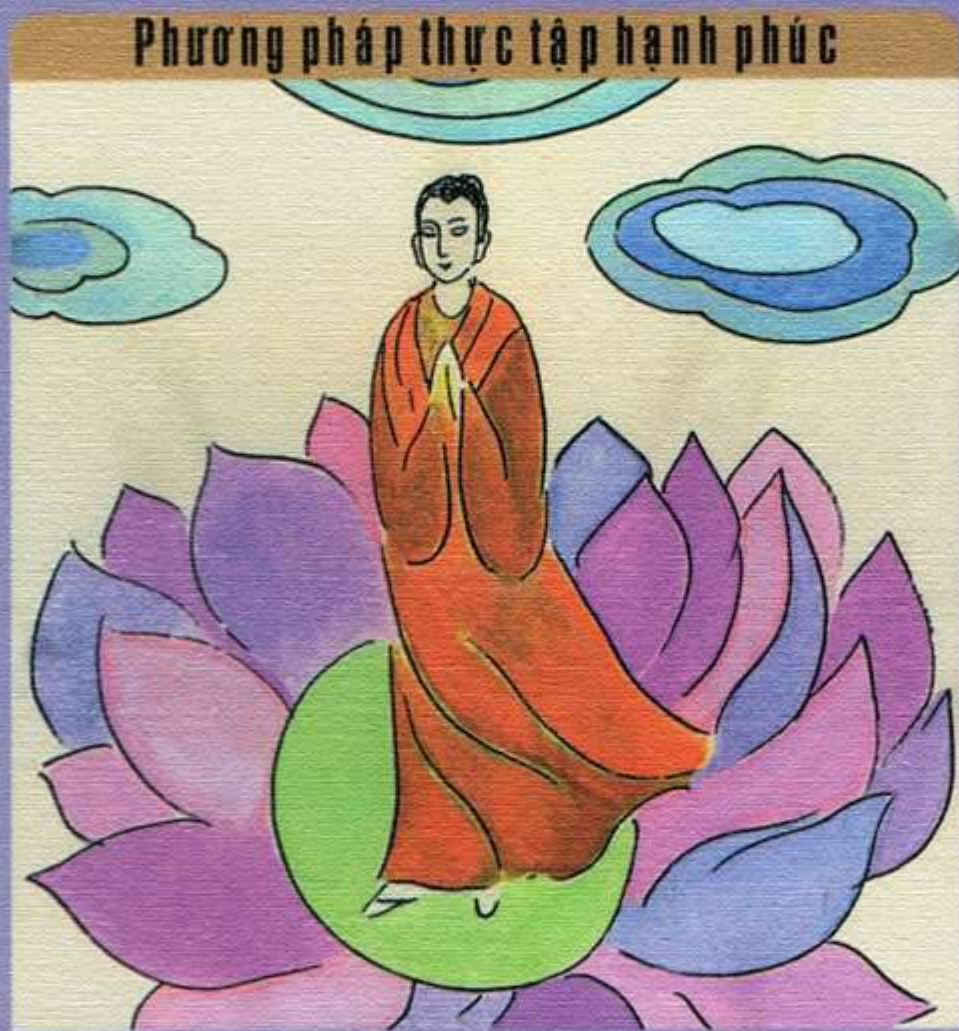


# AN LẠC TỪNG BƯỚC CHÂN

Tái bản

Phương pháp thực tập hạnh phúc



THÍCH NHẤT HẠNH

**VHSG**

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

# Mục lục

<b>Phần I: Hơi thở ý thức, hơi thở màu nhiệm</b> .....	5
Hai mươi bốn giờ tinh khôi .....	5
Hoa Bồ Công Anh mỉm cười cho tôi.....	6
Hơi thở ý thức .....	7
Hiện tại: giây phút nhiệm màu.....	8
Bớt suy nghĩ lại.....	9
Nuôi dưỡng chánh niệm trong từng phút giây .....	10
Ngồi đâu cũng là ngồi thiền .....	12
Thiền tọa .....	13
Chuông chánh niệm.....	14
Chiếc bánh thời thơ ấu .....	15
Bí tích Thánh Thể.....	16
Ăn cơm chánh niệm.....	16
Rửa chén .....	18
Thiền hành.....	19
Thiền điện thoại .....	21
Thiền lái xe.....	22
Quay về một mối.....	25
Cắt cỏ và thở .....	26
Vô nguyện.....	26
Đời sống là một tác phẩm nghệ thuật.....	28
Hy vọng trông chờ đôi khi là một trở ngại .....	29
Bông hoa và nụ cười ngài Ca Diếp.....	30
Phòng thờ.....	32
Cuộc hành trình vẫn tiếp tục .....	34
<b>Phần II: Chuyển hóa và trị liệu</b> .....	35
Dòng sông cảm thọ .....	35
Không cắt bỏ.....	36
Chuyển hóa những cảm thọ .....	36
Ý thức về cái giận.....	39
Đập gối để trút cái giận.....	40
Đi thiền hành khi đang giận .....	41
Luộc khoai .....	42

Nguồn gốc của cái giận .....	43
Nội kết.....	44
Sống chung hòa hợp .....	46
Bàn tay của bạn .....	46
Cha mẹ .....	47
Giữ gìn và nuôi dưỡng những hạt giống tốt.....	49
Tiếp xúc với những gì màu nhiệm .....	51
Trách móc không giúp được gì .....	52
Hiếu và thương .....	53
Tình thương chân thật.....	53
Từ bi quán.....	54
Thiền ôm .....	56
Đầu tư vào tăng thân.....	57
Cháu chắt là niềm vui của ông bà .....	58
Tăng thân tu học .....	58
Đạo Phật đi vào cuộc đời .....	59
<b>Phần III: An lạc từng bước chân .....</b>	<b>61</b>
Tương tức.....	61
Hoa và rác.....	62
Vững chãi thành thoi.....	63
Tinh thần bất nhị.....	64
Chữa trị những vết thương chiến tranh .....	65
Trái tim mặt trời.....	67
Nhìn sâu.....	67
Nghệ thuật sống tỉnh thức .....	68
Nuôi dưỡng chánh niệm .....	70
Bức thư tình .....	71
Bốn phận người công dân.....	72
Bảo vệ thân tâm là giữ gìn sinh môi một cách rộng lớn .....	73
Nguồn gốc chiến tranh.....	73
Câu chuyện chiếc lá .....	76
Chúng ta cùng một nhân thể .....	77
Hòa giải.....	78
Hãy gọi đúng tên tôi.....	79
Khổ đau là chất liệu nuôi dưỡng tình thương .....	82
Tình thương qua hành động.....	83

Mười bốn giới Tiếp Hiện.....	83
Câu chuyện của dòng sông.....	86
Xây dựng thế kỷ thứ hai mươi mốt.....	88

# Phần I: Hơi thở ý thức, hơi thở màu nhiệm

## Hai mươi bốn giờ tinh khôi

Buổi sáng khi thức dậy, ta biết rằng ta có hai mươi bốn giờ trước mặt để sống. Đó là một món quà quý giá. Ta sống như thế nào để có an lạc và hạnh phúc trong suốt hai mươi bốn giờ, mà người khác cũng nhờ đó mà có an lạc và hạnh phúc.

An lạc có mặt trong ta ngay tại đây trong giờ phút này, trong mỗi vật và mỗi việc ta làm hay ta thấy. Vấn đề là ta có biết tiếp xúc với nó không. Bầu trời xanh ở ngay trước mắt ta, ta đâu cần phải đi đâu xa để thưởng thức trời xanh. Ta cũng không cần rời thành phố ta ở mới thấy được vẻ đẹp của đôi mắt trẻ thơ. Không khí trong lành ta thở đã có thể cho ta biết bao hạnh phúc rồi.

Ta hãy đi, đứng, thở, mỉm cười và ăn cơm như thế nào để luôn luôn được tiếp xúc với những màu nhiệm quanh ta. Ta sắp đặt và chuẩn bị đời sống rất giỏi nhưng ta chưa giỏi trong cách sống. Ta có thể hy sinh mười năm trời để dành cho được mảnh bằng kỹ sư hay bác sĩ, ta sẵn sàng làm việc rất cực nhọc để có công ăn việc làm, để mua nhà, mua xe v.v... Nhưng ta quên rằng ta đang sống trong hiện tại và ta chỉ có thể thật sự sống trong giây phút hiện tại mà thôi. Chỉ cần tỉnh thức thì mỗi hơi thở và mỗi bước chân là một nguồn an lạc, chúng cho ta biết bao niềm vui và biết bao sự thanh thản.

Cuốn sách nhỏ này có thể được xem như tiếng chuông nhắc nhở ta rằng hạnh phúc đang có mặt. Ta biết rằng chuẩn bị cho tương lai cũng là một phần của sự sống nhưng sự chuẩn bị cũng nằm trong hiện tại.

Cuốn sách nhỏ này mời ta quay về với hiện tại để tìm lại an lạc và hạnh phúc. Tôi xin chia sẻ một vài kinh nghiệm và một vài cách thức có thể giúp bạn tìm lại niềm vui. Nhưng không phải đọc hết cuốn sách bạn mới có niềm vui. Niềm vui có trong từng giây phút. An lạc trong từng bước chân. Chúng ta hãy nắm tay nhau và cùng bước từng bước chân thanh thoi trên con đường dài.

## Hoa Bồ Công Anh mỉm cười cho tôi

Khi một em bé hay một người lớn mỉm cười, điều đó rất quan trọng. Trong đời sống hàng ngày, nếu ta biết mỉm cười, nếu ta có an lạc hạnh phúc, thì không phải chỉ có ta được sung sướng mà mọi người quanh ta cũng sung sướng.

Bắt đầu một ngày bằng nụ cười, điều đó không khôn ngoan hơn sao? Ta mỉm cười chứng tỏ ta có chánh niệm, có quyết tâm sống cho an lạc, hạnh phúc. Một nụ cười có chánh niệm là một nụ cười thật sự, không giả tạo, không méo xệch.

Làm sao để nhớ mỉm cười khi thức dậy? Bạn có thể treo trên đầu giường một cành cây, một chiếc lá hay một câu thơ để nhắc nhở bạn mỉm cười khi thức dậy. Thực tập lâu ngày bạn sẽ tự nhiên mỉm cười khi nghe chim hót, khi thấy nắng ấm và bạn sống một ngày thật nhẹ nhàng, đầy hiểu biết.

Khi thấy một người mỉm cười, tôi biết là người đó đang sống thật tỉnh thức. Biết bao nghệ sĩ đã dày công để phát họa một nụ cười lên những bức tranh và những bức tượng tuyệt trác? Tôi tin chắc là những người nghệ sĩ đó vừa làm việc vừa mỉm cười. Bởi khó mà có thể hình dung được một họa sĩ nhăn nhó có thể vẽ được một nụ cười. Nụ cười Mona Lisa chẳng hạn, thật nhẹ, thật thoáng. Một nụ cười như vậy cũng đủ làm thư giãn những bắp thịt trên mặt, làm tiêu tan những mệt mỏi và lo âu. Nụ cười màu nhiệm như vậy đó, nó nuôi dưỡng chánh niệm và sự bình thản, đem lại an lạc mà ta tưởng đã đánh mất.

Khi ta mỉm cười, ta đem lại hạnh phúc cho ta và cho cả những người chung quanh ta. Ta tốn biết bao nhiêu tiền để mua quà cho những người thân, trong khi ta chẳng cần tốn đồng nào mà vẫn có thể tặng một món quà vô giá là nụ cười chánh niệm của ta?

Cuối một khóa tu ở California, có một thiền sinh làm bài thơ như sau:

*Tôi đã mất nụ cười  
Nhưng may mắn quá  
Hoa bồ công anh đang mỉm cười cho tôi*

Khi bạn không còn cười nổi mà ý thức được rằng hoa bồ công anh đang mỉm cười cho bạn thì tình trạng chưa đến nỗi nào. Bạn vẫn còn đủ chánh niệm để thấy nụ cười đang có mặt. Bạn chỉ cần thở một vài hơi thở có ý thức là nụ cười sẽ trở lại trên môi. Hoa bồ công anh là một thành phần của tăng thân, một người bạn trung thành biết giữ gìn nụ cười cho bạn.

Thật ra, nếu nhìn kỹ, ta sẽ thấy hơi thở, mọi vật chung quanh ta đều đang mỉm cười với ta. Ta có đơn lẽ một mình đâu. Mọi vật trong ta và ngoài ta đều đang nâng đỡ ta. Chỉ cần mở tấm lòng ra là ta đón nhận được nụ cười ưu ái của hoa bồ công anh. Và làm gì mà ta không nở một nụ cười để đáp lại.

## Hơi thở ý thức

Bạn có thể áp dụng một số phương pháp dạy tập thở để thấy đời đáng sống và vui. Bài tập đầu tiên rất đơn giản. Khi thở vào, bạn tự nhủ: "Tôi biết là tôi đang thở vào. Khi thở ra, bạn tự nhủ:" tôi biết tôi đang thở ra, chỉ có thế.

Thở vào hay thở ra, bạn đều ý thức rõ ràng. Đôi khi bạn không cần phải nói trọn câu. Chỉ cần nói "vào" - "ra". Phương pháp này giúp bạn định tâm vào hơi thở. Càng thực tập, bạn càng thấy hơi thở bạn trở nên êm dịu, và thân tâm bạn trở nên thanh thản nhẹ nhàng. Sự thực tập này không có gì khó khăn. Chỉ sau một vài hơi thở, bạn đã hưởng được hoa trái của thiền tập.

Thở vào, thở ra là một điều quan trọng và là một niềm vui lớn. Hơi thở như cây cầu nối liền thân và tâm. Đôi khi tâm ta nghĩ một việc mà thân thì làm một việc khác. Thân tâm bị chia rẽ, tách rời, không làm một. Để tâm vào hơi thở, khi thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra, ta đưa thân tâm về một mối, gọi là thân tâm nhất như.

Đối với tôi, tập thở là một niềm vui không thể thiếu. Ngày nào tôi cũng tập thở. Trong cái thiền đường nhỏ của tôi, tôi có treo một câu: "Thở đi, sống cho trọn vẹn". Chỉ cần biết thở và biết mỉm cười là bạn

đủ thấy hạnh phúc. Nhờ hơi thở ý thức, bạn khôi phục lại con người trọn vẹn của bạn và tiếp xúc được với đời sống thực tại nhiệm màu.

## Hiện tại: giây phút nhiệm màu

Sống giữa cái xã hội hối hả, bận rộn hiện nay, lâu lâu chúng ta nên biết dừng lại để thở. Không phải chỉ vào thiền đường chúng mới nên tập thở. Chúng ta nên tập thở ngay trong không khí đang làm việc, đang lái xe, đang ngồi trên xe buýt. Bất cứ ở đâu, chúng ta cũng nên tập thở.

Có nhiều bài thi kệ có thể giúp ta thực tập theo dõi hơi thở rất hiệu quả. Bài thực tập "vào, ra..." rất đơn giản. Mỗi chữ là một hơi thở vào hay một hơi thở ra: "vào, ra, sâu, chậm, khỏe, nhẹ, lặng, cười, hiện tại tuyệt vời" Câu cuối "hiện tại tuyệt vời" có thể đọc trong hai hơi thở vào và ra. Ta cũng có thể thực tập với bài thi kệ sau đây:

*Thở vào, tâm tĩnh lặng  
Thở ra, miệng mỉm cười  
An trú trong hiện tại  
Giờ phút đẹp tuyệt vời*

"Thở vào, tâm tĩnh lặng": đọc xong câu này như uống được ngụm nước chanh mát lạnh thấm dần cả cơ thể. Vừa thở vào vừa đọc thầm câu này, tôi cảm thấy cả thân tâm êm dịu lại.

"Thở ra, miệng mỉm cười": ta biết rằng khi ta mỉm cười, ta làm thư giãn những bắp thịt trên mặt. Ta mỉm cười là ta làm chủ được thân tâm ta.

"An trú trong hiện tại": tôi ngồi đây, tôi biết tôi đang ở đây, tôi không nghĩ đến điều gì khác.

"Giờ phút đẹp tuyệt vời": ngồi yên tĩnh, vững vàng. Trở về với hơi thở, với nụ cười, trở về với con người chân thật, còn niềm vui nào lớn hơn? Ta có hẹn với sự sống trong giây phút hiện tại.



Hiện tại ta không có an lạc, hạnh phúc, đợi đến khi nào ta mới có? Cái gì ngăn cản không cho ta có hạnh phúc ngay bây giờ? Khi theo dõi hơi thở ta chỉ cần nói, vừa mỉm cười:

*Tĩnh lặng*

*Mỉm cười*

*Hiện tại*

*Tuyệt vời*

Bài thực tập này dành cho mọi người, người mới bắt đầu thiền tập cũng như người thiền lâu năm. Vì nó rất quan trọng cho công phu tập và cũng đơn giản.

## **Bớt suy nghĩ lại**

Thường thì chúng ta để đầu óc làm việc nhiều quá, hết suy nghĩ cái này đến cái kia. Trong khi thực tập theo dõi hơi thở, ta dần dần bỏ bớt những suy nghĩ. Tâm trở lại thư thái an nhàn. Ta không còn chạy rong ruổi theo quá khứ hay tương lai. Ta bắt đầu biết tiếp xúc với thực tại màu nhiệm quanh ta.

Thật ra, sự suy nghĩ cũng rất quan trọng. Có điều phần lớn những suy nghĩ của ta đều vô ích. Nó như cái băng cassette chạy suốt ngày đêm, khó mà dừng lại được. Cái máy cassette còn có cái nút bấm ngừng, còn đầu óc ta chẳng có cái nút bấm ngừng nào cả. Càng suy nghĩ ta càng mất ngủ. Đi bác sĩ thì họ cho thuốc ngủ hoặc thuốc an thần, điều đó càng làm cho tình trạng ta tệ hơn, bởi vì ta không thật sự được nghỉ ngơi trong những giấc ngủ thường là mệt mỏi. Uống nhiều thuốc ngủ hay thuốc an thần, ta trở nên nghiện thuốc, tâm ta trở nên bất an và ta thường có ác mộng.

