đối tượng ấy, ta có thể đi vào định được. Còn nếu lấy đối tượng là một người khác phái là nguy hiểm, tôi cũng không đồng ý. Có chánh niệm thật sự thì có sự bảo vệ, ta không cần e ngại. Chỉ sợ không có chánh niệm thôi. Mà nếu không có chánh niệm thì đó không phải là thiền quán đích thực. Thanh Tịnh Đạo Luận và nhiều tác phẩm khác đề nghị nên bắt đầu bằng một người ta quý mến thôi. *“Mong sao cho thân tâm người ấy được an, được lạc, được nhẹ nhàng; mong sao cho người ấy được sống an toàn không vướng vào tai nạn; mong sao cho trong tâm người ấy không có giận hờn, phiền não, sợ hãi và lo lắng.”* Ta phải trú với người ấy trong một thời gian khá lâu, và năng lượng Từ của ta sẽ liên tục bao phủ lấy người ấy. Người ấy có thể đang ở phương đông, thì ta phóng năng lượng Từ về phương đông. Ví dụ trong thiền đường nếu người ấy ngồi phía bên tay phải thì ta phóng năng lượng về phía tay phải rất là cụ thể. Còn nếu người ấy đang bệnh không đi ngồi thiền được thì ta định hướng về phòng của người ấy rồi hãy phóng năng lượng Từ về phía đó. Ta dùng năng lượng của Từ Bi mà bao trùm lấy người ấy. Tuy rằng người ấy có thể không cần đến năng lượng Từ Bi của ta, nhưng đây là sự thực tập của

ta. Ta đi tới người ấy rất dễ vì người ấy là người ta kính yêu. Thành công rồi ta mới chuyển tới người rất thân, người thân nhất trong đời ta. *Mong sao thân và tâm người ấy được an, được lạc, được nhẹ nhàng.* Sự thực tập thật dễ dàng, ngọt ngào, vì vậy mà Thanh Tịnh Đạo Luận nói là nguy hiểm. *Mong sao cho người ấy được an toàn không vướng vào tai nạn, mong sao cho trong tâm người ấy không có giận hờn, phiền não, lo lắng và sợ hãi.* Ta an trú trong định ấy một thời gian khá lâu, nhiều lần, nhiều ngày. Trong hai trường hợp người thân và người rất thân, ta rất dễ thành công, nhất là khi ta đã thành công với chính ta tới một mức độ nào đó. Sự thành công của ta về từ Bi quán đối với chính ta đã đạt tới mức độ nào thì ta cũng sẽ thành công đối với những người này tới mức độ ấy, hoặc là gần tới mức độ ấy. Ta phải thấy được rõ các yếu tố sắc, thọ, tưởng, hành và thức của người ấy. Ta quán ngoại thân, ngoại thọ, ngoại tưởng, ngoại hành và ngoại thức rất dễ tại vì ta đã biết quán nội thân, nội thọ, nội tưởng, nội hành và nội thức. Ta đã học rằng khả năng thương yêu người khác tùy thuận vào khả năng thương yêu chính mình.

## **Người dung**

Sau đó có thể là nhiều tháng sau, ta sẽ lấy một người dung (không thương cũng không ghét) làm đối tượng quán chiếu. Ví dụ như ông đưa thư. Ông đưa thư thì mình cũng có hơi thương hoặc hơi ghét rồi đó. Một người nào đó, mình có biết, nhưng không thân cũng không ghét. Người đó cũng có thể làm tiêu biểu cho một hạng người trong xã hội. Ví dụ như ta không biết người Bosnia nhiều mà muốn thương người Bosnia thì ta phải lấy một người Bosnia mà ta biết để làm đối tượng. Trong quá trình quán chiếu ta mới thấy sắc, thọ, tưởng hành, và thức của người đó hoàn cảnh đất nước của người đó và khi ta thương được người đó, thì ta cũng có thể thương được hết dân Bosnia. Khi chúng ta biết và hiểu được một người thì chúng ta thương người đó dễ dàng hơn. Chưa biết gì về một người mà bắt thương người ấy thì thật là khó. Khi xem một tấn tuồng hát bội hay là một truyện phim và theo dõi cuộc đời của vai chính ta sẽ có cảm tình với vai chính đó, nhất là vai chính đó đang bị khổ đau, nguy hiểm – nhất

là vai chính đó có một trái tim rất tốt. Chúng ta lo sợ khi thấy tai nạn có thể xảy ra cho người đó. Khi người đó chạy trốn chúng ta cũng muốn chạy trốn theo người đó; chạy mau mau, chạy mau thêm chút nữa! trong lòng chúng ta có cái cảm tình như vậy. Cho đến nỗi dù nhân vật đó là một tướng cướp, một người không đứng theo phe thiện, mà nếu chúng ta đã biết, đã hiểu nhân vật đó rồi thì chúng ta cũng không muốn người đó bị bắt hay bị giết. Điều đó chứng tỏ rằng tình thương của ta đối với một người tùy thuộc ở chỗ chúng ta biết và hiểu được nhiều về sắc, thọ, tướng, hành và thức của người đó. Không biết thì không thể thương, hoặc tình thương rất mơ hồ. “Mong rằng tất cả các loài chúng sanh đều được hạnh phúc và an toàn”, đối tượng này không rõ ràng, không cụ thể. Khi thấy một con sâu chết, chúng ta có thể nói: *“Mong sao cho con sâu này và những con sâu đồng loại của nó có thể sống suốt cả mùa xuân, mùa hè và mùa thu, không bị tai nạn, không bị ai dẫm lên”* và lúc đó lòng thương của chúng ta đối với loài sâu kia mới có thật. Hồi sáng khi đi thiền hành, chúng ta đã thấy một sinh vật chết mà thịt đã rữa ra, làm lòi cả bộ xương trắng hếu từ xương đầu cho đến xương lồng ngực và xương đuôi, rất rõ ràng. Khi thấy được rõ ràng như vậy ta khởi lên một tâm niệm xót thương, và ta thương ngay được sinh vật đó. Thương được con vật đó thì ta có thể thương được tất cả nhưng con tương tự. Cái thấy và cái hiểu đưa tới cái thương, vì vậy trí tuệ là chất liệu để làm nên Từ Bi. Ta thấy được về ta, ta hiểu được ta thì ta mới có thể thương ta được. Ta thấy được về người, ta hiểu được người thì ta mới có thể thương người được. Nếu không thì chẳng qua chỉ là những chúc tụng hời hợt, không có năng lượng. Quán chiếu thành công thì những người dung trở thành người thân thuộc của mình. Ta cũng thấy trong họ tất cả những ước muốn, những lo sợ, những phiền não giống như ta đã có. Vì vậy cho nên ta thương rất dễ.

## **Người ghét**

Cuối cùng ta quán chiếu để có thể thương những người mà trước kia ta gọi là kẻ thù. Ta đặt ta ở trong con người của họ và ta nói: *“Mong sao cho kẻ ấy được an, được lạc, được nhẹ nhàng,”*



Ta thương được ta rồi thì chắc chắn ta sẽ thương được người đó. Chỉ khi nào anh chưa thương được anh thì anh mới chưa thương được kẻ thù của anh thôi. Anh thương được anh rồi tức là anh đã có thể hiểu rằng người đó cũng là người, người đó cũng đang đau khổ. *Mong sao cho người đó không vướng vào tai nạn.* Ngày xưa nhiều lần tôi đã quán chiếu về những người lính trong bộ đội Việt, tôi mong cho họ không bị giết trong những trận bom, nhưng tôi cũng quán chiếu về những người lính Mỹ, và tôi thấy rằng những người lính Mỹ này cũng đáng tội nghiệp. Họ được gọi sang để giết và để bị giết. và vì vậy tôi cũng mong cho những người lính đó được an toàn trở về và không vướng vào tai nạn, Rốt cuộc là ta có một ước muốn cao hơn hết là mong sao cho cuộc chiến tranh này chấm dứt để cho cả người Việt lẫn người Mỹ đều được an toàn. Lúc đó thì chỉ có một con đường thôi là cố gắng chấm dứt chiến tranh. Khi anh thực tập Từ Bi quán, anh phải đi con đường đó, không có con đường nào khác. Anh không thể đi theo con đường muốn bên này thắng, muốn bên kia thua. Khi thực tập năm cái lạy, chúng ta thực tập thoát khỏi cái vỏ bản ngã của chúng ta. Thấy được sự liên hệ giữa chúng ta với ông bà, xã hội, giòng họ, với sinh môi, chúng ta làm cho sự hiểu biết tràn dâng trong tâm của chúng ta. Mỗi cái lạy như vậy với những lời quán chiếu tạo ra cái thấy và sự hiểu biết. Cái thấy và sự hiểu biết đó là chất liệu làm phát sinh ra sự chấp nhận và niềm thương. Vì vậy cho nên khi lạy đến cái lạy thứ năm là chúng ta có thể thương được người đó. Trong cái lạy thứ nhất, ta quán chiếu trong ta, trong cái lạy thứ hai ta thấy liên hệ giữa ta và những sinh vật, những người sống chung quanh ta. Nếu thực tập đàng hoàng thì sau hai hoặc ba tháng ta sẽ khoẻ mạnh, yêu đời, và mỉm cười được, tại vì chất liệu của hận thù và của phiền não sẽ tiêu tan. Năm cái lạy vì thế cũng nằm trong phạm vi thực tập tứ vô lượng tâm. Quý vị đã từng thực tập rồi, quý vị thấy rất rõ khi lạy cái lạy thứ năm ta thấy là không còn oán ghét kẻ kia nữa mà trái lại ta muốn cho người đó cũng hạnh phúc, cũng có an toàn. Sở dĩ ta đi tới được thành quả đó là vì ta đã đi được bước thứ nhất là ta muốn cho chính ta được an toàn, được hạnh phúc, được không có tai nạn. Vì đã thương được mình, cho nên ta mới thương được người. Người đây là người có thể đã làm cho mình, cho gia đình và dân tộc mình điều

đúng. Ấy vậy mà mình vẫn có thể thương được. Có như thế thì Từ Bi mới được nhận thức như một phép lạ.

# Chương ba: Bài thực tập thứ hai

## Hiểu biết và thương yêu

Hôm nay là ngày 16 tháng 10 năm 1994, chúng ta ở tại Xóm Hạ trong khoá tu mùa thu. Sáng nay chúng ta học tới bài thực tập thứ hai về phép quán tứ vô lượng tâm.

Trong bài tập thứ nhất chúng ta thấy rằng hai loại năng lượng Từ và Bi đã được phát hiện trong khi chúng ta thực tập thiền quán. Trong bài tập thứ hai này ta cũng sẽ thấy như thế.

4. Mong sao cho tôi biết nhìn tôi bằng con mắt hiểu biết và thương yêu

*May I learn to look at myself with the eyes of understanding and love*

5. Mong sao cho tôi nhận diện và tiếp xúc được với những hạt giống của niềm vui và hạnh phúc trong tôi.

*May I be able to recognize and touch the seeds of joy and happiness in myself*

6. Mong sao cho tôi nhận diện và thấy được cội nguồn của những giận hờn, tham đắm và si mê trong tôi

*May I learn to identify and see the sources of anger, craving and delusion in myself*

Cũng như bài tập thứ nhất, bài tập này ban đầu cũng có dáng dấp của một sự mong ước. Nhưng sau khi nói ra được những mong ước đó như là những yếu tố nền tảng của hạnh phúc thì chúng ta sẽ bước tới một bước nữa để đi vào thực tập. Đây là những ước mong có thể thực hiện được, và thực hiện theo trình tự hiểu và thương. Hiểu biết và thương yêu là hai yếu tố căn bản trong sự thực tập và chúng ta đã biết rằng hiểu biết là chìa khoá để mở cửa thương yêu. Trong tiếng Pháp chúng ta có chữ **connaissance** (biết) và **Compréhension** (hiểu). Cái biết có khi có tác dụng chặn đứng, tại vì đôi khi kiến thức của ta chỉ là những ý niệm và những cái tưởng (tri giác) của chúng ta. Những ý niệm và những cái tưởng ấy lắm khi làm hại chúng ta. Còn cái hiểu

thì khác; cái hiểu có tính cách trực tiếp mà không phải là những ý niệm. Cái hiểu là kết quả của kinh nghiệm trực tiếp của ta đối với sự vật, đối với đối tượng hiểu biết. Động từ **comprendre** của Pháp gồm có tiền từ **com** và động từ **prendre**, tức là cầm lấy. Com tức là ta đồng nhất với cái đó, trở thành một với cái đó. Khi mà ta còn là hai đối với cái đó thì ta chưa có cái hiểu biết (**compréhension**). Khi chủ thể hiểu biết và đối tượng hiểu biết vẫn còn là hai cái riêng biệt, thì lúc đó chưa có hiểu biết thực sự, cho nên ý sâu của comprendre là trở thành một với đối tượng của sự hiểu biết. Muốn hiểu người nào ta phải đi vào trong da thịt của người đó, ta phải trở thành người đó thì cái hiểu biết kia mới là cái hiểu biết sâu sắc và trực tiếp. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, Bụt luôn luôn nói về quán niệm trong tinh thần đó. Ngài nói *quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm trong tâm và quán niệm pháp trong pháp*. Quán niệm có nghĩa là không đứng ngoài nhìn vào. Ta đồng nhất ta với đối tượng quán niệm để có được cái hiểu trực tiếp. Và vì vậy cho nên danh từ hiểu ở đây có nghĩa là cái kinh nghiệm trực tiếp. Nó không phải là những kiến thức thâm thập được từ sự học hỏi. Hiểu đây tức là prajna (bát nhã). Trong đạo Bụt chúng ta phân biệt: trí (prajna) và thức (vijñana). Thức bị ngăn cản bởi những ý niệm những cái tướng (phần lớn là vọng tưởng), còn trí là đi trực tiếp tới đối tượng và có những kinh nghiệm trực tiếp về đối tượng. Chính cái kinh nghiệm trực tiếp đó, cái hiểu đó là chìa khoá để mở ra cánh cửa của yêu thương... Nó mở được cửa trái tim. Kiến thức không mở cửa trái tim được. Chỉ có sự hiểu biết mới mở được mà thôi. *Thương yêu* ở đây nghĩa là Từ, Bi, Hỷ và Xả. Nội dung của thương yêu là nội dung của tứ vô lượng tâm, một niềm thương yêu không có kỳ thị, không có vướng mắc, một sự thương yêu đích thực. Hiểu biết và thương yêu (trí và bi) là yếu tố thực tập căn bản trong đạo Bụt. Khi truyền Tam Quy cho các bé chúng ta không cho các bé tiếp nhận năm giới. Chúng ta chỉ cho các bé tiếp nhận Hai Lời Hứa. **Hai Lời Hứa** thuộc về hiểu biết và thương yêu. Các bé cũng phải học cả đời mới hiểu được Hai Lời Hứa đó vì hai lời hứa đó cũng bao trùm cả năm giới, cả 14 giới và cả 250 giới. **Lời hứa đầu:** *Con xin hứa mở rộng lòng thương để bảo vệ sự sống khắp mười phương, nguyện che chở cho mọi người và mọi loài.* **Lời hứa thứ hai:** *Con xin hứa mở rộng tâm*

*hiểu biết để có thể thương yêu và chung sống với mọi người và mọi loài...*  
Nếu không có hiểu biết thì không có thương yêu và ta sẽ không thể chung sống với các loài. Tuy đơn giản nhưng hai lời hứa bao trùm hết tất cả giáo lý của đạo Phật. Vì vậy tuy Hai Lời Hứa là pháp môn của thiếu nhi nhưng cũng là sự hành trí của tất cả chúng ta. Muốn mở cửa trái tim thương yêu ta phải có chìa khoá của sự hiểu biết. Chiếc chìa khoá đó phải là một chiếc chìa khoá có thật; Chiếc chìa khoá ta cầm trong lòng bàn tay và chìa khoá đó là sự quán chiếu. Từ Bi quán là một phép quán chứ không phải là một sự chúc tụng, một lời ước nguyện, và vì vậy cho nên ta phải ngồi, phải phóng năng lượng của chánh niệm vào đối tượng để soi sáng để nhận diện, để thấy. Cái đó gọi là quán.

## **Quán chiếu tự thân**

*4 – Mong sao cho tôi biết nhìn tôi bằng con mắt hiểu biết và thương yêu*

Đối tượng quán chiếu ở đây là bản thân của ta. Chưa chắc ta đã biết thương ta, chưa chắc ta đã hiểu được ta. Đó là trường hợp của hầu hết mọi người.

Kỳ trước chúng ta đã học một kinh ngắn nói về thương yêu tự ngã. Có những người tưởng là mình thương mình nhưng kỳ thực trong đời sống hàng ngày những gì mình nói, nghĩ và làm phần lớn đều trở lại làm hại mình. Mình là kẻ thù của bản thân chứ không phải là người thương của bản thân. Chúng ta có thể đang làm như vậy. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta suy nghĩ, nói năng, và hành động nhưng những tư tưởng câu nói và hành động đó có thể đang làm hại bản thân của chúng ta mà chúng ta không biết. Bài quán chiếu này là để nhìn thấy cái bản thân của ta. Làm thế nào để ta hiểu được ta và như vậy ta mới có thể thương ta. Tây phương cũng có nói “connais toi toi même!” (anh phải hiểu anh!). Đó là chìa khoá. Chúng ta đã biết rằng nếu chúng ta không hiểu và thương được bản thân thì chuyện hiểu và thương một người khác trở thành rất khó khăn. Hiểu biết được tự thân là thấy được tính trạng sắc thọ tưởng hành và thức của chính mình. Hiểu được thì có thể chấp nhận được và ta bắt đầu có an.

Có an mới có lạc. Có nhiều người suốt đời không chấp nhận được bản thân. Họ luôn luôn đứng về hướng chống đối họ. Họ tự trách cứ họ, họ làm khổ bản thân họ, họ làm tình làm tội bản thân họ, đó cũng là vì họ không hiểu được bản thân họ. Ngồi lại, thấp sáng chánh niệm, chiếu vào năm yếu tố là sắc, thọ, tưởng, hành và thức của mình để thấy được những cội nguồn của tình trạng năm uẩn đang có mặt. Thấy được cội nguồn tức là thấy được bản chất, thấy được tự tánh. Chữ *tôi* (*mong sao cho tôi...*), sau này sẽ được chuyển ra người ấy. Chúng ta nhớ rằng người ấy có bốn loại: *người thân, người rất thân, người dung và người ghét*. Tuần trước, chúng ta đã nghe một câu nói rất quan trọng, đó là *khả năng thương yêu người khác tùy thuộc vào khả năng thương yêu bản thân*. Thương ta được tới đâu thì thương người được tới đó. Chúng ta chỉ có thể thương người tới mức chúng ta thương chúng ta. Và vì vậy khi ta còn khước từ bản thân ta, khi ta còn mỗi ngày làm hại bản thân ta thì ta đừng nói đến chuyện thương yêu và chấp nhận những người khác. Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo Luận nói rằng sở dĩ ta bắt đầu bằng người thân trước mà không bắt đầu bằng người ghét trước là tại vì đối với những người thân và rất thân thì ta dễ làm phát sinh tâm Từ và tâm Bi hơn. Ví dụ được dùng trong Thanh Tịnh Đạo Luận là muốn đốt lửa cháy, ta phải dùng rom cỏ trước, và khi rom cỏ đã cháy lên thì những cành nhỏ mới cháy, và khi những cành nhỏ đã cháy rồi thì những cành lớn mới cháy, và sau đó ngay tới những thanh củi còn ướt hoặc còn tươi cũng có thể cháy luôn. Bắt đầu bằng những thanh củi ướt thì không bao giờ thành công được. Trước khi chúng ta quán chiếu về người ấy, đầu là người thân vừa, người rất thân, người dung hay là người ghét, ta phải tự quán chiếu ta, phải nhìn vào năm uẩn của ta. Với chánh niệm ta có thể nhận diện được tư tưởng hàng ngày của ta, lẽ lối suy tư của ta, rồi tới những lời nói của ta, sau cùng tới những hành động của ta. Trước hết ta hãy nói về đường lối chúng ta suy tư và nội dung tư tưởng. Đây là sự thực tập chánh tư duy – một trong tám yếu tố của bát chánh đạo. Có khi chúng ta nghĩ quanh nghĩ quẩn, có khi chúng ta yếm thế bi quan, tranh chấp sâu não kỳ thị hoặc ganh ghét. Tư duy như thế thì thế nào lời nói và hành động của chúng ta cũng sẽ biểu lộ những cái tư duy ấy. Kết quả là trong đời sống hàng ngày ta tự làm hại ta và làm

hại những người khác. Vì vậy nên dùng chánh niệm để soi sáng vào tư duy hàng ngày là công phu thực tập của chúng ta... Khi một tư tưởng hoặc một ý niệm không đúng chánh pháp xuất hiện, tư tưởng hoặc ý niệm ấy sẽ mang đến những giận hờn, những kỳ thị những tham đắm. Chúng ta phải biết phải nhận diện những tư tưởng và ý niệm đó, và khi nhận diện rồi ta mỉm cười. Tư tưởng đó sẽ ngừng. Trong đời sống hàng ngày, mỗi khi nghe hay thấy một điều gì thì chúng ta thường tác ý. *Tác ý* là chú ý tới một sự kiện, một đối tượng. Tác ý là manaskara, là một trong năm tâm sở biến hành. Nếu không có chánh niệm thì chúng ta đâu biết tác ý đó là tác ý *như lý* hay là *phi như lý*. Như lý tác ý (yoniso manaskara) là tác ý tới những đối tượng có thể đem lại an lành, sáng suốt và thương yêu cho chúng ta. Ta phải có tăng thân, phải có chánh niệm thì trong đời sống hàng ngày ta mới thường có như lý tác ý, nghĩa là chúng ta có cơ hội tác ý tới những đối tượng có tác dụng đem lại lợi lạc, giải thoát, niềm vui và hạnh phúc. Còn những loại tác ý khác ngược lại, sẽ làm cho tâm chúng ta buồn khổ, giận hờn và kỳ thị. Những loại tác ý ấy gọi là *phi như lý tác ý* hay *bất như lý tác ý* (ayoniso manaskara). Ngày xưa tôi có viết một cuốn truyện với nhan đề Nẻo Về Cửa Ý. Nẻo Về Cửa Ý có nghĩa là những nẻo đường của ý đi. Ý (manas) ở trong đạo Bụt thường được ví dụ với một con khỉ leo trèo thoăn thoắt từ cành cây này sang cành cây kia. Ý có thể đưa ta tới một thế giới rất buồn khổ, đau đớn và đen tối; vì vậy nên ta phải biết theo dõi ý, theo dõi con khỉ của tâm ý. Nẻo Về Cửa Ý là nẻo về của tâm ý. Ta phải thắp sáng ngọn đèn chánh niệm để thấy được nẻo đi đường về của tâm ý ta, đừng để cho nó mỗi ngày nhiều lần đi về phía *phi như lý*, không có lợi lạc. Khi chúng ta nghe một câu chuyện hay thấy một sự kiện câu chuyện hay sự kiện đó thường đưa đẩy chúng ta tới một tác ý, và tác ý ấy có thể là như lý hay phi lý như lý. Nếu có chánh niệm ta nhận diện được tác ý ấy liền. Nếu tác ý ấy là như lý thì ta nuôi dưỡng nó. Nếu chánh niệm cho chúng biết tác ý ấy là không như lý thì tự nhiên chúng sẽ buông bỏ liền đối tượng. *"Ta biết rồi, người là một tư tưởng không có lợi lạc cho ta và cho các bạn ta trong đời sống hàng ngày."* Chánh niệm là Bụt, soi sáng xa gần. Chánh niệm soi sáng đường đi nẻo về của tâm ý. Khi chúng ta biết duy trì những tâm ý thanh tịnh và an lạc thì ngôn ngữ và hành

động của chúng ta sẽ biểu lộ được niềm an lạc và thanh tịnh đó. Ngôn ngữ và hành động ấy làm lợi ích cho bản thân và cho những người xung quanh. Chúng ta là người thương của bản thân và của những người khác, chúng ta không phải là kẻ thù của bản thân và của những người khác.

Sau đó chúng ta lại dùng chánh niệm để soi sáng lời nói của chúng ta. Nói lời nào, ta biết ta đang nói lời đó. Có những cái ta đã tự cam kết là không nói, vậy mà đột nhiên ta thấy ta đang nói. Sở dĩ điều này xảy ra được là do có một sức mạnh ghê gớm bên trong sức mạnh của tập khí. Và những lúc đó chỉ có chánh niệm của ta cứu được ta thôi. Nó giúp ta ngưng lại. Không có chánh niệm thì ta sẽ tiếp tục nói, nói xong thì gây tan vỡ. Gây tan vỡ ở trong ta và ở ngoài ta. Chánh ngữ là một yếu tố khác của bát chánh đạo.

Hành động của thân thể cũng là sự biểu lộ của tư duy ta, và khi ta làm gì đều là một cái nhìn, một cái hất tay hay là một sự đứng dậy, tất cả đều biểu lộ tư duy của ta, biểu lộ cái giận, cái buồn, cái thương, cái ghét, cái chánh niệm hay cái thiếu chánh niệm của ta cả. Chánh niệm được thắp lên để ta thấy là ta đang làm gì, đang đứng lên như thế nào, đang ngồi xuống như thế nào đang nhìn như thế nào, đang cau mày như thế nào... Chỉ có chánh niệm, chỉ có Bụt mới soi sáng cho ta được. Khi được soi sáng, ta mới biết rằng hành động ấy có lợi ích cho bản thân hay đang làm hại bản thân. Làm hại bản thân cũng là làm hại những người khác, và làm hại những người khác cũng là làm hại bản thân. Và vì vậy cho nên câu đầu của bài tập này là nguyên tắc quán chiếu: *mong sao cho tôi biết nhìn tôi bằng con mắt hiểu biết và thương yêu* (May I learn to look at myself with the eyes of understanding and compassion). Khi ta sử dụng được chiếc chìa khoá của hiểu biết để mở được cửa yêu thương thì tự nhiên ta chấp nhận được ta và chấp nhận được những người xung quanh. Nếu chưa chấp nhận được những người xung quanh nghĩa là ta chưa chấp nhận được chính mình. Nếu ta có tranh chấp có chiến tranh với những người xung quanh, điều đó cũng có nghĩa là ta đang có một cuộc tranh chấp, một cuộc chiến tranh tiềm tàng bên trong bản thân. *Từ nhãn thị chúng sanh* nghĩa là lấy con mắt thương yêu nhìn mọi người. *Chúng sanh* đây bao gồm cả



bản thân. Ngôn ngữ Việt nam có câu *thương người như thể thương thân*, câu đó nếu xét lại cho kỹ ta sẽ thấy rằng tác giả tự coi như đã thương thân rồi cho nên mới khuyên rằng phải thương người như mình đã tự thương. Nhưng chưa chắc ta đã đi tới được điểm đó, tức là điểm tự thương. Chưa thương thân thì đừng nói chuyện thương người. Cái người làm khổ ta nhiều nhất là ai? Là chính ta. Vì vậy cho nên thương thân là một phép thực tập rất lớn. Kinh Pháp Hoa chỉ nói từ nhân thị chúng sanh mà không nói bi nhân thị chúng sanh. Từ bao gồm Bi và bao gồm cả Hỷ và cả Xả. Từ cũng bao gồm cả trí, tức là sự hiểu biết. Vì phải phân tích để quán chiếu cho nên ta cần gọi tên trí và bi cho rõ ràng: đó là hiểu biết và thương yêu. Thật ra hiểu biết và thương yêu là hai mặt của cùng một thực tại. Một mặt là hiểu biết một mặt là thương yêu. Bỏ một mặt đi thì không còn mặt kia nữa. Cũng giống như đồng xu, có bên sấp bên ngửa. Bỏ bên sấp đi thì không còn bên ngửa. Bi và trí đi đôi với nhau.