Phép quán niệm hơi thở giúp ta dừng được sự suy nghĩ, bởi vì khi ta thở vào, thở ra và nói "vào" "ra", ta định tâm vào hơi thở. Sau vài phút thở như vậy, ta tìm thấy lại chính ta, ta trở nên tươi mát hơn và ta tiếp xúc được với bao cái đẹp quanh ta. Quá khứ đã qua và tương lai thì chưa tới. Nếu ta không sống với giây phút hiện tại thì không bao giờ ta thật sự sống cả.

Khi tiếp xúc được với những gì tươi mát, lành mạnh trong ta và ngoài ta, ta mới biết được giá trị của chúng để mà trân quý, bảo vệ và chăm sóc chúng. Lúc ấy, ta mới thấy rằng những yếu tố đem đến an lạc và hạnh phúc luôn sẵn có trong mỗi chúng ta.

## **Nuôi dưỡng chánh niệm trong từng phút giây**

Một buổi chiều mùa đông, sau khi đi thiền hành trên đồi về, tôi thấy mọi cửa lớn nhỏ trong cốc đều mở tung. Trước khi đi, tôi đã quên đóng cửa lại và gió lạnh thổi tung mọi cánh cửa. Giấy tờ trên bàn bay tứ tán. Tôi liền đóng cửa lại, tắt đèn lên, thu lượm giấy tờ và để lại ngăn nắp trên bàn. Sau đó, tôi đi đốt lò sưởi. Chẳng bao lâu, tiếng lửa củi kêu lách tách, căn phòng ấm trở lại.

Đôi khi giữa đám đông, ta cảm thấy lạnh lẽo, cô đơn và mệt mỏi. Ta muốn lui về một nơi, tìm một hơi ấm. Tôi đã làm như vậy khi đóng các cửa sổ lại và ngồi bên lò sưởi, nghe gió lộng ngoài song mà cảm thấy mình được che chở. Giác quan của chúng ta cũng vậy, như các cánh cửa mở ra thế giới, đôi khi gió lạnh lùa vào thổi tung mọi thứ trong lòng ta. Thế mà nhiều người trong chúng ta vẫn thường để cửa mở như vậy suốt ngày, để lòng họ bị xáo trộn bởi bao nhiêu phiền não từ bên ngoài. Vì vậy mà ta cứ cảm thấy lạnh lẽo, trơ trụi, và đầy sợ hãi.

Có bao giờ bạn thấy mình ngồi xem truyền hình mà không dám tắt máy dù chương trình chẳng có gì hấp dẫn? Tiếng huyền não, tiếng súng nổ chát chúa làm điếc cả tai mà ta vẫn không có cam đảm đứng dậy để tắt máy. Tại sao ta lại hành hạ ta như vậy? Tại sao ta không dám đóng cửa lại? Có phải ta sợ cô đơn, sợ đối diện với nỗi trống trải khi ta ở một mình?

Ta thấy gì, ta cảm gì thì ta là cái đó. Xem một chương trình truyền hình quá dở, ta đồng hóa ta với cái dở ấy. Khi ta giận, ta là cái giận. Khi ta thương yêu, ta là cái ta thương yêu. Khi ta nhìn đỉnh núi tuyết, ta là đỉnh núi. Ta muốn gì thì ta được cái nấy. Tại sao ta lại để cái máy truyền hình nó làm chủ tình cảm của ta với mấy phim truyện rẻ tiền

chỉ làm cho thân tâm ta bị rối loạn? Giới trẻ bị đầu độc nặng nề bởi những loại phim ảnh tồi tệ đó. Ai là người chịu trách nhiệm? Tất cả chúng ta. Chúng ta quá dễ dãi, quá sẵn sàng để xem bất cứ cái gì hiện lên màn ảnh. Có phải tại gì chúng ta quá cô đơn, quá lười biếng, để tổ chức đời sống của chính mình? Ta cứ mở truyền hình ra và để nó lôi kéo chúng ta đi, để nó nhồi nặn và tàn phá chúng ta. Chúng ta hoàn toàn giao phó vận mạng của mình cho những người vô trách nhiệm. Chúng ta phải biết chọn những trương trình nào bổ ích cho tinh thần và tình cảm của chúng ta chứ.

Dĩ nhiên không phải chỉ có truyền hình mà còn biết bao thứ làm cho ta bị cám dỗ khác làm cho ta bị phân tâm. Ta phải cẩn thận bảo vệ cho sự an lạc của ta. Tôi không khuyên các bạn phải đóng hết các cửa sổ giác quan lại, vì thế giới bên ngoài cho ta biết bao màu nhiệm.

Chúng ta chỉ mở cửa để đón nhận những gì tươi mát, lành mạnh. Ta phải tập nhìn mọi thứ bằng con mắt quán chiếu. Như vậy, khi ngồi bên dòng suối trong, khi nghe một bản đàn tuyệt diệu, hay khi xem một cuốn phim thú vị, ta vẫn không đánh mất mình, để mình chìm đắm trong dòng suối, trong tiếng nhạc hay trong chuyện phim. Với mặt trời ý thức chiếu rọi trong ta, ta tránh được mọi nguy hiểm.

Ta thấy rõ, nghe rõ những gì đang xảy ra. Tiếng suối nghe trong hơn, bản nhạc nghe êm dịu hơn và qua cuốn phim, ta thấy rõ tâm tư tình cảm của nhà đạo diễn.

Khi ta mới bắt đầu tập thiền, ta thường thích rời bỏ thành phố, về miền quê để tránh những ồn ào, bực dọc làm cho thân tâm ta bị phân tán. Ta tìm đến những cánh rừng yên tĩnh, xanh mát, nơi đó đầu óc ta sáng suốt, tỉnh táo, ta dễ có chánh niệm và thấy rõ chính mình. Một khi thân tâm đã được ổn định và trở nên vững chãi hơn, ta có thể trở lại thành phố và ở lại đó mà không còn thấy bị xao động nhiều như trước.

Đôi khi ta không đủ điều kiện để rời thành phố, ta phải tìm ngay trong đời sống bận rộn hàng ngày những yếu tố tươi mát an tĩnh giúp ta chữa trị chính mình. Ta có thể tìm tới một người bạn thân biết an ủi

và nâng đỡ tinh thần ta, hoặc đi thả bộ trong một công viên râm mát, nhìn ngắm những tàn cây xanh đang run nhè nhẹ trong gió.

Dù ta đang ở đâu, giữa một thành phố náo nhiệt hay tại một vùng quê êm ả hay trên đỉnh thâm sơn, lúc nào chúng ta cũng cần phải giữ gìn và bảo vệ chúng ta bằng chánh niệm và bằng sự chọn lựa cẩn thận nơi chúng ta ở.

## **Ngồi đâu cũng là ngồi thiền**

Khi muốn dừng lại để trở về với chính mình, bạn không cần phải chạy nhanh về nhà, vào thiền phòng, hay đến một trung tâm thiền thì mới thực tập hơi thở chánh niệm được. Ở đâu bạn cũng tập thở được, khi ngồi tại văn phòng hay trong xe hơi. Ngay cả khi đi mua sắm tại một siêu thị đông người hay đứng chờ hàng dài trước nhà băng, nếu bạn cảm thấy bức dọc hay mệt mỏi, bạn có thể tập thở và mỉm cười để đừng đánh mất mình và giữ gìn sự thăng bằng cho thân tâm.

Giữa bao phiền toái của cuộc đời, để đủ khả năng đối diện chúng, ta cần trở về với chính mình, và hơi thở chánh niệm giúp ta làm việc đó. Ở đâu, trong tư thế nào, đi, đứng, nằm, ngồi, ta cũng tập thở được. Dù sao, tư thế ngồi vẫn là tư thế vững chãi nhất.

Một hôm, tôi đang ngồi chờ máy bay tại phi trường Kenedy, thành phố New York. Máy bay trễ bốn tiếng đồng hồ. Tôi liền xếp hai chân lại và ngồi thiền ngay trong phòng đợi. Tôi cuộn tròn áo ấm lại để làm gối ngồi thiền. Mọi người đi qua đi lại nhìn tôi có vẻ tò mò, nhưng sau một lúc, họ không để ý đến tôi nữa và tôi ngồi thiền một cách yên ổn.

Phi trường đầy nghẹt cả người, không có một chỗ nào để đặt lưng, chỉ còn cách ngồi cho an ổn thành thói ngay tại chỗ của mình. Dĩ nhiên không ai muốn ngồi thiền giữa chốn đông người, kể qua người lại chú ý tới, nhưng dù ở đâu và trong tư thế nào, mình biết theo dõi hơi thở thì mình sẽ phục hồi được con người của mình một cách nhanh chóng.

## Thiền tọa

Cánh ngồi thiền vững chãi nhất là ngồi xếp bằng hai chân trên một cái gối dày vừa đủ để giữ vững toàn thân. Tốt nhất là ngồi trong tư thế kiết già hay bán già, chân phải đặt trên bắp vế trái và chân trái trên bắp vế phải.

Nếu ngồi kiết già quá khó thì có thể ngồi xếp hai chân lại cũng được, hoặc muốn ngồi như thế nào cũng được miễn là cảm thấy thoải mái. Bạn cũng có thể ngồi trên ghế, hai bàn chân đặt trên sàn nhà và hai tay xếp trên lòng. Bạn cũng có thể nằm dài trên sàn nhà, lưng chạm đất, hai chân duỗi thẳng cách nhau vài tấc, hai tay duỗi thẳng hai bên thân, lòng bàn tay ngửa lên trời.

Nếu chân bạn bị tê trong khi ngồi, bạn có thể tự động sửa lại thế ngồi cho thoải mái hoặc đổi chân dưới lên trên. bạn vừa làm một cách nhẹ nhàng chậm rãi, vừa theo dõi hơi thở và từng cử động của thân thể thì tâm bạn vẫn an trú trong định. Nếu chân vẫn không hết đau làm bạn chịu hết nổi thì bạn có thể đứng dậy, đi thiền hành từng bước chậm rãi, đến lúc bạn thấy có thể ngồi lại được thì bạn ngồi xuống.

Tại một vài thiền viện, thiền sinh không được nhúc nhích động đậy trong khi ngồi thiền. Dù chân bị tê nhức thế nào họ cũng phải cố gắng chịu đựng. Tôi thấy điều này hơi quá đáng. Chúng ta ngồi thiền là để có an lạc và hạnh phúc, nếu một phần nào của thân thể bị đau nhức tức là thân thể muốn báo động ta điều gì, ta phải biết lắng nghe, ta không nên bắt nó chịu đựng quá sức, vì làm thế có thể nó bị tổn thương. khi chân bị tê trong khi ngồi, ta có thể thay đổi chân hoặc đứng dậy đi thiền hành, điều này không đến nỗi gây trở ngại cho ta mà lại giúp ta rất nhiều.

Đôi khi chúng ta ngồi thiền là để chạy trốn cuộc đời và chạy trốn chính mình ta, giống như con thỏ chạy về cái hang của nó. Làm như vậy, chúng ta có thể tạm yên ổn trong một thời gian ngắn, nhưng khi lò đầu ra khỏi hang, chúng ta vẫn phải đối diện với những vấn đề thường nhật của chúng ta như thường. Giống như khi chúng ta tu hành xác, chúng ta mệt nhoài và có ảo tưởng là chúng ta chẳng còn

vấn đề gì nữa hết. Nhưng khi cơ thể được phục hồi và sinh khí trở lại thì những vấn đề kia cũng trở về theo.

Chúng ta không cần tu rút, chúng ta cần tu cho thành thoi, đều đặn, và tinh tấn, mỗi ngày đều quán chiếu nhìn sâu vào lòng mọi sự mọi việc đang xảy ra. Thực tập như thế chúng ta mới có thể tiếp xúc được sâu sắc với cuộc sống muôn hình vạn trạng và biến đổi vô thường.

## Chuông chánh niệm

Theo truyền thống, ở chùa, ta thường dùng chuông để nhắc nhở mọi người trở về với giây phút hiện tại. Mỗi khi nghe chuông, chúng ta ngừng nói chuyện, ngừng suy nghĩ, mỉm cười và quay về với hơi thở, với chính mình. Dù đang bận làm gì chúng ta cũng ngừng tay và theo dõi hơi thở, Đôi khi chúng ta đọc thêm bài kệ sau đây:

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

Khi thở vào, chúng ta nói "Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe", và khi thở ra, chúng ta nói "Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm".

Từ khi sang Âu Châu, tôi chưa hề được nghe tiếng chuông chùa. Nhưng ở Âu Châu, nơi nào cũng có chuông nhà thờ. Ở Mỹ thì ít hơn, đó là điều đáng tiếc. Mỗi lần sang thuyết pháp ở Thụy Sĩ, tôi đều dùng chuông nhà thờ để thực tập chánh niệm. Khi nghe tiếng chuông đổ, tôi dừng nói chuyện và khuyến thiền sinh để hết lòng lắng nghe tiếng chuông. Khi nghe tiếng chuông, chúng tôi dừng lại, theo dõi hơi thở và tiếp xúc được với những gì màu nhiệm ở xung quanh, hoa lá, các em bé nhỏ, những âm thanh tuyệt diệu.

Mỗi khi chuông ta quay trở về để tiếp xúc với cuộc sống trong giây phút hiện tại.

Một ngày nọ, ở Berkeley, tôi đề nghị với các giáo sư và sinh viên trường đại học California là khi nghe tiếng chuông trong cư xá vang lên, họ nên dừng lại để tập vài hơi thở chánh niệm. Chúng ta nên để dành thì giờ để vui sống, không nên lúc nào cũng vội vã bận rộn.

Chúng ta phải tập thưởng thức những tiếng chuông nhà thờ ngân nga, những tiếng chuông đổ hồi rộn rã nơi trường học. Tiếng chuông nghe rất vui tai, rất thánh thót và có thể làm ta tỉnh thức.

Nếu ở nhà bạn có cái chuông nhỏ, bạn có thể tập thở và cười theo tiếng chuông. bạn không cần phải mang chuông theo tới sở làm. Nghe âm thanh nào bạn cũng dừng lại, tập thở ra thở vào và an trú trong giây phút hiện tại. Tiếng rí rí phát ra khi bạn lên xe hơi mà quên mang dây nịt cũng là tiếng chuông chánh niệm. Ngay cả những tiếng vô thanh, như ánh nắng mặt trời chiếu qua cửa sổ, cũng là những tiếng chuông nhắc nhở ta trở về với giây phút hiện tại, thở và mỉm cười.

## **Chiếc bánh thời thơ ấu**

Lúc tôi bốn tuổi, má tôi mỗi khi đi chợ về thường mua cho tôi một cái bánh. Tôi liền ra đứng trước sân nhà và ăn cái bánh cả nửa tiếng hay bốn mươi lăm phút. Tôi vừa cắn từng miếng nhỏ vừa ngược nhìn trời hoặc dùng chân vuốt ve con chó. Tôi thấy thích thú vô cùng, tôi ăn cái bánh rất lâu, vừa ăn vừa ngắm trời đất, ngắm con chó, con mèo và mấy bụi tre. Tôi không có gì để lo nghĩ cả, dù quá khứ hay tương lai, tôi sống hoàn toàn cho hiện tại với cái bánh của tôi, với con chó, con mèo, với bụi tre, với mọi thứ.

Chúng ta cũng có thể ăn những bữa cơm hàng ngày một cách chậm rãi và thích thú như vậy, như tôi ăn cái bánh thời thơ ấu. Bạn có thể nghĩ là bạn đã đánh mất cái bánh thời thơ ấu, nhưng tôi tin chắc là nó vẫn còn nằm trong một góc nào đó trong trái tim bạn. Mọi thứ vẫn còn đó, nếu bạn thật sự cần đến, bạn sẽ tìm thấy.

Ăn có chánh niệm là một phép thực tập rất quan trọng. Ăn như thế nào mà mình phục hồi lại cái bánh thời thơ ấu. Giây phút hiện tại là giây phút tràn đầy an lạc.

Nếu bạn có chánh niệm, bạn sẽ thấy điều đó có thực.

## Bí tích Thánh Thể

Lễ ăn bánh thánh là một thực tập chánh niệm. Khi Chúa Ki-Tô bẻ bánh mì và chia cho các đệ tử. Ngài nói: "Này, các con ăn đi, đó là xương thịt và máu huyết của ta đó". Ngài biết là nếu các đệ tử Ngài ăn miếng bánh mì một cách tỉnh thức thì họ mới thực sự đang sống. Hàng ngày họ có thể ăn bánh mì trong thất niệm, do đó miếng bánh mì không có thật, nó chỉ là một bóng ma.

Hàng ngày chúng ta thấy biết bao nhiêu người quanh ta, nhưng nếu ta không có chánh niệm, ta thấy họ như những bóng ma, không phải những con người thật, và chính tự thân chúng ta cũng là những bóng ma.

Khi có chánh niệm, ta là một con người thật, nhờ vậy ta mới thấy được những con người thật chung quanh ta, thấy được sự sống với muôn cái đẹp và giàu sang của nó. Thực tập ăn bánh mì, ăn trái quít hay ăn cái bánh in trong chánh niệm thì cũng giống nhau.

Khi ta thờ có chánh niệm, khi ta đưa cái nhìn quán chiếu sâu sắc vào thức ăn thì đời sống có mặt ngay trong lúc ấy. Cho nên đối với tôi, lễ ăn bánh thánh là một phép thực tập chánh niệm rất tuyệt diệu. Chúa Ki-Tô đã muốn đánh thức các đệ tử của Ngài bằng tiếng gầm sư tử ấy.

## Ăn cơm chánh niệm

Cách đây vài năm, tôi có hỏi một vài em nhỏ Hoa Kỳ: "Tại sao chúng ta ăn sáng?". Một em trai đáp: "Để ta có đủ sức trong ngày". Một em khác nói: "Ăn sáng là để ăn sáng". Tôi khen em thứ hai. Mục đích của ăn là ăn mà thôi.

Ăn cơm trong chánh niệm là thực tập quan trọng. Chúng ta tắt máy truyền hình, để tờ báo xuống và cùng nhau chuẩn bị cho bữa ăn trong vòng năm hoặc mười phút. Năm hoặc mười phút này làm cho chúng ta có nhiều hạnh phúc. Chúng ta đặt bàn, thu dọn nhà bếp cho đỡ bẽ bộn. Khi thức ăn đã được đặt lên bàn và mọi người đã vào chỗ ngồi, chúng ta cùng nhau thực tập thờ, thờ vào, tâm tĩnh lặng, thờ ra,



miệng mỉm cười. Thở ba lần. Sau ba lần thở như vậy, chúng ta cảm thấy khỏe khoắn nhẹ nhàng ra.

Sau đó, chúng ta nhìn nhau, mỗi người vẫn theo dõi hơi thở để thực sự tiếp xúc với chính mình và mọi người quanh bàn. Chúng ta không cần phải có hai tiếng đồng hồ mới nhìn thấy được người kia. Nếu tâm ta tỉnh lặng, ta chỉ cần hai giây để nhìn thấy rõ mọi người. Như vậy trong một gia đình năm người, ta chỉ mất năm, mười giây để mọi người thực tập nhìn thấy nhau.

Sau khi thở xong, chúng ta nhìn nhau mỉm cười. Được ngồi ăn chung với nhau trong một bàn, chúng ta có dịp tặng cho nhau một nụ cười chân thật, đầy hiểu biết. Việc này rất đơn giản mà ít ai chịu làm.

Đối với tôi, đây là một phép thực sự rất quan trọng. Cùng thở và mỉm cười với nhau là một điều rất quan trọng. Trong một nhà mà mọi người không biết nhìn nhau mỉm cười thì tình trạng đã trở nên đáng lo ngại lắm.

Sau khi đã thở và mỉm cười, chúng ta nhìn xuống các đĩa thức ăn, chúng ta nhìn sâu để thấy rõ sự liên hệ giữa ta và trái đất. Cần một cọng rau hay một miếng đậu hũ là thấy mình cần cả đất trời; cả vũ trụ đều góp mặt để nuôi dưỡng chúng ta. Cho nên để một giây quán chiếu thức ăn trước khi ăn và ăn trong chánh niệm đem đến cho ta rất nhiều hạnh phúc.

Có cơ hội được ngồi chung với gia đình và bạn bè, được thưởng thức được những món ăn ngon là một điều quý báu, không phải ai cũng có được. Có bao nhiêu người đang chết đói khắp nơi trên thế giới. Khi tôi nâng một bát cơm hay cầm một miếng bánh mì trong tay, tôi biết tôi là người có may mắn, và tôi cảm thương cho những ai không có gì để ăn hay không có gia đình, bạn bè. Đây là một thực tập rất sâu sắc. Chúng ta không cần phải đến chùa hay nhà thờ mới có thể thực tập được điều này, chúng ta có thể thực tập ngay tại bàn ăn. Chúng ta ăn cơm trong chánh niệm là làm phát triển hạt giống hiểu và thương trong ta, nó thúc đẩy ta tìm mọi cách để giúp đỡ những người đói kém, cô độc.

Muốn ăn có chánh niệm, lâu lâu chúng ta phải ăn cơm im lặng. Lần đầu tiên ăn cơm im lặng, ta có thể cảm thấy không được thoải mái, nhưng một khi quen ăn cơm im lặng rồi, ta sẽ thấy có nhiều an lạc hạnh phúc lắm. Chúng ta tắt máy truyền hình cũng như chúng ta ngừng nói chuyện là để thưởng thức một cách trọn vẹn thức ăn và sự hiện diện của những người thân ở chung quanh.

Tôi không khuyên bạn ngày nào cũng ăn cơm im lặng. Nói chuyện với nhau trong chánh niệm cũng là một điều lý thú lắm. Chúng ta không nên nói về những đề tài có thể gây chia rẽ, ví dụ nói về khuyết điểm của một người nào đó. Nếu trong suốt bữa ăn ta chỉ mãi mê nói về những chuyện như vậy thì những món ăn được chuẩn bị kỹ càng sẽ mất hết hương vị. Trái lại, nếu chúng ta nói những điều làm cho chúng ta ý thức hơn về những món chính đang ăn và về sự có mặt của những người thân xung quanh thì chúng ta đang nuôi dưỡng hạnh phúc. Thứ hạnh phúc làm chúng ta lớn mạnh.

Cho nên khi ăn được một món ngon mà ta rất thích, ta cũng để ý quan sát xem người khác có thích như ta không. Nếu có người ăn không chánh niệm, ta cũng có thể giúp họ thấy được tấm lòng của người nấu, để họ biết tán thưởng tấm lòng đó. Nếu có người trong khi ăn có vẻ ưu tư lo nghĩ, thay vì để ý thưởng thức những món ăn ngon trên bàn, ta có thể nói với họ: "món này ngon chứ phải không anh?" để kéo họ ra khỏi những lo nghĩ, đưa họ trở về thực tại nơi có món ăn ngon và có sự hiện diện ngọt ngào của bạn. Bạn làm như vậy là bạn trở thành một vị bồ tát rồi đó, bởi vì bạn giúp người khác tỉnh thức, đưa họ ra khỏi cơn mê. Trẻ em rất thông minh, chúng học chánh niệm rất mau và nhiều khi giúp cả cho những người lớn tỉnh thức.

## **Rửa chén**

Chúng ta thường nghĩ rằng việc rửa chén không có gì lý thú; thật ra khi chúng ta đứng trước bồn rửa chén, xắn tay áo lên và nhúng hai tay trong nước ấm, chúng ta sẽ thấy rửa chén vui và dễ chịu. Tôi thích để thì giờ rửa từng cái chén một cách thông thả, cẩn trọng, chú ý đến cái chén, đến nước rửa và từng cử động của hai tay. Nếu tôi rửa chén

một cách vội vã để mau mau đi ăn món tráng miệng thì thời gian rửa chén trở nên vô bổ và phí phạm. Đó là điều đáng tiếc vì mỗi giây mỗi phút của sự sống là một sự màu nhiệm. Những cái chén có mặt đã là một sự màu nhiệm, và việc tôi đứng đây rửa chén cũng là một màu nhiệm.

Nếu tôi không có khả năng có hạnh phúc trong khi đang rửa chén, chỉ muốn rửa cho xong để đi ăn tráng miệng, thì chắc chắn tôi cũng không có khả năng để thưởng thức món tráng miệng của tôi. Bởi vì trong khi ăn tôi lại nghĩ đến chuyện này chuyện nọ và cái thú được ăn món tráng miệng thơm và ngon lại bay mất. Lúc nào tôi cũng bị đẩy về phía trước bởi dự tính này kế hoạch nọ, không bao giờ tôi biết sống cho giây phút hiện tại. Trong ánh sáng của chánh niệm, mọi tư tưởng và hành động đều trở nên thiêng liêng, không còn biên giới nào giữa thánh và phàm. Tôi thường bỏ nhiều thì giờ để rửa chén nhưng tôi sống trọn vẹn cho mỗi giây phút nên lúc nào tôi cũng thấy hạnh phúc. Công việc rửa chén vừa là cứu cánh vừa là phương tiện, vì rửa chén không phải chỉ để có chén sạch. Rửa chén là để rửa chén, nên trong khi rửa chén mình vẫn không mất một giây phút nào để sống trọn vẹn.

## Thiền hành

Đi thiền hành là một niềm vui lớn. Ta đi chậm rãi, đi một mình hay đi với bạn, và nếu được, chọn một nơi nào để đi thiền hành. Ta đi mà không cần phải tới, đi để được đi, vừa theo dõi hơi thở và vừa ý thức từng bước chân. Không nghĩ đến tương lai hay quá khứ, không nên để ưu tư phiền muộn vây quanh, ta sống cho giây phút hiện tại.

Ta đi như một người hạnh phúc nhất trên đời. Ta cũng có thể cầm tay một em bé để đi.

Hàng ngày ta vẫn đi nhưng ta thường đi như bị ma đuổi. Đi như vậy, ta để lại những dấu vết hằn tất tả và phiền muộn lên mặt đất. Phải đi làm sao để dấu chân ta in nét thanh thoi và an lạc. Tất cả chúng ta đều làm được điều đó nếu chúng ta thực lòng muốn thế. Và em bé nào

cũng làm được. Chỉ cần chúng ta bước được một bước thành thoi là chúng ta sẽ bước được bước thứ hai, thứ ba, thứ tư... Khi chúng ta bước được một bước có an lạc và hạnh phúc, thì chúng ta cũng đang nuôi dưỡng và giữ gìn hạnh phúc cho toàn thể nhân loại. Đi thiền hành là một phép thực tập màu nhiệm.

Khi đi thiền ngoài trời, chúng ta có thể đi chậm hơn bình thường, và chúng ta kết hợp hơi thở với bước chân. Ví dụ ta có thể bước ba bước khi thở vào, và ba bước khi thở ra. Vừa bước ta vừa nói: "vào, vào, vào, ra, ra, ra". Mỗi lần ta gọi tên một cái gì là ta làm cho nó hiện rõ ra, như gọi tên một người bạn vậy.

Nếu phổi bạn thích bạn bước bốn bước thay vì ba thì bạn hãy bước bốn bước. Nếu nó muốn bạn bước hai bước thôi thì bạn bước hai bước. Hơi thở vào hay ra có thể ngắn dài khác nhau. Ví dụ, bạn chỉ bước được ba bước cho hơi thở vào nhưng lại muốn bốn bước cho thở ra. Khi đi thiền hành mà bạn cảm thấy dễ chịu, thoải mái và an lạc tức là bạn đã thực hành đúng phương pháp.

Bạn hãy chú tâm đến sự tiếp xúc bàn chân trên mặt đất. Hãy đi như là bạn đang hôn mặt đất. Chúng ta đã gây bao thương tổn cho trái đất. Đã đến lúc ta phải biết chăm sóc trái đất. Chúng ta đi để đem lại sự bình an cho trái đất và chia sẻ bài học tình thương của ta. Trong khi đi, lâu lâu ta có thể dừng lại để ngắm một quang cảnh đẹp, một gốc cây, một đóa hoa hay một đám trẻ con đang vui chơi. Trong khi nhìn, ta vẫn theo dõi hơi thở để đừng đánh mất đóa hoa đẹp vì những dòng suy tưởng của ta. Và ta lại tiếp tục đi nếu ta muốn. Dưới mỗi bước, gió mát trời dậy làm mới lại thân tâm. Dưới một bước chân, một đóa hoa tươi nở rộ.

Điều này chỉ xảy ra khi ta biết sống trong hiện tại, không để tương lai hay quá khứ lôi cuốn ta đi.

## Thiền điện thoại

Điện thoại rất có ích cho ta trong đời sống hiện tại, nhưng nếu không khéo léo, ta sẽ bị nó hành hạ không ít.

Nhiều lúc ta muốn bực lên vì tiếng kêu không dứt của nó. Khi sử dụng nó, đôi khi ta quên khuấy là ta đang nói chuyện bằng điện thoại, do đó mà ta phí phạm rất nhiều thì giờ và tiền bạc.

Ta nói huyền thuyên không cần biết những chuyện đó có đáng nói hay không qua điện thoại, đến khi nhận hóa đơn, ta mới giật nảy mình vì số tiền lớn phải trả. Tiếng điện thoại reo tạo một chấn động đôi khi làm ta lo lắng. Ta tự hỏi: "Ai kêu vậy, chuyện buồn hay vui?" Và ta bị một sức mạnh không cưỡng lại được đẩy ta tới cầm ống điện thoại lên. Ta trở thành nạn nhân của máy điện thoại.

Tôi đề nghị là lần sau khi bạn nghe chuông điện thoại reo, bạn vẫn đứng yên tại chỗ, theo dõi hơi thở vào ra, mỉm cười và đọc bài kệ này: "Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe, tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm", tiếng chuông reo lần thứ hai, bạn đọc lại lời kệ một lần nữa, vẫn mỉm cười vì nụ cười làm thư giãn những bắp thịt trên mặt, sự căng thẳng tan biến và bạn cảm thấy vững chãi hơn. Người gọi nếu có chuyện cần muốn nói với bạn sẽ đủ kiên nhẫn để chờ bạn ít nhất là sau tiếng reo thứ ba, cho nên bạn đừng lo ngại, hãy bình tâm thực tập hơi thở và nụ cười để khi nghe tiếng chuông thứ ba, bạn chậm rãi đi về phía điện thoại, hơi thở vẫn đều đặn và nụ cười vẫn giữ trên môi.

Bạn cũng biết không phải bạn chỉ cười cho bạn mà bạn cười cho người bên kia đầu dây nữa. Bởi nếu bạn nóng nảy bực bội thì người bên kia đầu dây sẽ lãnh đủ. Trái lại nếu bạn giữ vững nụ cười và hơi thở chánh niệm, bạn sẽ đem nhiều an lạc cho người đang gọi bạn. Cho nên trước khi gọi giây nói cho ai, bạn cũng tập thở vào và thở ra ba lần. Có bài kệ cho bạn thực tập:

*Tiếng đi ngoài ngàn dặm  
Xây dựng niềm tin yêu  
Mỗi lời là châu ngọc*

## *Mỗi lời là gấm thêu*

Bạn hãy thở theo bài kệ ấy, một dòng cho hơi thở vào và một dòng cho hơi thở ra.

Khi nghe tiếng chuông reo bên kia đầu giây, bạn cũng biết là người bạn ấy cũng đang tập thở và cười như bạn trước khi cầm ống nghe lên sau ba tiếng reo. Bạn tự bảo: "Chị ấy đang tập thở, tại sao mình không làm được như chị ấy?" Thế là cả hai bên đều tập thở cùng một lúc, thật là đẹp, phải không?

Bạn không cần phải vào thiền đường mới có thể tập thiền. Bạn có thể tập thiền ngay tại văn phòng làm việc hay tại nhà. Tôi không biết các nhân viên tổng đài điện thoại có thể thực tập thiền điện thoại hay không vì quá nhiều điện thoại reo cùng một lúc. Tôi nhờ các bạn tìm cho họ một phương pháp để tập thiền điện thoại. Riêng chúng ta, chúng ta nên tập ba hơi thở trước khi cầm ống nghe hay gọi điện thoại cho ai. Tập thiền điện thoại giúp ta bớt căng thẳng và sống có chánh niệm hơn.

## **Thiền lái xe**

Ở Việt Nam, cách đây bốn mươi lăm năm, tôi là ông thầy tu đầu tiên dám cỡi xe đạp. Hồi đó, một thầy tu đi xe đạp được xem như không có oai nghi. Ngày nay thì các nhà tu lái xe hơi và còn cỡi mô tô chạy vù vù. Để thích ứng với đời sống mới, chúng ta phải biết hiện đại hóa lối tu thiền. Tôi có làm một bài kệ, lái xe để chúng ta thực tập trước khi rồ máy. Bài kệ như sau:

*Trước khi cho máy nổ  
Tôi biết tôi đi đâu  
Tôi với xe là một  
Xe mau tôi cũng mau*

Nhiều khi chúng ta không thực sự cần sử dụng xe hơi mà tại vì chúng ta muốn trốn tránh chính mình nên ta muốn lái xe đi đâu đó. Ta cảm thấy một sự trống trải trong tâm hồn và ta không muốn đối diện nó.

Ta không thích bị bận bịu suốt ngày nhưng hề có chút thì giờ rảnh, ta lại sợ phải đối diện với chính mình. Ta muốn chạy trốn. Hoặc là ta mở máy truyền hình, ta gọi điện thoại, ta đọc tiểu thuyết, ta tìm một người bạn để đi phở chơi hoặc là ta phải rờ xe chạy đi đâu đó, đi đâu cũng được. Chính nền văn minh của chúng ta đã dạy ta cách hành xử như vậy và cung cấp cho ta đủ mọi tiện nghi để ta đánh mất chính ta. Nếu đúng vào lúc bạn định vặn chìa khóa để rờ xe chạy mà bạn đọc bài kệ này, nó sẽ như ánh đuốc soi sáng cho bạn và bạn chợt thấy là mình không cần đi đâu cả. Vì đi đâu, bạn cũng không thoát khỏi được cái "ta". Do đó mà tốt hơn hết là bạn tắt máy và bạn hãy đi thiền hành. Chắc chắn bạn sẽ thấy thú vị hơn nhiều.

Người ta nói là chỉ trong mấy năm gần đây thôi, hàng triệu mẫu rừng đã bị tiêu diệt vì mưa áts xít, mà một phần là do khói xe hơi. "Trước khi cho máy nổ, tôi biết tôi đi đâu". Tôi biết tôi đi đâu? Đó là một câu hỏi rất quan trọng. Có phải tôi đi đến chỗ tận diệt của chính tôi? Bởi vì nếu cây cối chết hết thì con người cũng phải chết theo. Nếu việc bạn phải đi là cần thiết thì bạn chẳng nên chần chừ, trái lại nếu nó chưa cần thiết, bạn nên rút chìa khóa ra và bước xuống xe. Bạn có thể đi thiền hành dọc theo bờ sông hay trong một công viên. Nơi đó, bạn sẽ tìm thấy lại chính mình và cây cối là những người bạn gần gũi của mình.

Chúng ta thường có quan niệm rằng xe hơi là vật sở hữu của ta, ta là chủ chiếc xe hơi, điều đó chưa hẳn là đúng. Khi ta sử dụng một cái gì thì ta trở nên cái đó. Người chơi đàn vĩ cầm cũng trở nên đẹp như tiếng đàn anh dạo. Người cầm một cây súng trở nên rất nguy hiểm. Khi ta lái xe thì ta và chiếc xe là một.