## **Tươi tẩm hạt giống hạnh phúc**

*5 – Mong sao cho tôi nhận diện và tiếp xúc được với những hạt giống của niềm vui và hạnh phúc trong tôi.*

Đây cũng là phép thực tập hàng ngày. Có những người nghĩ rằng trong họ không hề có niềm vui, không hề có hạnh phúc, tất cả những gì họ có chỉ là khổ đau và nước mắt mà thôi. Trong khi đó Bụt dạy rằng tâm thức của chúng ta chứa đủ tất cả những loại hạt giống, có hạt giống khổ đau nhưng cũng có hạt giống hạnh phúc, có hạt giống của thù hận nhưng cũng có hạt giống của thương yêu, có hạt giống của si mê nhưng cũng có hạt giống của trí tuệ. Có thể chưa có ai giúp chúng ta nhận diện và tiếp xúc được với những hạt giống của niềm vui và hạnh phúc đó vì vậy cho nên chúng ta mới cần tới thầy, tới bạn và tới sự thực tập. Thực tập đây là thực tập nhận diện và tiếp xúc được với những hạt giống của niềm vui và hạnh phúc tiềm ẩn trong chúng ta hạt giống của niết bàn, của giải thoát, của an lạc, của Từ, của Bi, của Hỷ và của Xả đều có đầy đủ trong ta. Tâm ta sở dĩ được gọi là nhất thiết chúng thức, nghĩa là tâm thức có đầy đủ tất cả mọi hạt

giống, là vì lý do đó. Chúng ta phải xử sự như một người làm vườn. Người làm vườn có khả năng tiếp xúc nhận diện gieo trồng và tưới tắm những hạt giống tốt. Trong đời sống hàng ngày, người hành giả dùng chánh niệm của mình để quán chiếu, để nhận diện và để tiếp xúc được với những hạt giống của niềm vui và hạnh phúc, và mỗi ngày đều tưới tắm và chăm bón chúng. Ta làm công việc ấy với sự hỗ trợ của thầy và của các bạn tu. Ta phải có một niềm tin, niềm tin đó là ta có ở trong ta những hạt giống tốt. Và với phương pháp tác ý như lý ta có thể tiếp xúc được với hạnh phúc và với niềm vui của chúng ta. Chúng ta có thể đánh động tới, chúng ta có thể tiếp xúc, chúng ta có thể làm sợi dây đàn của những hạt giống đó phát ra âm thanh chúng tỏ sự có mặt của chúng. Khi chúng ta ăn cơm im lặng, đi thiền hành, ngồi thiền, hay pháp đàm chúng ta có những cơ hội để đánh động tới, tiếp xúc và nhận diện những hạt giống ấy và nếu đã tiếp xúc được với chúng một lần rồi, ta biết rằng ta có thể tiếp xúc được với chúng lần thứ hai, lần thứ ba v.v... Càng tiếp xúc ta càng làm cho chúng lớn lên. Nếu muốn thương ai, nếu muốn làm cho ai đó bớt khổ và có hạnh phúc ta cũng phải làm như vậy. Ban đầu ta nhận diện và tiếp xúc được với những hạt giống trong ta và khi ta đã thành công được 10%, 20%, ta đã có thể giúp cho người ấy (*mong sao cho tôi giúp người ấy nhận diện và tiếp xúc được với những hạt giống của niềm vui và hạnh phúc trong người ấy*). Dù người kia chỉ biết khóc, chỉ biết khổ, chỉ biết than thở, ta biết rằng người kia cũng có hạt giống của hạnh phúc; và vì ta đã biết làm công việc tưới tắm cho ta rồi, nên ta có thể ngồi với người đó để giúp người đó thực tập.: “Nếu chị làm như thế này... nếu em làm như thế này... nếu anh làm như thế này... thì anh (chị, em) có thể tiếp xúc được với niềm vui ở trong bản thân”. Bằng lời nói bằng cái nhìn, bằng bàn tay bằng sự chăm sóc của ta, ta có thể đánh động được hạt giống đó nơi người kia và ta cứu được người kia. Trong khoá tu dành cho các giới tâm lý trị liệu, tôi thường hay nói điều này: khi một thân chủ tới tham vấn, ta đừng chỉ nói tới những chuyện tiêu cực như ông có vấn đề gì, bà có vấn đề gì, ông bà đau khổ như thế nào. v... v... Nhà tâm lý trị liệu phải có khả năng đánh động tới hạt giống của hạnh phúc và niềm vui nơi người thân chủ. Nếu ta biết uống trà, nếu ta biết đi thiền hành, nếu ta biết tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh

ở trong ta và xung quanh ta thì ta cũng sẽ giúp cho những thân chủ của ta làm được chuyện ấy. Rồi ta tập cho người ấy làm một mình. Tại sao nhà trị liệu tâm lý không dắt thân chủ của mình đi thiền hành và dạy cho người đó bước những bước chân thành thành thoi để tiếp xúc với trời xanh và mây trắng, biết dừng lại và nuôi dưỡng mình bằng những niềm vui trong giờ phút hiện tại. Nếu cứ ngồi đó mà nói về niềm đau của mình thì có thể có hại. Ta hãy bắt đầu bằng người mà ta thương. Vì ta thương người đó cho nên ta muốn cho người đó có niềm vui và hạnh phúc. Ta đề nghị một vài phép thực tập để người đó cũng làm được như ta. Ta phải thành công cho ta rồi ta mới giúp được những người ta không quen biết, và cuối cùng ta cũng có thể giúp cả những người đã từng làm cho ta đau khổ và giận hờn. Bản chất của hai bài thực tập này là Từ. Nếu không quán chiếu, nếu không biết thực tập những điều đó thì đó không phải là hành Từ, không phải là sự thực tập tình thương chân thật. *“Kim nhân bất năng như thị hành từ.”* người đời bây giờ không biết thực tập tình thương như vậy, đó là một câu trong luật sa di. Ngồi pháp đàm với nhau ta chia sẻ cho nhau về kinh nghiệm thực tập. Ta đã thành công như thế nào, ta thành công tới mức nào, ta có những trở ngại nào, những khó khăn gì. Tôi đã nhận diện và tiếp xúc được với những niềm vui và hạnh phúc của tôi như thế nào? Mỗi ngày tôi đã làm gì để tưới tắm các hạt giống của niềm vui và hạnh phúc trong tôi? Vốn liếng kinh nghiệm là cái quý nhất mà ta có thể chia sẻ với các bạn trong buổi pháp đàm. Một người nói cho hai chục hay ba chục người nghe về kinh nghiệm của mình, cái đó đã là hành Từ. Một người được nghe kinh nghiệm của hai chục hay ba chục người khác. Do đó ta tiếp xúc và thừa hưởng không biết bao nhiêu mà kể trong một buổi pháp đàm. Pháp đàm như thế mới thực sự có lợi ích.

## **Chuyển hoá tam độc**

*6 – Mong sao cho tôi nhận diện và thấy được cội nguồn của những giận hờn, tham đắm và si mê trong tôi.*

Nhận diện tức là thấy sự có mặt của một vật gì và thấy được cội nguồn là thấy được cái bản chất của nó. Nó có mặt tự bao giờ, nó từ đâu tới và bằng những nguyên tố nào mà nó đã tìm tới và đang có mặt trong ngày hôm nay? Chúng ta biết rằng đây không phải là một sự tuyên bố nói năng mà là một công trình quán chiếu. Chúng ta có những chất độc trong con người chúng ta. Ba chất độc chính mà Bụt hay nói tới là Sân, Tham và Si. Si tức là sự hiểu lầm, là sự thiếu hiểu biết, là sự u mê. Tham là sự đam mê và chạy theo những thèm khát như danh, lợi, tài, sắc. Sân là những giận hờn trong ta. Ngoài ra chúng ta còn những phiền não căn bản khác như: mạn, nghi... chúng đều là những chất độc trong lòng cả. Khổ đau của chúng ta có mặt căn cứ trên những lượng chất độc ấy. Chất độc ấy ít thì ta khổ đau ít, nhiều thì ta khổ đau nhiều. Trước hết dùng chánh niệm trong đời sống hàng ngày để nhận diện sự có mặt của những giận hờn tham đắm và si mê trong chính bản thân ta. Và ta phải thấy rằng nếu ta khổ đau là tại vì những chất độc đó chứ không phải là tại hoàn cảnh bên ngoài. Hoàn cảnh bên ngoài có thể là những điều kiện trợ giúp, nhưng đó không phải là những điều kiện căn bản. Trong bài Kinh mà chúng ta học kỳ trước có câu: *“Với kẻ không giận hờn, cơn giận từ đâu tới?”* Khi chúng ta không có chất độc của sân hận trong tâm thì cái giận không thể tới được. Cùng nghe một câu nói cùng chứng kiến một sự kiện, nhưng có người không hầm hầm nổi giận như những người khác, đó là tại trong tâm họ không có hạt giống của sự giận dữ, hoặc là tại hạt giống đó đã được chuyển hoá. *“Với kẻ không giận hờn, cơn giận từ đâu tới?”* Câu kinh này có nghĩa là nguyên do của niềm đau nằm ở chất độc có sẵn trong ta, chứ những cái chúng ta thấy và nghe chẳng qua chỉ là những điều kiện đánh động tới những chất độc đó mà thôi. Cố nhiên là ta phải thành công rồi thì mới giúp được người khác. Khi chúng ta giận lửa giận phừng phừng cháy lên và thường thường trong những giây phút đó chúng ta không biết trở về để chăm lo và điều phục cơn giận. Chúng ta lại ưa phóng tâm ra ngoài để tranh đấu, để theo dõi cái điều kiện phụ thuộc nó vừa tưới tắm hạt giống của giận hờn trong ta. Cũng như khi nhà ta bị cháy, ta không chịu trở về để tìm cách dập lửa mà lại chỉ mong chạy theo cái người mà ta nghĩ đã đến đốt nhà ta để trừng phạt người ấy. Ta lắng nghe người kia, ta cãi lý với người kia, ta

nhìn người kia để rồi cơn giận ta được tưới tẩm thêm lên và kết cuộc là đám cháy càng lúc càng lớn. Bụt dạy rằng mỗi khi cơn giận phát khởi, ta phải trở về tự thân, phải dùng năng lượng chánh niệm để bảo hộ, ôm ấp, xoa dịu và quán chiếu bản chất của cơn giận ấy. Tâm của chúng ta có hai phần: Phần dưới gọi là tàng, phần trên gọi là ý. Cái giận của chúng ta có một cội nguồn, hạt giống của nó nằm ở tàng, cái khối độc của sân hận nằm ở tàng, và có liên hệ với những khối si, tham, mạn và nghi. Những si, mạn, nghi và tham ấy đều có thể nuôi dưỡng cơn giận. Khi một câu nói hay một cử chỉ đánh động tới cơn giận của ta thì hạt giống giận phát hiện lên ý, tức là phần trên của tâm thức. Phần dưới giống như một nhà kho, còn phần trên giống như phòng khách. Từ dưới tàng phát hiện ra một nguồn năng lượng trên ý; nó bùng bùng đốt cháy và quang cảnh của phòng khách này bắt đầu thảm thương: mặt ta đỏ lên, hai con mắt ta sòng sọc, tất cả tươi vui mát mẻ biến đi đâu mất hết. Trong khi đó thì ý cứ phóng theo người kia để mà tranh đấu. Khi ta giận thì ta khổ, và ta cứ ngây thơ tin rằng nếu ta trừng phạt được người đó, nếu làm cho người đó khổ, thì tự nhiên ta sẽ khổ ít hơn. Niềm tin này rất con nít nhưng người lớn nào cũng có. Nói được một câu thật cay hoặc làm được một cái gì khiến cho người kia mất mặt hoặc đau khổ thì cơn giận của ta sẽ hết, và ta sẽ đã giận. Nghĩ như thế là một điều nguy hiểm. Khi ta nói một câu gì rất nặng có thể làm đau người đó, thì người đó sẽ khổ sẽ giận thêm, và người đó cũng sẽ tìm cách tự làm cho bớt khổ bằng cách nói và làm một cái gì cho thật nặng hơn để làm cho ta khổ thêm nữa. Như vậy hai bên tiếp tục *leo thang trong việc làm cho nhau giận*. Đó là chuyện xảy ra hàng ngày trong xã hội. Chúng ta ai cũng biết đó là một chuyện không nên làm, vậy mà chúng ta vẫn cứ làm. Bụt dạy khi cơn giận phát hiện, ta phải đóng hai cửa mắt và tai lại, và trở về để chăm sóc cái quang cảnh hoang tàn của bản thân do cơn giận tạo ra.

## Quay về thủ hộ ý

Chúng ta có một bài kệ để thực tập: “*Cái giận làm tôi xấu, biết vậy tôi mỉm cười, quay về thủ hộ ý, từ quán không buông lời*”. Mỗi câu kệ năm chữ đi theo một hơi thở. Cái giận làm tôi xấu điều này do chính Bụt

nói. Bụt nói khi ta giận con người ta hết đẹp. Đọc câu đó ta nghe như một tiếng chuông chánh niệm. Có ai muốn mình xấu đâu? Con trai cũng vậy, con gái cũng vậy, người lớn cũng vậy, trẻ em cũng vậy, không ai muốn mình xấu hết. Ta có ý thức là ta đang xấu, đó là tiếng chuông chánh niệm, và vì vậy ta mỉm cười... Cái cười có thể còn méo xẹo, nhưng cũng đã làm cho mặt ta bớt xấu đi nhiều lắm. *Cái giận làm tôi xấu biết vậy tôi mỉm cười.* Mỉm cười được (phải cố gắng lắm mới mỉm cười được!) thì mấy trăm bắp thịt ở trên mặt ta thư giãn ra. Bây giờ mặt mình “ngó được” hơn nhiều! Trước đó nó căng ra giống như trái bom sắp nổ. *Quay về thủ hộ ý* là đóng cửa hai giác quan: mắt và tai, trở về để lo dập cái đám cháy. *Từ quán không buông lời* là phải thực tập liên tục Từ quán. Ta có thể ngồi đây ngay tại đó để quán chiếu, hoặc ta mở cửa đi ra ngoài (nếu ta còn yếu) để đi thiền hành mà quán chiếu. Phương pháp chánh thống là sử dụng năng lượng chánh niệm. Ta trở về và tiếp xúc với năng lượng chánh niệm trong ta, ta làm cho năng lượng ấy phát triển. Chánh niệm không thể là chánh niệm suông không có đối tượng. Cũng như giận là giận ai giận gì. Chánh niệm là chánh niệm về một cái gì. Tôi đang uống nước và tôi có ý thức rằng tôi đang uống nước, đó là chánh niệm về uống nước. Tôi đang bước một bước bằng chân trái và tôi biết rằng tôi đang bước một bước bằng chân trái, đó là chánh niệm về bước chân. Có chánh niệm về tiếng chuông, có chánh niệm về hơi thở. Ở đây ta phát khởi chánh niệm về cái giận của ta. Thở vào, tôi biết tôi đang giận. Thở ra, tôi biết tôi là tôi đang chăm sóc cái giận của tôi. Trước hết có một vùng năng lượng trong ta, gọi là năng lượng giận... Bây giờ ta phát khởi một nguồn năng lượng thứ hai nữa là nguồn năng lượng của chánh niệm và nguồn năng lượng thứ hai này có phận sự ôm lấy cái giận. Nguồn năng lượng thứ hai ôm lấy nguồn năng lượng thứ nhất để chăm sóc, để làm cho tĩnh lặng lại, và cuối cùng để quán chiếu. Chúng ta đã biết rằng chánh niệm phát sinh không phải để xua đuổi hay để tranh đấu với cái giận mà là để chăm lo cho nó. Phương pháp của đạo Bụt là bất nhị và bất bạo động. Tại sao bất nhị? Tại vì chánh niệm này là ta mà cái giận kia cũng là ta. Một vùng năng lượng này ôm lấy một vùng năng lượng khác. Ta đừng giận cái giận của ta, ta đừng có ý muốn xua đuổi hoặc đàn áp nó, bởi vì ta biết rằng nếu nó có mặt ở đây là tại

vì dưới tàng thức kia (cái kho) nó đã có. Ta phải săn sóc lấy ta. Khi lá gan ta đau, ta đâu có giận lá gan của ta. Ta phải ôm lấy lá gan của ta để mà chăm sóc. Ví dụ mà tôi thường dùng trong các khóa tu là một bà mẹ đang làm việc dưới bếp, nghe em bé khóc ở trong phòng thì bỏ công việc xuống và chạy vào ẵm lấy em bé lên trong vòng tay. Một bà mẹ không bao giờ cho em bé là kẻ thù của mình. Nó là con của mình. Hễ nó khóc là mình phải ôm lấy nó. Mẹ chưa biết vì lý do gì mà em bé khóc nhưng việc đầu tiên mẹ làm là bế em bé lên và ôm nó. Em bé không phải tự nhiên mà khóc đâu. Em bé khóc là có lý do nào đó, có một sự không tiện nghi nào đó đang xảy ra trong thân hay trong tâm. Trong khi ta thực tập quán chiếu cái giận của ta, ta phải coi cái giận của ta là em bé của ta, là chính ta và ta phải chăm sóc nó. Ta không thể ghét bỏ, thù hận và coi nó là kẻ thù. Thiền quán không phải là biến mình thành một chiến trường có hai phe: một phe chánh, một phe tà: phe chánh phải đánh phe tà cho tá toi. Trong thiền quán ta không có cái nhìn nhị nguyên (dualistic). Vì chánh niệm là ta mà cái giận kia cũng là ta, cho nên chánh niệm ôm lấy cái giận cũng như là bà mẹ ôm lấy đứa con. Trong khi đó ta dùng hơi thở chánh niệm để bảo hộ và làm lắng dịu cơn giận của ta. Nếu ta tiếp tục thở và thực tập như thế thì nguồn năng lượng thứ hai là chánh niệm bắt đầu đi vào trong nguồn năng lượng thứ nhất là cái giận. Hai nguồn năng lượng khi tiếp xúc với nhau sẽ đưa tới một sự biến chuyển. Cũng như khi thấy căn phòng của ta lạnh thì ta biết rằng ta phải đốt lò. Lò đốt thì mười lăm phút sau hơi nóng sẽ đi tới và hơi nóng đó sẽ ôm lấy hơi lạnh. Hơi nóng không nói: cái lạnh ơi, mày đi nơi khác chơi đi. Không. Cái lạnh không cần phải ra khỏi phòng. Cái lạnh được cái nóng ôm lấy. Một thời gian sau thì hơi lạnh trở thành hơi ấm. Có sự chuyển hoá. Chúng ta không cần phải liệng ra ngoài cửa sổ bất cứ cái gì hết, ngay cả cái giận của chúng ta. Cái giận cũng là năng lượng. Com và sữa ta ăn cũng góp phần làm ra cái giận đó. Com và sữa cũng góp phần làm ra chánh niệm. Nhưng chánh niệm là loại năng lượng rất tốt trong khi cái giận lại là thứ năng lượng có công năng phá hoại... Tất cả đều là năng lượng do chúng ta chế biến. Tu học là nghệ thuật sử dụng một nguồn năng lượng này để chuyển hoá một nguồn năng lượng khác. Ta không cần xua đuổi và đánh dẹp. Phút đầu, khi bà mẹ ôm

lấy đứa con bà chưa biết cái gì đã xảy ra cho em bé. Nhưng từ giờ phút bà ôm lấy đứa con thì năng lượng của sự dịu dàng và của sự thương yêu đã bắt đầu đi vào cơ thể của em bé. Một bà mẹ theo nguyên tắc, được làm bằng chất liệu của sự dịu dàng, của sự thương yêu và của chánh niệm. Khi được mẹ ôm trong hai cánh tay, ta thấy niềm đau giảm bớt ngay. Sự thuyên giảm bắt đầu xảy ra: tuy cái giận đang còn đó, nhưng nó đã dịu xuống. Ta chưa thấy được nguồn con của nó, ta chưa chuyển hoá được nó, nhưng vì ta đang ôm nó trong vòng tay chánh niệm thành ra nó không có tác hại nữa mà lại bắt đầu êm dịu xuống. Đây là bài tập trong Kinh An Ban Thủ Ý: *tôi đang thở vào và làm cho tâm hành tôi lắng dịu xuống* (an tịnh tâm hành). Tâm hành đây là một hiện tượng tâm lý. Hiện tượng đó có thể là giận, là buồn, là ghen hoặc là sợ hãi. Khi ta thở vào và thở ra có chánh niệm ta ôm lấy cái tâm hành đó để làm cho nó dịu xuống: đó gọi là an tịnh tâm hành. *An tịnh tâm hành, tôi thở vào; an tịnh tâm hành, tôi thở ra.* Khi ta ý thức rằng ta đang có cái tâm hành gọi là giận thì ta phải lập tức thực tập để an tịnh cái tâm hành đó. Phương pháp gần như duy nhất là phát khởi chánh niệm, dùng năng lượng của chánh niệm đó để ôm lấy cái tâm hành kia: thở vào, tôi biết là tôi đang giận; thở ra tôi biết là tôi đang làm an tịnh cơn giận của tôi. Trong khi đó ta có thể hoặc ngồi thiền hoặc đi thiền hành. Mười phút sau cường độ của cái giận giảm bớt. Trong lúc đó năng lượng của chánh niệm chiếu soi vào năng lượng của cái giận và chỉ cho ta thấy nhiều điều rất ngộ nghĩnh và kỳ diệu... Như bà mẹ sau khi ôm lấy đứa con và ru vài câu, đứa bé êm dịu lại và bà mẹ tìm ra được nguyên do đã khiến đứa bé khóc.

Nguyên do đó có thể là đứa bé đang sốt hoặc đang lạnh, hoặc cái tả của nó bị siết hơi chặt, hoặc là nó đang khát nước. Và khi đã thấy được sự thật bà mẹ không cần thời gian nhiều và có thể chuyển hoá được tình trạng rất mau. Nếu cái tả quá chặt thì bà mở ra, cột lại cho nó nhẹ nhàng; nếu bé đói thì làm cho nó bình sữa; nếu bé sốt thì cho nó uống aspirine có đường v... v... Điểm chính yếu là thấy được nguồn cơn, được căn nguyên. Nhận diện và tìm được về cội nguồn của hiện tượng là công phu của quán chiếu. *Tôi đang thở vào và biết rằng tôi đang giận, tôi đang thở ra và biết rằng cái giận đang còn trong tôi.*



Đó là thực tập nhận diện. Giận ời chào mi! cái giận của ta là một người bạn rất xưa cũ của ta. Mỗi khi nó xuất hiện thì ta nhận diện nó. Trong khi ta đi thiền hành hay ngồi thiền để chăm lo cho tâm hành của ta bằng năng lượng chánh niệm thì ta bắt đầu thấy ta. Ban đầu ta chỉ cần chấp nhận nó, nhận diện nó; tiếp đến, ta nhìn sâu thêm để thấy được cội nguồn của nó. Tại sao ta giận? Điều ta thấy đầu tiên có thể là điều này: niềm đau khổ của ta có nguồn gốc sâu xa dưới tàng thức, đó là chất độc của sân hận có sẵn trong tâm ta dưới hình thức nội kết hoặc hạt giống. Với kẻ không giận hờn, cơn giận từ đâu tới? Cái giận tới được vì đã có gốc rễ trong lòng ta. Lúc đó ta mới thấy rằng thủ phạm chính của niềm đau ta là cái khối nội kết có liên hệ tới si mê, tới kiêu mạn, tới nghi ngờ, tới tham đắm của ta. Kẻ kia không phải là chánh phạm. Kẻ kia chỉ là một nguyên do thứ yếu. Điều thứ hai mà ta có thể thấy là người kia cũng đang khổ. Trước đó ta chỉ thấy một mình ta khổ thôi. Một người khổ thường làm hay làm cho người khác khổ. Người khổ có độc tố rất nhiều trong lòng và không thể nào tránh khỏi cái chuyện làm vung vãi những độc tố ấy lên những người xung quanh. Và đâu người ấy có làm những điều dữ dằn và sai quấy hay là nói những điều rất thất đức thì mục đích của người ấy cũng chỉ là tìm cách làm cho mình bớt khổ. Người ấy không biết thực tập như ta. Khi khổ quá người ấy chỉ nói vung ra hay làm vung ra để tiết hận, hy vọng cho bớt khổ. Làm như thế người ấy chỉ làm cho bản thân và những người chung quanh khổ thêm. Ta thì ta đã học và biết cách hành xử rồi, thành ra mỗi khi giận ta biết quay về thủ hộ tâm ý, biết sử dụng hơi thở chánh niệm, biết đi thiền hành, biết làm dịu xuống nỗi khổ của ta. Còn người kia thì đang đứng ở trong địa ngục. Và người kia là ai? Người kia có thể là chị của ta, có thể là anh của ta, có thể là em của ta, có thể là cha của ta, có thể là mẹ của ta. Khi ta thấy được điều đó thì tự nhiên dòng suối Từ Bi trong lòng ta sẽ tuôn chảy. Hiểu biết là chìa khoá mở cửa trái tim là như vậy. Nhờ ta thực tập chánh niệm, cái giận sẽ trở về nguyên quán nơi tàng thức và lần này hạt giống sẽ nhỏ đi hơn một chút. Nếu cơn giận trở lại, ta cũng sẽ tiếp tục thực tập như thế. Mỗi lần thực tập ta lại làm cho hạt giống giận yếu đi cho đến lúc hạt giống ấy không đủ sức làm chúng ta nổi sùng lên như ngày xưa nữa. Đó là phương pháp đối trị cái giận.