Trong đời sống văn minh hiện đại, lái xe là một nhu cầu hằng ngày. Tôi không bảo bạn đừng lái xe, tôi chỉ mong bạn sử dụng nó một cách có ý thức. Khi lái xe, chúng ta thường chỉ mong cho mau tới "chỗ" đó. Nếu chúng ta xem đèn đỏ như tiếng chuông chánh niệm giúp chúng ta trở về với giây phút hiện tại thì lần sau gặp đèn đỏ, ta liền mỉm cười và vừa thở vừa đọc thầm bài kệ: "Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười." Tức khắc chúng ta chuyển đổi cảm giác khó chịu

thành dễ chịu. Cũng cây đèn đỏ đó mà bây giờ nó khác. Bây giờ nó là người bạn giúp ta nhớ rằng chỉ có giây phút hiện tại là đáng sống.

Cách đây mười năm tôi qua Montréal, Gia Nã Đại. Để hướng dẫn một khóa tu. Một hôm, một người bạn lái xe chở tôi đi ngang qua thành phố để lên núi. Tôi nhận thấy rằng chiếc xe nào ngừng đằng trước cũng có bảng số ghi hàng chữ bằng tiếng Pháp "Je me souviens" có nghĩa là "tôi nhớ". Tôi không biết họ muốn nhớ cái gì, có thể là họ muốn nhớ tới gốc rễ văn hóa Pháp của họ, nhưng tôi bảo người bạn là tôi đã có món quà để tặng anh ta. Tôi bảo anh ta: "Này bạn, khi nào bạn thấy tấm bảng "Je me souviens", bạn nhớ thở và cười nhé. Đó là tiếng chuông chánh niệm đó. Như vậy bạn tha hồ thở và cười khi lái xe ngang qua thành phố Montréal".

Người bạn rất thích thú và đem niềm vui đó chia sẻ ngay với các bạn của anh ta. Sau đó khi anh qua Pháp để thăm tôi thì anh bảo là ở Paris khó thực tập chánh niệm quá vì không có mấy tấm bảng số ghi "Je me souviens" như ở Montréal. Tôi bảo anh: "Ở Paris, chỗ nào mà không có đèn đỏ và những tấm bảng STOP hử anh? Chúng cũng là những tiếng chuông chánh niệm đó chứ!"

Khi về lại Montréal, anh ấy cũng đã đi ngang qua Paris, nên anh viết cho tôi một bức thư rất dễ thương: "Thưa thầy, ở Paris, con cũng thực tập được rất dễ dàng. Mỗi khi có một chiếc xe ngừng trước mặt con là con thấy Bụt nháy mắt với con và con đã biết thở và mỉm cười để trả lời Ngài. Bây giờ con mới biết lái xe trong Paris là một điều tuyệt diệu.

Cho nên khi nào bị kẹt xe, bạn đừng tìm cách lèo lái để thoát nạn kẹt xe làm gì, vô ích. Bạn dựa lưng vào nệm xe, thân tâm buông thả, miệng mỉm cười, một nụ cười đầy từ, bi, hỷ, xả. Thở và mỉm cười, an trú trong giây phút hiện tại, bạn có thể làm cho những người ngồi chung xe với bạn cảm thấy an lạc. Hạnh phúc lúc nào cũng có mặt nếu bạn biết thở và mỉm cười. Thiên là biết trở về với giây phút hiện tại để thấy rõ bông hoa, trời xanh và em bé. Hạnh phúc là một điều có thật.



## Quay về một mối

Chúng ta thường chia đời sống thành nhiều ngăn. Làm sao chúng ta mang thiền ra khỏi thiền phòng, đem nó đi vào nhà bếp và phòng làm việc? Ở thiền phòng, chúng ta ngồi im lặng theo dõi từng hơi thở. Làm sao để việc ngồi thiền có tác dụng cả những lúc ta không ngồi thiền? Cũng như khi vị bác sĩ tiêm một mũi thuốc vào cánh tay bạn, không phải chỉ cánh tay mà cả toàn thân bạn đều được hưởng mũi thuốc đó. Khi bạn ngồi thiền được nửa giờ, sự an lạc mà bạn có được trong nửa giờ đó phải được tỏa rạng trong suốt hai mươi bốn giờ chứ không phải chỉ trong lúc ngồi thiền nửa giờ mà thôi. Chúng ta phải thực tập như thế nào để không còn thấy ranh giới giữa lúc ngồi thiền và không ngồi thiền.

Trong thiền phòng, chúng ta đi kinh hành từng bước chậm rãi, có ý thức. Nhưng tại phi trường và trong siêu thị, ta trở nên một con người khác. Ta không còn giữ được chánh niệm, ta đi như bị ma đuổi. Làm thế nào để khi ra khỏi thiền phòng ta vẫn giữ chánh niệm? Tôi có một người bạn biết thực tập hơi thở giữa những tiếng reo của điện thoại và điều đó giúp ích cho anh ta rất nhiều. Một người bạn khác làm áp-phe nhưng biết đi thiền hành khi đến những nơi hẹn, đi rất khoan thai chậm rãi trên đường phố Denver khiến người qua đường phải nhìn anh mỉm cười. Nhờ vậy mà những buổi gặp gỡ làm ăn của anh lúc nào cũng thoải mái và thành công dù với những người khó tánh nhất.

Chúng ta phải biết áp dụng thiền tập vào đời sống hàng ngày. Chúng ta hãy cùng nhau thảo luận làm cách nào cho hay. Bạn có tập thở trong khi nghe chuông điện thoại reo? Bạn có tập mỉm cười không khi xất cà-rốt? bạn có tập buông thả không, sau những giờ làm việc mệt mỏi? Đó là những câu hỏi rất thiết thực. Nếu lúc ăn ngủ, nghỉ, lúc nào bạn cũng thiền, thì đời sống hằng ngày của bạn là một đời sống thiền và điều này sẽ ảnh hưởng lớn lao đến đời sống xã hội. Mà thiền là sống có chánh niệm trong từng giây phút, nó không còn là một ý tưởng mơ hồ và xa vời, tách rời khỏi cuộc sống.

## Cắt cỏ và thở

Có bao giờ bạn cắt cỏ với một cái phảng? Bây giờ ít ai dùng phảng. Cách đây mười năm, tôi mua một cái phảng để cắt cỏ quanh cái cốc của tôi ở. Tôi mất cả tuần lễ mới tìm ra cách để sử dụng nó một cách hữu hiệu. Bạn phải biết thế đứng, thế cầm phảng và đặt lưỡi dao trên cỏ như thế nào. Tôi nhận thấy rằng nếu tôi biết kết hợp hơi thở với những động tác của tay và làm một cách thông thả có ý thức thì tôi có thể làm rất lâu. Nếu không, chừng mười phút sau là tôi đã thấy mệt.

Những năm gần đây tôi để ý tránh không làm mình mệt và đánh mất hơi thở? Tôi biết săn sóc cho thân thể tôi, biết tôn trọng nó như người nhạc sĩ tôn trọng cây đàn. Tôi không còn xem thân thể như một dụng cụ để đạt đến một mục đích nào đó. Nó chính là mục đích của tôi rồi, cho nên tôi đối xử với nó một cách dịu dàng. Tôi cũng đối xử như vậy với cái phảng cắt cỏ. Trong khi làm việc, tôi theo dõi hơi thở, tôi có cảm tưởng cái phảng cắt cỏ cũng thở với tôi.

Một ngày kia, có một người hàng xóm già đến thăm. Ông chỉ tôi cách dùng phảng. Ông ta sành sỏi hơn tôi nhiều, nhưng thế đứng và những động tác của ông cũng không khác gì tôi. Điều làm tôi ngạc nhiên là ông cũng kết hợp hơi thở với những động tác của ông. Từ đó, mỗi khi thấy ai cắt cỏ với phảng, tôi cứ nghĩ là họ cũng đang thực tập chánh niệm.

## Vô nguyện

Ở Tây phương, người ta làm việc gì cũng phải có mục đích hẳn hoi. Đi đâu, người ta cũng chỉ nghĩ tới chuyện đến, và người ta chỉ nhắm thẳng hướng đó mà đi đến. Cái đó cũng có cái lợi, nhưng đôi khi chúng ta quên mất cái thú đang được đi trên đường.

Trong đạo Bụt có một giáo lý gọi là vô nguyện, nghĩa là ta chẳng cần phải chạy theo một cái gì cả vì cái gì cũng có sẵn trong ta rồi. Khi đi thiền hành, chúng ta chẳng cần phải tới nơi nào hết. Chúng ta chỉ cần bước những bước thật an lạc và thanh thoi. Nếu cứ nghĩ đến tương

lai, để những gì mình phải đạt được, thì chúng ta quên mất những bước chân. Khi ngồi thiền cũng vậy. Mình ngồi vì mình thích ngồi vậy thôi, không phải để đạt được một cái gì hết. Điều này rất quan trọng. Khi ngồi thiền, mỗi giây phút đưa mình tiếp xúc với sự sống, nên suốt buổi ngồi thiền mình cảm thấy rất an lạc. Khi ăn một múi quýt hay uống một chén trà cũng vậy, mình phải ăn và uống trong tinh thần vô nguyện đó.

Thường thường chúng ta tự bảo rằng: "Không nên ngồi ì ra đó. Phải làm một cái gì chứ". Nhưng khi thực tập chánh niệm, ta thấy rằng chẳng cần phải làm gì cả, chỉ cần ngồi yên và có mặt như vậy thôi. Học cách ngồi yên là học cách dừng lại là để nhìn cho rõ.

Lúc đầu ta tưởng rằng dừng lại là một hình thức phản kháng đời sống hiện tại, thật ra không phải thế. Đó không phải là một thái độ chống trả mà là một nghệ thuật sống. Nhân loại có tồn tại được hay không là tùy ở khả năng biết dừng lại của chúng ta. Hiện nay thế giới có hơn 50.000 đầu đạn nguyên tử, thế mà người ta vẫn chưa muốn dừng lại, vẫn còn muốn chế tạo nhiều hơn nữa. Cho nên dừng lại không những là dừng lại những cái nguy hại mà còn tạo cơ hội cho những cái lành phát triển.

Chúng ta tu là vì vậy, không phải để trốn thoát đời sống mà chính là để chúng nghiệm rằng hạnh phúc trong cuộc đời là có thật, có ngay bây giờ và trong tương lai. Muốn có hạnh phúc thì phải có chánh niệm. Chánh niệm là nền tảng của hạnh phúc. Nếu chúng ta không biết rằng chúng ta đang có hạnh phúc thì làm sao hạnh phúc có mặt được?

Khi chúng ta bị nhức rã, chúng ta mới biết rằng không nhức rã là một điều hạnh phúc. Thế mà khi không bị nhức rã, chúng ta không thấy hạnh phúc. Trong cuộc đời còn biết bao nhiêu điều màu nhiệm nhưng vì không tu tập chánh niệm nên ta không biết thưởng thức. Khi có tu tập chánh niệm, ta mới biết trân quý những cái màu nhiệm đó, ta mới biết giữ gìn chúng. Biết chăm sóc cho hiện tại là biết chăm

sóc cho tương lai. Muốn tạo an lạc cho tương lai thì phải biết tạo an lạc cho giây phút hiện tại.

## **Đời sống là một tác phẩm nghệ thuật**

Sau một khóa tu ở miền Nam California, có một nghệ sĩ đã hỏi tôi: "Thưa Thầy, con phải nhìn cái hoa như thế nào để lột hết vẻ đẹp của nó trong bức tranh của con?" Tôi đã trả lời: "Nếu anh nhìn cái hoa với ý đồ như vậy thì khó mà thấy được vẻ đẹp của hoa. Hãy buông bỏ mọi toan tính thì anh mới mong tiếp xúc được với hoa." Cũng anh chàng đó nói với tôi: "Thưa Thầy, khi con ngồi với một người bạn, lúc nào cũng vì có một cái lợi gì đó". Dĩ nhiên một người bạn có thể giúp ta rất nhiều, nhưng một người bạn không phải chỉ là một cái nguồn lợi lạc. Đến với một người bạn không phải để nhờ cậy giúp đỡ, nâng đỡ hay khuyên nhủ, mà đó là cả một nghệ thuật.

Chúng ta có thói quen khi làm gì là để mong cầu một cái gì đó. Cái đó ta gọi là "óc thực tế" và ta cho là chân lý, là cái mà ta phải trả giá. Ngồi thiền để đạt tới chân lý, hẳn chúng ta sẽ được đền bù xứng đáng. Chúng ta có khuynh hướng nghĩ như vậy. Nhưng sự thực có thể là khác. Khi hành thiền, chúng ta dừng lại và chúng ta nhìn sâu hơn. Chúng ta dừng lại là đã có mặt với chính mình, với cuộc đời. Khi chúng ta biết dừng lại là chúng ta đã bắt đầu thấy và khi thấy là đã có thể hiểu "An lạc, thanh thoi là hoa trái của sự tu tập này".

Chúng ta phải nắm vững nghệ thuật dừng lại để thật sự có mặt với bạn mình và với bông hoa. Làm sao để cho an lạc có mặt trong một xã hội mà mọi người đã quen toan tính lợi lộc? Làm sao để nụ cười chúng ta tỏ lộ niềm vui thực sự chứ không phải chỉ là một hình thức xã giao? Khi ta biết mỉm cười với ta là ta chứng tỏ rằng ta có chủ quyền thực sự, ta không đánh mất chính mình. Ta có thể làm thơ ca ngợi sự dừng lại, sự hiện hữu màu nhiệm không mong cầu, không toan tính; ta cũng có thể vẽ một bức tranh, như khi ta đi thiền hành trong siêu thị hay khi ta trồng cải xà lách.

Mỗi giây phút sống trong chánh niệm, làm trong chánh niệm và an trú vững chãi trong chánh niệm, cho dù chúng ta không vẽ hay làm thơ thì cũng bằng như ta đang vẽ và ta làm thơ. Con người ta tỏa rạng niềm vui và sự an lạc, ta làm cho cuộc đời thêm đẹp và mọi người bên ta thêm tươi. Sự có mặt tươi mát của ta, thanh thoi và vững chãi, là một tác phẩm nghệ thuật sống động mà ta chẳng cần phải nhiều lời, thế giới quanh ta nhờ thế mà cũng tỏa rạng sự vững chãi và thanh thoi.

## **Hy vọng trông chờ đôi khi là một trở ngại**

Có niềm tin, có hy vọng là một điều quan trọng. Bởi vì nhờ có niềm tin, nhờ có hy vọng mà ta có thể chấp nhận hiện tại một cách dễ dàng hơn. Nếu chúng ta tin rằng ngày mai có thể khá hơn thì những gian nan của ngày hôm nay ta không còn thấy nhọc nhằn lắm. Nhưng khi nhìn sâu vào bản chất của hy vọng, tôi vẫn thấy có gì bí ẩn. Bởi vì chúng ta bám vào cái hy vọng là ngày mai sẽ sáng sủa hơn nên ta không chịu tập trung mọi nỗ lực cho hiện tại. Chúng ta cứ chờ đợi ở ngày mai chúng ta sẽ đạt tới một nơi tốt đẹp hơn, an bình hơn, ngày mai chúng ta sẽ được về nước Phật hay nước Chúa. Do đó mà hy vọng trở thành một loại trở ngại. Vì cứ hy vọng ở ngày mai mà ta không sống hết mình cho hiện tại và không thấy được rằng niềm vui đã có sẵn bây giờ và ở đây.

Tự do, giải thoát và an lạc không do ai mang tới cho ta hết. Tự do, an lạc và giải thoát như cái giếng nước nằm sâu trong ta, ta phải đào sâu nó ngay bây giờ thì nước ngọt sẽ phun ra. Ta phải trở về với giây phút hiện tại để sống cho sâu sắc; ta thực tập hơi thở chánh niệm để có thể tiếp xúc được với giây phút hiện tại, Nơi sự sống màu nhiệm đang hiển bày dưới muôn hình muôn vẻ.

Văn minh Tây Phương chú trọng quá nhiều vào viễn tượng một ngày mai huy hoàng khiến ta phải hy sinh cái hiện tại. Người ta chỉ đặt hy vọng ở ngày mai, do đó mà ta không tiếp xúc được với những niềm vui, những tự do và giải thoát đang có mặt trong hiện tại.

Có nhiều tôn giáo đặt nền móng trong niềm tin xa xôi này, do đó nếu nói ngược lại chắc ta sẽ gây nhiều phản ứng mạnh. Nhưng đôi khi những chấn động cũng cần để tạo ra những thay đổi quan trọng. Tôi không có ý nói rằng bạn không nên có hy vọng. Tôi chỉ muốn nói là chỉ có hy vọng thôi thì chưa đủ. Hy vọng như vậy chỉ là trở ngại, bởi vì nếu bạn chỉ muốn trao gửi mình cho hy vọng thì bạn không sống hết lòng cho hiện tại. Nếu bạn dùng tất cả năng lực để ý thức trọn vẹn những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, bạn sẽ phá vỡ được bức tường của một tương lai xa xôi để khám phá ngay, trong lúc này và ở đây, những nguồn suối an lạc đang tuôn trào trong con người bạn và xung quanh bạn.

Ông A.J. Mustle - người hướng dẫn phong trào hòa bình ở Mỹ Châu, người đã làm bao triệu trái tim thổn thức- đã nói rằng: "Không có con đường dẫn tới hòa bình. Hòa bình chính là con đường". Điều này có nghĩa là chúng ta có thể thực hiện hòa bình ngay trong giờ phút hiện tại, bằng cái nhìn hiểu biết, bằng nụ cười, bằng những lời từ ái và những hành động thương yêu.

Hòa bình không phải là một phương tiện. Hòa bình phải được thể hiện ngay trong từng bước chân an lạc, thanh thoi. Chỉ cần chúng ta quyết tâm là chúng ta làm được điều đó. Chúng ta không cần phải đợi tới ngày mai. Chúng ta chỉ cần buông thư và mỉm cười là chúng ta có thể bắt đầu có tất cả những gì chúng ta mong muốn trong giờ phút hiện tại.

## **Bông hoa và nụ cười ngài Ca Diếp**

Có câu chuyện thiền về bông hoa mà giới thiền tông ai cũng biết. Một ngày kia, Bụt đưa một cành hoa lên trước cử tọa 1.250 vị khất sĩ. Ngài không nói một lời nào. Ai cũng suy nghĩ nát óc để tìm hiểu ý của Ngài. Bỗng nhiên thấy Bụt mỉm cười. Ngài mỉm cười vì một người trong đoàn khất sĩ đã mỉm cười với Ngài và với bông hoa. Người đó tên là Ma Ha Ca Diếp. Trong đoàn khất sĩ chỉ có một mình Ca Diếp mỉm cười và được đức Bụt cười lại. Ngài nói: "Ta có kho tàng của cái thấy chánh pháp và ta đã trao truyền kho tàng ấy cho Ca Diếp".

Câu chuyện đã được bàn cãi sôi nổi trong giới thiên tông qua nhiều thế hệ và cho đến nay người ta vẫn còn đi tìm ý nghĩa của nó. Với tôi, tôi hiểu rất đơn giản. Khi có người nâng một cành hoa lên trước mắt bạn. Người ấy muốn bạn nhìn thấy bông hoa. Nếu đầu óc bạn bận bịu suy nghĩ thì làm sao bạn nhìn thấy bông hoa?

Chỉ có người nào đầu óc không bận bịu tính toán, người đó đang thành thoi thì mới có thể tiếp xúc được với bông hoa và mỉm cười.

Cho nên vấn đề là ở chỗ có mặt trong giây phút hiện tại, nếu không ta sẽ đánh mất tất cả. Khi một em bé đến với bạn và mỉm cười với bạn, nếu bạn không có mặt ở đó, nếu bạn đang bận suy nghĩ về tương lai hay quá khứ hay với bao nhiêu thứ khác trong cuộc đời, thì dù em bé đang có mặt cũng bằng như không có mặt đối với bạn. Cho nên nghệ thuật sống là biết trở về với chính mình để có thể thấy được em bé là một thực tại tuyệt vời.

Lúc ấy bạn mới có thể thấy được nụ cười của em bé và ôm em bé vào lòng.

Tôi muốn đọc cho bạn nghe bài thơ của một người bạn đã chết tại Sài Gòn cách đây mười lăm năm. Lúc ấy anh ta mới hai mươi tám tuổi. Sau khi anh ta chết, người ta tìm thấy nhiều bài thơ thật hay. Khi tôi đọc bài thơ này của anh, tôi đã giật mình. Chỉ có một vài dòng, nhưng bài thơ thật đẹp:

*Đứng yên ngoài hàng đậu  
Em mỉm nụ nhiệm màu  
Vừa thoáng nghe em hát  
Lời ca em thiên thâu  
Tôi sụp lạy cúi đầu.*

"Em" đây là một đoá hoa thực được mà thi sĩ Quách Thoại chợt nhìn thấy một buổi sáng khi đi ngang qua một hàng đậu, anh ta sững sờ, dừng lại và viết bài thơ này.

Bài thơ làm tôi rất cảm động. Bạn có thể cho là nhà thơ hơi huyền bí, vì cách nhìn và diễn đạt sự vật hơi bí hiểm. Thật ra thi sĩ cũng là một

người bình thường như chúng ta. Tôi không biết nhờ đâu mà buổi sáng đó anh ta đã nhìn thấy được đóa hao một cách sâu sắc như vậy. Chúng ta thực tập chánh niệm là để có thể nhìn sâu vào lòng mọi sự vật trong đời sống hàng ngày, lúc uống trà, lúc đi thiền hành, thiền tọa, hay cắm hoa.

Nếu ta dừng lại để quay trở về với chính mình, ta sẽ tiếp xúc được dễ dàng với những màu nhiệm của đời sống trong giây phút hiện tại.

## Phòng thờ

Trong nhà chúng ta có đủ các thứ phòng, phòng ăn, phòng ngủ, phòng khách, nhưng chúng ta không có phòng nào để thực tập chánh niệm. Tôi khuyên bạn nên dành một phòng nhỏ để làm phòng thờ, nơi đó, những khi gặp chuyện khó khăn, ta vào để được ngồi một mình để được thực tập, vừa mỉm cười vừa thờ. Căn phòng đó phải được xem như là tòa đại sứ của Vương Quốc Tịnh Độ mà những người hay giận dữ, la ó không được quyền xâm phạm.

Khi một em bé cảm thấy mình sắp sửa bị la rầy, em có thể vào tạm trú trong căn phòng đó. Cha hay mẹ em lúc đó không thể nào la em được vì em được bảo vệ an toàn trong cái tòa đại sứ ấy. Ngay cả cha mẹ em đôi khi cũng cần an trú trong căn phòng nhỏ ấy, để có thể khôi phục lại con người mình bằng nụ cười và hơi thở. Cho nên căn phòng gọi là phòng thờ có thể mang lại nhiều lợi lạc cho mọi người trong gia đình.

Tôi đề nghị là chúng ta trang hoàng phòng thờ cho thật giản dị, nhất là đừng sáng quá. Trong phòng có một cái chuông nhỏ, tiếng thật trong, một vài cái ghế hay nệm ngồi thiền, một bình hoa để nhắc nhở cho ta trở về cái bản lai diện mục của ta. Tự tay ta hay con cái ta có thể cắm bình hoa đó trong chánh niệm và với nụ cười. Khi nào ta cảm thấy trong người bần thần, khó chịu, ta biết rằng ta nên vào trong căn phòng ấy, mở nhẹ cánh cửa, ngồi xuống, thỉnh chuông và thờ. Tiếng chuông không những chỉ giúp cho người đang ngồi trong phòng thờ mà cả những người khác ở trong nhà.



Giả dụ ông nhà đang bực bội. Nhưng từ khi học được cách thở, ông ta biết tốt nhất là nên đi vào phòng thở, ngồi xuống và thực tập. Có thể bạn không biết ông ta đi đâu. Bạn đang xất cà rớt hơi mạnh tay, và qua cử chỉ đó, người ta biết bạn đang tức tối. Bất chợt bạn nghe tiếng chuông vang lên. Bạn liền ngừng tay xất cà rớt và thở. Bạn cảm lòng nhẹ ra, và bạn mỉm cười. Bạn nghĩ đến đức ông chồng của bạn; bây giờ ông ta đã hiểu ông phải làm gì khi ông bắt đầu nổi nóng. Ông ta hiện đang ngồi trong phòng thở, vừa thở vừa mỉm cười. Điều đó tuyệt diệu lắm nhưng ít ai chịu làm. Bất chợt như có một cái gì thật dịu dàng thoáng qua trái tim và bạn cảm thấy lòng êm ả lại. Sau ba hơi thở, bạn bắt đầu xất cà rớt trở lại, nhưng lần này không còn mạnh tay nữa.

Đứa con gái bạn, khi chứng kiến cảnh cãi vã, biết rằng giông tố sắp nổi lên. Em rút vào phòng, đóng cửa lại, và im lặng chờ đợi. Bất chợt em nghe tiếng chuông vang lên. Em hiểu chuyện gì rồi. Em thở phào nhẹ nhõm và muốn đi ra để tỏ lòng biết ơn ba em. Em đi chậm chậm về phía phòng thở, mở cửa phòng thật nhẹ nhàng, đi vào và im lặng ngồi xuống bên cạnh ba để ủng hộ ba. Hành động này rất khích lệ ba em. Ông đã định bước ra khỏi phòng, bây giờ ông đã có thể mỉm cười, nhưng vì có cô gái ngồi bên cạnh ông, ông muốn thỉnh thêm một tiếng chuông nữa cho con gái được thở.

Trong nhà bếp, khi bạn nghe tiếng chuông thứ hai, bạn liền ngừng tay xất cà rớt. Bạn bỏ dao xuống và chậm chậm đi về phía phòng thở. Ông nhà biết là cánh cửa đang mở và bạn đang bước vào. Khi thấy bạn, ông ta cảm thấy khỏe lắm rồi, nhưng ông vẫn ngồi nán thêm một chút nữa, thỉnh thêm một tiếng chuông cho bạn thở. Hình ảnh đó thật đẹp. Nếu bạn là triệu phú, bạn có thể mua một bức tranh của Van Gogh để treo trong phòng khách. Nhưng tôi dám chắc bức tranh của Van Gogh chưa hẳn đã đẹp bằng hình ảnh của một gia đình đang xum họp trở lại trong phòng thở.

Cho nên cảnh hoà hợp hạnh phúc là một trong những hình ảnh đẹp và sống động nhất của sinh hoạt con người. Tôi biết có nhiều gia đình có con cái sau khi ăn sáng xong, vào phòng thở, thở mười hơi trước

khi đi học. Con của bạn có thể thở chừng ba hơi cũng đủ. Bắt đầu một ngày bằng cách thở và mỉm cười để nuôi dưỡng chánh niệm thì còn gì tuyệt vời hơn. Cả gia đình sẽ được hưởng lợi lạc, và buổi chiều khi đi làm về, bạn vẫn còn giữ được nụ cười, chứng tỏ rằng chánh niệm còn có mặt.

Tôi nghĩ rằng mỗi gia đình nên có một phòng thở để thực tập những phương pháp đơn giản như thở và cười. Điều đó rất quan trọng. Bởi vì nó có thể thay đổi nền văn minh của chúng ta. Trong xã hội văn minh của ngày mai, nhà nào cũng sẽ có một phòng thở.

## **Cuộc hành trình vẫn tiếp tục**

Chúng ta đã cùng nhau đi thiền hành trong chánh niệm, học thở và mỉm cười suốt ngày dù là ở nhà hay ở sở làm.

Chúng ta cũng đã thảo luận về việc ăn cơm có chánh niệm, rửa chén, lái xe, trả lời điện thoại và cắt cỏ với cái phăng. Dù là việc gì, chúng ta cũng làm trong chánh niệm, đó là nền tảng của một đời sống hạnh phúc.

Nhưng đối với những xúc cảm mạnh như là giận, buồn, hối hận hay tuyệt vọng thì ta phải đối phó như thế nào? Trong năm mươi năm qua, Tôi đã học được cũng như đã khám phá được một số những phương pháp để chuyển hoá và trị liệu những loại tâm sở này. Cuộc hành trình của chúng ta như vậy sẽ bước sang giai đoạn hai.

## Phần II: Chuyển hóa và trị liệu

### Dòng sông cảm thọ

Cảm thọ đóng một vai trò rất quan trọng trong việc điều khiển mọi tư tưởng hoạt động của ta.

Cảm thọ như một dòng sông, trong đó mỗi một cảm thọ là một giọt nước, giọt nước này nương vào giọt nước kia để tạo ra một dòng sông. Chúng ta có thể ngồi trên bờ sông để quan sát và nhận diện từng cảm thọ một khi chúng xuất hiện, trôi nổi rồi mất hút.

Có ba loại cảm thọ: Cảm thọ dễ chịu, cảm thọ khó chịu và cảm thọ trung tính. Khi có một cảm thọ khó chịu, ta có khuynh hướng muốn xua đuổi nó. Tốt hơn hết, ta nên trở về với hơi thở chánh niệm và quan sát một cách lặng lẽ để thấy rõ nó hơn: "Thở vào, tôi biết có một cảm thọ khó chịu trong tôi. Thở ra, tôi biết có một cảm thọ khó chịu trong tôi. Gọi đúng tên bản chất và nguyên do của một cảm thọ, như giận, buồn, vui, hay hạnh phúc, giúp ta nhận diện nó một cách rõ ràng và sâu sắc."

Ta có thể dùng hơi thở để tiếp xúc với những cảm thọ và chấp nhận sự hiện diện của chúng. Nếu hơi thở ta nhẹ nhàng, êm ái, kết quả của sự thực tập hơi thở ý thức, thân tâm nhờ đó cũng trở nên nhẹ nhàng, trong sáng, tĩnh lặng và cảm thọ ta cũng vậy. Ta phải biết quan sát những cảm thọ với óc không phân biệt: Ta biết là cảm thọ không phải ở ngoài ta mà cảm thọ chính là ta, ta chính là cảm thọ. Ta không để cảm thọ làm ta chìm đắm hay hốt hoảng, mà ta cũng không hất hủi nó. Không hất hủi hay bám víu là thái độ buông xả của người hành thiền.

Nếu biết săn sóc một cách nhẹ nhàng và ưu ái những cảm thọ khó chịu, ta có thể chuyển hóa chúng thành những năng lượng lành mạnh, có khả năng nuôi dưỡng chúng ta. Bằng phương pháp quan sát và nhận diện, ta có thể được soi sáng bởi những cảm thọ khó chịu,

chúng sẽ giúp ta hiểu nhiều về chính chúng ta và về xã hội ta đang sống.

## Không cắt bỏ

Y học Âu Tây quá chú trọng về khoa giải phẫu. Bác sĩ muốn cắt bỏ những gì họ cho là không còn dùng được nữa. Khi có một cái gì không ổn trong thân thể, họ thường khuyên chúng ta nên cắt bỏ. Trong ngành tâm lý trị liệu cũng vậy. Những nhà trị liệu tâm lý cũng muốn ta vứt bỏ những gì ta không thích và chỉ giữ lại những gì ta thích. Mà cái được giữ lại, thường thường chẳng là bao. Cho nên nếu cần vứt bỏ cái ta không thích, thì thường thường chúng ta phải vứt bỏ phần lớn con người của ta.

Cho nên thay vì cắt xén, ta học cách chuyển hóa. Ví dụ, ta chuyển hóa cái giận, làm cho cái giận trở thành một cái gì lành mạnh, như sự hiểu biết. Ta không cần đến khoa giải phẫu để cắt bỏ cái giận của ta. Nếu ta giận cái giận của ta, ta sẽ có hai cái giận cùng một lúc. Ta chỉ cần quan sát nó một cách chăm chú và từ hòa. Nhờ vậy nó sẽ được chuyển hóa và ta không cần phải chạy trốn nó. Đó là cách làm hòa với nó. Nếu ta có đủ an lạc, ta sẽ làm hòa rất dễ dàng với cái giận. Với buồn lo, chán nản, sợ hãi hay với bất cứ trạng thái khó chịu nào cũng vậy.

## Chuyển hóa những cảm thọ

**Bước đầu tiên** là biết nhận diện một cảm thọ khi cảm thọ ấy xuất hiện. Muốn vậy thì phải có chánh niệm. Khi có một nỗi lo sợ chẳng hạn, ta phải dùng chánh niệm để nhìn rõ nó và nhận diện đó là một nỗi lo sợ. Bạn đã biết là sự sợ hãi phát xuất từ tâm thức bạn thì chánh niệm cũng vậy, cũng phát xuất từ tâm thức bạn. Chúng đều từ bạn mà ra, cho nên chẳng phải đánh nhau làm gì mà phải chăm sóc cho nhau.

**Bước thứ hai** là trở thành một với cảm thọ. Không nên nói: "Sợ hãi, hãy cút đi. Ta không ưa nhà người. Nhà người không phải là ta. "Tốt hơn nên nói: "Sợ hãi ơi, xin chào người. Người là một bạn cũ lâu đời".

Bạn có thể mời cả chánh niệm và sự sợ hãi ra bắt tay nhau và làm một với nhau. Làm như vậy cũng hơi thấy e ngại thật, nhưng bạn biết bạn là một thực thể lớn lao bao trùm cả sự sợ hãi nên bạn chẳng cần phải e sợ nữa. Khi chánh niệm có mặt, chánh niệm sẽ trông chừng sự sợ hãi của bạn. Điều căn bản là phải nuôi dưỡng chánh niệm bằng hơi thở ý thức, luôn luôn giữ gìn chánh niệm cho mạnh mẽ.

Lúc đầu, chánh niệm của bạn có thể yếu nhưng nếu bạn biết nuôi dưỡng nó, nó sẽ trở thành mạnh. Bao lâu chánh niệm còn có mặt, bạn sẽ không bị chết chìm trong sự sợ hãi. Thực vậy, ngay khi bạn nhận diện được sự có mặt của sự sợ hãi là nó đã bắt đầu chuyển hóa.

**Bước thứ ba** là làm êm dịu cảm thọ. Nhờ có chánh niệm trông chừng nỗi sợ hãi của bạn nên bạn thấy lòng dịu lại. "Thở vào, tôi làm êm dịu những tâm hành". Bạn làm êm dịu những tâm hành nhờ bạn có mặt với chúng, như một bà mẹ ôm đứa con đang khóc vào lòng. Cảm nhận được sự săn sóc của bà mẹ, đứa bé nín khóc ngay. Bà Mẹ chính là Chánh niệm của bạn, phát xuất từ nơi sâu thẳm của tâm thức bạn và chánh niệm sẽ chăm sóc cho nỗi đau của bạn. Khi ôm đứa con vào lòng, thì bà mẹ trở thành một với đứa con. Nếu bà mẹ nghĩ đến điều gì khác, đứa bé sẽ không nín khóc. Bà Mẹ phải dẹp qua một bên tất cả những thứ khác, chỉ ôm đứa con mà thôi. Cho nên đừng trốn tránh những cảm xúc của mình. Đừng nói rằng: "Nhà người không quan trọng. Nhà người chỉ là một cảm xúc". Hãy là một với nó. Hãy tự bảo rằng: "Thở vào, tôi làm dịu nỗi sợ hãi".

**Bước thứ tư** là buông bỏ cảm thọ, để cảm thọ trôi đi. Nhờ sự trầm tĩnh, dù giữa cơn sợ hãi. Bạn vẫn cảm thấy dễ chịu bởi vì bạn biết rằng nỗi sợ sẽ không lớn hơn thêm và sẽ không đến nỗi làm bạn hốt hoảng. Khi bạn biết rằng bạn đủ khả năng chăm sóc nỗi sợ của mình, Bạn đã giảm thiểu nỗi sợ đến mức tối thiểu, nó đã trở nên không khó chịu lắm. Bây giờ bạn có thể cười với nó và buông bỏ nó, nhưng hãy khoan dừng lại ở đây. Sự làm dịu và sự buông bỏ chỉ mới đối trị được những triệu chứng. Bây giờ là cơ hội để bạn đi sâu hơn và làm chuyển hoá cội nguồn của cơn sợ.