Xin nhắc lại; trước hết ta nhận diện cái giận bằng cách ấp ủ nó, nâng niu nó. Tiếp theo, ta soi ánh sáng chánh niệm vào nó để tìm ra những nguyên nhân và bản chất của nó. Khi ta thấy và biết được rằng người kia đang khổ, và khi ta đã thấy nhẹ nhàng trong lòng sau hai mươi phút thiền hành rồi ta có thể có ý định trở về để giúp người ấy cho người ấy bớt khổ thì lúc đó cái giận của ta đã biến thành cái thương rồi. Ta có thể nói: nếu ta không giúp người đó thì ai sẽ giúp người đó? Người đó có thể là cha của ta, là mẹ của ta, là chồng của ta, là vợ của ta, là anh, chị, em của ta... Ước muốn trở về để giúp người đó là ước muốn phát xuất từ lòng thương. Tất cả đều do chánh niệm. Chánh niệm chế tác ra nguồn năng lượng Từ và Bi.

## **Kinh thủy dụ**

Thầy Xá Lợi Phát – anh cả trong giáo đoàn – có dạy một kinh gọi là Kinh thủy Dụ mà chúng ta có thể học hôm nay. Kinh này giúp chúng ta quán chiếu để đối trị hữu hiệu cái giận. Kinh Thủy Dụ là một kinh trong bộ Trung A Hàm. Thủy là nước. Khi khát ta cần nước để uống, khi nóng bức ta cần nước để tắm gội. Những lúc khát khô cổ, những lúc nóng bức mà không có nước thì chúng ta khổ. Hồi đó Bụt đang ở tại tu viện Cấp Cô Độc, nước Xã Vệ. Thầy Xá Lợi Phát gọi các huynh đệ tới và nói: “Này các huynh đệ, có năm phương pháp này có thể giúp ta vượt thắng phiền giận, nếu các huynh đệ muốn nghe thì tôi sẽ nói”. Các thầy khác nói: “Xin sư huynh nói” thầy Xá Lợi Phát mới nói như sau:

*Trường hợp thứ nhất là trường hợp của một người hành động rất dễ ghét nhưng lời nói không đến nỗi dễ ghét. Có người mà khi mới nhìn thấy ta đã không chịu nổi rồi. Cách người đó đi, đứng, hành động và đối xử đã có thể làm ta giận nhưng khi người đó nói năng thì không đến nỗi nào, đôi khi lại nói những câu nghe rất được. Vậy nếu là người có trí (tức là không phải người ngu!), ta phải quán chiếu để đừng giận người đó. Tại vì ta biết rằng tuy thân hành của người đó không thanh tịnh nhưng khẩu hành của người đó còn thanh tịnh. Và thầy dạy đối với những người như thế ta nên tác ý tới khẩu hành của*

họ mà đừng tác ý về thân hành của họ. Nếu ta chỉ nghĩ tới thân hành của người ấy thì cơn giận của ta sẽ nổi lên. Nhưng nếu ta ngồi đó mà tác ý tới khẩu hành của người ấy thì ta sẽ không còn giận người ấy. Ta tiếp xúc được với khía cạnh tích cực của người kia. Đây là thí dụ mà thầy Xá Lợi Phát sử dụng: có một vị khất sĩ ưa mặc áo bà nạp (y phân tảo – y được chấp nối bằng những mảnh giẻ rách lượm được trong các đồng rác), đi ngang qua một đồng rác có phân và nước tiểu, thấy một miếng vải có vẻ lành lặn vớt ở đó. Vị khất sĩ ấy cúi xuống lượm miếng vải lên bằng tay trái và với tay phải căng miếng vải ra để nhận xét. Nếu thấy miếng vải còn tốt, không đến nỗi nào, không rách không sòn và không dính chất dơ, vị khất sĩ đó biết rằng có thể gấp nó lại đem về giặt để may y phân tảo. Ta cũng quán chiếu như vậy. Người kia tuy rằng thân hành không được dễ thương nhưng khẩu hành còn dễ thương nên chúng ta vẫn có thể chơi được với người đó, vẫn có thể chấp nhận được người đó. Tấm vải này tuy đã được vớt vào đồng rác gần bãi phân, nhưng nếu được giặt giữ nó vẫn còn có thể dùng được, thành ra ta nhặt nó và đem về.

*Trường hợp thứ hai là trường hợp người khẩu hành không thanh tịnh nhưng thân hành thanh tịnh.* Miệng người ấy nói ra những lời như rắn độc nhưng người ấy lại có những hành động cũng khá dễ thương; nếu ta là người có trí thì ta có thể tác ý tới những hành động dễ thương của người ấy mà quên đi những lời nói của người ấy để ta có thể thương, chấp nhận và sống chung với người ấy. Thầy đưa ra ví dụ: “Này các bạn, như ngoài thôn xóm chúng ta, không xa, có một hồ nước, rất sâu nhưng bị rom, cỏ, lá, bèo và củi mục che lấp hết. Nếu có người đang bị nóng bức mà không có nơi tắm thì người đó cũng có thể sử dụng cái hồ kia. Người đó cởi áo ra đặt trên bờ hồ, bước xuống hồ dùng hai cánh tay khoát những lá khô những cây bèo, những cọng rêu và những cành củi mục đang che lấp thì nước trong sẽ hiện ra và người đó có thể bắt đầu tắm rửa và bơi lội thoải thích.” Vì một ít rêu, bèo, và củi mục trên mặt nước mà bỏ mất hồ thì rất uổng.

*Trường hợp thứ ba là trường hợp một người thân hành không thanh tịnh mà khẩu hành cũng không thanh tịnh.* Hành động của người ấy không dễ thương chút nào mà lời nói của ông ta cũng rất là dễ ghét,

trong trường hợp đó ta phải làm như thế nào? thầy Xá Lợi Phát nói: Ta phải nhìn thật kỹ vì đôi khi trong tâm của người đó còn có những điểm tích cực mà ta chưa thấy. Trong tâm người nào mà lại không có những điểm tích cực? Trong trường hợp này, sự thực tập tuy khó nhưng chúng ta vẫn có thể làm được. Thầy Xá Lợi Phát đưa ra một ví dụ: “Này các vị khất sĩ, một người bộ hành đi đường xa, khát đến cháy cổ và gặp được một cái lỗ chân trâu trong đó còn có chút ít nước đọng lại. Người đang bị nóng bức đó nói rằng: nếu ta lấy một tờ lá cuộn lại để mức nước lên thì cũng có thể làm cho nước đó vẫn bùn. Tốt hơn hết là ta quỳ hai gối, chống hai tay và đưa miệng xuống trực tiếp uống nước trong lỗ chân trâu. Và sau khi người bộ hành gần chết khát ấy quỳ xuống chống tay và uống được ba bốn ngụm nước thì thấy trong người dễ chịu hơn rất nhiều. Người ấy sau đó có thể tiếp tục cuộc du hành.” Đối với một người có lời nói không dễ thương mà hành động cũng không dễ thương, ta phải quán chiếu để thấy rằng trong tâm họ cũng có những điểm tươi mát còn sót lại, và nếu ta thấy được những điểm ấy thì ta vẫn còn có thể chấp nhận được người ấy và có thể sống với người ấy. Tuy trường hợp này khó hơn trường hợp thứ nhất và thứ hai nhưng ta vẫn có thể chấp nhận được người ấy, và do đó người trí có thể ngăn ngừa tâm mình phát khởi lên cơn giận dữ.

*Trường hợp thứ tư là một người thân hành không thanh tịnh, khẩu hành không thanh tịnh và ý hành cũng không thanh tịnh.* Ta đã cố gắng hết sức mà không thấy điểm tích cực nào trong tâm ý của người ấy, cũng như trong thân và khẩu của người ấy ta phải làm thế nào? Thầy Xá Lợi Phát đã dùng ví dụ này: “Trên đường dài có một người lữ hành mắc bệnh rất nặng. Thôn xóm rất xa, người ấy khốn đốn, héo hắt, cô độc không có bạn đồng hành, không có hy vọng gì sống sót và ra khỏi tai nạn này. Tình cờ có một người đến gần người ấy, dừng lại một bên và thấy được tình trạng thảm thương của người bộ hành ấy. Người này có thể phát khởi lòng thương, biết rằng nếu không được ai giúp thì người bộ hành kia sẽ chết ngay tại chỗ. Thấy như vậy, hiểu như vậy, người này bắt đầu dìu người kia đi từng bước cho tới khi hai người tới được thôn xóm gần nhất. Tới được thôn xóm rồi, người thứ hai này mới tìm nơi chữa trị cho người thứ nhất. Sau một thời gian ba

hoặc bốn tuần lễ người bệnh kia vượt thoát cơn khổ bệnh và niềm vui sẽ thuộc về người thứ hai”. Khi ta thấy một người thân hành không dễ thương, khẩu hành không dễ thương và tâm hành cũng không dễ thương, ta biết rằng cuộc đời người này thế nào cũng đau khổ đến mức cùng cực. Nếu ta không thương, nếu ta không giúp thì ai có thể giúp người đó? Ở đây thầy Xá Lợi Phát kêu gọi đến tâm Từ Bi của chúng ta. Nếu có lòng Từ Bi chúng ta rất có thể sống được với người thân hành không dễ thương, khẩu hành không dễ thương và ý hành cũng không dễ thương. Chỉ có những người thiếu từ bi mới bỏ trốn thôi, chứ người có tu tập một ít từ bi thì vẫn có thể sống chung và giúp đỡ được người mà cả ba nghiệp thân, khẩu và ý đều không thanh tịnh,

*Trường hợp thứ năm là trường hợp người thân hành thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh mà ý hành cũng rất thanh tịnh.* Chỉ khi ta là một người ngu thì ta mới không ở với người ấy, mới muốn bỏ cái tăng thân của người ấy mà đi thôi. Khi người kia là một người có hành động nho nhã và đẹp đẽ, có lời nói dịu dàng và dễ thương, có tâm địa tốt lành mà ta lại lìa bỏ người đó để ra đi thì quả thật ta là một người ngu si. Chỉ có người ngu si mới làm như thế. Thầy Xá Lợi Phát đưa ra một ví dụ: “Ở cạnh làng có một hồ nước, trong đó có những bông sen hồng và trắng nở rất thơm. Bờ hồ xanh mướt cỏ, xung quanh hồ có những hoa viên, những hàng cây rất tươi mát, có chim hót, có bướm lượn, cảnh vật rất thần tiên. Nếu có một cái hồ như vậy mà ta không biết tới ngòi một bên, tới cỏi áo xuống bơi lội trong hồ, tới vốc nước trong dưới hồ mà uống thì ta không đáng để được gọi là người biết sống có hạnh phúc.” Gặp một người thân hành, khẩu hành và ý hành dễ thương, ta phải quyết tâm ở lại bên người đó. thực tập lời này của thầy Xá Lợi Phát, khi ta thấy một thiền sinh khách mà thân hành, khẩu hành và ý hành dễ thương ta nên thỉnh cầu người ấy ở lại để làm giàu cho tăng thân ta, và để tăng thân ta trở nên một hồ sen tươi mát và thơm tho làm niềm vui và hạnh phúc cho ta và không biết cho bao nhiêu người khác nữa.

## Lá thư tình cho cha

Ta vừa mới học được một điều là phải quán chiếu những nỗi khổ của người kia. Thân hành của người kia có thể dễ thương hay không dễ thương, tâm hành của người kia có thể dễ thương hay không dễ thương, khẩu hành người kia dễ thương hay không dễ thương, và người đó có thể khổ nhiều hay khổ ít. Và khi ta đã quán chiếu thấy được cái khổ của người kia thì tự nhiên trái tim ta sẽ rung động và chìa khoá của hiểu biết sẽ mở được trái tim của ta. Ví dụ một cô thiếu nữ kia bị cha cô cưỡng hiếp. Ở tây phương chuyện cha hãm hiếp con gái từ khi con gái mới mười một mười hai tuổi đã từng xảy ra. Đứa con gái đó lớn lên đau khổ suốt đời và mang theo trong nó một niềm thù hận không bao giờ nguôi. Người đó là cha mình, nhưng đã làm hại đời mình. Nhưng nếu đương sự biết quán chiếu nỗi khổ và niềm đau của cha mình, thấy được cái cội nguồn của hành động loạn luân đó, thấy được cha mình là một người không lối thoát, một người có tâm bệnh, bị tham giận và si mê làm cho lú lẫn thì người con gái sẽ thấy trái tim của mình mở ra và sự thù hận của mình đối với cha mình từ từ được thuyên giảm. Cách đây cỡ chừng bốn năm có một thanh niên Mỹ tới tu ở xóm Thượng. Anh ta giận cha anh ta đến nỗi anh ta không chịu đựng được cái ý tưởng viết cho cha anh ta một lá thư. Ở xóm Thượng hồi đó chúng ta thực tập Từ quán và Bi quán và sau khi đã viết cho những người thương một lá thư thì ta thực tập viết thư cho những người ta thù ghét. Người mà anh thù ghét nhất trên đời là cha của anh ta. Trong sách Sen Búp Từng Cánh Hé có bài thực tập về một đứa bé năm tuổi. *Thở vào tôi thấy tôi là một em bé năm tuổi, thở ra tôi mỉm cười với chú bé năm tuổi trong tôi.* Ta thực tập như vậy một vài ngày để làm quen với chú bé trong ta. Chú bé đó vẫn còn trong ta. Chú bé đã bị thương tích rất nhiều từ hồi năm tuổi. Khi ta thấy được chú bé năm tuổi thì lòng xót thương của ta sẽ tràn ngập. Năm tuổi là tuổi rất dễ bị thương tích, là tuổi rất mong manh, con gái cũng như con trai. Trái tim em bé rất dễ bị thương. Có những người làm cha làm mẹ không có chánh niệm. Họ trút những nỗi đau, niềm giận của họ lên những đứa trẻ. Em bé tuy mới năm tuổi nhưng đã bắt đầu có những nỗi sợ hãi và buồn đau. Em bé tìm cách diễn tả những

điều đó cho mẹ, cho cha. Nhưng cha mẹ không có đủ kiên nhẫn để nghe em bé. Em bé chưa đủ ngữ ngôn để nói ra cái niềm đau nỗi khổ của mình. Đang cố gắng lắp bắp để nói một điều gì đó thì em bị nạt – *mày câm cái miệng mày đi! Con nít biết gì mà nói!* Đối với một người lớn, câu nói đó có thể là “bình thường”, nhưng đối với một em bé năm tuổi đó là một gáo nước lạnh tưới lên trái tim nóng hổi của em. Có thể từ đó về sau em bé sẽ không bao giờ dám thổ lộ với cha hay mẹ một lần nào nữa cả, tại vì vết thương đã rất nặng. Người lớn không thể ngờ rằng đó đã có thể là một vết thương rất nặng đối với em bé rồi. Và có thể từ đó về sau trái tim của em bé không bao giờ được mở ra với một người lớn nào khác nữa. Hành động đó của cha hay mẹ có thể được lặp lại nhiều lần và sự truyền thông giữa cha con hoặc mẹ con có thể sẽ hoàn toàn bị nghẽn lấp. Đó là do không có chánh niệm. Vì không biết quản lý điều phục và quán chiếu về cái giận của mình, người cha đã chặt đứt cây cầu thông cảm giữa hai cha con và đứa con có thể đau khổ suốt đời. Đối với cha, ta không truyền thông được thì đối với thầy, đối với bạn và đối với những người khác trong xã hội ta cũng có thể khó truyền thông được. Mà đã không truyền thông được thì em bé sẽ khổ suốt đời. Chính với người chồng hay người vợ của mình, mình cũng không có thể truyền thông dễ dàng được, tại vì vết thương trong trái tim đã quá nặng hời còn thơ ấu. Người thiền sinh Mỹ thực tập như vậy được khoảng một tuần thì tôi cho bài tập thứ hai: thở vào tôi thấy cha tôi là em bé năm tuổi, thở ra tôi cười với em bé năm tuổi là cha tôi. Ta thường thấy cha ta như một khuôn mặt nghiêm nghị, uy quyền, khó tính, nhưng ta có thể chưa bao giờ thấy cha ta như một em bé năm tuổi rất dễ bị thương tích, rất mong manh như chính ta hời còn năm tuổi. Nếu cần thì trong khi thực tập ta có thể lấy tập album của gia đình ra để tìm chú bé năm tuổi ngày xưa đã từng là cha ta. Khi ta thở vào, thở ra, thấy được và mỉm cười được với em bé năm tuổi là cha ta ngày xưa thì ta cũng thấy rằng cha ta cũng có thể bị những thương tích giống như ta hời còn thơ ấu. Và lúc đó tự nhiên ta trở thành cha ta.

Ta hãy nhớ lại câu Kinh dạy về tứ vô lượng tâm “đồng nhất với tất cả”, (sabbattaya). Ta trở thành một với đối tượng quán chiếu của ta.

Bây giờ đây ta đã trở thành cha ta, ta hiểu cha ta, ta biết cha ta đã từng làm em bé năm tuổi, đã từng bị bầm dập bởi những cư xử bạo hành của người khác. Nếu cha ta đã từng bị bầm dập như vậy hồi bé và không biết cách chuyển hoá thì cố nhiên cha ta không tránh được sự vung vãi những nỗi khổ và niềm đau của cha ta trên kẻ khác, nghĩa là trên đầu của chính ta. Và do đó ta đã trở thành nạn nhân của cha ta, cũng như cha ta đã trở thành nạn nhân của những người khác trong đó có thể có ông nội của ta. Chàng thanh niên Hoa Kỳ đã đặt trên bàn viết của anh ta một tấm hình của người cha. Trước đó anh ta không có can đảm, không bao giờ muốn nhìn vào tấm hình của người cha. Nhưng trong thời gian thực tập mỗi khi đi vào phòng, anh ta tới gần bàn và nhìn vào hai mắt của người cha để tập làm quen với cha, bởi vì anh ta chưa bao giờ thực sự làm quen với cha mình cả. Anh nhìn vào mắt cha để thở, để mỉm cười, để thấy rằng cha mình cũng đã từng là một em bé đau khổ. Mỗi khi bước ra khỏi phòng anh cũng tới nhìn vào hình cha để thở và quán chiếu như vậy. Một hôm nọ, anh ta ngồi xuống và viết được lá thư đầu cho cha. Nên nhớ rằng người cha này đã qua đời rồi mà anh ta vẫn chưa hoà giải được với ông ấy. Viết thư đây là viết thư như một bài thực tập ở Làng Hồng thôi. Trái tim của anh ta bỗng mở ra. Anh cảm thấy nhẹ nhàng, bởi anh thấy được niềm đau nỗi khổ của cha và vì vậy sự tha thứ đã hình thành và Từ Bi trở thành một chất liệu có thật chứ không còn chỉ là cái ý chí muốn thương và muốn tha thứ. Anh ta đã viết được lá thư mà anh đã được giao phó cho viết. Viết xong anh thấy nhẹ hẫng trong người. Trong trường hợp này phương pháp Từ Bi quán đã thành công. Chất độc trong con người được biến chế. Để bổ túc cho Kinh của thầy Xá Lợi Phất, chúng ta có thể đưa vào yếu tố của sự quán chiếu về nỗi khổ niềm đau của đương sự. Chỉ khi nào chúng ta thấy được nỗi khổ và niềm đau của đương sự, thấy được nguồn cơn của những nỗi khổ và niềm đau đó thì chúng ta mới có được cái chìa khoá hiểu biết để mở cửa thương yêu.

Để thực tập bài này trong đời sống hàng ngày chúng ta phải biết nhận diện và tiếp xúc với những hạt giống tích cực – hạt giống của niềm vui và hạnh phúc – trong bản thân ta, rồi chúng ta sẽ giúp những



người khác làm như vậy. Trong bước thứ hai, mỗi ngày ta nên thực tập nhận diện những niềm đau trong mình, những gốc rễ của giận hờn, tham đắm và si mê và sau khi nhận diện chúng thì ta tiếp tục dùng năng lượng chánh niệm để thấy được những cội nguồn của những niềm đau đó. Sau khi bản thân đã được uống nước cam lộ của Từ và của Bi, sau khi ta chuyển hoá được ta thì ta mới đem năng lượng của Từ và của Bi ấy để mà giúp chuyển hoá người. Khi ta hướng về người kia để chiếu vào ánh sáng của chánh niệm thì ta cũng nhận diện được những niềm đau của người ấy và thấy được những cội nguồn của những giận hờn, tham đắm và si mê trong người ấy. Gốc rễ giận hờn trong ta được chuyển hoá thì ta bắt đầu chấp nhận và thương yêu được người kia. Thương yêu được người kia, chấp nhận được người kia thì niềm đau và nỗi khổ của ta tan biến. *Hiểu được gốc cơn giận, đã phát sinh nơi người, tâm ta sẽ thanh tịnh, an lành và thanh thoi, lời kinh mà ta đã học trong bài thứ nhất rất vắn tắt, nhưng cũng rất sâu sắc.* Xin nhắc: Kinh này trích từ Tương Ưng Bộ, S.1.162.

# Chương bốn: Bài thực tập thứ ba

## Nuôi dưỡng bằng hạnh phúc

Hôm nay là ngày 20 tháng 10 năm 1994, chúng ta ở tại xóm Thượng trong tuần cuối của Khóa Tu Mùa Thu

Hôm nay chúng ta học tới bài thực tập thứ ba về phép quán tứ vô lượng tâm. Cố nhiên với bài tập nào chúng ta cũng phải có đủ thì giờ mới thực tập được một cách chu đáo. Khi tiếp nhận một bài thực tập chúng ta biết rằng chúng ta không thể thực tập nó ngay trong vòng một tuần mà sẽ tiếp tục thực tập trong những tháng sắp tới. Bài tập thứ ba bắt đầu bằng những câu:

7. Mong sao cho tôi biết nuôi dưỡng tôi mỗi ngày bằng những niềm vui

*May I know how to nourish the seeds of joy in myself everyday*

8. Mong sao cho tôi được sống mát mẻ, vững chãi và thanh thoi

*May I be able to live fresh, solid and free*

9. Mong sao cho tôi không rơi vào thái độ dửng dưng và không kẹt vào hai mặt vương mắc và ghét bỏ

*May I be free from attachment and aversion but not be indifferent*

Trong bài thứ hai chúng ta đã thực tập mong sao cho tôi nhận diện và tiếp xúc được những hạt giống của niềm vui và hạnh phúc trong tôi. Ta thực tập như thế vì trong mỗi chúng ta đều có sẵn những hạt giống của niềm vui và hạnh phúc, nhưng có thể vì quên lãng và khổ đau che lấp mà ta không nhận diện và tiếp xúc với chúng được. Bài tập ấy có mục đích nhận diện và tiếp xúc. Đi sang bài thứ ba này, ta đi xa hơn: ta phải làm thế nào để cho các hạt giống của niềm vui đó được hiện thực trong đời sống hàng ngày và để chúng có thể nuôi dưỡng ta.

## Thiền duyệt

7 – Mong sao cho tôi biết nuôi dưỡng tôi mỗi ngày bằng những niềm vui

Một mặt chúng ta hành trí giới luật, sống chánh niệm để đừng đưa vào bản thân những độc tố của khổ đau; một mặt khác, ta phải tiếp xúc và tự nuôi dưỡng bằng những niềm vui. Ta cần thái độ khôn ngoan và tài tổ chức của chúng ta: tổ chức khéo léo đời sống cá nhân và đời sống tăng thân, để mỗi ngày ta được nuôi dưỡng bằng những chất liệu bổ dưỡng, chất liệu của Hỷ và của Lạc. Trong thiền môn chúng ta thường nói rằng hỷ và lạc là thức ăn của người tu. Trong bài văn cúng ngọ, ta có danh từ thiền duyệt vi thực. Thiền duyệt vi thực tức là niềm vui của thiền định được dùng làm thức ăn mỗi ngày. Mà niềm vui của thiền định cụ thể là những niềm vui nào, chế biến cách gì? Làm thế nào để sản xuất được những niềm vui đó và phải ra góc vườn nào để hái được niềm vui đó? Làm thế nào để mỗi ngày đều có nụ cười, đều có ánh mắt thương yêu, đều có hạnh phúc cho cá nhân và đoàn thể trong đó mình tu học? Có thông minh, chúng ta dùng thông minh; có tuệ giác chúng ta dùng tuệ giác; có khiếu tổ chức, chúng ta dùng khiếu tổ chức; biết hát chúng ta dùng câu hát; biết đàn chúng ta dùng tiếng đàn... Chúng ta có thể sử dụng tất cả những yếu tố đang có để đem lại niềm vui sống cho chính chúng ta và cho những người xung quanh ta. Nhưng chúng ta phải nhớ rằng niềm vui này là niềm vui thiền duyệt chứ không phải là thứ vui đùa trong quên lãng, thứ vui chơi có chứa đựng độc tố. danh từ độc tố của niềm vui đã được dùng trong sách Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhimagga). Niềm vui của thiền duyệt rất mạnh khỏe, có tác dụng nuôi dưỡng lòng thương, chánh niệm và tuệ giác. Ở trong đạo Bụt chúng ta thường phân biệt hỷ và lạc, có khi chúng ta gọi chung là hỷ lạc, và nền tảng của lạc và hỷ đều là sự an ổn. Hỷ thường được dịch là niềm vui (joy). Lạc thường được dịch là hạnh phúc (happiness). Hai yếu tố này có liên hệ với nhau. Các bộ luận lớn thường nói rằng lạc bao gồm cả thân và tâm, còn hỷ thì thiên về tâm hơn. Năng lượng của Từ có tác dụng đem lại hạnh phúc gọi là từ năng dĩ lạc. Dĩ tức là hiến tặng. Năng lượng của Từ có thể hiến tặng hạnh phúc. Vậy ta dịch lạc là hạnh phúc và hỷ là niềm vui. Cố nhiên là trong lạc có hỷ và trong hỷ có lạc.

Giả dụ trong một buổi pháp đàm chúng ta bàn về thức ăn tinh thần của chúng ta, làm thế nào để đời sống của tăng thân càng ngày càng thêm hạnh phúc, làm thế nào để cá nhân cũng như đoàn thể mỗi ngày đều được nuôi dưỡng bằng hỷ và lạc. Trong khi chia sẻ những kinh nghiệm đó, chúng ta thấy những hành động nào những lời nói nào những cách tổ chức nào đã đem lại sự căng thẳng, sự tỵ hiềm, sự khổ đau thì chúng ta nhất quyết không chấp nhận và không lập lại những sai lầm ấy. Chúng ta mỗi người tự cam kết không sử dụng những lối sinh hoạt như thế. Pháp đàm như vậy rất quan trọng. Nền tảng của pháp đàm là kinh nghiệm của chúng ta, những đau khổ hạnh phúc của tăng thân ta. Chúng ta biết rằng trong quá khứ vì hành động như thế nói năng như thế và sắp đặt như thế mà có những người đã đau khổ thì chúng ta mới đồng ý với nhau là chúng ta đừng nên lập lại những hành động đó, những lời nói đó và những cách tổ chức đó. Khi đã đồng ý với nhau rồi chúng ta có quyền nhắc nhở nhau cũng như người trong một nước có quyền nhắc nhở nhau về hiến pháp và phải sống với hiến pháp đó. Đó là pháp và luật. Nếu sư anh lỡ quên thì sư em nhắc, nếu sư em quên thì sư chị nhắc và đó là nhắc nhở nhau theo đúng chánh pháp, không ai có thể vì vậy mà giận mình. Khi ta nhắc người kia một điều mà chính người đó đã đồng ý và đã chấp nhận, đó là ta nâng đỡ và yểm trợ cho nhau. Miễn là ta nhớ sử dụng ngôn ngữ từ ái để người kia không nghĩ rằng ta đang chỉ trích hoặc lên án. đứng về phương diện tích cực, có những hành động, những câu nói và những cách tổ chức có thể đem lại hạnh phúc cho bản thân ta và cho các phần tử khác trong tăng thân. Mỗi ngày, tôi nguyện làm một điều như thế, nói một điều như thế và tổ chức theo cách ấy để đem lại nụ cười và ánh mắt thương yêu cho chính chúng tôi và cho những người xung quanh. Trong bài Sấm Nguyện có câu *sáng cho người thêm niềm vui*, đó là một sự thực tập. Khi dịch ra tiếng Anh ta còn đi xa hơn nữa, *I vow to bring joy to one person in the morning*. Trong khi ngồi thiền buổi sáng ta tự hỏi: sáng nay ta sẽ làm nỏ được nụ cười trên mặt người nào? Đây là nghệ thuật làm hạnh phúc. Khi xuất gia, ta đã phát nguyện làm hạnh phúc cho nhiều người, vậy hôm nay ta làm hạnh phúc cho một người, ngày mai ta làm hạnh phúc cho một người khác. Làm hạnh phúc cho người nhưng khi người có hạnh phúc thì tự nhiên

niềm vui đó sẽ trở về với ta một cách rất mau chóng. Làm hạnh phúc cho người tức là làm hạnh phúc cho mình. Điều này chắc ai trong đại chúng cũng đã thấy rồi. Khi ta có khả năng làm nở nụ cười trên mặt một người anh, một người chị hay một người em thì niềm vui của người ấy lập tức đi về ta, ta được nuôi dưỡng ngay lập tức. Niềm vui ấy có tính tương tức. Chúng ta thường lặp lại cho nhau nghe là hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân. Nếu người kia không có hạnh phúc thì ta cũng khó mà có hạnh phúc, vậy nên ta làm thế nào cho người đó được an, được lạc và được hỷ thì chính ta cũng sẽ được an được lạc và được hỷ. Ta thực tập không phải chỉ cho người đó, ta thực tập cho ta và cho tất cả mọi người, cho luôn cả tổ tiên, ông bà và con cháu đang có mặt ở trong ta. Theo nguyên tắc ban đầu ta phải học nuôi dưỡng ta mỗi ngày bằng những niềm vui. Có những ngày ta không đi ra ngoài được, ta không được đi thiền hành. Không được thở không khí trong lành, không có cơ hội vượt ve những cành cây và nhìn những ngôi sao trên trời thì ta thấy thiếu thốn, ta rất mong ước được ngồi với tăng thân. Tất cả chúng ta đều đói khát thứ hạnh phúc đó, và hạnh phúc đó là cái mà chúng ta có thể làm ra được để có thể tự nuôi dưỡng ta. Trong những buổi pháp đàm ta phải rất cụ thể. Ta làm hạnh phúc cho bản thân và cho nhau như thế nào? Tại sao chúng ta lại phải pháp đàm về những đề tài mơ hồ, ngày này sang ngày khác, trong khi đó vấn đề nuôi dưỡng bản thân bằng hạnh phúc là những đề tài rất cụ thể trong đó mỗi người đều có thể đóng góp được? Người nào cũng có tài năng. Khi chúng ta biết tự nuôi dưỡng mỗi ngày bằng niềm vui thì tự nhiên những nỗi khổ những niềm đau và những nội kết trong ta sẽ từ từ được chuyển hoá. Dầu chúng ta không tiếp xúc trực tiếp với chúng, chúng cũng vẫn chuyển hoá. Sống vui trong tăng thân, một năm, hai năm, ba năm, những nỗi khổ niềm đau của ta sẽ giảm bớt. Đó là dùng niềm vui để diệt trừ khổ đau. Niềm vui đi vào cơ thể có tác dụng chuyển hoá niềm đau. Trong cơ thể ta có những kháng thể (anti-corps), và dầu ta muốn hay không muốn, khi ta bị một vết thương khi có một vi khuẩn ngoại thể từ ngoài xâm nhập thì những kháng thể trong cơ thể ta tự biết cách tìm tới, vây quanh cô lập hoá vi khuẩn ấy và cuối cùng còn biến chế vi khuẩn ấy thành một loại chất đạm có ích cho cơ thể ta. Nếu chưa đủ

kháng thể, cơ thể ta sẽ biết cách tạo tác thêm để làm công việc đó. Khi chúng ta đưa vào trong cơ thể và tâm hồn của chúng ta những niềm vui của sự sống hàng ngày gọi là thiên duyệt thì những yếu tố ấy sẽ làm cho cơ thể và tinh thần chúng ta mạnh hơn lên. Chúng biết làm thế nào để chuyển hoá những nỗi khổ niềm đau có sẵn trong tâm ta một cách rất màu nhiệm.

## Người thương

Khi đi sang giai đoạn thứ hai của sự thực tập, chúng ta nói: *Mong sao cho tôi biết nuôi dưỡng người đó mỗi ngày bằng những niềm vui.* Người đó có thể là bạn của ta, có thể là anh của ta, em của ta, chị của ta, thầy của ta. Vì ta thương nên ta muốn nuôi dưỡng người đó bằng những niềm vui. Có nhiều khi ta khổ chỉ vì ta muốn đi tìm một người để thổ lộ những nỗi khổ và niềm đau của ta thôi, và có lúc ta quên rằng cái người mình tìm tới kia cũng đang khổ và cũng đang cần được nuôi dưỡng bằng những niềm vui. Nếu mỗi ngày ta rót vào trong người đó những nỗi khổ niềm đau của ta thì lâu ngày người đó cũng tiêu mòn. Cái đó không là thương. Phải biết rằng người kia cũng cần những chất bổ dưỡng, những yếu tố lành mạnh và tươi mát như ta vậy. Nếu ta muốn người ấy còn ở đó để làm chỗ nương tựa cho ta thì ta phải cẩn thận đừng mỗi ngày mỗi trút vào người đó những niềm đau nỗi khổ của ta, tội nghiệp cho người đó và rốt cuộc khi người đó chịu đựng không nổi thì ta mất luôn chỗ nương tựa. Ta phải biết thực tập, ta phải biết tự nuôi dưỡng ta bằng những niềm vui và ta phải học nuôi dưỡng người ta thương bằng những niềm vui. Ta nói rằng ta thương, nhưng mỗi ngày ta đã cho người đó tiêu thụ những gì? Ta có thể làm nở một nụ cười trên môi người đó hay không? Ta có thể làm người đó phấn chấn và có thêm nhiều tin tưởng hay không? Ta phải tự hỏi những câu hỏi như thế. Nếu ta không làm được những điều như thế dù là những điều rất nhỏ thì ta đừng nói quả quyết là ta thương người ấy. Thương có nghĩa là hiến tặng những niềm vui, đó là ý nghĩa của Từ, đó là ý nghĩa của Hỷ. Những niềm vui ấy và những hạnh phúc ấy phải cụ thể. Nếu ta khôn khéo thì hành động và lời nói của ta sẽ làm cho người đó tươi lên rất mau chóng. Quý vị chắc đã có

kinh nghiệm rồi. Đôi khi ta chỉ cần nói một câu thôi, người kia cũng đã có thể tươi lên như một bông hoa. Ta bắt đầu tới với người thương ta, rồi ta tới với người rất thương của ta, rồi ta tới với người ta không thương cũng không ghét (người dung). Khi tới với người dung ấy, ta biết đây cũng là một người như bất cứ một người nào khác, một người cần tình thương, một người cần hạnh phúc, một người cần tươi mát, giống hệt như ta vậy. Khi ta đã nhìn sâu vào người đó, quán chiếu về người đó không còn là người dung nữa. Ở Nam Phi có hai giới: Nam Phi da trắng và Nam Phi da đen. Chúng ta biết rằng ở Nam Phi khổ đau và tranh chấp đã kéo dài quá lâu sự kỳ thị, sự chịu đựng bạo động đã kéo dài quá lâu và cả hai bên đều khổ. Người da trắng cũng là người Nam Phi mà người da đen cũng là người Nam Phi. Chúng ta chỉ có một ý niệm mơ hồ rằng tình trạng ở Nam Phi là không an ổn, có bạo động, có khổ đau, nhưng vì ý niệm của chúng ta về Nam Phi quá mơ hồ nên ta đã có thể nhắc tới tình trạng Nam Phi với một thái độ không tha thiết lắm. Nhưng ví dụ chúng ta có dịp tiếp một người khách từ Nam Phi tới, có cơ hội tiếp xúc trực tiếp với tình trạng Nam Phi qua người bạn đó thì chúng ta sẽ khám phá rằng cả hai giới da đen và da trắng đều khổ đau cả. Sợ hãi căm thù nghi kỵ những nội kết đó đã ăn sâu vào trong xương thịt và trái tim của nhiều thế hệ. Khi tiếp xúc với người ấy ta có những dữ kiện giúp thấy được những người dân Nam Phi một cách sâu sắc và tự nhiên lòng thương tưởng cũng như tâm Từ và tâm Bi được phát sinh. Cái hiểu và cái thấy đem lại cái thương, Từ một người mà ta coi là người dung, người anh em Nam Phi trở nên một người anh em đích thực của chúng ta. Chúng ta muốn làm một cái gì đó để giúp cho người anh em Nam Phi bớt sợ hãi, bớt khổ đau và bắt đầu có niềm tin có hạnh phúc. Người mà ta gọi là người dung chẳng qua chỉ là người mà ta chưa biết. Đến khi ta biết được đời sống của người ấy một cách tường tận hơn thì người ấy không còn là người dung của ta nữa. Người ấy trở nên có liên hệ mật thiết với ta và ta rất muốn người ấy có hạnh phúc. Trong phép quán từ vô lượng tâm ta có thể chọn ra một người ta xem như người dung người ấy có thể là ông thợ bắt điện của ta. người ấy không phải là sư anh, sư chị hay sư em của ta nhưng người ấy cũng là một người một người có những khổ đau, khó khăn và ước vọng như

ta. Nếu ta đưa người ấy vào làm đối tượng của tứ vô lượng tâm và ta bắt đầu quán chiếu thì ta sẽ khám phá ra được chiều sâu của đời sống người ấy và người ấy sẽ hết là một người dung. Có người đã chọn người phát thọ làm đối tượng của sự quán chiếu trong trường hợp người dung. Có người chọn ông xã trong làng làm người dung. Nếu quán chiếu thành công thì những người “dung” đó sẽ hết là người dung và sẽ trở thành ra một trong những người thương của mình. Và sau chót chúng ta đi sang người chúng ta ghét. Ban đầu đó là người ta ghét, nhưng nếu ta dùng chánh niệm và sự quán chiếu để nhìn sâu vào người ấy thì sự hiểu biết và cái thấy sẽ đem lại năng lượng của Từ và của Bi. Và người mà ta thù ghét sẽ trở thành người thương của ta. Tình thương của chúng ta sẽ bao trùm cả bốn giới phạm trù. Khi đã thành công, ta thấy rằng ranh giới giữa oán và thân biến mất. Tình trạng đó được gọi là *oán thân bình đẳng*. Không những người trong phạm trù thứ nhất là người thân, người trong phạm trù thứ hai là người rất thân và người trong phạm trù thứ ba là người dung mà cả người trong phạm trù thứ tư là người ghét cũng sẽ trở thành đối tượng của tứ vô lượng tâm. Bốn phạm trù đó trở nên bình đẳng. Bồ tát xem kẻ oán người thân như nhau và không đem tâm ghét những ai đã đại dột làm ác, đó là lời Kinh Bát Đại Nhân Giác. Nếu không thực tập tứ vô lượng tâm thì làm sao ta đạt tới cái thấy oán thân bình đẳng ấy? *Mong sao cho tôi biết nuôi dưỡng tôi mỗi ngày bằng những niềm vui, mong sao cho tôi biết nuôi dưỡng người đó và giúp người đó tự nuôi dưỡng bằng những niềm vui, mong sao cho tôi biết nuôi dưỡng người tôi ghét bỏ bằng những niềm vui và giúp người tôi ghét bỏ tự nuôi dưỡng họ bằng những niềm vui.* Khi tâm này đã được khởi ra thì chất độc của ghét bỏ và hận thù sẽ tan biến trong cơ thể của ta và lúc đó ta sẽ an lạc. Chùng nào chất liệu của hận thù và kỳ thị còn tồn tại trong tâm thì ta vẫn chưa an. Ban đầu ta thấy ta như một đấng anh hùng, dám tuyên bố thương luôn kẻ thù của ta, nhưng kỳ thực sau đó ta thấy rằng thương người ấy cũng là thương chính ta. Khi ta mở rộng tấm lòng mà chấp nhận được người trước kia ta thù ghét thì tự nhiên trái tim ta êm dịu lại và ta là người đầu tiên được hưởng Từ quán, Bi quán và Xả quán của ta. Đây đích thực là Xả. Xả tức là bình đẳng không kỳ thị không phân biệt.



## Thoát bẫy ngũ dục

8 – Mong sao cho tôi được sống mát mẻ, vãng chái và thanh thoi

Mát mẻ (thanh lương) tức không có cơn sốt. Chúng ta biết rằng những cơn sốt làm cho chúng ta nhiệt não. Những cơn sốt của dục vọng, của thèm khát, những cơn sốt của giận hờn và của sự ganh tỵ. Kinh Pháp Hoa trong phẩm Phổ Môn có nói rằng mỗi khi lửa cháy tứ bề mà niệm sức mạnh Quan Thế Âm thì hầm lửa biến thành hồ sen. Nếu anh đang bị người ta xô xuống hầm lửa mà biết niệm sức mạnh Quan Âm thì tự khắc hầm lửa biến thành hồ sen. Chuyện này cũng dễ hiểu thôi, tại vì Quan âm lực là tinh lực của Từ và Bi (bi quán cập từ quán) và chỉ có năng lượng của Từ và Bi mới đủ sức biến hầm lửa thành hồ sen mà thôi. Khi ta ở trong trạng thái bị đốt cháy bởi sân hận, căm thù, đam mê, ganh tỵ và nghi ngờ, mà nếu ta biết quán chiếu theo phép quán tứ vô lượng tâm thì hầm lửa sẽ không còn đó nữa. Trái lại ta sẽ được boi lội ở trong một hồ nước rất mát mẻ, rất thanh lương. Biết rằng nếu bị sập vào trong cái bẫy ngũ dục, chúng ta sẽ bị đốt cháy và vì vậy chúng ta trí giới và nương tựa vào tăng thân. Tu học ta phải biết sức của ta. Trí giới, ta cũng trí giới một cách tập thể. Giới luật bảo vệ cho ta và tăng thân ta. Trí giới cũng là tự bảo vệ cho nên đừng bao giờ ta tự tách rời ra khỏi tăng thân ta. Tách rời khỏi tăng thân ta có thể sập vào cái bẫy của ngũ dục rất dễ dàng. Mùa thu ở vùng Myerac có những con chim bồ câu gọi là palombe di cư từ miền bắc xuống phi châu. Chúng đi hàng trăm con và nếu con nào đi riêng thì có thể bị nạn. Ở trong những khu rừng xung quanh Làng Hồng có những cái chòi gọi là palombière. Những người đi săn núp sau những cái chòi đó và dùng một con mồi để lôi cuốn những con palombes kia sà xuống để bắn. Trong số hàng trăm con palombes đang bay ngang trên trời có những con nhẹ dạ. Nghe tiếng kêu của những con chim mồi kia chúng bèn sà xuống. Sà xuống thì bị bắn chết. Người tu cũng vậy. Nếu chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể sống riêng biệt với đoàn thể tăng thân tức là chúng ta chưa tự lượng được sức của ta. Chúng ta phải nương tựa tăng thân. Mỗi ngày chúng ta trở về tắm trong dòng suối thanh lương của tăng thân nếu chúng ta biết cách điều hợp và tổ chức tăng thân. Chúng ta hãy học cách tạo tác những niềm vui trong

nếp sống tập thể. Điều này cần tới sự thông minh, điều này cần tới óc sáng tạo và tài tổ chức của mỗi thành phần ở trong tăng thân. Mỗi khi ta có một ý gì hay có thể đem lại thêm niềm vui và hạnh phúc cho tăng thân thì ta phải nói ra phải đề nghị với đại chúng.

## Vững chãi

*Mong sao cho tôi được sống mát mẻ vững chãi và thanh thoi.* Vững chãi là một tính chất quan trọng của niết bàn. Nếu không có sự vững chãi thì chúng ta không làm được gì cả, đừng nói đến sự thành công trong sự tu học. Ta không phải chạy. Mỗi ngày chúng ta chỉ cần đi những bước vững chãi. Chúng ta biết chúng ta muốn gì và mỗi ngày chúng ta bước những bước vững chãi hướng về phía ấy. Buổi sáng chúng ta thức dậy nếu là người xuất gia, chúng ta nên tự nhắc: “tôi là một sư chú” hay “tôi là một sư cô”. Thế nào là một sư chú? thế nào là một sư cô? Một sư chú là một người nguyện đem cuộc đời của mình để thực tập chánh pháp, để đem lại nguồn vui và hạnh phúc cho nhiều người và cho các loài chúng sanh. Để thực hiện điều ấy tôi phải học, tôi phải thực tập, tôi phải sống với tăng thân và ngày hôm nay tôi nguyện đi vững chãi trên con đường đó. Buổi sáng ta sử dụng một phút hoặc hai phút để tự nhắc ta là một sư chú hay là một sư cô. Điều đó giống như là phân định phương hướng lại để ta khỏi phải đi lạc. Trước khi đi ngủ ta cũng phải để ra một hai phút để kiểm điểm lại: ngày hôm nay ta đã sống được với tư cách của một sư chú hay một sư cô hay không? Chúng ta đã bước được những bước vững chãi về phía lý tưởng của chúng ta hay không? Nếu ta thấy được rằng trong ngày hôm nay ta đã bước được hai bước hay ba bước về hướng đó thì tự nhiên trong lòng ta có sự hân hoan. Chúng ta sẽ đi vào giấc ngủ trong niềm hân hoan đó. Còn nếu rủi ra mà thấy rằng trong ngày hôm nay ta chưa bước được bước nào về hướng đó thì chúng ta phát sinh ra tâm hổ thẹn. Tâm sở tâm và tâm sở quý rất quan trọng. Chúng ta hổ thẹn, chúng ta tự nói: ngày mai thế nào ta cũng phải làm khá hơn. Sáng ngày mai khi ta thức dậy ta nhất định sẽ sống cuộc sống xuất gia cho đầy đủ, sẽ bước những bước cho vững chãi sẽ đi về hướng lý tưởng của ta. Không cần chạy mau không cần hối hả. Mỗi bước chân phải

bồi đắp sự vững chãi. Ta không cần nhìn người khác với sự so đo và phân biệt. Chúng ta hãy nhìn bản thân của chúng ta để thấy chúng ta có đang bước những bước vững chãi về hướng lý tưởng hay không. Muốn đời sống của ta mỗi ngày mỗi thêm vững chãi ta chỉ nên nương tựa vào một cái gì vững chãi mà thôi. Nếu ta nương tựa vào một cái không vững chãi thì ta mất sự vững chãi của chính ta... Điều này rất quan trọng. Tam bảo là cái gì rất vững chãi, nếu ta biết thực tập nương tựa vào tam bảo thì ta sẽ có sự vững chãi. Khi xây nhà chúng ta xây trên đất cứng chứ không xây trên bùn trên cát. Đời sống chúng ta cũng vậy. Tăng thân mười phương là những gì vững chãi; có thể ở đây hay ở kia có một vài phần tử tăng thân không vững chãi, nhưng tăng thân là một thực tại lớn trong không gian và thời gian. Trong tăng thân có những người đã thực tập, đã thành công và niềm tin của chúng ta sẽ không bị lung lay khi chúng ta thấy được tăng thân ấy trong không gian và thời gian. Một người đàn bà ly dị chồng hay chồng chết, phải sống để nuôi con thường hay nghĩ rằng mình cần phải nương tựa vào một người đàn ông thứ hai để có sự vững chãi và để cho đứa con của mình có chỗ nương tựa. Cái hiện tượng gọi là single parent ở tây phương rất phổ biến tại vì ở tây phương người ta ly dị rất nhiều. Ban đầu bằng ý niệm mình là người đàn bà không có sự vững chãi và con mình đang còn trúng nước không có sự vững chãi, người đàn bà trẻ kia nghĩ rằng mình cần có người đàn ông để có sự vững chãi đó. Nhưng người ấy có biết đâu là hầu hết những người đàn ông mình có thể tìm tới kia cũng không có sự vững chãi mình trông đợi. Nếu mình tìm tới một người đàn ông không có sự vững chãi thì cái chút ít vững chãi mình đang có cũng tan biến luôn và đứa con của mình sẽ rất lung lay và bơ vơ. Cho nên khi những người mẹ trẻ đã ly dị tới tu học ở làng Hồng, họ thường được chúng ta dạy đi tìm nương tựa nơi hải đảo tự thân trước, thực tập tự mình làm chỗ nương tựa cho mình, tự mình tạo dựng ra sự vững chãi cho mình để cho con mình có chỗ nương tựa. Chạy theo hết anh chàng này đến anh chàng kia thì cái chút vững chãi còn lại trong mình cũng sẽ không còn và đứa con lớn lên sẽ không có một chút nền tảng vững chãi nào hết. Người xuất gia hay người cận sự tu học ở làng Hồng cũng thế. Chúng ta đừng tìm nương tựa vào những yếu tố không vững chãi;

Nếu ta làm như vậy ta sẽ đánh mất sự vững chãi còn lại trong ta. Hãy nhận diện chỗ nương tựa của mình. Chỗ nương tựa của mình có vững chãi hay không? Bụt dạy hãy về nương tựa nơi pháp, đừng nương tựa nơi bất cứ cái gì khác. Pháp không phải là những giáo lý và những ý niệm mà là một đường lối sống, đường lối sống đó đem lại sự vững chãi, tươi mát và thanh thoi của ta.

## Thanh thoi

*Mong sao cho tôi được sống mát mẻ, vững chãi và thanh thoi.* Thanh thoi tức là tự do. Tự do đây là thoát khỏi bầy sập của ngũ dục. Điều mà người xuất gia được thừa hưởng nhiều nhất là sự thanh thoi. Một người xuất gia không có sự thanh thoi thì không còn là một người xuất gia đích thực nữa, đầu người đó làm tới chức hoà thượng hay trụ trì hay thượng tọa. Người đó phải xuất gia lại! Ca sa vị trước hiềm đa sự trước liễu ca sa sự cánh đa, nghĩa là chưa mặc áo ca sa thì than phiền là bận rộn quá, mà mặc áo ca sa rồi lại than phiền là còn bận rộn nhiều hơn: như thế là đã mất sự thanh thoi rồi, mà mất sự thanh thoi tức là mất cái ý vị đầu của người xuất gia. Thanh thoi ở đây có nghĩa là không bị vướng mắc. Không bị vướng mắc, đầu là vướng mắc vào một cái chùa, vướng mắc vào một cái bằng cấp, một cái chức vụ. Thỉnh thoảng chúng ta gặp một vị xuất gia rất thanh thoi, nếu cần thì người đó phất tay áo ra đi rất dễ dàng, không vướng bận gì cả. Đó là một đặc điểm trong những đặc điểm lớn của một người xuất gia đích thực. *Mong sao cho tôi được sống mát mẻ, vững chãi và thanh thoi,* ta phải dùng cái công phu quán chiếu của ta, phải dùng cái thông minh của ta để tự hỏi xem trong đời sống hàng ngày ta có được cái tươi mát hay không, ta có được sự vững chãi hay không, ta có được sự thanh thoi hay không. Nếu có tức là ta đã có vốn liếng, và sự tu tập hàng ngày của ta là để làm giàu lên cái vốn liếng mát mẻ, vững chãi và thanh thoi đó. Và mức độ thành công của một người tu có thể được đo ở chỗ đó. Dù có tu hai mươi năm, ba mươi năm, hay bốn mươi năm đi nữa mà những chất liệu của sự mát mẻ, vững chãi và thanh thoi càng ngày càng tiêu mòn thì ta không thể nói là đời sống tu học của ta thành công.

## Quan tâm

9 – Mong sao cho tôi không bị rơi vào thái độ dửng dưng và kẹt vào hai cực vương mắc và ghét bỏ.

Dửng dưng là một thế giới buồn thảm. Trong thế giới ấy, ta không có gì thích thú cả, ta không thấy cái gì hay ho cả, ta không thấy sự sống có hứng thú gì cả. Như vậy thì đâu có bồ đề tâm, đâu có tình thương. Không có tình thương thì không sống được, đời sống sẽ không có nghĩa lý và lạc thú gì cả. Tại sao ta dửng dưng với tất cả? Tại vì tuệ giác của ta nghèo nàn, ta không thấy được cái màu nhiệm của sự sống. Nếu ta thấy được cái màu nhiệm của sự sống thì ta đâu có thể dửng dưng. Ngôi sao Hôm chiếu sáng long lanh trên bầu trời như thế kia mà ta cũng dửng dưng luôn; những lá vàng mùa thu đỏ và đẹp như thế đó, rơi ngoằn mướt như thế đó mà ta cũng dửng dưng; những em bé đang nô đùa, tiếng cười trong trẻo như những chuỗi ngọc thế kia mà chúng ta cũng dửng dưng. Chúng ta không thiết, chúng ta không chú ý, không biết thưởng thức những thứ đó. Chúng ta rơi vào hố dửng dưng vì chúng ta không thấy được những màu nhiệm của sự sống. Ta dửng dưng vì ta không biết rằng người ta đang khổ và người ta đang vui. Nếu chúng ta thấy được niềm vui của cuộc sống, nếu chúng ta thấy được khổ đau của cuộc sống thì chúng ta thoát ra được hố dửng dưng... Hố dửng dưng là một tai nạn. Sống dửng dưng là sống không trí tuệ, không tình thương. Nếu ta đang sống trong thái độ dửng dưng nếu ta không thấy cái hứng thú của sự sống thì ta phải tự cứu ta, ta phải nhờ những người bạn của ta cứu ta ra khỏi cái thái độ đó. Cuộc sống rất là màu nhiệm, khổ đau cũng rất màu nhiệm. Cái sinh cũng màu nhiệm mà cái tử cũng màu nhiệm. Nằm sâu dưới sinh tử có bản thể, bản môn, cũng rất màu nhiệm. bản môn vượt thoát ra ngoài sinh tử.