**Bước thứ năm** là nhìn sâu, để thấy rõ nguyên nhân nào đã tạo ra sự bất an trong em bé hay đã tạo ra nỗi sợ hãi trong bạn, dù nỗi sợ hãi đã tan biến hay dù em bé đã nín khóc. Bởi vì không phải lúc nào ta cũng có thể ôm ấp em bé vào lòng cũng như ta không thể để cho sự sợ hãi kéo dài hoặc tái diễn. Ta phải tập nhìn sâu tận gốc rễ mới có thể khám phá những nguyên nhân làm em bé khóc, nguyên nhân nội tại hay ngoại tại. Có thể là em bé đói, lạnh, sốt hay đau bụng. Biết được nguyên do rồi, ta chăm sóc cho em bé. Em bé sẽ nín khóc và tươi tỉnh ngay. Cũng vậy, nhìn sâu vào nỗi sợ hãi, ta mới có thể thấy rõ ta cần làm gì và không cần làm gì để chuyển hóa tận gốc rễ của nỗi sợ hãi. Lúc đó ta mới có an lạc thật sự.

Nhà tâm lý trị liệu cũng theo tiến trình này để chữa trị bệnh nhân. Ông ta mời bệnh nhân nhìn sâu vào bản chất của cơn đau. Thông thường người bệnh đau khổ là do cách nhìn của họ đối với sự vật và do những tri kiến sẵn có của họ.

Ông ta mời người bệnh cùng ông mổ xẻ những cái nhìn này và dần dần giúp họ tháo gỡ được cái nhà tù mà họ tự giam vào. Nhưng điều quan trọng vẫn là sự nỗ lực của chính người bệnh. Ông thầy chỉ là người khai mở cho học trò mình thấy được ông thầy ở trong tự thân họ, cũng như nhà tâm lý trị liệu phải chỉ cho người bệnh thấy chính họ là người chữa trị.

Có như vậy người bệnh mới biết tự mình chữa trị ngày đêm và kết quả mới xảy đến nhanh chóng được. Cho nên nhà tâm lý trị liệu không gieo thêm những tín điều cho bệnh nhân. Ông chỉ giúp họ nhận diện được những nguyên nhân đưa tới sự đau khổ của họ, thông thường là do những tri giác sai lầm của họ. Cũng vậy, dưới ánh sáng chánh niệm, ta có thể chuyển hóa những cảm thọ của ta không mấy khó khăn.

Một khi ta thấy được gốc rễ của những cảm thọ, tự chúng sẽ bắt đầu chuyển hóa.

## Ý thức về cái giận

Giận là một cảm thọ khó chịu. Nó như một ngọn lửa cháy bùng bùng trong lòng và làm tiêu ma cả sự tự chủ của ta. Nó khiến ta nói và làm những điều mà sau này có thể ta sẽ hối tiếc. Khi một người nổi giận, ta thấy rõ ràng là người ấy đang ở trong hỏa ngục. Mà hỏa ngục là do sân hận tạo ra.

Một người không biết giận là một người tươi mát, thánh thiện. Nơi nào không có sân hận, nơi đó có hạnh phúc chân thật, có từ và có bi.

Khi ta dùng ánh sáng chánh niệm soi vào cơn giận, cơn giận mất dần năng lực. Ta tự bảo: "Thở vào, tôi biết tôi đang giận. Thở ra tôi biết tôi đang là cơn giận của tôi". Nếu ta biết theo dõi hơi thở trong khi nhận diện và quan sát cơn giận, cơn giận sẽ không còn dám tác oai tác quái trên tâm thức của ta nữa.

Cho nên, chánh niệm là một người bạn có thể giúp ta khi cơn giận bộc phát. Chánh niệm đến không phải để đàn áp hay xua đuổi cơn giận. Chánh niệm không phải là ông quan tòa. Chánh niệm đến như một người chị đến săn sóc, an ủi và vỗ về đứa em. Ta có thể chú tâm vào hơi thở để duy trì chánh niệm và để hiểu chính ta rõ hơn.

Khi giận, ta thường có khuynh hướng nghĩ nhiều về người làm ta giận, hơn là trở về để quan sát chính mình. Ta chỉ nghĩ đến những cái đáng ghét nơi người ấy, sự cộc cằn, sự thiếu chân thật, sự tàn bạo, sự ranh mãnh v.v... Càng nghĩ đến người ấy, càng nhìn thấy người ấy, càng nghe người ấy nói, lửa giận trong ta cháy bùng.

Có thể người ấy có nhiều cái đáng ghét thật, cũng có thể do ta tưởng tượng và phóng đại lên, nhưng cái chính yếu làm cho ta đau khổ vẫn là cơn giận của ta. Cho nên điều trước tiên là ta quay trở về với chính ta để quản lý cơn giận của ta. Và tốt nhất là đừng nhìn, đừng nghe người mà ta cho là nguyên nhân của cơn giận. Cũng như người đi chữa lửa, phải tìm cách tưới nước lên đám lửa cháy chứ không phải thì giờ đi tìm người gây ra đám cháy. "Thở vào là tôi biết tôi đang giận. Thở ra, tôi phải để hết tâm ý chăm sóc cơn giận của tôi". Tuyệt đối

đừng nghĩ gì về người kia, và nhất là đừng làm, đừng nói gì hết trong khi đang giận. Nếu ta để hết tâm ý quan sát cơn giận, ta sẽ tránh được nhiều lầm lỗi mà sau này ta có thể hối tiếc.

Khi giận, ta chính là cơn giận. Nếu ta đàn áp hay xua đuổi nó, tức là ta đàn áp và xua đuổi chính ta. Khi vui ta là niềm vui. Do đó, khi cơn giận xuất hiện, ta nên nhớ rằng giận là một nguồn năng lực có công năng phá hoại mà ta có thể chuyển hóa thành một nguồn năng lực khác có lợi hơn. Khi ta có một thùng rác hữu hiệu đang bốc mùi, ta biết rằng ta có thể biến nó thành phân đất và những bông hoa thơm. Lúc đầu, ta có thể thấy rác và hoa là hai cái trái chổng nhau, nhưng khi nhìn kỹ và sâu, ta thấy hoa đã có sẵn trong rác và rác đã có sẵn trong hoa. Chỉ cần một hai tuần là hoa đã biến thành rác. Một nhà làm vườn giỏi, nhìn vào rác là đã thấy ngay điều đó. Bà ta không cảm thấy buồn chán hay ghê tởm rác. Trái lại, bà ta thấy được giá trị của rác. Chỉ cần một vài tháng là rác sẽ biến thành hoa. Ta hãy là người làm vườn giỏi, ta nhìn vào cơn giận và không còn thấy sợ hãi và muốn xua đuổi nó. Cái giận cũng như rác có thể biến thành một cái gì khác đẹp hơn. Ta cần nó như nhà làm vườn cần phân. Khi ta biết chấp nhận nó, ta đã bắt đầu có chút nào an lạc rồi. Từ đó ta dần dần chuyển hóa nó thành hiểu biết và thương yêu.

## **Đập gối để trút cái giận**

Biểu lộ cái giận không phải luôn luôn là một điều tốt. Khi để nó phát hiện và duy trì nó là ta càng làm cho hạt giống giận mạnh hơn trong tiềm thức ta. Biểu lộ sự giận dữ với người làm ta giận có thể gây nhiều đổ vỡ.

Có những người chọn cách đập gối để trút cái giận ra ngoài. Họ vào phòng, đóng kín cửa lại và trút tất cả cơn giận dữ vào cái gối bằng cách đập nó túi bụi. Có người cho rằng làm như vậy là tiếp xúc với cái giận. Tôi thì không nghĩ như vậy. Làm như vậy cũng không phải là tiếp xúc với cái gối. Nếu mình hiểu cái gối là gì, mình sẽ không đánh đập nó túi bụi như vậy. Có điều sau khi đập gối một lúc thì ta mệt đừ và cảm thấy đỡ tức tối hơn. Nhưng thật ra căn nguyên cái giận vẫn



còn nằm y nguyên trong ta. Sau khi ăn uống no nê, sức lực ta trở lại, và lúc đó nếu có ai tưới tằm hạt giống giận ấy trong ta, cơn giận sẽ bộc phát lại ngay và ta lại phải đi tìm cái gối để cho đỡ khổ.

Cho nên cách đập gối cho đỡ giận chỉ làm ta nguôi ngoai trong chốc lát chứ không làm ta hết giận thật sự. Ta phải nhìn sâu vào cơn giận, tìm hiểu nó tận gốc rễ, nếu không, hạt giống của cái giận sẽ mọc trở lại rất nhanh.

Trong đời sống hằng ngày, nếu ta chuyên tâm gieo trồng cho thật nhiều hạt giống tốt lành, những hạt giống này sẽ chăm sóc cho hạt giống giận của ta và dần dần chuyển hóa nó mà ta không cần phải cố gắng nhiều.

Chánh niệm của ta như mặt trời rọi ánh sáng lên mọi thứ. Mặt trời có vẻ không làm gì nhiều, thế mà khi cây cối được ánh sáng mặt trời chiếu soi là chuyển đổi không ngừng. Hoa phù dung thường khép cánh lại khi trời xúp tối, thế mà chỉ cần có ánh mặt trời chiếu xuyên qua nó trong vài giờ là nó lại hé mở, không cưỡng lại được.

Chánh niệm của ta cũng vậy, nếu được nuôi dưỡng thường xuyên, sẽ soi thấu vào lòng cái giận khiến nó phải mở tung ra để ta thấy rõ bản chất của nó. Khi ta thấy rõ được bộ mặt thật của cái giận, ta sẽ không còn bị nó khống chế nữa, ta sẽ được giải thoát.

## **Đi thiền hành khi đang giận**

Khi giận ai, ta nên đi thiền hành ngoài trời. Không khí trong lành, cây cối xanh tươi, có thể giúp ta lấy lại sự bình thản. Ta có thể thực tập như sau:

*Thở vào, tôi biết tôi đang giận*

*Thở ra, tôi biết cái giận là tôi*

*Thở vào, tôi biết cái giận làm tôi khó chịu*

*Thở ra, tôi biết cái giận rồi sẽ qua*

*Thở vào, tôi thấy tâm đã tĩnh lặng*

*Thở ra, tôi thấy tôi đủ mạnh để chăm sóc cái giận*

Vừa đi, ta vừa đọc thầm bài kệ trên, tâm ta theo dõi từng bước chân và từng hơi thở, ý thức được bàn chân ta chạm trên mặt đất. Thở sâu, bước chậm, vừa ngắm nhìn cảnh đẹp chung quanh. Tâm ta dần dần lắng lại. Ta thấy ta vững chãi trở lại, lúc ấy ta sẽ nhìn sâu vào cái giận để thấy rõ nó hơn.

## Luộc khoai

Nhờ dùng ánh sáng chánh niệm chiếu soi vào cái giận, ta bắt đầu thấy được gốc rễ của nó. Cái giận có nhiều nguyên do, vì hiểu lầm, vì vụng về, vì sự bất công hoặc vì tâm ta chứa nhiều hạt giống sân hận.

Những nguyên nhân này có thể đã có mặt trong ta và trong người làm ta giận. Ta phải dùng chánh niệm để quán chiếu mới có thể nhận diện được chúng và hiểu được bản chất của chúng. Phải thấy và hiểu, ta mới có thể có từ và bi.

Ta không ăn được khoai sống, nhưng không phải vì vậy mà ta vứt nó đi. Ta có thể luộc cho khoai chín. Ta bỏ khoai vào nồi nước và ta đập nắp lại, bắt lên lửa. Lửa là chánh niệm, là hơi thở ý thức, là sự quán chiếu cái giận. Cái nắp là định lực, là sự tập trung vì nó ngăn không cho hơi nóng bay ra ngoài. Khi ta theo dõi hơi thở và thực tập quán chiếu cái giận, ta cần phải tập trung tâm ý để giữ vững chánh niệm. Do đó ta không để tâm chạy tán loạn. Nếu ta đi thiền hành ngoài trời, giữa cỏ cây hoa lá; sự thực tập càng dễ dàng hơn.

Ngay khi ta đặt nồi khoai lên lò lửa, sự chuyển đổi đã bắt đầu. Nước bắt đầu nóng. Mười phút sau thì nước sôi. Nhưng ta không tắt lửa vì ta phải đợi cho khoai chín. Cũng như vậy, khi ta theo dõi hơi thở và quán chiếu cái giận, sự chuyển hóa đã bắt đầu. Sau nửa giờ đồng hồ, ta mở nắp ra và ta ngửi thấy mùi khoai thơm. Bây giờ là lúc ta có thể ăn khoai. Cái giận đã biến thành một năng lực khác, năng lực hiểu biết và thương yêu.

## Nguồn gốc của cái giận

Cái giận bắt nguồn từ sự thiếu hiểu biết về chính con người ta và về những nguyên nhân xa và gần đưa tới tình trạng nóng bức hiện tại. Ta giận có thể cũng vì một ham muốn nào đó, vì tự kiêu, vì nghi ngờ hay bực bội. Do đó nguyên nhân chính của cái giận nằm ở trong ta; hoàn cảnh bên ngoài và những người chung quanh chỉ đóng vai trò phụ.

Khi một trận động đất hay lụt lội xảy ra, ta có thể chấp nhận dễ dàng những thiệt hại to lớn đó. Nhưng khi có sự đổ vỡ do một người gây ra, ta lại không đủ kiên nhẫn để chịu đựng. Ta hiểu vì đâu mà có lụt lội hay động đất. Thế mà ta lại không chịu khó tìm hiểu do đâu mà người đó đã gây ra cơn dữ của ta.

Ví dụ có người vừa nói với ta một câu rất khó chịu. Có thể vì anh ta cũng vừa bị ai đó nói với anh ta như vậy. Cũng có thể khi anh ta còn nhỏ, người cha nghiêm nghị của anh ta đã từng nói với anh ta bằng cái giọng gây gắt đó. Khi thấy rõ những nguyên nhân này, không thể nào mà ta còn giận cho được. Nói như vậy là ta không có nghĩa là ta dung dưỡng những con người độc ác luôn tìm cách hại ta. Điều quan trọng tôi muốn nói là ta phải lo chăm sóc những hạt giống giận trong con người ta trước nhất. Sau đó, nếu người đó quả là một con người quá quắt cần phải sửa trị thì ta sẽ sửa trị nhưng vì lòng thương hơn là vì cái sợ hay ý chí trả thù.

Khi ta thực sự hiểu được những đau khổ của người khác, ta sẽ tìm cách giúp họ vượt thoát những đau khổ, và bằng cách giúp họ vượt thoát những đau khổ đó; và bằng cách ấy ta cũng giúp chính ta. Ta làm cho tâm ta nhẹ nhàng, an lạc, thấm nhuần chất liệu của thương yêu.

## Nội kết

Trong đạo Bụt có một cái từ là "kiết sử", hay là nội kết, tức là những gút mắc trong lòng ta.

Khi một sự việc xảy ra, tùy cách ta tiếp nhận nó mà ta tạo ra nội kết hay không. Khi ai đó nói với ta một câu không đẹp, nếu ta hiểu vì đâu mà họ nói với ta như vậy, ta không giận thì ta không có nội kết. Trái lại khi ta nghe nói như vậy, ta không hiểu vì sao, ta thấy giận và như vậy là ta có nội kết.

Sự thiếu hiểu biết về mình và người khác là nguyên nhân gây ra nội kết. Trong đời sống hằng ngày, nếu ta có chánh niệm, khi nội kết bắt đầu hình thành trong ta, ta biết ngay và lập tức chuyển hóa nó.

Ví dụ có một thiếu phụ trong bữa tiệc nghe chồng ăn nói có vẻ hơi huênh hoang thì sanh ra có ý hơi coi thường chồng. Đó là sự phát sinh của một nội kết. Nếu thiếu phụ đem ý đó ra bày tỏ với chồng và cho chồng cơ hội giải thích để hai người hiểu nhau hơn, thì nội kết mới thành hình, sẽ được tháo gỡ dễ dàng. Khi nội kết bắt đầu xuất hiện sẽ được tháo gỡ dễ dàng. Khi nội kết bắt đầu xuất hiện, ta phải kịp thời nhận diện nó; nếu để lâu ngày, nó đâm chồi mọc rễ thì việc chuyển hoá sẽ khó khăn hơn.

Ý thức ta cũng biết rằng những cảm thọ như buồn, giận, lo lắng, hối hận ít được mọi người chấp nhận. Do đó ý thức thường tìm cách che dấu những cảm thọ này vào một góc tối tăm nào đó của vô thức, để ta quên bẵng nó đi, và cho ta cái ảo tưởng là ta không có vấn đề gì cả, ta là một người có hạnh phúc.

Nhưng những nội kết này không chịu nằm im lâu. Lúc nào chúng cũng chờ dịp xuất đầu lộ diện, có khi tràn ra như nước vỡ bờ qua những ý nghĩ, hành động và lời nói của ta.

Chỉ có thực tập chánh niệm mới giúp ta tìm ra những giây mơ rễ má của những nội kết ngủ ngầm trong ta. Trong mỗi ý nghĩ, lời nói và hành động của ta, ta phải ý thức rõ ràng do đâu mà ta nghĩ, nói và làm như vậy. Ta phải luôn luôn đặt câu hỏi: "Tại sao ta khó chịu khi

nghe anh ta nói câu đó?", "Tại sao ta nói điều đó với anh ta?", "Tại sao thấy người đàn bà đó ta nghĩ đến mẹ ta?", "Tại sao nhân vật đó trong phim làm ta ghét cay ghét đắng?", "Có phải bà ta giống người nào đó mà ta không ưa?" Chỉ cần theo dõi quan sát tận tường như vậy ta mới có thể đưa được tất cả những gút mắc trong lòng ta trước ánh sáng của ý thức.