Chiều hôm qua thầy đã gửi bài kệ truyền đăng cho anh Chân Sinh. Anh Chân Sinh đáng lý đã về dự lễ truyền đăng giáo thọ mùa hè này, nhưng anh đã không qua được và anh được chớ vào nhà thương một tuần lễ. Bác sĩ nói anh chỉ sống được một số ngày nữa thôi... Thầy gặp anh Chân Sinh mười hai năm về trước. Hồi ấy anh cũng đã có chứng

bệnh này, nhưng nhờ tiếp xúc được với đạo Bụt, với sự thực tập anh đã thoát khỏi tử thần và anh đã sống được trên mười năm. Nhưng bây giờ chứng bệnh tái phát, đi rất mau, thành ra không ai trở tay kịp. Hiện bây giờ anh đang ở nhà thương, các anh chị Tiếp Hiện đang túc trực ở đó và bác sĩ nói chỉ trong một hai ngày nữa là tối đa. Bây giờ anh còn có thể nghe được tiếng nói của người khác nhưng miệng anh đã cứng và anh nói không được nữa. Nhận được tin, thầy đi tìm bài kệ truyền đăng để gởi cho anh. Chiều hôm qua thầy đã gởi kệ ấy sang Montreal bằng fax và chị Chân Huyền cùng anh Chân Văn đã đem tới bệnh viện. Pháp tự của anh là Chân Sinh. Bài kệ ấy như sau:

*Chân như là bản môn  
Sinh diệt nào động tới?  
Thức dậy sớm mai hồng  
An nhiên không chờ đợi.*

Và thầy có viết một câu ở dưới: *anh Chân Sinh thầy đang nắm tay anh để thầy trò mình cùng vượt thoát tất cả mọi ách nạn.* Chiều hôm qua bài kệ đó đã tới anh Chân Sinh, nhưng mà thầy chưa được báo cáo là anh đã có đủ tinh táo để nghe đọc cái thông điệp đó của thầy hay không. Cái sinh màu nhiệm, cái tử cũng màu nhiệm và cái bản môn nằm dưới sinh diệt cũng là màu nhiệm. Nếu ta tiếp xúc được với cái màu nhiệm ấy thì ta sẽ không còn đứng đưng nữa và từ từ đạt tới cái tính vững chãi và thanh thoi của tâm thức cũng như của sự sống.

## **Vướng mắc**

*Vướng mắc* là bản chất của tình thương khổ lụy. Tình thương mà Bụt muốn ta chế tác là tình thương không khổ lụy, không vướng mắc. Có người hỏi: Nếu tình thương không có vướng mắc thì đâu phải là tình thương? Đó là tại vì ta chưa thấy được cái bản chất của tình thương đích thực. Trong mỗi chúng ta đều có khuynh hướng thương vướng mắc, người trẻ cũng vậy mà người già cũng vậy. Khuynh hướng ấy có nguyên do ở ngã chấp và vô minh... Vô minh và ngã chấp ấy đã trở thành câu sinh, nghĩa là khi sinh ra đã có như vậy rồi. Thành thử ra khi thương một người, ta có khuynh hướng chiếm hữu người đó. Ta

nói: người đó là người thương của tôi, anh không được đụng tới, chị không được đụng tới. Khi ta được thương ta cũng có khuynh hướng đó, ta muốn rằng ta là đối tượng duy nhất của tình thương kia; người ấy đã thương mình rồi thì không được thương người nào khác nữa. Tình thương ấy có chất liệu của sự vương mắc, của sự chiếm hữu (possessive love). Khi thương ta có khuynh hướng chiếm hữu người ta thương, ta nói: đây là “ta” và đây là “của ta” (ngã và ngã sở). Tình thương ấy có tính cách độc tài. Độc tài nghĩa là tôi thương anh thì tôi muốn anh không được thương người khác, không được làm cái này, không được làm cái kia, chỉ được làm theo ý tôi mà thôi. Tình thương bi lụy có tính cách chiếm hữu, độc tài và cố nhiên là vương mắc. Đôi khi trong tình đồng đạo cũng có chút ít sự độc tài, vương mắc và chiếm hữu ấy. Nếu có “chút ít” thì không sao, nhưng nếu mức độ ấy mà lên cao thì nó bắt đầu tạo khổ đau cho người thương và cho người được thương. Phóng tầm mắt chánh niệm để quan sát những cuộc tình xung quanh, chúng ta thấy rằng số lượng những người đang bị vương vào cái tình thương vương mắc độc tài và chiếm hữu rất nhiều. Ngay tình cha với con cũng vậy. Cha có thể nghĩ rằng con là vật sở hữu của mình: “Mày là con tao, vì vậy mày phải nghe lời tao, mày chỉ được học cái này, làm cái này và chơi cái này thôi; nếu mày không học cái này, không làm cái này, không chơi cái này thì mày không phải là con tao. Tao sẽ từ mày”. Đó là tình thương độc tài có chiếm hữu. Còn người tình thì nói với người tình: “Em không được đi chợ giờ đó, em không được bôi thứ nước hoa đó, em không được mặc áo màu đó...” Khi ta thương với tính cách độc tài như thế, ta bỏ người ta thương vào trong một tù ngục và người thương ta sẽ kẹt cứng. Cái gọi là “lâu đài tình ái” ấy chẳng qua chỉ là một nhà tù mà thôi. Một nhà tù sơn son thếp vàng, đề bốn chữ “lâu đài tình ái”. Khi cưới nhau chúng ta xây cho nhau những nhà tù ban đầu thì rất đẹp, sau đó rã ra những chất sơn thếp, rốt cuộc chúng hiện nguyên hình là những nhà tù có những song sắt rất lớn, cả hai đều kẹt cứng không thể nào thoát ra được. Đám cưới có thể là một tờ giao kèo ở tù chung thân mà dù có vũng vầy cách mấy ta cũng không thoát ra được: khắc không ra mà nuốt cũng không vào. Nhìn xung quanh chúng ta sẽ thấy rất nhiều trường hợp như vậy. Ly dị không được mà không ly dị cũng không xong.

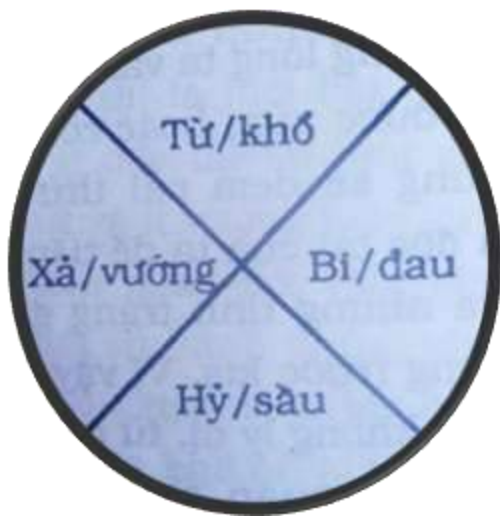
Điều này không những đúng trong trường hợp người tình với người tình, nó cũng đúng trong trường hợp cha và con, mẹ và con, bạn và bạn., thầy và trò. Vì vậy cho nên ta hãy thương làm sao để cho người kia còn có tự do, để cho người kia còn là người kia và để cho ta còn được là ta. Thương mà còn có tự do thì tình thương ấy mới được gọi là tình thương chân chính của Phật dạy. Đối với một người “đã lỡ” thương và trong tình thương đã có sự chiếm hữu độc tài và vương mắc thì phải làm thế nào? Phương pháp là quán chiếu để nhận diện là mình đang bị vương mắc tới mức độ nào, mình đang độc tài đến mức độ nào. Đã từng dùng cái máy cắt cỏ thì quý vị biết rằng thỉnh thoảng đựng nhằm những sợi giây kềm, cái máy quấn hết cả sợi giây kềm vào trong. Ít nhất ta cũng tốn nửa giờ đồng hồ để tháo máy và gỡ hết những sợi giây kềm ra. Sự vương mắc làm nghẽn sự sống. Tình thương của ta là một thực tại, tình thương đó đang làm cho ta hạnh phúc hay đang làm cho ta đau khổ? Ta phải nhìn sâu vào bản chất của tình thương đó để khám phá, để thấy rõ bản tính nó. Khi nhận thức được độ vương mắc, độ độc tài, độ chiếm hữu và những khổ đau do tình thương ấy gây ra thì ta mới bắt đầu thực tập để tháo gỡ từ từ. Ít độc tài lại một chút, ít chiếm hữu lại một chút và ít vương mắc lại một chút thì tự nhiên đau khổ giảm bớt một chút. Khổ đau giảm bớt ta chưa có hạnh phúc, nhưng khổ đau giảm bớt là đã đỡ lắm rồi. Trước đây ta khổ đau đến 99%, bây giờ ta khổ có 80% thì đó đã là dễ thở hơn nhiều rồi. Dừng dưng, không có tình thương, ta đã khổ mà vương mắc ta lại còn có thể khổ hơn.

## **Ghét bỏ**

Nếu không thực tập, chắc chắn là từ cực vương mắc ta sẽ đi sang cực ghét bỏ. Trước kia, khi mới thương, ta có cảm nghĩ rằng không có người ấy thì cuộc sống sẽ không có ý nghĩa, ta không thể nào sống được. Bây giờ đã đi tới ghét bỏ, ta lại nghĩ rằng có người ấy trong cuộc đời, ta không thể nào sống được. Ta phải ly dị. Ta phải từ con. Cả hai cực vương mắc và ghét bỏ đều gây khổ đau. Dù ta có ly dị hay có từ con đi nữa thì những nỗi khổ trong lòng ta vẫn còn nguyên vẹn. Nếu ta bước đi bước nữa hoặc có thêm một đứa con, thì ta cũng sẽ



đem cái thứ tình thương vướng mắc và độc tài của ta để tiếp xử với họ và cũng sẽ tạo ra những tình trạng giống hệt như những tình trạng trước kia. Vì vậy vấn đề không phải là ly dị hay không ly dị, từ con hay là không từ con. Vấn đề là quán chiếu bản chất tình thương trong ta để nhận diện những tính cách tiêu cực như vướng mắc và độc tài trong ấy, để thấy rằng ta phải thay đổi cách nhìn cách thương, cách nói năng, cách đối xử để từ, bi, hỷ, xả có thể bắt đầu có mặt. Tập thương như thế trong vài tháng thì những yếu tố từ, bi, hỷ và xả trong tình thương ta sẽ lớn dần và hạnh phúc cũng sẽ lớn dần.



Ta hãy vẽ một vòng tròn để tượng trưng cho tình thương và tạm chia vòng tròn ra bốn phần, một phần tượng trưng cho một trong bốn tâm vô lượng. Nếu là tình thương chân thật thì đây là Từ, đây là Bi đây là Hỷ và đây là Xả. Từ đối trị khổ, Bi đối trị đau, Hỷ đối trị sầu và Xả đối trị vướng.

Thực tập để nâng chất lượng từ, bi, hỷ và xả lên, ngày nào ta cũng đem thêm lại hạnh phúc cho ta và cho người kia, ngày nào ta cũng chuyển hoá được những khổ đau của ta và của người kia, ngày nào ta và người kia cũng mỉm cười một cách rất ý thức, rất hạnh phúc, ngày nào ta và người kia cũng được hưởng sự thanh thoi và tự do. Nhưng mấy ai đã có được thứ tình thương này. Thay vì xả ta có vướng mắc, thay vì từ ta có khổ, thay vì bi ta có đau, thay vì hỷ ta có sầu. Khổ, đau, sầu, vướng là bản chất của tình thương bị lụy. Tiếp xúc được với giáo lý của Phật, tiếp xúc được với tăng thân, chúng ta học được thế nào là từ, thế nào là bi, thế nào hỷ và thế nào là xả. Nhưng dưới chiều sâu tâm thức của chúng ta, những hạt giống của từ, bi, hỷ và xả đã có sẵn đó. Những gì chúng ta học đánh động được những hạt giống sẵn có bên trong của chúng ta. Trong quá trình quán chiếu và tu tập, những khổ, đau, sầu và vướng này càng ngày càng nhường chỗ cho từ, bi, hỷ và xả. Chúng ta không thể nói: anh đừng thương nữa, chị đừng thương nữa. Nói như vậy không thực tế. Chúng ta nên nói: anh

hay chị nên nhìn lại tình thương của anh và của chị đi, rồi anh và chị sẽ thấy ở trong ấy có quá nhiều chất liệu của khổ, đau, sầu, vương, chiếm hữu và độc tài, để rồi chúng ta quyết định tu tập cho thân, khẩu, ý của chúng ta từ từ được giải phóng. Thân, khẩu, và ý nhờ sự tu học mà càng ngày càng được giải phóng ra khỏi những chất liệu độc hại. Mỗi ngày ta thực tập bằng hành động của ta, bằng thái độ của ta, bằng suy nghĩ của ta, bằng lời nói của ta. Ta có thể cho ta và cho người kia thêm một ít không gian. Xả là không gian, là tự do, là sự không kỳ thị. Cho người kia thêm hạnh phúc, cho người kia bớt khổ đau, cho người kia thêm niềm vui, đó là sự thực tập từ quán và bi quán của tứ vô lượng tâm. Cũng như trường hợp của một người bị bệnh nặng. Thuốc quán chiếu của tứ vô lượng tâm bắt đầu được uống vào, những cơn đau do các chất độc chiếm hữu, độc tài và vương mắc sẽ dịu đi, từ từ người ấy có thêm không gian, có thêm nụ cười, có thêm niềm vui.

Chúng ta đừng nói: “từ, bi, hỷ, xả là tình thương của các bậc thánh và vì chúng ta chưa phải là thánh thì chúng ta không thể thương bằng tình thương tứ vô lượng tâm. Bụt và các vị bồ tát cũng thực tập như chúng ta vậy thôi. Ban đầu, trong tình thương của họ cũng có những vương mắc, những độc tài, những sầu khổ, nhưng chính nhờ thực tập cho nên các vị đã chuyển hóa được những chất liệu đó và đã đi tới một tình thương rất rộng lớn, rất bao la và rất kỳ diệu.

## **Địa chỉ của Bụt**

Hôm nay là ngày 23 tháng 10 năm 1994, chúng ta ở tại xóm Hạ, trong buổi họp cuối cùng của Khóa Tu Mùa Thu.

Hôm nay chúng ta tiếp tục học về bài thực tập thứ ba

*9 – Mong sao cho tôi không rơi vào thái độ dưng dưng và kẹt vào hai cực vương mắc và ghét bỏ*

Kỳ trước chúng ta đã nói đến tình thương có tính cách chiếm hữu, độc tài và vương mắc. Chúng ta biết rằng trong thế gian có biết bao bi kịch đã và đang xảy ra tại vì loại tính thương vương mắc đó. Một mặt

chúng ta thấy rằng không có tình thương thì đời sống rất đau khổ và mệt mỏi, nếu tình thương là tình thương độc tài, vương mắc và chiếm hữu thì cuộc đời cũng rất khổ đau. Cho nên chúng ta mới cần học hỏi để thực tập thứ tình thương gọi là tình thương chân thật (true love), đó là tứ vô lượng tâm. Tình thương ở đây là kết quả của sự thực tập. Thực tập để làm tình thương nảy mầm và phát triển. Tình thương ấy không phải từ không mà thành có, tại vì hạt giống của tình thương chân thật ấy đã có sẵn trong lòng của tất cả mọi chúng ta. Sự thực tập ở đây đánh động tới và làm phát sinh được từ những hạt giống đó bốn loại năng lượng làm nên chất liệu của tình thương chân thật. Thương là một phương pháp thực tập. Đam mê, chiếm hữu và vương mắc không phải là thực tập. Tứ vô lượng tâm là phương pháp thực tập thương yêu. Chúng ta biết rằng ở trong đạo Phật, lời dạy về thương yêu rất rõ ràng và sâu sắc. Chúng ta có thể sống hai mươi bốn giờ một ngày trong thương yêu. Đi, đứng, nằm, ngồi đều là thương yêu cả. Mỗi hành động mỗi cái nhìn mỗi tư tưởng mỗi lời nói đều có thể thấm nhuần thương yêu và biểu lộ thương yêu. Tứ vô lượng tâm cũng là định: Từ định, Bi định, Hỷ định và Xả định. Trong khi chúng ta an trú trong những định đó. Trong khi an trú trong những định đó, chúng ta cư trú trong những vùng đẹp đẽ an toàn và hỷ lạc nhất thế gian. Địa chỉ của các Phật và Bồ tát là tứ vô lượng tâm. Nếu chúng ta muốn gặp các vị Phật và các vị Bồ tát, nếu muốn thăm viếng những cư xá, những khu vườn, và những cảnh giới nơi các vị cư trú thì cứ theo địa chỉ tứ vô lượng tâm mà tìm tới.

## **Vương mắc có nghĩa là chiếm hữu và độc tài**

Nếu chúng ta không có chánh niệm và khôn khéo thì tình thương của chúng ta sẽ mang nặng tính chất vương mắc, chiếm hữu và độc tài và ta sẽ làm khổ chính ta, làm khổ người ta thương. Khi thấy được điều đó rồi chúng ta mới tự bảo là khi thương nhau, chúng ta không nên để cho tình thương đi vào nẻo của chiếm hữu, độc tài và vương mắc. Nếu quý vị đang ở vào tình trạng của sự vương mắc, chiếm hữu và độc tài thì quý vị nên nhận thức rằng sở dĩ tình trạng bây giờ như vậy vì trong quá khứ quý vị đã không có chánh niệm, quý vị đã để cho

tình trạng đó xảy ra. Người thương cũng vậy và người được thương cũng vậy, vì không có chánh niệm nên cả hai đã cho phép tình trạng đó xảy ra. Nó ràng buộc cả hai người, nó làm khổ cả hai người.

## Không gian thênh thang

Khi thương nhau, chúng ta phải cam kết một điều là làm sao cho tình thương giữa hai chúng ta, hay ba chúng ta, hay bốn chúng ta đừng mang tính chất chiếm hữu và độc tài. Thương như thế nào để ta còn là ta, để ta còn giữ được cái không gian của ta và người ta thương cũng giữ được cái không gian của người ấy. Thương mà không có chánh niệm ta đem khổ đau cho chính ta và cho người ta thương. Thương mà không biết cách thương, thương thì gây thương tích cho người ta thương và gây thương tích cho chính mình. Ta phải hỏi câu hỏi là tình thương của ta có tính chất chiếm hữu, độc tài và vướng mắc hay không. Ta tự hỏi và tới hỏi người kia: “Này anh, trong tình thương của tôi có tính chất độc tài không, có tính chất vướng mắc không, có tính chất chiếm hữu không? Khi tôi thương anh, tôi có làm anh đau khổ hay không?” Nếu ta hỏi được câu đó thì ta đã có can đảm. “Này em, em có đau khổ vì cách tôi thương em hay không?”. Cha cũng phải hỏi con câu đó. Mẹ cũng phải hỏi con câu đó. Chồng phải hỏi vợ câu đó, vợ phải hỏi chồng câu đó. Người yêu phải hỏi người yêu câu đó. “Này anh, tình thương của em có phải là cái nhà tù của anh hay không?” Khi thương ta muốn có hạnh phúc cho ta và cho người ta thương. Nếu tình thương bi lụy, sâu khổ và kéo theo những bi kịch thì thương làm gì? Thà rằng không thương cho xong. Tình mẹ thương con cũng có thể kéo cả hai mẹ con rơi vào tình trạng đó. Chừ từ (Phạn là maitri, Pali là metta) có gốc rễ từ chữ mitra có nghĩa là bạn. Từ nghĩa là tình bạn. Con có thể là bạn của cha, anh có thể là bạn của em, chồng có thể là bạn của vợ. Hai ông cháu thương nhau thì đó cũng là hai người bạn. Tình bạn tinh khiết, tình bạn không vụ lợi, tình bạn tôn trọng sự tự do của nhau. Ở Việt Nam có danh từ là bạn vong niên, tức là bạn không kể tuổi. Một người tám mươi tuổi thương một người mười lăm tuổi. Tuổi tác chênh lệch nhưng trong tình thương chân thật vẫn có tình bạn như thường. Chúng ta thường thấy hai cha con chơi

với nhau như hai người bạn. Chúng ta cũng đã thấy hai thầy trò chơi với nhau, thương nhau như hai người bạn. Một trong hai người bạn phải giữ cái tự do của mình. Thương nghĩa là hiến dâng hạnh phúc. Thương không có nghĩa là nhốt người kia vào trong nhà tù chiếm hữu. Người thương luôn luôn phải tự hỏi câu hỏi đó và đem câu hỏi đi hỏi người mình thương. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi ta tự hỏi tình thương của ta có bản chất của sự chiếm hữu và độc tài hay không. Còn người được thương có khi gọi là người “bị” thương cũng phải thực tập. Nếu ta thấy ngột ngạt, nếu ta thấy bế tắc thấy bị cứng ngắc, thấy như bị giam cầm, thấy không có hạnh phúc thì ta phải ý thức rằng trong quá khứ ta đã không có chánh niệm, ta đã cho phép, ta đã để cho tình trạng này xảy ra và ta phải gánh một phần nào trách nhiệm, ta không thể đổ lỗi hoàn toàn cho người kia. Ta bây giờ như con chim trong lồng, như một người tù trong ngục. Ta phải biết rằng muốn thoát ra khỏi vòng trầm luân đó ta phải thực tập tự giải phóng cho mình và giải phóng cho người thương của mình. Tốt hơn hết là lúc ban đầu – cái thuở ban đầu lưu luyến ấy – ta phải cẩn thận. Thường thường tình thương lúc ban đầu có tính cách phơi phới và vì thế ta không có chánh niệm. Khi đã đi sâu vào trầm luân rồi ta mới giật mình tỉnh thức, lúc đó có thể là đã rất trễ. Ta có thể vùng vẫy, ta muốn thoát ra và từ cực vương mắc sang cực ghét bỏ. ta nghĩ rằng khổ như thế thì chỉ có cách thoát lìa người kia, ly khai với người kia, đi xa người kia, tại vì còn sống một nơi thì còn phải trầm luân, còn phải vương mắc. Từ cực này ta đi sang cực khác. Cả hai cực đều không phải tình thương chân thật. Có khi ta đang vùng vẫy giữa hai cực. Ngày nào cũng là địa ngục hết. Một mặt chúng ta vùng vẫy muốn thoát, nghĩ đến chuyện ly dị hay chuyện ra ở riêng để không bao giờ còn thấy người đó. Một mặt chúng ta vẫn còn có chút ân tình với người đó nghĩ rằng nếu không có ta thì người đó sẽ mất chân đứng. Ở Việt nam ta thường nói *bỏ thì thương mà vương thì nặng*. Vương nghĩa là gánh. Có rất nhiều người đang bị kẹt trong tình trạng đó. Thấy người kia cũng tội nghiệp, bỏ thì không đành mà tiếp tục thì không tiếp tục nổi. Vậy đâu là con đường thoát? Con đường thoát là con đường thực tập.

## Vấn đề không phải ly dị hay không ly dị

Trước hết ta phải ý thức được rằng thất niệm đã là nguyên do đưa tới tình trạng này. Ta không hoàn toàn trách cứ người kia đã thương ta với tình thương độc tài, chiếm hữu và vương mắc. Ta biết rằng ta đã chịu trách nhiệm một phần nào đó và bây giờ đã tìm ra con đường, ta phải có can đảm đi. Ta nói với người kia: “Này em, tôi rất đau khổ trong tình thương của em. Em đã thương tôi bằng quá nhiều tính chất của sự vương mắc, chiếm hữu và độc tài. Tôi mất hết tự do. Tôi không còn là tôi nữa. Vì vậy chúng ta phải thấy rõ niềm đau khổ của chúng ta, chúng ta phải ngồi lại để mà tìm ra một con đường có thể đem lại bình an và hạnh phúc cho cả hai.” Nếu nói không được ta phải viết thư. Có thể ta nên đi xa người ấy một tuần lễ hay hai tuần lễ, và trong hai tuần lễ đó ta viết thư gửi về cho người ấy. Người ấy sẽ có không gian mà đọc để suy ngẫm và quán chiếu lại tình trạng. Không có lý do gì mà cả hai cùng phải tiếp tục lê lết theo một tình trạng vương bận và bi lụy như vậy. Chúng ta biết rằng chúng ta phải thoát ra khỏi hai cực, một cực là vương mắc và một cực là ghét bỏ. Có nhiều người trong một cuộc tình lao đao và lộn độn, đã nghĩ rằng con đường giải thoát duy nhất là ly dị. Làm như ly dị xong là hết vấn đề. Nhưng sự thực không phải như vậy. Kinh nghiệm cho ta thấy rằng sau khi đã ly dị vấn đề vẫn còn y nguyên như cũ. Tất cả những nội kết và khổ đau trong ta sẽ còn y nguyên. Ly dị không phải là cách thức hay nhất để giải quyết vấn đề. Cố nhiên càng đi sâu vào cực vương mắc chừng nào ta càng có khuynh hướng đi tới sự xa lìa, ghét bỏ chừng đó. Biết bao nhiêu người sau khi ly dị vẫn tiếp tục khổ đau, có khi còn khổ đau hơn là trước khi ly dị. Tại vì sao? Ly dị chỉ là một giải pháp hình thức, trong khi những nỗi niềm khổ đau ở trong tâm hai người vẫn còn là một thực tại nguyên vẹn. Chỉ có sự thực tập, chỉ có sự quán chiếu mới giúp chúng ta thấy được bản chất của những đau khổ đó. Có nhiều người lặp lại những lỗi lầm xưa không phải hai lần mà ba lần, bốn lần hoặc hơn thế nữa. Sau khi đã ly dị một người họ tới với người thứ hai và lặp lại đúng cái lỗi lầm họ đã làm đối với người thứ nhất. Và những khổ đau gây ra cũng giống hệt như trong trường hợp thứ nhất. Sau khi ly dị lần thứ hai, họ lại tới với người thứ ba và cũng

lập lại những lỗi lầm cũ. Trong xã hội phương tây người ta ly dị nhau dễ dàng hơn ở xã hội Á đông. Đương sự thường cứ lặp đi lặp lại nề nếp của những lỗi lầm cũ. Vấn đề không phải là vấn đề thay áo, vấn đề không phải là vấn đề đổi người thương, vấn đề là đổi nhận thức của ta và chuyển hoá những khổ đau trong ta, chuyển hoá những thói quen trong con người ta. Khi ta có con thì những tập khí và những khổ đau đó tự nhiên sẽ được truyền lại cho con, và con ta sẽ đau những nỗi đau mà ta đang có bây giờ. Cái đó gọi là luân hồi. Chấm dứt luân hồi là chuyện phải làm trong tâm của ta, chấm dứt luân hồi cho mình tức là chấm dứt luân hồi cho cha mẹ mình và cho ông bà mình. Như vậy thực tập cũng là thực tập cho cả tổ tiên dòng họ và con cháu của chính ta. Nạn nhân của tình thương chiếm hữu phải biết thực tập như thế. Phải có can đảm nói cho người kia nghe, phải có can đảm viết cho người kia đọc và phải tìm cách cho người kia có được không gian và hoàn cảnh để có thể nghe lời ta nói. Tâm người kia có thể đã bị những sự ghen ghét và đam mê làm bí lấp và người đó cần có ánh sáng. Khi ta có một tặng thân tu tập thì ta phải biết lợi dụng – theo ý – cái tặng thân đó của ta để giúp ta và giúp cho người kia.

## **Đừng để bị cô lập hoá**

Trong bộ Trung A Hàm có một Kinh gọi là Kinh Tỳ Khuru Thính. Kinh này do đại đức Mục Kiền Liên nói. Kinh có câu: *Trong khi tu với những bạn tu mà mình có một sự đam mê và bị dính mắc vào đam mê ấy thì đó có thể là nguyên cớ để các bạn đồng tu không nói chuyện với mình, không chịu khuyên bảo mình, dạy dỗ mình tại vì mình ngoan cố trong sự đam mê đó và mình mất cơ hội được tặng thân chỉ bảo và soi sáng.* Thầy Mục Kiền Liên dạy ta phải soi gương và quán chiếu. Thầy nói rằng *khi một người bị kẹt vào trong đam mê của người đó thì các bạn đồng tu không muốn nói chuyện với người đó nữa, không muốn khuyên bảo người đó nữa, không muốn giúp đỡ người đó nữa và người đó sẽ lâm vào tình trạng khó khăn.* Nguyên do là vì người đó từ chối không nghe lời khuyến cáo và như vậy người đó không còn được các bạn đồng tu thương mến và mất đi cơ hội bằng vàng để chuyển hoá. *Tất cả mọi người trong đại chúng phải tự hỏi câu này: tôi có phải là đang kẹt vào trong đam mê hay không? Nếu tôi đang kẹt vào*

trong đam mê thì tôi sẽ không được các bạn đồng tu thương tưởng, dạy bảo, nhắc nhở và tôi sẽ lâm vào tình trạng khó khăn và cô lập. Đó là một cách soi gương. Cố nhiên là trong Kinh này, thầy Mục Kiền Liên không phải chỉ nói về đam mê, thầy có nói về những tâm trạng khác có thể đưa tới tình trạng bị cô lập hoá nữa. Ví dụ như trong đại chúng có người có tánh ngang ngược, không biết nghe lời những người khác, chỉ biết tự khen và chê người, thì các bạn trong tăng thân cũng không muốn nói chuyện với người ấy, không muốn nhắc nhở người ấy, không muốn dạy bảo người ấy, không muốn cảnh sách người ấy chỉ vì người ấy ngoan cố trong thái độ của chính mình và người ấy đành mất cơ hội được thừa hưởng sự có mặt của tăng thân. Anh là một người, chị là một người sống trong tăng thân, anh hay chị phải soi gương và hỏi: “Tôi có đang bị kẹt vào trong thái độ ngoan cố hay không?” Kinh này cũng có trong Trung bộ bằng tiếng Pali. Nạn nhân của một tình thương vướng mắc phải biết sử dụng tăng thân, phải biết cầu cứu tăng thân giúp mình và giúp người mình thương. Ta có thể chưa bị kẹt vào cái cực ghét bỏ, muốn ly dị, muốn ly khai vì ta vẫn còn thương, vẫn còn mong mỏi cho người đó khôi phục lại hạnh phúc, vì vậy cho nên ta phải tìm một con đường. Ta phải biết rằng trong quá khứ ta đã có những tư tưởng hành động và lời nói đã cho phép tình thương vướng mắc trở thành sự thật. Từ giờ phút này trở đi ta nguyện sẽ không có những tư tưởng đó, những thái độ đó, những lời nói và những hành động đó nữa. Sớm muộn gì người kia cũng thấy và nhân cách của ta sẽ đóng vai trò rất quan trọng để tháo gỡ cho ta và cho người đó. Ta có thể nhờ tới một người, hai người, ba người trong tăng thân, những người mà người thương của ta có kính, có yêu, có phục, để nhờ can thiệp. Ta có rất nhiều hy vọng để có thể tự giúp ta và giúp người kia thoát ra khỏi tình thương vướng mắc và độc tài.

## **Thương yêu hăm bốn giờ một ngày**

Trong một đoàn thể tu học, ta luôn luôn theo phương châm là đi tìm và tạo tác những niềm vui lành mạnh trong đời sống hàng ngày. Chúng ta có khá nhiều cơ hội để tự nuôi dưỡng mình bằng những niềm vui của đời sống hàng ngày. Chúng ta thương yêu hăm bốn giờ



một ngày, chúng ta không thương yêu ít hơn. Chúng ta tìm niềm vui cho bản thân và cho người chúng ta thương hăm bốn giờ một ngày chứ không ít hơn. Tứ vô lượng tâm được coi là bốn phép tam ma địa, chúng ta phải an trú ngày đêm ở trong tam ma địa ấy, nghĩa là chúng ta thực tập thương yêu “part time” chứ không phải thương yêu “full time”. Nuôi dưỡng mình bằng niềm vui, nuôi dưỡng người thương bằng niềm vui, đó là sự thực tập cả ngày. Khi ta và người thương thường được nuôi dưỡng bởi những niềm vui của sự sống hàng ngày thì tính vướng mắc và độc tài kia sẽ suy giảm. Chúng ta sẽ thấy rằng đâu là niềm vui chân thật và chúng ta sẽ nhận diện rất sớm rằng tình thương vướng mắc chỉ đem lại khổ đau, vướng bận, bi lụy và sự mất tự do của hai người. Giáo lý này của Bụt cần phải được khai triển, cần phải được đem ra để soi sáng những mối tình để người ta có thể thương nhau đúng theo chánh pháp, để cho người ta vượt thoát được tình trạng khổ đau. Chúng ta nên biết rằng tình cha con quyết định hạnh phúc của cả cha và cả con. Tình mẹ con cũng vậy. Tình anh em cũng vậy. Không phải chỉ có những mối tình nam nữ mới như thế. Chúng ta thấy rằng trong nhiều gia đình có bi kịch là mỗi người trở nên một hải đảo. Có khi em bé mới mười hai mười ba tuổi mà đã nuôi ý định sống biệt lập với gia đình. Trong gia đình không có sự êm ấm, không còn không gian để thở và em bé bị ngạt thở. Giáo lý tứ vô lượng tâm phải được khai triển, phải được quảng bá và những phương pháp thực tập tứ vô lượng tâm phải được đem ra áp dụng để cho những trầm luân và khổ não hiện giờ đang trấn ngự trong rất nhiều gia đình được chuyển hoá. Chúng ta phải đem giáo lý này biến thành những phương pháp thực tập hữu hiệu để áp dụng cho cha, cho mẹ, cho con, cho anh, cho em.

## **Đừng bỏ người thương**

*Đừng đừng* là một thái độ chúng ta cần phải buông bỏ. Ghét bỏ cũng là thái độ chúng ta cần phải buông bỏ. Chúng ta đừng tưởng rằng tách lìa người kia thì tự nhiên chúng ta sẽ có hạnh phúc. Chúng ta phải thấy được những liên hệ đã có và sẽ tiếp tục tiếp diễn giữa ta và người kia, dầu người kia ở xa ta cả ngàn dặm, dầu người kia đã chết

rồi cũng vậy. Vấn đề là vấn đề chuyển hoá. Người đó chết rồi nhưng ta vẫn còn đó với những khổ đau của ta. Người đó có thể là cha hay là mẹ, hay là em hay là bạn, hay là người tình mà ta đã hờn dỗi thù hận... Dầu người đó chết rồi, vết thương vẫn còn y nguyên trong lòng ta. Chết hay không chết xa hay không xa, đó không phải là vấn đề. Vấn đề là ta có thấy được cội nguồn của vết thương đó và có thể chuyển hoá vết thương đó hay không. Trong các kinh đại thừa có danh từ bất xả. Xả là một giáo lý trong bốn tâm vô lượng nhưng trong đạo Phật lại có giáo lý bất xả. Bất xả có nghĩa là đừng bỏ rơi. Xả ở trên có nghĩa là không vướng mắc, không kỳ thị. Còn chữ Xả ở đây (bất xả) có nghĩa là ghét bỏ, buông bỏ, không còn muốn dính tới người kia: “Mày đi đâu thì đi, mày không dính dáng gì tới tao nữa, mày không phải là con tao”. Ngôn từ nhà thiền nói xin quý vị từ bi bất xả, nghĩa là hãy đem lòng Từ lòng Bi ra tiếp độ, đừng có bỏ chúng tôi (hay chúng sanh) mà tội nghiệp. Chúng sanh đang quần quại trong ba cõi khổ đau này, ngài đành lòng nào mà rời nơi tam giới. Thái độ bất xả là thái độ bồ tát. Không tìm cách trốn tránh, không tìm cách ly khai cuộc sống khổ đau. Đó là thái độ của bồ tát Địa Tạng nguyện đi vào những vùng khổ đau để cứu độ chúng sanh. Bất xả là không bỏ, Bồ Tát Quan Thế Âm tuy ở trong rừng trúc hay dưới biển Nam Hải nhưng hai tai luôn luôn mở ra để nghe những tiếng kêu thương của mọi loài mà tìm tới. Bồ tát Phổ Hiền với hai cánh tay hành động, luôn luôn có mặt để làm vơi bớt những nỗi khổ đau của chúng sanh. Đó là những hình ảnh của giáo lý bất xả. tại sao ta phải bỏ. Bỏ cái người mà ngày xưa ta đã nghĩ rằng không có người đó thì ta không sống nổi. Không những ta không bỏ người đó mà ta không bỏ bất cứ ai, dầu người đó đang gây những khó khăn cho ta. Điều này rất quan trọng. Bỏ tức là chạy trốn. Chạy trốn không phải là thái độ của Bồ tát. Anh chạy đi đâu để trốn? Anh không chạy đi đâu được hết. Anh chạy đi đâu thì niềm đau nỗi khổ vẫn còn đó và vẫn đi theo anh. Dù người đó chết rồi thì người đó vẫn còn ở trong anh. Dù người đó có đi sang Tokyo mà sống thì người đó vẫn có trong anh. Chuyện bỏ là chuyện không thể có được. Cái an vui của mình không thể có được khi mình có ý muốn bỏ. Đừng mơ tưởng hão huyền là ta có thể xa lánh ta có thể buông bỏ người kia. Hơn nữa theo giáo lý chúng ta học hỏi thì chúng

ta phải đem sự hiểu biết và tình thương của chúng ta mà bao trùm ngay cả những người mà chúng ta gọi là thù địch: những người đã làm chúng ta khổ. Trong Kinh Hoa nghiêm phẩm Phổ Hiền có câu *duy nguyện cứu trừ sát trần kiếp, lợi lạc nhất thiết chư chúng sanh*, xin các vị Bụt ở lại với chúng con kiếp này sang kiếp khác thật lâu để tiếp tục cứu độ và làm lợi lạc cho tất cả các chúng sanh đang chìm đắm. Trong bài Phòng Hộ Chuyển Hoá cũng có một câu tương tự *cùng tăng thân xin nguyện ở lại nơi cõi đời làm việc độ sanh*. Đó là tinh thần bất xả. Chúng ta nỡ lòng nào mà bỏ đi. Mà có muốn bỏ đi cũng không bỏ đi được. Tôi hay nói đùa với những người muốn ly dị "*divorce or not divorce that is not the question*" (ly dị hay không ly dị đó không phải là vấn đề). Vấn đề nằm ở trong đầu của ta. Ly dị cũng không được mà không ly dị cũng không được. Khạc cũng không ra mà nuốt cũng không vào. Đó là tình trạng của rất nhiều người. Con đường là con đường chuyển hoá, chuyển hoá cho mình và chuyển hoá cho người. Làm thầy thuốc cho mình và làm thầy thuốc cho người. Chiến thắng cho mình và chiến thắng cho người. Chiến thắng cho cả hai. Đó là đường lối thực tập của chúng ta. Bụt đã cho chúng ta những biện pháp rất cụ thể. Chúng ta có thể thực tập trong mỗi giây phút của đời sống

# Chương năm: Thực tập thương yêu bằng năm cái lạ

(Trích trong bài giảng ngày 23 tháng 10 năm 1994)

## Năng lượng

Trong sách Sen Búp Tùng Cánh Hé, bản tiếng Việt, có bài thực tập về năm cái lạ. Hôm nay chúng ta học về bài thực tập này vì bài này có liên hệ mật thiết với sự thực tập Từ, Bi, Hỷ và Xả. Chúng ta phải xác nhận sự kiện là không phải chỉ có các vị Bụt và bồ tát mới có Từ, Bi, Hỷ và Xả. Tất cả chúng ta đều có hạt giống của Từ, Bi, Hỷ và Xả trong lòng, điều này có thể chứng minh được. Chúng ta có khuynh hướng tự nhiên của Từ, Bi, Hỷ và Xả và tình thương này là ước vọng thầm kín và sâu sắc nhất của chúng ta. Khi xuất gia, chúng ta phát bồ đề tâm, nghĩa là chúng ta phát tâm muốn thể hiện ước vọng sâu xa nhất của chúng ta, làm sao cho chúng ta có nhiều năng lượng của Từ, Bi, Hỷ và Xả để độ sinh, bởi vì cuộc đời rất cần tới bốn loại năng lượng đó. Tu tập là để chế biến những năng lượng đó cho chính ta cho những người xung quanh và cho mọi loài. Cũng như người ta lập một nhà máy điện là để chế biến điện cho cả thành phố dùng. Bốn chất liệu đó có sẵn trong ta như chất uranium có sẵn trong lòng đất. Chúng ta biết rằng chất uranium nếu biết sử dụng thì có thể tạo thành năng lượng nguyên tử. Chúng ta tiếp xúc và làm phát hiện chất quặng của Từ, Bi, Hỷ, Xả và tinh luyện nên bốn loại năng lượng kia. Trong khi đó những tập khí và những năng lượng của vương mắc, đam mê và độc tài cũng có trong chúng ta. Nếu không có chánh niệm chúng ta sẽ khai phát những chất liệu tiêu cực đó. Chỉ cần ta không có chánh niệm là chúng hiển hiện rất dễ dàng. Nhờ quán chiếu nhờ tuệ giác của Bụt của bản thân và của tăng thân ta thấy rằng Từ, Bi, Hỷ và Xả đem lại hạnh phúc và tự do, trong khi chiếm hữu độc tài và vương mắc đem lại sầu khổ và bi lụy. Thấy như vậy ta phải coi chừng khuynh hướng chiếm hữu độc tài và vương mắc. Tâm của ta được gọi là nhất thiết chủng thức, tại vì trong tâm ấy có đủ các thứ hạt giống. Khi ôn lại năm cái lạ chúng ta thấy rằng năm lạ là một trong những

hình thức thực tập Từ quán, Bi quán, Hỷ quán, Xả quán và bất xả quán. Có nhiều người tây phương có nội kết với cái lạy, tại vì họ không hiểu tại sao ta phải lạy một cách “tội nghiệp” như vậy “mất nhân cách con người” như vậy. Nhưng họ không hiểu lạy là một pháp du già (yoga) rất hữu hiệu và chính trong khi lạy xuống, ta trở về được với cội nguồn của ta, ta trở về đất mẹ, ta đồng nhất ta với đất mẹ, ta thấy ta không còn là một thực thể biệt lập nữa. Đất mẹ tượng trưng cho cội nguồn của ta. Nếu ta cô đơn, nếu ta bị tách rời ra khỏi thiên nhiên dòng họ, tổ tiên, văn hoá và xã hội, đó là vì ta đã đi quá xa trên đà cô lập hoá bản thân. Những người cô lập hoá bản thân là những người khổ đau nhất. Thực tập Từ, Bi, Hỷ và Xả bắt đầu bằng sự phá bỏ ranh giới giữa bản thân, thiên nhiên, xã hội, tổ tiên và văn hoá làm cho sự thông thương được thiết lập trở lại. Sự thông thương được thiết lập trở lại thì ta khôi phục được sức khoẻ và niềm vui. Năm lạy rất mau nhiệm. Khi ta lạy xuống ta không mất nhân cách của ta mà ta lại khôi phục hoàn toàn được nhân cách của ta. Nhân cách của ta là cả vũ trụ. Trong ta chứa đựng vũ trụ, trong ta chứa các vị Phật, các vị bồ tát, vì vậy cho nên khi lạy xuống ta trở nên tất cả chứ không phải trở thành con số không như những kẻ bàng quan tượng tượng. Chỉ có những người đang bị kẹt trong vỏ bản ngã, cô đơn và khổ đau mới nghĩ rằng cái ta của họ quý giá, Nhưng cái ta đó chẳng qua là sự cô đơn, phóng thể và tách rời sự sống và xã hội. Hồi mới đi tu tôi đã được dạy bài quán tưởng về lạy. Bài này không dễ. Một chú tiểu mười lăm, mười sáu tuổi có thể là chưa hiểu được. Nhưng chú cứ học, học thuộc lòng và làm theo. Đến một lúc nào đó, tự nhiên chú hiểu.

*Năng lễ sở lễ tánh không tịch  
Cảm ứng đạo giao nan tư nghi  
Ngã thử đạo tràng như đế châu  
Thập phương chư Phật ảnh hiện trung  
Ngã thân ảnh hiện chư Phật tiền  
Đầu diện tiếp túc quy mạng lễ*

(Dịch ý: “Thấy được sự thật là người lạy và người được lạy nương vào nhau mà có, thì niềm cảm ứng giao tiếp giữa hai bên sẽ trở nên

màu nhiệm vô cùng. Chốn đạo tràng con đang đứng chấp tay này cũng giống như bức rèm ngọc châu của vua trời Đế Thích: tất cả các Bụt trong mười phương đều ảnh hiện nơi đây. Thân con cũng ảnh hiện thành vô số, trước vị Bụt nào cũng có con, năm vóc lay xuống, đem thân mạng gửi vào nơi Bụt.”)

## Cảm ứng đạo giao

Nếu quán chiếu thành công thì lay xuống ta mới thấy có kết quả. *Năng lễ sở lễ tánh không tịch*, người lay và người bị lay cả hai đều không có ngã, đều có tính cách không tịch. Đó là giáo lý bát nhã. Giáo lý bát nhã cho chúng ta biết rằng cái này là do cái kia làm ra, cái này cũng như cái kia đều không có tự tánh biệt lập. Cũng như bông hoa trên bàn đây. Bông hoa là do những yếu tố không phải hoa làm ra, ví dụ như mặt trời, đám mây, hạt cây, hơi ẩm khoáng chất trong đất... Nếu không có những yếu tố ấy thì làm sao có bông hoa được. Nhìn vào một bông hoa chúng ta thấy toàn những yếu tố không phải bông hoa và vì thế bông hoa không có tự tánh riêng biệt, không có một bản ngã riêng biệt. Cái đó gọi là *không tịch*. Không những ta – người lay – ta có tự tánh không tịch mà Bụt – người bị lay – cũng có tự tánh không tịch. Tôi được làm bằng những yếu tố không phải là tôi. Bụt cũng được làm bằng những yếu tố không phải là Bụt. Không có hiện tượng nào tự ta có ra được, tự mình tồn tại được; tất cả các pháp đều có mặt trong tương quan nhân duyên. Đó là giáo lý nhân duyên. Trước khi lay, chúng ta chấp tay quán tưởng: “Bạch đức Thế Tôn, con và đức Thế Tôn – người lay và người bị lay – cả hai chúng ta đều không có một bản ngã riêng biệt”. Quý vị có thấy một tôn giáo nào trong đó tín đồ nói với đức giáo chủ bằng thứ ngôn ngữ đó hay không? Chính ngôn ngữ ấy là lời của Bụt dạy. *Cảm ứng đạo giao nan từ nghi*, chính vì sự kiện cả hai chúng ta – con và đức Thế Tôn – đều không tịch, cho nên sự cảm nhận giữa hai chúng ta không thể nào tưởng tượng và bàn luận được. *Nan tư nghi*, khó mà suy nghĩ được, khó mà nói ra thành lời được. Nếu không có con thì không có đức Thế Tôn, nếu không có đức Thế Tôn thì không có con. Và chính nhờ tính chất không tịch ấy mà sự cảm thông giữa ta và Bụt mới được thực

hiện toàn vẹn. Nếu không có tính cách không tịch ấy thì đó là hai bức tường xa cách, hai vũ trụ xa cách, cô đơn vẫn hoàn toàn là cô đơn. *Ngã thứ đạo tràng như đế châu*, nơi con đang hành đạo đây giống như bức rèm trong cung vua Đế Thích. Bức rèm của vua Đế Thích được làm bằng những xâu chuỗi ngọc long lanh, và khi ta tới gần nhìn vào trong thì ta thấy hàng vạn viên ngọc khác của bức rèm được ảnh chiếu trong đó. Chỉ cần nhìn một viên ngọc thì thấy tất cả các viên ngọc khác. Cũng như khi nhìn vào bông hoa ta thấy được cả vũ trụ ở trong đó: có nắng, có mây, có mưa, có đại địa, có tâm thức chúng sanh, có người làm vườn. Chúng ta thấy toàn thể *vũ trụ* ở trong bông hoa. Bức rèm trong cung vua Đế Thích đã được hàng trăm ngàn viên ngọc kết thành chỉ cần nhìn vào một viên ngọc là ta thấy được sự phản chiếu của tất cả những viên ngọc còn lại. *Thập Phương chư Phật ảnh hiện trung*, tất cả các chư Phật trong mười phương đều có mặt trong giờ phút này, không những trước mặt con mà ở trong con. Vậy anh lạy về hướng nào cho đúng? Trước mặt anh có Phật và cũng có anh, sau lưng anh cũng có Phật và có anh, bên trái cũng có Phật và có anh, bên phải cũng có Phật và có anh, trên đầu cũng có Phật và có anh, dưới đất cũng có Phật và có anh và hơn nữa ở trong anh cũng có Phật và có anh. Nên lạy về phương nào? Chắp tay tôi lạy mười phương. Theo tôi thì phải nói mười một phương: đông, tây, nam, bắc, tứ duy, thượng hạ và phương trung nữa. *Cúi đầu kính lạy Phật, Pháp và Tăng trong khắp mười phương và ở trong con*. Tính cả thầy không phải là mười phương mà là mười một phương.

*Cúi đầu kính lạy  
Phật, Pháp và Tăng  
Trong khắp mười phương  
Và ở trong con  
Cùng khắp pháp giới  
thấu suốt ba đời  
con xin phủ phục  
quay về nương tựa*

Đó là một bài kệ trong sách Sen Búp Từng Cánh Hé. Sau khi quán tưởng theo bài đó, ta lạy xuống và thấy rằng sự cảm ứng và lưu thông

giữa ta và chư Bụt trở thành một sự thật. Nếu quán chiếu thành công mà lạy xuống được một lạy như thế thì không có nỗi cô đơn và sự xa cách nào còn đứng vững được nữa. Lạy xuống một lạy như thế là để xoá nhoà bản ngã; để làm một cuộc hoà hợp lớn với tất cả các chư Bụt trong mười phương và ba đời – chư Bụt đã thành và chưa thành. Cái lạy đó không làm cho con người mất đi nhân cách, trái lại nó giúp cho ta khôi phục được toàn vẹn nhân cách vĩ đại của một bậc giác ngộ có mặt ở trong ta.

*Thập Phương chư Phật ảnh hiện trung*, các đức Bụt trong mười phương đều có mặt ở trong đạo tràng này. *Ngã thân ảnh hiện chư Phật tiên*, trước mỗi đức Phật trong hàng sa các đức Phật đều có tôi đang đứng chấp tay. Có bao nhiêu Bụt là có bấy nhiêu ta. Có khi nào quý vị cúi xuống hồ mà nhìn một đám bọt nước hay không khi cúi xuống hồ mà nhìn một đám bọt nước ta thấy trong tất cả những bọt nước ấy đều có mặt của ta đang cười. Ở đây cũng vậy. Khi quán chiếu ta thấy trong mỗi đức Bụt đều có ta và khi lạy xuống là ta lạy tất cả các Bụt trong mười một phương. Lạy một phương tức là lạy mười một phương. *Đầu diện tiếp túc quy mạng lễ*. Đầu, mặt và tay chân sát đất, con đem hết thân mạng lạy xuống. Lạy có nghĩa là ngũ thể đầu địa. Ngũ thể là năm vóc. Năm vóc sát đất, thật sát, càng sát chừng nào ta càng đồng nhất với đất mẹ chừng đó. Ta hoà tan với trái đất, với vũ trụ và chư Bụt. Khi lạy ta phải có một tấm toạ cụ nếu ta không muốn hít thở bụi dưới đất. Trong tư thế phủ phục ta có thể quán chiếu lâu, có khi tới năm phút hay hơn, vì vậy ta nên dùng một toạ cụ sạch. Năm vóc tức là hai tay, hai chân và đầu ta. Lạy phải lạy thật sát, mọp xuống, càng dính mặt đất từng nào càng tốt từng đó. Ta biến ta thành con số không, để ta có thể là tất cả. Đó là nghệ thuật lạy chứ không phải là chuyện mê tín. Có người nói lễ lạy là mê tín vì họ chưa biết được sự màu nhiệm của cái lạy. Tiếng Anh ta hãy gọi lạy là *touching the earth*. Trong *Sen Búp Tùng Cánh Hé*, có bài hướng dẫn về năm cái lạy. Sau khi đã thực tập vài ba tuần chúng ta nên viết ra – bằng tâm của ta hay ngòi bút – những lời quán nguyện của riêng ta. Trong khi lạy xuống, nếu thấy cái gì ta nên ghi chép ra cái đó, và khi lạy xuống ta phải hình dung được những điều ấy.