Khi ngồi thiền, khi các cửa sổ giác quan đã được đóng lại, ta có thể thấy những hình ảnh, những cảm giác này nọ bắt đầu phát hiện từ những khối nội kết bị chôn vùi trong tiềm thức của ta. Ta thấy lo sợ, buồn bã, bực bội mà nhiều khi ta không hiểu vì sao. Những cảm giác này có khi mạnh đến nỗi làm ta bất an, xao xuyến cực độ, tình trạng này khiến ta vội vã lẩn tránh không dám đương đầu với chúng nữa.

Do đó mà nhiều khi ta bỗng dưng e ngại không muốn ngồi thiền nữa, hoặc mỗi khi ngồi thiền thì thấy buồn ngủ không hứng thú. Theo tâm lý học, đó là một hình thức đối kháng. Ta sợ ngồi thiền rồi những hình ảnh đó lại xuất hiện làm cho ta đau khổ. Nhưng nếu ta đủ quyết tâm để tiếp tục tập thở và cười, sau một thời gian ta sẽ đủ sức để ngồi yên và đối diện với những cái sợ trong ta. Giữ vững hơi thở và nụ cười, ta nhìn thẳng vào cái sợ hay cái buồn và nói: "Xin chào em. Em lại lên thăm ta đó hả?"

Có nhiều người thích ngồi thiền giờ này qua giờ khác trong một ngày nhưng chưa bao giờ họ thực sự đối diện được với những khổ đau của họ. Họ cho rằng những đau khổ ấy không quan trọng, họ chỉ thích quán chiếu về những đề mục siêu hình. Tôi không có ý phê phán về những gì họ quán chiếu. Tôi nghĩ rằng nếu những gì ta quán chiếu trong khi ngồi thiền lại không dính dáng gì đến đời sống hàng ngày của ta, đến khổ đau và hạnh phúc của ta, thì sự hành thiền của ta chẳng giúp ích gì cho ta cả.

Hàng ngày, nếu sống có chánh niệm trong từng giây phút, ý thức rõ ràng từng cảm thọ và trí giác của ta, thì không thể nào ta để cho nội kết đóng cục trong lòng ta được. Nếu ta để tâm theo dõi và quan sát từng ý nghĩ, hành động và lời nói của ta, ta sẽ khám phá ra những

khối nội kết lâu đời trong ta, và dù chúng có mạnh đến đâu, ta cũng có thể chuyển hóa được một khi mà ta đã thấy được bộ mặt thật của chúng.

## **Sống chung hòa hợp**

Khi hai người sống chung với nhau, muốn giữ cho hạnh phúc được lâu dài, điều trước tiên là họ phải biết cách tháo gỡ ngay những nội kết mà họ đã tạo cho nhau.

Hạnh phúc không còn là vấn đề của một người. Khi người kia không vui thì mình không tài nào vui được. Cho nên phải thường xuyên tìm hiểu nhau và thực hành ái ngữ để giúp nhau giữ vững hạnh phúc.

Khi người vợ thấy có điều chi chưa vừa lòng thì phải bày tỏ cho người chồng biết ngay. Người chồng cũng vậy. Khi thấy có bất hòa là phải tìm cách giải quyết ngay, không được lơ là. Người vợ có thể nói: "Anh à, em muốn chúng ta cùng nhìn sâu vào việc này để cùng nhau giải quyết. Đừng để nó trở thành lớn có thể gây đổ vỡ làm cho cả hai ta phải khổ đau". Điều này cũng cần được thực tập giữa cha con, mẹ con, anh em và bạn hữu.

Sở dĩ nội kết có mặt là tại vì mình sống thiếu hiểu biết, thiếu chánh niệm. Nếu chánh niệm lúc nào cũng có mặt, thì khi có nội kết là mình biết ngay và mình lập tức tìm cách tháo gỡ chúng chẳng có khó khăn gì.

## **Bàn tay của bạn**

Tôi có một người bạn nghệ sĩ. Trước khi rời Việt Nam cách đây bốn mươi năm, mẹ anh cầm tay anh bảo rằng: "Khi nào con nhớ mẹ, con cứ nhìn vào tay con, con sẽ thấy mẹ". Câu nói giản dị mà thật sâu sắc.

Trải qua bao nhiêu năm, người bạn nghệ sĩ đã bao nhiêu lần nhìn bàn tay mình. Sự hiện diện của mẹ không phải chỉ do huyết thống. Cả con người của Mẹ, niềm vui, hy vọng và cuộc đời của mẹ cũng đều nằm trong lòng bàn tay anh. Mà không phải chỉ có mẹ, mà cả bao nhiêu thế

hệ cha ông cũng có mặt trong lòng bàn tay ấy. Anh có mặt là do bao nhiêu yếu tố trùng trùng duyên khởi. Cho nên anh bảo tôi anh không bao giờ cảm thấy một mình lẻ loi.

Mùa hè năm ngoái khi đưa cháu gái của tôi đến thăm tôi, tôi bảo cháu: "Con hãy nhìn vào bàn tay con" để cháu lấy đó làm đề tài quán chiếu. Tôi cho cháu biết rằng từng hạt sỏi, từng chiếc lá và từng con bướm đều ở trong lòng bàn tay của cháu.

## Cha mẹ

Khi tôi nghĩ về mẹ là tôi nghĩ tới tình thương vì giọng mẹ dịu dàng và ngọt ngào như tình thương.

Ngày mất mẹ, tôi ghi trong nhật ký "Thảm kịch lớn nhất của đời tôi đã xảy tới". Ngay khi đã lớn khôn và không còn được sống gần mẹ nữa, việc mẹ mất vẫn cho ta cái cảm giác cô đơn.

Ở Tây Phương, tôi biết có nhiều bạn không nghĩ về cha mẹ mình như vậy. Tôi nghe kể nhiều cha mẹ đã gây thương tích đau đớn cho con cái mình. Nhưng tôi tin rằng không cha mẹ nào có ý muốn làm cho con cái mình đau khổ.

Có thể chính họ đã bị cha mẹ họ gieo trồng những hạt giống đau khổ đó, và cứ vậy mà những hạt giống đó được trao truyền từ thế hệ này sang thế hệ kia. Phần lớn chúng ta là nạn nhân của một lối sống thiếu chánh niệm, do đó chỉ có sự thực tập chánh niệm mới giúp ta chấm dứt những đau khổ cứ bị luân hồi từ đời này sang đời kia. Ta phải quyết tâm phá vỡ cái vòng lẩn quẩn này để con cháu ta không còn phải đau khổ vì sự truyền trao vô thức này.

Có một cậu bé mười bốn tuổi đến tu học ở Làng Hồng. Em đã kể câu chuyện như sau.

Khi em mười một tuổi, em rất giận ba của em. Bởi vì mỗi khi em chạy chơi vô ý bị té và chảy máu là ba em la lối om sòm: "Đồ ngu! Đi sao mà té hoài vậy!" Em tự nhủ khi lớn lên em sẽ không làm giống như ba em.

Năm ngoái, đứa em gái của em chơi với các bạn, ngồi trên xích đu và bị té rớt xuống đất. Em gái bị rách đầu gối và chảy máu. Cậu anh rất tức giận và đã muốn la lên: "Đồ ngu! Làm sao mà để té như vậy?" Nhưng em đã kịp thời dừng lại. Nhờ lâu nay đã thực tập thờ có chánh niệm, mà em nhận ra được là mình đang giận và đã không để cái giận kéo mình đi. Trong khi người lớn lo săn sóc em bé gái, rửa vết thương và dán băng lại thì cậu trai bỏ đi thiền hành, vừa tập thờ vừa nhận diện cái giận của mình. Em chợt khám phá ra rằng em cũng đã hành xử giống như ba em. Em bảo tôi: "Nếu con không tìm cách chuyển hóa cái giận của con, con sẽ lại trao truyền nó cho con cái của con".

Em còn khám phá thêm rằng có lẽ ba em cũng là nạn nhân như em. Hạt giống giận của ba có lẽ đã được ông bà cha mẹ trao truyền lại. Một cậu bé mười bốn tuổi mà có được nhận xét như vậy thật là quý. Đó là nhờ em đã có thực tập chánh niệm. Em bảo tôi là em sẽ tiếp tục thực tập chánh niệm để biến cái giận thành một cái gì khác.

Một vài tháng sau thì cái giận của em không còn. Em đem thành quả này về cho gia đình. Em nói với ba em trước đây em rất giận ông ta nhưng bây giờ thì em đã hiểu. Em mong là ba em cũng sẽ thực tập để chuyển hóa những hạt giống nóng giận của ba. Thông thường thì cha mẹ dạy dỗ con cái nhưng nhiều khi chính con cái lại giúp được cả cha mẹ.

Nhìn lại cha mẹ của chúng ta, chúng ta thấy thương cha mẹ hơn vì cha mẹ không có may mắn được thực tập chánh niệm để có thể chuyển hóa những đau khổ của mình. Do đó chúng ta phải biết tha thứ cho cha mẹ mình và đem niềm vui đến cho cha mẹ. Nếu nhìn sâu và kỹ, ta sẽ thấy rằng không dễ gì mà xóa hết những vết tích mà cha mẹ đã truyền trao cho chúng ta.

Khi ta tắm, ta kỳ cọ từng phần thân thể ta và tự hỏi: "Thân thể này là của ai? Ai cho ta thân thể này? Cái gì đã được cho?" Nếu ta quán chiếu như vậy ta sẽ thấy có ba phần: người cho, người nhận và vật được cho. Người cho là ông bà cha mẹ, người nhận chính là chúng ta



và vật cho là thân thể này. Tiếp tục quán chiếu thì ta thấy rõ ràng rằng người cho, người nhận và vật cho đều là một và đều có mặt trong thân thể ta. Thân thể ta chứa đựng ông bà cha mẹ của bao nhiêu thế hệ đã qua và cả những thế hệ sẽ tới. Thấy như vậy là ta hiểu ngay ta phải làm gì và không nên làm gì để giữ gìn chính ta, giữ gìn ông bà, cha mẹ và con cháu của chúng ta.

## **Giữ gìn và nuôi dưỡng những hạt giống tốt**

Tâm ta có hai phần: phần tàng thức là nơi cất giữ những hạt giống, và phần ý thức là nơi mà các hạt giống biểu hiện. Ví dụ trong tàng thức ta có một hạt giống của cái giận. Khi nhân duyên đầy đủ thì hạt giống đó phát hiện thành một năng lực gọi là cơn giận. Nó đốt cháy ta và làm ta đau đớn. Ta không còn vui khi hạt giống đó phát hiện trên phần ý thức ta.

Mỗi khi xuất hiện, cái giận lại nuôi dưỡng thêm những hạt giống giận hờn trong tàng thức của ta. Nếu cái giận kéo dài trong năm phút thì biết bao nhiêu hạt giống chứa đựng cái giận lại được sinh sôi trong suốt thời gian năm phút đó.

Vì vậy ta phải hết sức cẩn thận để lựa chọn lối sống cũng như những cảm xúc của ta. Khi ta nở một nụ cười thì hạt giống hạnh phúc được biểu lộ. Khi biểu lộ, nó gieo thêm những hạt giống tươi vui xuống tàng thức. Nếu ta không thực tập cười trong nhiều năm, hạt giống đó sẽ yếu đi và ta sẽ không còn có khả năng để cười được nữa.

Tàng thức ta chứa đựng mọi hạt giống, tốt cũng như xấu. Một số do ta gieo trồng trong đời sống hằng ngày, một số do ông bà cha mẹ và xã hội trao truyền. Một hạt lúa nhỏ xíu chứa đựng cái biết của bao nhiêu thế hệ cây lúa về cách thức đâm chồi, trở lá, ra hoa và hình thành bông lúa. Thân thể và tâm thức ta cũng vậy, được trao truyền cho ta từ bao nhiêu thế hệ, ông bà cha mẹ đã gieo trồng trong ta biết bao hạt giống an vui, hạnh phúc và cả những hạt giống khổ đau, buồn giận.

Mỗi khi ta thực tập chánh niệm là ta gieo trồng và củng cố những hạt giống lành mạnh đã có sẵn trong ta. Những hạt giống này cũng như

những kháng thể. Khi có một con vi khuẩn chạy vào máu ta, lập tức thân thể ta có phản ứng, những kháng thể chạy tới bao quanh con vi khuẩn bắt nó phải biến dạng.

Cũng vậy, nếu trong ta có những hạt giống tươi mát lành mạnh, những hạt giống này sẽ biết cách đối phó với những hạt giống không tốt mà không cần đợi ta ra lệnh. Do đó, điều ta cần làm là dự trữ cho thật nhiều những hạt giống tốt.

Một ngày nọ, chúng tôi được tin ông bạn láng giềng của chúng tôi, ông Mounet, qua đời. Ông là người Pháp và sống ở cạnh Làng Hồng. Ông là một người rất hiền hòa, dễ mến, ông đã giúp chúng tôi rất nhiều trong việc xây dựng Làng. Ông chết trong đêm vì bệnh tim, và sáng hôm sau chúng tôi mới được tin. Nghe qua chúng tôi rất bàng hoàng, vừa cảm thấy hối hận đã không để nhiều thì giờ tiếp xúc và sinh hoạt với ông.

Tối hôm đó tôi khó ngủ. Mất một người bạn như ông là một điều đau đớn. Sáng hôm sau tôi phải nói pháp thoại nên đêm đó tôi cố gắng dỗ giấc ngủ bằng cách niệm hơi thở. Trời mùa đông rất lạnh. Nằm trong chăn ấm, tôi nghĩ đến ba cây tùng loại Hy Mã Lạp Sơn tôi trồng trong sân của sơn cốc cách đó đã tám năm.

Bây giờ cả ba cây đều lớn và rất đẹp. Mỗi khi đi thiền hành tôi đều dừng lại để vừa ôm cây vừa theo dõi hơi thở. Tôi tin rằng mấy cái cây cũng đáp ứng lại cái ôm của tôi. Nằm trong chăn, tôi tập thở và thấy mình vừa là ba cây tùng vừa là hơi thở. Tôi thấy dễ chịu hơn nhưng vẫn chưa ngủ được. Cuối cùng tôi nghĩ đến bé Trúc. Bé đến làng lúc hai tuổi, bé rất khéo khỉnh nên ai cũng muốn bông, muốn ẵm, nhất là các em nhỏ. Bây giờ bé đã sáu tuổi. ẵm bé trên tay ai cũng thấy mình tươi mát như bé. Cho nên tôi đã mời em hiện lên trong ý thức của tôi. Tôi thở và mỉm cười với bé. Một lúc sau thì tôi thiếp đi.

Mỗi người chúng ta nên có một kho dự trữ những hạt giống lành, đẹp và mạnh để khi ta gặp khó khăn, chúng có thể giúp ta. Đôi khi niềm đau quá lớn nên dù có bông hoa trước mắt ta cũng không thương thức được. Nhưng nếu ta có một cái kho dự trữ những hạt giống lành

manh, ta có thể mời chúng đến giúp ta. Cũng như khi mình có một người bạn thân biết, hiểu và thương mình, được ngồi gần người đó, dù không nói tiếng nào, mình vẫn cảm thấy khỏe khoắn. Và những lúc khó khăn mình thường nghĩ về người đó để “cả hai” cùng im lặng thở và mình thấy dễ chịu hơn.

Nếu lâu ngày ta không gặp người bạn kia thì hình ảnh về người ấy có thể phai mờ. Mà nếu người ấy là người duy nhất có thể giúp ta thì ta chỉ còn cách mua vé xe lửa đến gặp người ấy. Người ấy sẽ hiện ra bằng xương bằng thịt chứ không phải chỉ là một hạt giống trong tiềm thức. Thời gian được ở gần người ấy, ta phải biết sống cho tỉnh thức, đừng để phí một giây phút nào, bởi ta đâu có được ở lâu với người ấy, lý do là ta còn phải về nhà. Người ấy giúp ta lấy lại sự quân bình nhưng chính ta cũng phải tạo cho ta sự vững chãi bên trong, nếu không thì lúc trở về một mình, ta lại cảm thấy chới với. Cho nên lúc gần gũi người đó ta đừng nên kể lể than vãn nhiều, hãy chia sẻ niềm vui được có nhau, được ngồi bên nhau, hãy đi dạo với nhau. Để khi trở về nhà, ta sẽ có nhiều kỷ niệm đẹp, nhiều hạt giống tươi mát tốt lành, để khi hữu sự, gặp chuyện buồn phiền, chúng có thể giúp ta vượt qua những khó khăn.

## **Tiếp xúc với những gì màu nhiệm**

Chúng ta có khuynh hướng nghĩ tới chuyện buồn đau, chú ý tới mặt buồn đau. Làm như vậy là mời những hạt giống buồn đau lên, tưới tẩm những hạt giống buồn đau, thất vọng và gieo thêm những hạt giống buồn đau mới.

Tại sao ta không thực tập tiếp xúc với những gì tươi mát, tốt lành trong ta và ngoài ta? Những cái đẹp, lành và tươi mát lúc nào cũng có mặt khắp nơi, nhưng tại vì ta cứ hay giam mình trong cái nhà tù buồn bã của ta nên ta không có cơ hội tiếp xúc với những màu nhiệm đó.

Cuộc sống chung quanh ta đầy những màu nhiệm, bầu trời xanh, ánh nắng trong và nụ cười hồn nhiên của em bé có thể cho ta biết bao niềm vui. Hơi thở của cây cũng rất tuyệt diệu, nó cho ta sự sống mỗi ngày. Thế

mà có người đợi khi bị suyễn hay bị nghẹt mũi rồi mới thấy hơi thở là quý. Sống có chánh niệm là biết trân quý từng phút giây của hạnh phúc.