## Lạy thứ nhất

*Trở về kính lạy, liệt vị tiên nhân, dòng họ tổ tiên gia đình huyết thống, hai bên nội ngoại.*

*“Con thấy cha mẹ mà xương thịt và sự sống đang có mặt và lưu nhuận trong từng tế bào và mạch máu của con. Qua cha con và mẹ con, con thấy ông bà, bên nội cũng như bên ngoại, đã và đang đi vào con với tất cả mọi năng lượng, mọi công chờ, mọi ước mơ, cũng như tất cả trí tuệ và kinh nghiệm của tổ tiên trải qua bao nhiêu thế hệ. Con mang trong con sự sống, dòng máu, kinh nghiệm, tuệ giác, hạnh phúc và khổ đau của các thế hệ tổ tiên. Những yếu kém, những tồn tại và những khổ đau truyền đạt lại, con đang tu tập để chuyển hoá. Những năng lượng của trí tuệ, của kinh nghiệm và của thương yêu mà liệt vị truyền đạt lại, con đang mở rộng trái tim con và xương thịt con để mà tiếp nhận. Con có gốc rễ nơi cha, nơi mẹ, nơi ông bà, tổ tiên. Con chỉ là sự nối tiếp của tổ tiên và dòng họ. Xin cha mẹ, ông bà và tổ tiên hỗ trợ cho con, che chở cho con, truyền thêm năng lượng cho con. Con biết rằng con cháu ở đâu thì tổ tiên ở đó; con biết cha mẹ nào, ông bà nào cũng thương yêu, đùm bọc và hộ trì cho con cho cháu dù khi sinh tiền có lúc gặp khó khăn hay rủi ro mà không bọc lộ được niềm thương yêu và sự đùm bọc đó. Con thấy cha ông của con từ lạc Long Quân qua các vua Hùng và biết bao nhiêu thế hệ những người khai sáng đất nước, mở rộng bờ cõi, gìn giữ núi sông và un đúc nên nếp sống Việt nam có thủy có chung, có nhân có hậu. Con là sự tiếp nối của liệt vị. Con cúi rạp mình xuống để đón nhận năng lượng của dòng họ và tổ tiên của gia đình huyết thống con. Xin tổ tiên phù hộ độ trì cho con”*

Nếu ta là một người khổ đau, nếu ta cảm thấy ta như một thân cây bị bứng gốc, đó là tại ta đã không trở về để tiếp xúc và tiếp nối được với dòng họ và tổ tiên của ta. Ta không có niềm tin, ta sẽ khó tiếp nhận được nguồn sinh lực và năng lượng của tổ tiên dòng họ. Ta như là một máy thu thanh không có điện lực, không có khả năng bắt được nguồn sóng điện của đài phát thanh. Ta là một vật chết. Khi lạy xuống ta có thể phục hồi được khả năng truyền thông của ta.

*Trở về kính lạy, liệt vị tiên nhân, dòng họ tổ tiên, gia đình huyết thống, hai bên nội ngoại.* Ta thỉnh một tiếng chuông và lạy xuống, trong khi ấy có một người đọc lên lời quán niệm để giúp ta. Những lời quán niệm có tính cách hướng dẫn thôi, mỗi người chúng ta sau đó phải viết ra lời quán nguyện thích hợp với hoàn cảnh riêng của mình.

*Con thấy cha con, con thấy mẹ con.* Trong khi phủ phục ta phải thấy được hình dáng của cha, thấy được hình dáng của mẹ ta. *Con thấy cha mẹ mà xương thịt và sự sống đang có mặt và lưu nhuận trong từng tế bào và mạch máu của con.* Ta phải thấy cha ta trong ta, mẹ ta trong ta rất cụ thể, chứ không phải chỉ một hình ảnh. Ta là gì? Ta là sự tiếp nối của cha và mẹ ta. Ta là cha mẹ. Cho nên giận cha, giận mẹ là chuyện vô lý đáng lẽ đã không xảy ra được. Giận cha giận mẹ tức là giận bản thân mình. *Qua cha con và mẹ con, con thấy ông bà bên nội cũng như bên ngoại, đã và đang đi vào con với tất cả mọi năng lượng, mọi công đức, mọi ước mơ cũng như tất cả trí tuệ và kinh nghiệm tổ tiên trải qua bao nhiêu thế hệ.* Trong khi phủ phục, ta thấy được cha, được mẹ, qua cha mẹ ta thấy ông bà của cả hai bên nội ngoại. Nếu có những hình ảnh thì ta sử dụng những hình ảnh ấy để làm sống dậy sự thật. Trong khi thấy những hình ảnh ấy ta có thể mỉm cười. Ta thấy các vị ấy hiện tại đang sống trong ta và trong lúc đó ta làm cho sự lưu thông giữa ta và các vị trở thành một sự thật. Đây là chữa bệnh, đây là trị liệu. Đối với những người giận cha giận mẹ giận tổ tiên thì cái lạy này là để tự cứu chữa lấy. Ta có đủ yếu tố để cứu chữa ở trong ta. *Con mang trong con sự sống, dòng máu, kinh nghiệm, tuệ giác, hạnh phúc và khổ đau của các thế hệ tổ tiên.* Sức khỏe của các vị có trong ta. Nếu ta có ông cố sống tới tám mươi hay chín mươi tuổi thì ta biết rằng ta cũng có thể sống tới tám mươi hay chín mươi tuổi, nếu ta biết cách. Sống được tám mươi hay chín mươi tuổi, đó không phải là chuyện ngẫu nhiên tình cờ mà là sự tiếp thu khả năng của truyền thống. Cách sống của ông cố như thế nào mà đã khiến cho ông cố sống được tám mươi hay chín mươi tuổi? tại sao ta không tiếp nối được. Ta chỉ biết nói rằng ta có thể chỉ chết yếu mà thôi! Vô lý. Trong khi cúi xuống ta nói: ông cố ơi, ông cố về với con đi, giúp con đi, con muốn được sống mạnh khỏe và lâu dài như ông cố. Tự nhiên liên hệ truyền thống được tái lập và tiếp nhận

không biết bao nhiêu năng lượng của tổ tiên. Nụ cười, cách sống đơn giản và mạnh khoẻ của những người đi trước ta, ta có thể thấy được. Ta biết rằng những cái đó có mặt trong ta, nếu ta biết cách làm chúng sống dậy thì chính chúng sẽ nuôi dưỡng ta. Khi thấy những nỗi khổ niềm đau của cha mẹ hay của ông bà, ta cũng biết là những nỗi khổ niềm đau đó cũng có ở trong ta và ta biết rằng nhờ được thừa hưởng tuệ giác của gia đình tâm linh, ta có thể chuyển hoá những nỗi khổ niềm đau đó của tổ tiên, ông bà cha mẹ. Ông bà và cha mẹ đã giao phó cho ta hạnh phúc của họ, nhưng cũng đã giao phó những khổ đau của các vị cho ta để ta chuyển hoá. Có những sự nghiệp mà tổ tiên chưa làm được, đang còn đau đáu ở trong lòng, thì ta và con cháu phải nguyện làm cho được. Ta có năng lượng đó của tổ tiên. Khi ta chuyển hoá được nhưng khổ đau ấy thì ta chấm dứt được những khổ đau cho cả tổ tiên và dòng họ. Ta tu cho tất cả tổ tiên và con cháu của ta nữa. *Những yếu kém, những tồn tại và những khổ đau được truyền đạt lại, con đang tu tập để chuyển hoá. Đó là một lời nguyện. Những năng lượng của trí tuệ, của kinh nghiệm và của thương yêu mà liệt vị truyền đạt lại, con đang mở rộng trái tim con và xương thịt con để mà tiếp nhận.* Trong khi phủ phục, ta tiếp nhận tất cả những năng lượng đó. Ta mở con người của ta ra, không phải chỉ là mở trái tim mà mở cả da thịt của ta để đón nhận. Đón nhận nghĩa là gì, nếu những hạt giống kia đã có sẵn trong người của ta rồi? Nếu ta cho phép, nếu ta mở cửa, tự nhiên những năng lượng ấy từ bên trong tuôn trào ra, chứ không phải là từ bên ngoài đi vào. Cũng vì lý do ta tự bít lấp, tự mình sống cô đơn và tách biệt nên chúng đã không thể biểu hiện ra được. Những năng lượng Từ, Bi, Hỷ và Xả cũng thế. *Con có gốc rễ nơi cha, nơi mẹ, nơi ông bà, tổ tiên. Con chỉ là sự nối tiếp của tổ tiên, ông bà và dòng họ. Điều này là một sự thật, không phải chỉ là một sự cầu nguyện. Gốc rễ của ta là cha mẹ, tổ tiên và dòng họ.* Trong con người của tổ tiên cha mẹ và dòng họ có chất liệu của sự vững chãi, sự an lạc và niềm tin tưởng thì đáng lý ra trong ta cũng phải có chất liệu của sự vững chãi, an lạc và niềm tin đó, tại sao ta không có? Không có là tại vì ta, chứ thật ra những thứ đó đã được trao quyền thầm lặng. Dầu cha ta và mẹ ta không chính thức trao quyền cho ta bằng lời nói, nhưng qua huyết thống họ đã trao truyền những năng lượng đó cho ta. Họ trao truyền nhưng có thể họ

không biết là họ trao truyền. Họ cũng đã tiếp nhận chúng âm thầm từ tổ tiên và họ cũng đã trao truyền chúng cho ta một cách âm thầm và ta phải biết tiếp nhận. “Về đây tiếp nhận gia tài” là vậy. *Con chỉ là sự tiếp nối của tổ tiên và dòng họ. Xin cha mẹ, ông bà và tổ tiên hỗ trợ cho con, che chở cho con, truyền thêm năng lượng cho con.* Đây là lời khẩn đây là lời nguyện, và đây cũng là phương pháp mở xương thịt ra để tiếp nối nguồn năng lượng ấy, để cho phép nguồn năng lượng ấy – vốn đã có trong máu huyết trong tâm địa của mình – được tuôn chảy. Nói là xin trao quyền nhưng kỳ thực những năng lượng ấy đã được trao truyền. *Con biết rằng con cháu ở đâu thì tổ tiên ở đó.* Câu này trong văn hoá ta là một câu truyền miệng trải qua bao thế hệ: con cháu ở đâu thì ông bà ở đó. Ta đang ở miền nam nước Pháp thì ông bà ta cũng đang ở miền nam nước Pháp. Các vị ở đâu? Không phải là sát bên cạnh ta mà ngay ở trong ta. Tất cả ông bà tổ tiên ta đều đang sống trong ta. Họ chưa bao giờ từng chết, tại vì ta là sự tiếp nối của họ. Mỗi khi ta cười tất cả đều cười, mỗi khi ta khóc tất cả đều khóc. Đó là tuệ giác của Bụt. Mỗi khi ta ganh ghét tất cả đều ganh ghét, mỗi khi ta chán đời, tất cả đều chán đời. *Con biết rằng con cháu ở đâu thì ông bà tổ tiên ở đó. Con biết cha mẹ nào ông bà nào cũng thương yêu, đùm bọc và hộ trì cho con cháu dù khi sinh tiền có lúc gặp khó khăn hay rủi ro mà không bộc lộ được niềm yêu thương và sự đùm bọc đó.* Điều này rất quan trọng. Có những người giận cha, có những người giận mẹ, có những người oán hờn cha mẹ cũng vì cha mẹ có thể rủi ro đã gặp phải khó khăn mà không có khả năng bộc lộ được yêu thương. Nhưng trong chiều sâu của tâm cảm tình thương đó vẫn có. Không có cha mẹ nào mà không thương con, dù bên ngoài họ làm giống như từ con, ghét con, bỏ con. Sự thật là tình thương đó thâm trầm từ thế hệ này sang thế hệ khác. Nếu cha mẹ ông bà và tổ tiên mà không thương yêu và yểm trợ cho con cháu thì còn ai thương yêu, yểm trợ cho con cháu? Nhìn cây chuối ngoài sân chúng ta thấy rằng khi cây chuối còn non chỉ có hai lá, và khi lá thứ hai rụng thì chính hai lá chị đã dồn sức nuôi lá em. Hai lá đầu đã thở, đã hút khí trời, đã dồn năng lượng, đã khiến cho lá thứ ba cuộn tròn, lớn lên và nở ra. Đến khi lá thứ tư rụng thì chính lá thứ ba cũng góp phần nuôi lá thứ tư với hai lá chị và cứ như vậy cho đến khi cây chuối lớn. Những lá đầu bắt đầu tàn rã nhưng tất cả tinh

lực của chúng đã được dồn vào trong những cái lá kế tiếp. Nhìn kỹ trong lá sau chúng ta thấy lá trước có mặt, không bao giờ mất. Nhìn vào trong ta, ta thấy tất cả những tinh lực của cha mẹ, ông bà, tổ tiên. Nếu năng lượng đó không được dồn vào thì còn được dồn vào đâu nữa và nếu ta cứ tiếp tục thù hận và ghét bỏ cha mẹ chúng ta thì thử hỏi cái vô minh của chúng ta nó lớn tới mức nào. Có thể là cha và mẹ vì đã lâm vào những trường hợp quá khó khăn, không có những điều kiện thuận lợi cho nên đã có lúc la mắng rầy rà từ bỏ và làm khổ chúng ta, nhưng không phải vì vậy mà nói rằng không có sự tiếp nối, không có sự nuôi dưỡng, không có sự hỗ trợ đùm bọc. Những người giận cha, giận mẹ phải quán chiếu về điểm này cho thật kỹ lưỡng. Tây phương đã đi theo đường lối cá nhân chủ nghĩa quá lâu và nhiều người có thể đã trở thành ra quá biệt lập với tổ tiên, dòng họ, cha mẹ và xã hội. *Con thấy cha ông các con từ lạc Long Quân qua các vua Hùng và biết bao nhiêu thế hệ khai sáng đất nước, mở rộng bờ cõi, gìn giữ núi sông và un đúc nên nếp sống Việt Nam có thủy có chung, có nhân có hậu.* Ta thấy được tất cả những điều đó, ta thấy được công trình của bao thế hệ đi trước. Sống trên đất nước này, đứng trên đất nước này, ta thờ, ta nhìn thấy cây cò, ta thấy được tất cả những thế hệ ấy. Ta làm thế nào mà tách rời ta ra khỏi họ được? Cảm tưởng cô đơn xa cách là một ảo giác, một vọng tưởng, và chính vì vọng tưởng đó cho nên ta đã khổ đau và cô đơn. *Con là sự tiếp nối của liệt vị. Đây là một điều rất rõ ràng. Con cúi rạp mình xuống để đón nhận năng lượng của dòng họ và tổ tiên, của gia đình huyết thống của con. Xin tổ tiên phù hộ độ trì cho con.* Tới đây nghe một tiếng chuông ta đứng dậy. Trong thời gian phủ phục, chúng ta đã nối tiếp lại được với tất cả dòng họ và tổ tiên và có thể chỉ cần lạy như vậy trong vài tuần lễ là chúng ta sẽ khôi phục được sức khoẻ và cảm giác cô đơn hay bị bỏ rơi kia sẽ biến mất. Có những thiền sinh Tây phương tới học ở Làng Hồng đã công nhận là sau một vài tháng thực tập năm cái lạy họ thấy chuyển hoá, họ bắt đầu thương được cha, thương được mẹ và cảm thấy rằng mình không phải là một thực tại biệt lập cô đơn nữa.

Ta đứng thờ độ chừng năm bảy hơi cho khoẻ rồi xướng câu thứ hai. Những người thuộc truyền thống tôn giáo khác đang thực tập đạo

Bụt thì có cái lạy thứ sáu, một cái lạy để trở về nối tiếp với truyền thống tâm linh cũ của mình hoặc là Do Thái giáo, hoặc Cơ Đốc giáo, Pháp môn của chúng ta khuyến khích những người đó trở về với cội nguồn, thiết lập sự lưu thông với văn hoá họ, với nếp sống tâm linh của họ. Người Phật tử không phải là những nhà truyền giáo muốn bứng người ta ra khỏi gốc rễ tâm linh của người ta. Phật tử đang hành đạo ở Tây phương phải khuyến khích người ta trở lại gốc rễ tâm linh của họ. Sự thực tập đạo Bụt là một phương tiện rất hay để giúp cho người ta trở lại và nối tiếp lại với dòng họ, với văn hoá, với tổ tiên của người ta. Chúng ta làm như thế vì biết rằng nếu không thì họ sẽ không có hạnh phúc chân thật.

## Lạy thứ hai

*Trở về kính lạy, Bụt và tổ sư, truyền đăng tục diệm gia đình tâm linh qua nhiều thế hệ*

*“Con thấy thầy con, con thấy sư ông của con, người đã dạy cho con biết hiếu, biết thương, biết thờ, biết cười, biết tha thứ, biết sống trong giây phút hiện tại. Con thấy qua thầy của con, qua sư ông của con, con tiếp xúc được với các thế hệ thánh tăng qua các thời đại: các vị tổ sư Tăng Hội, Tỷ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Vạn Hạnh, Đại Đăng, Tuệ Trung, Trúc Lâm, Pháp Loa, Huyền Quang, Nguyên Thiều, Liễu Quán; con tiếp xúc được với các vị Bồ tát và với Bụt Thích Ca Mâu Ni, người đã khai sáng gia đình tâm linh của con, đã có từ 2600 năm nay. Con biết Bụt là thầy con mà cũng là tổ tiên tâm linh của con. Con thấy trong con có chất liệu nuôi dưỡng của Bụt, của tổ, của các thế hệ cao tăng và năng lượng của Liệt vị đã và đang đi vào trong con, đã và đang làm ra sự bình yên, an lạc, hiểu biết và thương yêu trong con. Con biết Bụt đã giáo hoá cho gia đình huyết thống của con, đã làm đẹp làm lành nếp sống đất nước của con và của dân tộc con. Bụt đã làm cho dân tộc con trở nên một dân tộc thuần từ và văn minh, điều này con thấy rõ trong nền văn minh Lý Trần. Con biết nếu không có Bụt, có tổ, có thầy thì con không biết tu tỉnh và thực tập an lạc cho con và gia đình con. Con mở rộng trái tim và xương thịt con để tiếp nhận kinh nghiệm tuệ giác tình thương sự che chở và năng lượng từ bi của Bụt và của các thế hệ thánh tăng,*

*gia đình tâm linh của con, Con là sự tiếp nối của Bụt và của các thế hệ tổ tiên tâm linh của con. Xin Bụt và chư tổ, xin sư ông và thầy truyền cho con nguồn năng lượng thương yêu, an lạc và sự vững chãi của liệt vị, Con nguyện tu tập để chuyển hoá và để truyền về cho thế hệ tương lai năng lượng của Bụt của tổ và của thầy”*

*Con thấy thầy con. Trong khi lạy xuống ta phải thấy thầy của ta, ta thấy nét mặt của thầy ta. Nếu thầy ta tịch rồi, mỗi buổi sáng thắp hương ta nhớ thờ có chánh niệm và nhìn vào hình của thầy đứng có nghĩ vãn vơ. Thắp hương trên bàn Bụt, thắp hương trên bàn thờ tổ tiên, thắp hương trên bàn thờ tổ sư là một sự thực tập. Thân ta thanh tịnh, tâm ta thanh tịnh: cầm cây hương ta biết rằng ta đang thực tập xúc tiếp với tổ tiên tâm linh của ta. Nhìn vào mặt thầy ta thấy rằng ta là sự tiếp nối của thầy ta. Đây là dòng họ tâm linh. Có thể thầy ta cũng có khuyết điểm, nhưng dầu sao vị đó cũng là thầy của ta, vì thầy đã mang trong con người của thầy cái tuệ giác của nhiều thế hệ. Bàn thờ có trang bị hình ảnh của tổ tiên huyết thống hay tổ tiên tâm linh đó là một điều rất hay. Hình ảnh của một người cũng được, một người đại diện cho tổ tiên mà ta đã được gặp thuở sinh thời. Nhìn gương mặt ấy, ta hình dung lại được biết bao nhiêu kỷ niệm: âm thanh và hình ảnh; chính những kỷ niệm âm thanh và hình ảnh đó giúp ta tiếp nối được với tổ tiên một cách dễ dàng. Ta có thể đặt hai hay ba bức hình trên bàn thờ, nhưng ít nhất là phải có một bức hình. Mỗi khi tới bàn thờ để thắp hương ta phải có chánh niệm. Hai mắt ta phải tiếp xúc với hình ảnh đó và ta hãy mỉm cười với thầy của ta. “Thầy ơi con đây, con đang thắp nhang cho thầy đây”. Con thấy thầy con, con thấy sư ông của con. Thấy thầy tức là thấy sư ông. Không có sư ông thì không có thầy. Nếu ta may mắn đã được sống với sư ông của ta một thời gian thì sự quán chiếu của ta rất dễ. Những âm thanh những hình ảnh những kỷ niệm kia làm cho sự quán chiếu trở nên dễ dàng. Người đã dạy cho con biết hiểu, biết thương, biết thờ, biết cười, biết tha thứ biết sống trong giây phút hiện tại. Con thấy qua thầy của con, qua sư ông của con, con tiếp xúc được với các thế hệ thánh tăng qua các thời đại: các vị tổ sư Tăng Hội, Tỷ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Vạn Hạnh, Đại Đăng, Tuệ Trung, Trúc Lâm, Pháp Loa, Huyền Quang, Nguyên Thiều, Liễu Quán. Ta kể tên vị nào*

cũng được nhưng ta phải kê ra một số tên. Nếu ta đã học về các vị tổ sư thì ta sẽ có ý niệm rõ ràng hơn về các vị tổ sư ấy. Ta biết rằng nếu không có các vị tổ sư ấy thì không có ta. Và sở dĩ hôm nay ta được thực tập phương pháp thở, phương pháp cười, phương pháp đi thiền hành và phương pháp chuyển hoá khổ đau là nhờ các vị. Khi đọc tên các vị và quán chiếu về các vị thì tự nhiên ta tiếp xúc được với các vị và năng lượng của họ sẽ được biểu hiện trong huyết quản của ta. Dầu trong số các vị ấy có những vị còn có những khuyết điểm cũng như cha mẹ ông bà ta cũng có khuyết điểm, thì ta vẫn chấp nhận. *Qua các vị, con tiếp xúc được với các vị bồ tát và với Bụt Thích Ca Mâu Ni, người đã khai sáng gia đình tâm linh của con.* Bụt là tổ tiên tâm linh của ta. Phải thấy được Bụt là tổ của ta, là một người bà con trong gia đình tâm linh của ta. Phải có một ý niệm thật gần gũi với Bụt mà đừng nghĩ rằng Bụt là một thần linh xa cách. Ta là con của Bụt, ta là cháu của Bụt. Bụt đã truyền cho ta biết bao nhiêu châu báu qua các tổ và các thầy. Phải thấy rõ ràng Bụt ở trong ta. Thấy được thì ta tiếp nhận được năng lượng của Bụt và ta biết rằng chánh niệm là năng lượng của Bụt. *Qua các vị, con tiếp xúc được với các vị bồ tát và với Bụt Thích Ca Mâu Ni, người đã khai sáng gia đình tâm linh của con, đã có từ 2600 năm nay.* Có khi quán chiếu về Bụt Thích Ca, ta cũng quán chiếu được cả về những vị đã từng làm thầy của Bụt Thích Ca, dầu rằng trình độ tu chứng của những người đó còn thấp hơn Bụt nhưng Bụt cũng đã có lúc nương tựa vào những người đó trong buổi đầu của sự thực tập. Bụt Thích Ca cũng có gốc rễ chứ không phải là không có gốc rễ. Bụt Thích Ca cũng có cha mẹ, cũng có ông bà cũng có thầy tổ như chúng ta. Chính Bụt Nhiên Đăng đã là thầy của Bụt Thích Ca trong một kiếp nào đó và đã thọ ký cho Bụt. Cũng như Thiện tài đồng tử (Sudhana) đã đi học cùng khắp với 53 thầy, trong đó có những thầy ngoại đạo, trong đó có những thầy còn là thiếu nhi. *Con biết Bụt là thầy con mà cũng là tổ tiên tâm linh của con. Con thấy trong con có chất liệu nuôi dưỡng của Bụt, của tổ, của các thế hệ cao tăng và năng lượng của liệt vị đã và đang đi vào trong con, đã và đang làm ra sự bình yên, an lạc, hiểu biết và thương yêu trong con.* Nếu con có một ít chất liệu của bình an, của hiểu biết, của thương yêu là cũng nhờ quý vị. Ta phải thấy được điều đó và khi thấy được thì tự nhiên ta thấy nguồn năng lượng của quý vị lưu



nhuận trong con người của ta. Con biết Bụt đã giáo hoá cho gia đình huyết thống của con, đã làm đẹp làm lành nếp sống đất nước của con và của dân tộc con. Từ thế kỷ thứ hai, Bụt đã bắt đầu giáo hoá cho đất nước chúng ta: đã làm cho nếp sống tâm linh và văn hoá chúng ta đẹp hơn, mất đi những nét thô lậu, và công trình khai sáng đó của Bụt ta thấy được, ta tiếp nhận được. Có những người Việt tự nói là không theo đạo Bụt, nhưng chính những người đó trong máu huyết cũng có chất liệu của Bụt. Dù họ nói: “Tôi không theo đạo Bụt, tôi ghét Bụt” thì chúng ta vẫn có thể mỉm cười nhìn họ, tại vì cả dân tộc ta trong 2000 năm qua đã từng học sống với chất liệu từ của Từ Bi, của hiểu biết. Có những bà cụ buổi sáng đi ra vườn thấy những cành cây gãy mà cũng xuýt xoa và thương xót thì ta biết sự thương xót một cành cây hay sự xuýt xoa đó cũng đã được phát xuất từ dòng máu của Từ và của Bi thấm nhuần qua bao thế hệ. Bụt đã làm cho dân tộc con trở nên một dân tộc thuần từ và văn minh, điều này con thấy rõ trong nền văn minh Lý và Trần. Lý và Trần là hai thời đại độc lập mà chủ lực tinh thần là đạo Bụt, từ vua cho đến dân ai cũng đều tu tập. Trong đời Lý một người tù binh bị bắt đem từ Chiêm Thành về đã được nhận diện là thiền sư và được tôn làm quốc sư. Đó là thiền sư Thảo Đường. Chúng ta biết thái độ ấy rộng mở đến mức nào. Con biết nếu không có Bụt, có tổ, có thầy thì con không biết tu tính và thực tập an lạc cho con và cho gia đình con. Con mở rộng trái tim và xương thịt con để tiếp nhận kinh nghiệm, tuệ giác, tình thương, sự che chở và năng lượng từ bi của Bụt và của các thế hệ thánh tăng, gia đình tâm linh của con. Con là sự tiếp nối của Bụt và của các thế hệ tổ tiên tâm linh của con. Xin Bụt và chư tổ, xin sư ông và thầy truyền cho con nguồn năng lượng thương yêu, an lạc và sự vững chãi của liệt vị. Con nguyện tu tập để chuyển hoá và để truyền về cho thế hệ tương lai năng lượng của Bụt, của tổ và của thầy. Trong thời gian phủ phục ta phải tiếp nối cho được ta phải tiếp xúc cho được với gia đình tâm linh của ta. Con người không thể có hạnh phúc khi chỉ có gia đình huyết thống. Chúng ta phải có hai gia đình: gia đình huyết thống và gia đình tâm linh. Khi gia đình huyết thống có vấn đề thì gia đình tâm linh tới giúp đỡ; khi gia đình tâm linh có vấn đề thì gia đình huyết thống tới yểm trợ. Thiếu một trong hai gia đình, chúng ta sẽ mồ côi, cho nên một con người văn minh là phải có tới hai gia đình. Đối với thiền sinh ngoại

quốc thì sau cái lạy thứ hai có cái lạy thứ ba về nguồn gốc tâm linh cũ của họ. Đạo Bụt là một phép thực tập có thể giúp họ trở về nguồn gốc tâm linh của họ. Có rất nhiều người tới thực tập với đạo Bụt là tại vì họ chán ghét truyền thống tâm linh của họ. Họ ly khai giáo đường, ly khai giới tăng lữ của họ, vì họ cảm thấy không thoải mái trong thái độ và phương thức trao truyền những chất liệu tâm linh đó. Họ đã khổ cho nên họ đi kiếm một truyền thống khác. Trong trường hợp này họ đi tìm tới đạo Bụt với một mơ ước là có thể lấy một truyền thống tâm linh khác để thay thế cho truyền thống tâm linh của mình và họ nguyện vĩnh viễn đoạn tuyệt với gia đình tâm linh truyền thống của họ. Theo tuệ giác đạo Bụt, thì mơ tưởng đó là hão huyền. Khi con người như một cái cây bị bứng gốc ra khỏi văn hoá truyền thống tâm linh của mình thì con người ấy khó lòng mà có hạnh phúc. Cho nên phương pháp hữu hiệu nhất có thể được cống hiến cho họ là thực tập đạo Bụt như thế nào để có thể trở về hàn gắn, hoà giải và hội nhập được lại với gia đình huyết thống và gia đình tâm linh của họ, để họ có thể tìm ra lại được những châu báu ẩn tàng trong truyền thống của họ mà trước đó họ chưa thấy. Nhờ thực tập họ thấy rằng giữa truyền thống mà họ đang học với truyền thống cũ của họ có những điểm tương đồng và như vậy, không có cảm giác phải ruồng bỏ truyền thống tâm linh của họ thì họ mới thành công. Họ cần thấy rằng chính trong truyền thống đạo Bụt cũng cần phải có sự chuyên hoá và do đó họ thấy trong truyền thống tâm linh của họ cần có sự chuyên hoá. Không có dòng tâm linh nào, dòng sinh mạng nào đâu là huyết thống hay tâm linh mà không cần sự chuyên hoá. Cũng như một thân cây cần phải được cắt bỏ những cành mọc ngược, không ích lợi, làm mất thăng bằng cho cây và có thể làm cây ngã, một truyền thống tâm linh cũng cần phải được chuyên hoá và chăm sóc để có thể phục hồi được sức mạnh của nó. Thực tập đạo Bụt để trở về chuyên hoá truyền thống tâm linh của ta, để phát kiến những cái hay, cái đẹp, những châu báu cất dấu trong truyền thống tâm linh của mình; đó là chuyện ta có thể khuyến khích các bạn ngoại quốc thực tập. Khi họ thấy được rằng giữa đạo Bụt mà họ đang thực tập với truyền thống tâm linh của họ không có sự chống đối và đạo Bụt có thể làm giàu và làm sáng cho truyền thống tâm linh của họ thì lúc đó họ mới trở thành con người có

hạnh phúc. Cũng như chúng ta là những người tu tập trong đạo Bụt vẫn có thể thấy được những cái đẹp cái hay và những châu báu trong các truyền thống tâm linh khác và chúng ta sẵn sàng tiếp thu những cái đẹp đó để làm giàu cho truyền thống của chính chúng ta. Trong 2600 năm lịch sử đạo Bụt đã hành xử như vậy: thu thập và chuyển hoá để cho đạo Bụt càng ngày càng thích hợp với những nhu yếu có thật của từng thế hệ.

## Lạy thứ ba

*Trở về kính lạy liệt vị tiên nhân, khai sáng đất này, sông núi khí thiêng hàng ngày che chở*

*“Con thấy con đang đứng trên đất nước này và tiếp nhận công ơn khai sáng của tiên nhân đất nước này, trước hết là các vua Hùng, rồi các vị lãnh đạo các triều Tiên Lê, Tiên Lý, Ngô, Đinh, Lý, Trần, hậu Lê, Nguyễn cùng với các thế hệ tổ tiên và biết bao nhiêu người có tên tuổi và không có tên tuổi đã đem tài trí, kiên nhẫn và chịu đựng để làm cho đất nước này trở nên nơi nương náu của bao nhiêu giống dân đủ các màu da; đã lập nên trường học, nhà thương, xây dựng cầu cống, đường sá, chợ búa, đã thiết lập nhân quyền, luật pháp, phát minh khoa học làm cho mức sống được nâng cao. Con tiếp xúc được với những thế hệ tổ tiên ngày xưa đã sinh sống trên đất nước này và đã biết sống an lành với mọi loài và với thiên nhiên. Con sống ở đây, học hoà hợp với thiên nhiên, với con người, và con cảm thấy năng lượng của đất nước này đi vào trong con, yểm trợ con, chấp nhận con. Con xin nguyện tiếp tục giữ gìn và làm tiếp nối những dòng năng lượng ấy. con xin nguyện góp phần chuyển hoá những bạo động căm thù và vô minh còn tồn tại trong xã hội này. Xin phù hộ độ trì cho chúng con.”*

Ta đang ở xứ nào thì phải lạy xuống và tiếp xúc với đất nước và khí thiêng của xứ đó. Ở bên Đức ta quán chiếu về nước Đức, ở Thụy Sĩ ta quán chiếu về nước Thụy Sĩ, ở Pháp ta quán chiếu về nước Pháp, ở Việt Nam ta quán chiếu về nước Việt nam. Địa phương và xứ sở nào cũng có một lịch sử: những khổ đau, những thành công, những vẻ vang của xứ sở ấy. Sống ở đây ta phải tiếp xúc với không khí ở đây, núi sông ở đây, với những rau trái và ngũ cốc ở đây, tại vì những thứ

đó đang nuôi dưỡng ta, những thứ đó cũng nằm trong quá trình lịch sử thành lập đất nước này. *Con thấy con đang đứng trên đất nước này.* Ví dụ ta ở bên Mỹ thì khi ta lạy xuống, ta thấy được những người da đỏ vốn là những người đầu tiên khai sáng đất nước Mỹ và họ là tổ tiên của người Mỹ. Mặc dầu người thực tập là người da trắng, da đen hay da vàng thì những người da đỏ kia vẫn là tổ tiên của họ vì họ là những người đầu tiên khai sáng đất nước Mỹ. *Trước hết là các vua Hùng, rồi các vị lãnh đạo các triều Tiên Lê, tiên Lý, Ngô, Đinh, Lý, Trần, Hậu Lê.* Đây là nói về đất nước Việt Nam. Cùng với các thế hệ tổ tiên và với biết bao nhiêu người – có tên tuổi và không có tên tuổi – đã đem tài trí, kiên nhẫn và chịu đựng để làm cho đất nước này trở nên nơi nương náu của bao nhiêu giống dân đủ các màu da. Tại Việt Nam cũng có nhiều dân tộc trong đó có những dân tộc thiểu số. Những dân tộc thiểu số này cũng đã có phần đóng góp khai sáng của họ. *Đã lập nên trường học, nhà thương, xây dựng cầu cống, đường sá, chợ búa, đã thiết lập nhân quyền, luật pháp, phát minh khoa học cho mức sống được nâng cao.* Ta phải thấy được tất cả những điều này, ví dụ như được uống một viên thuốc mà hết đau bụng, ta phải biết viên thuốc đó không phải từ trên trời rơi xuống, mà là do công trình khảo cứu của bao nhiêu thế hệ. Ta ăn một củ cà rốt ngọt, thì giống cà rốt ấy cũng đã được trao truyền từ bao nhiêu thế hệ. Ổ bánh cũng có lịch sử nhiều ngàn năm sau lưng nó. Cũng như ở Việt nam khi ta ăn một tô bún, ta biết rằng tô bún đó cũng có lịch sử của nó. Không phải tự nhiên mà các bà mẹ gia vị được như vậy, đó là sự tiếp tục trao truyền của nhiều thế hệ. Bánh dày, bánh chưng, bánh lá v.v... tất cả đều có lịch sử. Hạnh phúc của tiền nhân đã trở thành hạnh phúc của ta. Tại Mỹ công trình của những người da nâu từ Phi Châu qua trong sự thiết lập xa lộ, trường học, nhà thương v.v... rất lớn. Mỗi khi những người da trắng hay da vàng sống trên đất Mỹ có ý thức thì sẽ thấy được công lao và mồ hôi ấy của những người có gốc Phi châu. Ta phải tiếp xúc với họ, tại vì họ cũng là tổ tiên của ta. Tại Pháp cũng vậy. Nước Pháp không phải chỉ là của người Pháp. Ta không thể tìm ra một người Pháp thuần túy, bởi vì nước Pháp được làm ra bởi những yếu tố không phải là Pháp. Dân Pháp cũng vậy. Nhà khoa học Marie Curie là người đồng hương của cô Danka, nước Ba Lan, chứ không phải sinh ở Pháp. Ca sĩ nổi tiếng

Yves Montand cũng là người Ý qua đây. Dân tộc chúng ta, đất nước chúng ta và tổ tiên chúng ta có nhiều màu sắc, nhiều gốc gác và khi thực tập ta liên hệ được với những tổ tiên đó, sông núi đó, cỏ cây đó, thực phẩm đó. Chúng ta là gì, chúng ta chỉ là sự biểu hiện và sự tiếp nối của tất cả những yếu tố đó. Con tiếp xúc được với những thế hệ tổ tiên ngày xưa đã sinh sống trên đất nước này và đã biết sống an lành với mọi loài và với thiên nhiên. Con sống ở đây, học hoà hợp với thiên nhiên, với con người và con cảm thấy năng lượng của đất nước này đi vào trong con, yếm trợ con, chấp nhận con. Con xin nguyện tiếp tục giữ gìn và làm tiếp nối những dòng năng lượng ấy. Con xin nguyện góp phần chuyển hoá những bạo động căm thù và vô minh còn tồn tại trong xã hội này. Cố nhiên là ta chấp nhận dễ dàng những gì tích cực, nhưng cũng còn những gì tiêu cực trong xã hội như bạo động, căm thù, kỳ thị chủng tộc v... v... chúng ta cũng phải chấp nhận để chuyển hoá. Ta phải sống sao cho xứng đáng để góp phần chuyển hoá những phần tiêu cực đó. Xin phù hộ độ trì cho chúng con.

## Lạy thứ tư

*Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia đình độ trì, cho người con thương*

*“Những nguồn năng lượng vô biên mà con vừa tiếp nhận được, con xin truyền đạt cho cha con, cho mẹ con, cho những người con thương yêu: những người đã từng khổ đau, đã từng lo lắng, đã từng buồn khổ về con, vì những vụng về và đại dột của con trong quá khứ, và cũng đã từng lo lắng buồn khổ vì hoàn cảnh khó khăn và không may của các vị. Con xin truyền đạt nguồn năng lượng ấy để nguyện cầu và tiếp sức cho cha con, cho mẹ con, cho anh chị em của con (cho những người thân của con, cho chồng con, vợ con, các con của con ) cho tâm hồn họ lắng dịu lại, cho khổ đau trong lòng (những) người ấy được chuyển hoá, cho (những) người ấy nở được nụ cười, cho (những) người ấy cảm nhận được niềm vui sống, cho (những) người ấy được nhẹ nhàng trong thân thể và an lạc trong tâm hồn. Con hết lòng cầu mong cho (những) người ấy có hạnh phúc và an lạc. Con biết nếu những người ấy có an lạc thì con cũng có an lạc. Con cảm thấy trong lòng con*

*không có oán hận trách móc những người ấy một mảy may nào. Con lạy tổ tiên, ông bà trong gia đình huyết thống và trong gia đình tâm linh của con phù hộ độ trì cho người con thương, cho những người mà con đã nguyện thương yêu và chăm sóc. Con thấy con không còn là một cái ta riêng biệt mà con đã trở về thành một với những người con thương”.*

Trong chúng ta ai mà không có người ta thương nhiều hơn những người khác: cha mẹ, anh, chị, chú, bác, cô, dì, con, cháu, những người bạn. Ta muốn cho những người đó được mạnh khoẻ và hạnh phúc. Cái lạy này là cái lạy để truyền đạt năng lượng đó cho người thương. Lạy xuống chúng ta quán niệm như sau: *Những nguồn năng lượng vô biên mà con vừa tiếp nhận được, con xin truyền đạt cho cha con. đầu cha ta đã tịch rồi, ta vẫn có thể truyền đạt tại vì cha ít nhất là còn ở trong ta. Con xin truyền đạt cho mẹ con, cho những người con thương yêu. Ta hãy đọc tên các vị ấy ra: trong gia đình huyết thống, trong gia đình tâm linh. Bất cứ người nào ta thương, ta muốn họ có hạnh phúc thì trong khi phủ phục ta đọc tên người ấy. Ta phải thấy mặt của người ấy rất cụ thể, không nên nhắc đến họ một cách tổng quát. Đừng nói: “những người con thương” phải nói “anh Nguyễn Văn A, chị Nguyễn Thị X”. Những người đã từng khổ đau, đã từng lo lắng, đã từng buồn khổ về con, vì những vụng về và đại dột của con trong quá khứ, và cũng đã từng lo lắng buồn khổ vì hoàn cảnh khó khăn và không may của các vị. Con xin truyền đạt nguồn năng lượng ấy để nguyện cầu và tiếp sức cho cha con, cho mẹ con, cho anh, chị, em của con cho những người thân của con (cho chồng con, vợ con, các con của con). Ta hãy kể ra cho rõ. Là người tu, ta nói: “cho thầy con, cho sư ông con, cho sư chị con, cho sư anh con, cho sư em con, cho những người tới thực tập với con; con muốn cho tất cả đều được an lạc, được hạnh phúc, cho những người cộng sự với con trong đời sống hàng ngày, những người đang có khó khăn, những người không có khó khăn, con đều muốn cho họ có hạnh phúc”. Con xin truyền đạt nguồn năng lượng ấy để nguyện cầu và tiếp sức cho cha con, cho mẹ con, cho anh, chị, em của con cho những người thân của con, cho tâm hồn họ lắng dịu cho khổ đau trong lòng người ấy được chuyển hoá, cho những người ấy nở được nụ cười, cho những người ấy cảm nhận được niềm vui sống, cho những người ấy được nhẹ nhàng trong thân thể và an lạc trong tâm hồn.*

Con hết lòng cầu mong cho những người ấy có hạnh phúc và an lạc. Con biết nếu những người ấy có an lạc thì con cũng có an lạc. Con thấy trong lòng con không có oán hận trách móc những người ấy một mảy may nào. Ta chỉ muốn cho người ấy có hạnh phúc thôi, dầu những người ấy trong quá khứ đã có khi vụng về làm cho ta buồn, ta giận. Dầu sao những người ấy vẫn là người ta thương và ước ao sâu đậm nhất của ta là những người ấy có hạnh phúc. Con lạy tổ tiên, ông bà trong gia đình huyết thống và trong gia đình tâm linh của con phù hộ độ trì cho người con thương, những người mà con nguyện thương yêu và chăm sóc. Con thấy con không còn là một cái ta riêng biệt mà con đã trở thành một với những người con thương. Khi lạy xuống như vậy ta thấy hạnh phúc của họ là hạnh phúc của ta và ranh giới giữa ta và không ta biến mất. Đây là Từ quán, là Bi quán. Cái lạy này rất dễ làm, vì đối tượng của quán niệm là người ta thương.

## Lạy thứ năm

*Trở về kính lạy gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, người làm khổ con*

*“Con mở rộng lòng ra để truyền đi năng lượng hiểu biết và lòng xót thương của con tới những người đã làm con khổ đau và điêu đứng. Con biết người ấy cũng đã đi qua nhiều khổ đau, đã chứa chấp quá nhiều cay đắng và bực bội trong trái tim nên đã làm vung vãi những khổ đau bực bội của người ấy lên con. Con biết những người ấy không được may mắn có thể là từ hồi còn bé thơ đã thiếu sự chăm sóc và thương yêu, đã bị cuộc đời dằn vặt và ngược đãi bao nhiêu lần. Con biết những người như người ấy chưa được may mắn được học, được tu, đã chứa chấp những tri giác sai lầm về cuộc đời và về con, nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con xin gia đình huyết thống và gia đình tâm linh của con truyền năng lượng cho người ấy (cho những người ấy) để trái tim của họ được tiếp nhận giọt nước cam lộ mà nở ra được như một bông hoa. Con chỉ cầu mong cho người ấy được chuyển hoá để người ấy tìm ra được niềm vui sống, để không còn giữ tâm thù hận mà tự làm khổ mình và làm khổ người. Con biết vì những người ấy khổ mà không tự chủ được nên đã làm khổ con và làm khổ những người con*

thương. Con cũng cầu mong cho tất cả những ai đã làm cho gia đình con khổ, dân tộc con điêu đứng, kể cả những kẻ xâm lăng, cướp nước, những người hải tặc, những kẻ ích kỷ, dôi trá và tàn bạo được nhờ ơn Phật, ơn tổ, ơn tiên nhân mà cải hoá. Con thấy họ khổ và nỗi khổ ấy đang kéo dài qua nhiều thế hệ và con không muốn giữ tâm niệm sân hận, oán thù. Con không muốn cho họ khổ. Con có gốc rễ nơi tổ tiên, nơi giòng họ huyết thống và giòng họ tâm linh; trái tim con đã nở ra như một đoá hoa, con xin buông bỏ tất cả mọi hiềm hận, một lòng cầu nguyện cho kẻ đã làm khổ con, làm khổ gia đình và dân tộc con được thoát khỏi vòng tai nạn và đờn đau, để họ có thể thấy được ánh sáng của niềm vui sống và an lạc như con. Tâm con không còn mang một mảy may trách móc và oán thù. Con xin truyền đạt năng lượng của con cho tất cả những người ấy. Lay But ,lay tổ, lay ông bà chứng minh cho con”.

Đây là phạm trù thứ năm trong năm phạm trù: mình, người thân, người rất thân người dung và người ghét. Trong khi phủ phục ta quán niệm như sau: Con mở rộng lòng ra để truyền đi năng lượng hiểu biết và lòng xót thương của con tới những người đã làm con khổ đau và điêu đứng. Phải nêu tên họ những người ấy ra phải hình dung lại nét mặt họ, những khổ đau của họ, sự giận dữ của họ. Con biết người ấy cũng đã đi qua nhiều khổ đau, đã chứa chấp quá nhiều cay đắng và bực bội trong trái tim nên đã làm vung vãi những khổ đau và bực bội của người ấy lên con. Đây là sự quán chiếu. làm sao để thấy được những nguồn gốc của cơn giận và những nỗi khổ của người ấy. Ta đã biết rằng hiểu là chìa khoá để mở cửa trái tim cho nên quán chiếu là quan trọng. Phải thấy được người làm khổ ta đã khổ và đang khổ như thế nào và những gì đã đưa họ tới cái tình trạng như bây giờ. Những người khổ hay làm cho người khác khổ theo. Con biết những người ấy không được may mắn, có thể là từ hồi còn bé thơ đã thiếu sự chăm sóc và thương yêu, đã bị cuộc đời dần vặt và ngược đãi bao nhiêu lần. Những người đã khổ đau từ hồi còn bé thơ, đã bị cuộc đời dần vặt và ngược đãi, những người ấy có nhiều nội kết. Phải thấy được điều đó thì trái tim ta mới mở ra được. Con biết những người như người ấy chưa có may mắn được học, được tu, đã chứa chấp những tri giác sai lầm về cuộc đời và về con, nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Ta khổ đau thường vì tri giác sai lầm, ta làm khổ ta, ta làm khổ những người xung quanh ta kể cả



những người ta thương. Con xin gia đình huyết thống và gia đình tâm linh của con truyền năng lượng cho người ấy (cho những người ấy) để trái tim của họ được tiếp nhận giọt nước cam lộ mà nở ra được như một bông hoa. Ta thật sự muốn như vậy, tại ta không có ác ý muốn cho người ấy khổ. Người ấy khổ ta cũng khổ theo luôn. Con chỉ cầu mong cho người ấy được chuyển hoá để người ấy tìm ra được niềm vui sống, để không còn giữ tâm thù hận mà tự làm khổ mình làm khổ người. Con biết vì người ấy khổ mà không tự chủ được nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con cũng cầu mong cho tất cả những ai đã làm cho gia đình con khổ, dân tộc con điêu đứng, kể cả kẻ xâm lăng, cướp nước, những người hải tặc, những kẻ ích kỷ dôi trá và tàn bạo, được nhờ ơn Phật ơn tổ, ơn tiên nhân mà cải hoá. Con thấy họ khổ và nỗi khổ ấy đang kéo dài qua nhiều thế hệ và con không muốn giữ tâm niệm sân hận oán thù. Con không muốn cho họ khổ. Con có gốc rễ nơi tổ tiên nơi giòng họ huyết thống và giòng họ tâm linh; trái tim con đã nở ra như một đoá hoa, con xin buông bỏ tất cả mọi niềm hiềm hận, một lòng cầu nguyện cho kẻ đã làm khổ con, làm khổ gia đình và dân tộc con được thoát vòng tai nạn và đón đầu để họ có thể thấy ánh sáng của niềm vui sống và an lạc như con. Tâm con không còn mang một mảy may trách móc và oán thù. Con xin truyền đạt năng lượng của con cho tất cả những người ấy. Lạy Phật, lạy tổ, lạy ông bà chứng minh cho con. Khi ta thấy được khổ đau những hoàn cảnh khó khăn, những tri giác sai lầm của người đã làm ta khổ thì tự nhiên ta thương được và tha thứ được cho người ấy. Lúc đó giòng suối Từ Bi bắt đầu tuôn chảy từ trái tim ta, làm cho tâm ta mát xuống, dịu lại và ta là người được hưởng cái an lạc ấy đầu tiên. Sau này tùy theo cách sống của ta, tùy theo cách cư xử hàng ngày của ta mà ta chuyển hoá được người kia. Đây là thực tập phép quán tứ vô lượng tâm: thực tập Xả, thực tập Từ, thực tập Bi, yêu kẻ thù như yêu ta. Khi yêu kẻ thù được rồi thì kẻ thù không còn là kẻ thù nữa, kẻ thù là người thương. Người Phật tử chân chính chỉ có người thương thôi, không có người thù “Yêu kẻ thù như yêu ta” là một câu trong bài Hoa Đã Nở Trên Đường Quê Hương của Phạm Thế Mỹ. Ở Việt Nam chúng ta có truyền thống rất hay là sau khi chiến thắng một vị tướng lãnh xâm lược ta thường hay lập đền thờ người ấy. Những tướng lớn như là Liễu Thăng, Toa Đô, Ô Mã Nhi v... v... đều có đền thờ. Như thế là ta muốn nói: “Chúng tôi bắt buộc phải giết

ông, chúng tôi không muốn làm như vậy nhưng chúng tôi bắt buộc phải làm như vậy. Bây giờ ông chết rồi chúng tôi xây đền để thờ ông. Ông làm chuyện đó là tại vì ông vâng theo lệnh của quốc vương ông. Có thể là ông không muốn làm chuyện này nhưng ông đã phải làm, chúng tôi cũng không muốn làm cái chuyện giết ông nhưng chúng tôi đã phải giết ông và bây giờ chúng tôi lập đền này để thờ ông”. Đó là chuyện chúng ta đã làm trong hàng ngàn năm. Rất ngộ nghĩnh. Trong cử chỉ đó, chúng ta nhận ra được những dấu tích của Từ, Bi, Hỷ, Xả đã thấm nhuần trong đất nước khá lâu. Tôi tin sau này ở Việt Nam thế nào cũng có một cái miếu để thờ những người G.I., tức là những lính Mỹ qua đánh ở Việt Nam. Truyền thống của ta là như vậy.

Trong khi chúng ta phủ phục, tùy theo định lực của chúng ta và khả năng quán tưởng của chúng ta mà chúng ta đi vào Từ quán, Bi quán, Hỷ quán hay Xả quán sâu nhiều hay là sâu ít. Rồi khi chúng ta lạy xuống năm lạy là chúng ta thực sự thực tập, chứ đó không phải là chúc tụng hay là quy lạy hoặc tưởng tượng. Trong tư thế năm vóc sát đất, chúng ta xoa nhòa bản ngã, chúng ta tiếp nối được với tổ tiên tâm linh, tổ tiên huyết thống tiếp nối với đất nước, tiếp xúc với những người thương và tha thứ được cho những người làm khổ. Tự nhiên cái ngã của chúng ta mạnh khoẻ hơn, nhẹ nhàng hơn, đầy tràn hơn và năm cái lạy rất có giá trị trị liệu, có thể phục hồi cho ta sức khoẻ, có thể đem lại cho ta niềm vui. Thiền tập trong tư thế ngồi, trong tư thế đi hay trong tư thế lạy, ta đều có thể thực tập được thương yêu cả. Như tôi đã nói chúng ta thương hăm bốn giờ đồng hồ mỗi ngày, không ít hơn. Chúng ta hãy biết trở thành dân thường trú trong Từ Bi quán, trong Hỷ Xả quán, suốt ngày.

---

**Chú thích:** Chủ đề Khóa Mùa Thu 1994 là lý tưởng, hạnh phúc và tình thương, Khóa tu mở đầu bằng Kinh Sammidhi (Tam Di Đề).

*Các pháp bất tương ứng là các hiện tượng không phải vật lý cũng không phải nhưng có liên quan tới vật lý và tâm lý như được, mất, sinh, diệt, vô*

*thường, danh từ, văn cú, giống nhau, khác nhau, thời gian không gian, số, lượng, hoà hợp, lý cách v... v...*