Hạnh phúc lúc nào cũng có mặt trong ta và ngoài ta, chỉ cần có chánh niệm là ta nhận diện được nó dễ dàng. Và khi ta nhận diện được nó thì những hạt giống an vui, tươi mát, lành mạnh càng phát triển mạnh mẽ trong ta. Dù ở đâu, bất cứ nơi nào, ta cũng có thể thưởng thức được một tia nắng ấm, một hơi thở ngọt ngào hay sự hiện diện của một người thương. Ta đâu cần phải đi đâu xa, ta chỉ cần có chánh niệm là hạnh phúc có thể có mặt trong tâm tay.

## **Trách móc không giúp được gì**

Nếu ta trồng cải xà lách, mà cải xà lách mọc không tốt, thì ta đâu có trách móc cải xà lách đâu.

Bởi vì ta có thể tìm biết nguyên do từ đâu cải xà lách không mọc tốt: có thể nó thiếu nước, có thể nó cần thêm phân, có thể vì nắng nhiều quá. Ta hiểu vậy nên ta không trách móc cây cải xà lách.

Thế mà khi ta có vấn đề với gia đình hay với bạn bè, ta lại hay trách móc đổ lỗi cho nhau. Nếu chúng ta không chăm sóc nhau kỹ lưỡng thì chúng ta cũng không mọc lên được tốt tươi như những cây xà lách vậy. Cho nên trách móc qua lại không có lợi ích gì hết. Chỉ cần hiểu là đủ, không cần lý luận phân trần. Khi bạn chứng tỏ mình hiểu được và mình thương được là tình thế thay đổi ngay tức khắc.

Trong một khóa tu ở Paris, một hôm tôi nói pháp thoại về cây cải xà lách. Sau khi pháp thoại tôi đi thiền hành một mình. Khi đi ngang qua một góc vườn, tôi nghe một em bé gái tám tuổi nói với mẹ: "Mẹ ơi, con là cây cải xà lách của mẹ đó nhé. Mẹ nhớ tưới nước cho con nhé!" Tôi rất vui khi thấy em bé hiểu tường tận ý của tôi. Sau đó tôi nghe bà mẹ trả lời: "Đúng rồi mẹ sẽ nhớ nhưng con cũng đừng quên rằng mẹ cũng là cây xà lách của con đó nghe. Vậy con cũng phải nhớ tưới cho nó nhé!"

Thật đẹp thay khi cả mẹ và con đều cùng thực tập.

## Hiểu và thương

Hiểu và thương tuy hai chữ mà một ý. Một buổi sáng kia, cậu con trai của bạn thức dậy thì thấy đã gần giờ đi học. Cậu liền đến đánh thức em gái của mình còn đang ngủ, để hai anh em có thể kịp ăn sáng trước khi đến trường. Em bé ấy thay vì cảm ơn lại gắt lên: "Đi đi! Kệ tôi!". Cậu bé có thể đã nổi giận vì thái độ không dễ thương của em và có thể đi vào bếp để mách lại với bạn điều đó. Nhưng cậu bé chợt nhớ rằng tối hôm qua em bé đã ho nhiều, chắc em đã bị sốt, không ngủ được, nên sáng nay mới khó chịu như vậy. Khi hiểu được điều đó, cậu bé không còn thấy giận em gái nữa. Khi bạn đã hiểu, không thể nào mà bạn không thương. Và khó mà bạn có thể tiếp tục giận được. Khi bạn đã hiểu thì bạn biết phải làm gì để người kia bớt đau khổ, bạn làm chuyện ấy rất tự nhiên không thấy cần phải cố gắng nhiều. Cho nên muốn hiểu sâu, ta nên tập nhìn mọi loài với con mắt từ bi.

## Tình thương chân thật

Muốn thương ai, ta phải hiểu người đó. Nếu chỉ muốn chiếm hữu người đó làm của riêng thì đó chưa phải là thương. Ta không thể gọi đó là thương nếu ta chỉ biết lo cho ta, cho những nhu cầu của riêng ta còn những nhu cầu của người đó thì ta không hề để ý đến. Tình thương chân thật chỉ có khi ta thấy được những gì người thương ta cần hay không cần.

Khi ta hiểu rõ ai, không thể nào mà ta không thương cho được. Lâu lâu ta nên ngồi sát cạnh người thương của ta, cầm tay người ấy và khẽ nói: "Này em của anh, em có nghĩ là anh đã hiểu em chưa? Hay anh vẫn còn vướng về và làm cho em đau khổ? Hãy nói cho anh biết, bởi anh muốn thương em thật lòng!" Nếu ta thực tâm muốn tìm hiểu người thương thì giọng nói của ta sẽ biểu lộ sự quan tâm và người ấy sẽ mỉm lòng.

Cánh cửa cảm thông đã mở, chuyện gì mà ta làm chẳng được. Người ta đôi khi không có thì giờ hoặc không đủ cam đảm để hỏi con trai của mình những câu hỏi tương tự: "Con của ba, ba thương con, nhưng không biết ba đã hiểu được con chưa?" Ta phải có cam đảm đặt câu hỏi đó với con cái ta, nếu thương mà không hiểu, thì tình thương đó chưa đúng cách, trái lại càng thương ta càng làm cho người ta thương "bị thương". Phải có hiểu mới có thương thật sự. Khi được hiểu, người được thương sẽ nở như một bông hoa.

## Từ bi quán

Từ là đem niềm vui đến cho người, bi là lấy nỗi khổ của người ra. Chúng ta ai cũng có hạt giống từ bi, và nhờ thực tập quán chiếu "thương người như thể thương thân" ta triển khai những hạt giống này thành những nguồn năng lực dồi dào. Từ bi là tình thương đích thực không kỳ thị vương mắc nên không gây khổ đau phiền não.

Chất liệu của từ bi là sự hiểu biết, khả năng đi vào da thịt của người kia, làm một với họ, với mọi niềm đau nỗi khổ của họ. Bi có nghĩa là thông cảm với cái khổ của người và có năng lực chuyển hóa cái khổ đó.

Chúng ta có thể bắt đầu tập quán chiếu về những người đau khổ về thể chất, những người yếu đuối bệnh hoạn, những người cùng cực bơ vơ không có ai nương tựa. Những người này ở đâu cũng có, rất dễ thấy. Có những trường hợp vi tế hơn. Có những người có vẻ không có gì là đau khổ, họ rất kín đáo, nhưng nếu quan sát kỹ, ta cũng thấy được những dấu hiệu chứng tỏ họ cũng có những niềm đau. Cả những người sống trên nhung lụa cũng có những đau khổ của họ.

Khi ta quán chiếu về những người này, lấy họ làm đối tượng cho sự thực tập để quán chiếu về từ bi, ta phải nhìn cho sâu và cho lâu vào nỗi đau của họ, dù khi đang ngồi thiền hay thực sự tiếp xúc với họ, ta phải nhìn cho kỹ để thấu triệt nỗi đau của họ đến khi ta cảm thấy niềm xót thương trào dâng trong lòng.

Nhờ quán chiếu sâu sắc như vậy mà xúc cảm của ta biến thành hành động. Ta thấy câu nói "tôi thương anh vô cùng" chưa đủ mà ta tìm mọi cách để làm vui nỗi khổ của người kia. Từ bi có mặt khi ta thực sự làm người kia bớt khổ. Cho nên ta phải làm nẩy nở và nuôi dưỡng lòng từ bi trong ta. Khi ta tiếp xúc với người kia, ý nghĩ, lời nói và hành động của ta phải thể hiện được lòng từ, dù thân khẩu của người kia chưa thanh tịnh cũng vậy.

Ta phải thực tập như thế nào mà lòng từ bi của ta lúc nào cũng có mặt, chứ không phải chỉ có mặt khi người kia dễ thương. Tình thương của ta như vậy mới đích thực và vững chắc. Ta có nhiều an lạc hơn và người kia cũng được an lạc theo. Niềm đau của họ sẽ từ từ giảm thiểu và đời sống của họ dần dần sáng sủa và tươi mát hơn.

Ta cũng có thể quán chiếu về những người làm ta đau khổ vì chính họ cũng đang đau khổ. Đó là điều chắc chắn. Chỉ cần tập theo dõi hơi thở và quán chiếu là ta có thể thấy được niềm vui của họ. Một phần những nỗi đau khổ và khó khăn của họ là do cha mẹ họ trao truyền từ khi họ còn nhỏ. Mà cha mẹ họ cũng có thể là nạn nhân của ông bà tổ tiên họ. Những hạt giống xấu cứ như vậy được truyền trao đời này sang đời kia.

Nếu thấy rõ điều đó, ta sẽ không còn trách cứ hay giận hờn họ nữa. Ta đã hiểu được lý do vì sao họ đối xử không đẹp với ta. Ta không giận mà trái lại ta cầu mong sao cho họ bớt khổ đau. Ta không cần phải tìm đến họ để hòa giải. Khi ta biết nhìn sâu, ta đã hòa giải với chính ta rồi.

Mọi vấn đề đã được giải quyết. Lòng ta nhẹ nhàng và môi ta nở nụ cười tươi. Sớm muộn gì người kia cũng thấy được thái độ hòa ái của ta và cũng sẽ trở nên tươi mát như ta.

Cho nên có từ bi, ta có an lạc hạnh phúc mà người khác cũng có được an lạc hạnh phúc. Chánh niệm là chất liệu nuôi dưỡng cây hiểu biết để từ đó hoa từ bi nở ngát hương thơm. Từ bi không phải là một ý tưởng chỉ nằm trong đầu ta. Không phải chỉ cần ngồi yên một chỗ và quán tưởng về từ bi là ta có thể gieo rắc tình thương đến mọi nơi như

gửi đi những luồng âm thanh hay ánh sáng. Từ bi phải được thể hiện cụ thể hơn qua cách ta ăn ở đối xử với mọi người chung quanh.

Tình thương là một nguồn suối dạt dào nằm sâu trong lòng ta, chỉ cần ý thức được điều đó là ta đã có thể ban phát niềm vui đến cho bao người. Một câu nói hiểu biết dễ thương cũng đủ làm vui bớt nỗi khổ, đánh tan mọi nghi kỵ hiểu lầm, đem lại tin yêu và tự do. Một hành động đúng lúc có thể cứu sống một mạng người. Mà hành động và lời nói ta chân chánh là nhờ ý nghĩ ta chân chánh.

Khi có tình thương chân thật thì tất cả những gì ta nghĩ, nói và làm đều trở nên phép lạ và đem lại nhiều lợi lạc.

## Thiền ôm

Ôm là một tập quán đẹp của người Tây Phương. Chúng ta có thể đóng góp phần hơi thở ý thức vào việc này. Khi ôm một em bé trên tay, ôm mẹ, ôm con hay ôm một người thân, nếu ta biết theo dõi hơi thở, ta sẽ thấy hạnh phúc bội phần. Bởi nếu trong lúc ôm mà ta nghĩ đến chuyện khác, có khác gì ta ôm một người nộm, ta không tiếp xúc thật sự với người ấy, ta làm một cách máy móc, do đó cái ôm không có ý nghĩa.

Tại một khoá tu dành cho các nhà tâm lý trị liệu ở Colorado, một thiền sinh, sau khi được thực tập thiền ôm, khi trở về nhà đã ôm vợ mình thật cẩn trọng và sâu sắc như chưa bao giờ được ôm vợ, làm bà vợ rất ngạc nhiên và hết sức cảm động. Nhờ vậy bà vợ đã điện thoại xin tham dự khóa tu ở Chicago.

Phải thực tập nhiều mới thấy thoải mái trong khi thiền ôm. Có người vừa ôm vừa vỗ vào lưng bạn như để chứng tỏ rằng ta đang có mặt. Bạn chỉ cần theo dõi hơi thở là bạn thấy mình đang có mặt thật sự với người kia. Hai người đang thật sự có mặt với nhau trong giờ phút hiện tại, và đó có thể là giây phút đẹp nhất trong cuộc đời bạn.

Nếu cháu bé cưng của bạn đang đến với bạn mà bạn lại đang lo nghĩ về quá khứ, suy tính về tương lai hay đang giận dữ thì tuy cháu đứng



đó mà bạn đâu thấy nó. Nó chỉ như một bóng ma vì chính bạn cũng đang là một bóng ma. Muốn thấy rõ con, tiếp xúc được với con, bạn phải tiếp xúc được với chính mình, phải làm mình có mặt trong giây phút hiện tại. Trở về với hơi thở là trở về với con người thực của mình để thấy sự hiện diện của những người thân là một thực tại nhiệm màu.

Thiền ôm được thiết lập trước hết cho những người trong cùng một gia tộc. Đã có những người cha và người con hòa giải được với nhau nhờ ôm nhau trong ý thức. Trong im lặng hai cha con ôm nhau, tuy không nói, nhưng đã xóa bỏ mọi hờn oán và nguyện làm mới trở lại tình thương giữa hai người. Hai mẹ con cũng vậy.

Vào ngày cúng giỗ tổ tiên hay cúng giỗ đầu năm, sau khi lạy ông bà, anh em nên quay lại ôm nhau trong chánh niệm. Phải ôm cho sâu sắc và thành kính. Chắp tay xá nhau thật sâu trước khi ôm và sau khi ôm. Thiền ôm là một nghi lễ. Nếu không có một cung kính tốt độ, đó không phải là thiền ôm. Đó có thể là phá hoại thiền ôm. Lạy ông bà và tổ tiên sẽ không có ý nghĩ gì nếu con cháu không chịu hòa giải với nhau. Chúng ta nên thiết lập truyền thống đẹp đẽ này trong truyền thống gia đình.

## **Đầu tư vào tăng thân**

Dù có bao nhiêu tiền trong nhà đi nữa, mình vẫn có thể chết đói dằn vì nỗi quạnh hiu và những khổ đau của mình. Cho nên nếu có được một người bạn tốt, xây dựng được một tăng thân tốt gồm những người bạn chân thật biết nâng đỡ và bảo bọc ta trong lúc khó khăn, đó là một nguồn đầu tư lớn. Những người bạn này giúp ta tiếp xúc với những yếu tố tươi mát và lành mạnh trong con người ta và chung quanh ta, nhờ đó ta trở nên một thành phần vững chãi của tăng thân, đem niềm vui và sự hiểu biết đến cho mọi người, cùng giúp nhau tiến tu trên con đường giải thoát.

## Cháu chắt là niềm vui của ông bà

Người già rất thích được sống gần con cháu. Mà ở Tây Phương con cháu thường gửi ông bà vào nhà dưỡng lão. Cho nên người già ở Tây Phương thật là tội nghiệp. Họ không được sống gần con cháu. Trong nhà dưỡng lão, họ chỉ tiếp xúc với những người già. Cuối tuần con cháu mới đến thăm được một vài giờ và sau khi con cháu ra về, họ càng cảm thấy lẻ loi cô độc.

Ở Việt Nam, ông bà lúc nào cũng sống với con cháu, kể chuyện đời xưa cho con cháu nghe. Ta phải giữ gìn truyền thống này để người già luôn được gần gũi người trẻ, để người trẻ học được những cái hay của ông bà và để ông bà có niềm vui được nâng niu các cháu và ôm các cháu vào lòng.

## Tăng thân tu học

Xây dựng một tăng thân là điều cần thiết để cùng nhau sinh hoạt trong thương yêu và hiểu biết. Ở Làng Hồng, trẻ em là mối lưu tâm đặc biệt của người lớn. Mỗi người có trách nhiệm giúp đỡ các em, làm cho các em sung sướng hạnh phúc vì nếu các em có sung sướng hạnh phúc thì người lớn mới có thể có niềm vui.

Ngày xưa gia đình ở Việt Nam là một mái nhà lớn qui tụ ông bà, cha mẹ, cô dì, chú bác, anh chị em, bà con, mọi người cùng sống với nhau dưới một mái nhà rất êm vui và ấm áp. Xung quanh nhà là vườn cây xum xê bóng mát, ta có thể bắt văng đu đưa vào những buổi trưa hè. Có những buổi tối quây quần ăn cơm ngoài sân, hàn huyên chuyện trò và nhìn ngắm trăng lên. Vào thời ấy trong gia đình ít có những vấn đề trầm trọng như ngày nay.

Ngày nay một gia đình thường chỉ có cha mẹ và một hai đứa con. Khi cha mẹ lục đục cãi vã nhau là các con lãnh đủ, không biết cầu cứu ai và núp trốn ở đâu. Vì nhà thường chỉ có dăm ba phòng, có chạy vào cầu tiêu trốn vẫn nghe ba mẹ cãi vã om sòm, và không khí ngột ngạt không có chỗ để thoát ra vì nhà lúc nào cửa cũng đóng kín mít.

Thế nên chúng ta cần thiết lập những trung tâm tu học thay thế những đại gia đình ngày xưa, xây dựng một nơi mà ở đó mọi người đều biết sống trong chánh niệm và mỗi người có thể đóng vai chú bác, cô hay dì cho mọi người nương nhờ. Chúng ta ai cũng cần thuộc về một nơi nào đó, nơi mà mọi sự mọi vật đều nhắc nhở ta một đời sống hiền hòa an lạc, từ tiếng chuông ngân êm ả, đến vườn trúc xanh mượt, đến nét cong dịu dàng của mái chùa cổ kính đơn sơ.

Những người sống ở đó toát ra một vẻ tươi mát thanh thản nhờ ở sự thực tập tinh thức. Họ như những cây đại thụ và khách nhàn du muốn đến ngồi nghỉ mát dưới tàng cây. Đôi khi chỉ cần nghĩ đến họ thôi mình cũng đã thấy tâm hồn an tĩnh trở lại và mình có thể mỉm cười.

Ta cũng có thể biến gia đình chúng ta thành một nơi tu học, mọi người trong gia đình cùng thực tập, sống hòa hợp tinh thức. Cha mẹ con cái đều tập thở, tập mỉm cười, tập ngồi thiền, ăn cơm, uống trà trong chánh niệm.

Nếu có chuông thì cái chuông cũng là một thành phần của gia đình vì chuông giúp ta tu học. Gối ngồi thiền cũng vậy. Không khí trong lành cũng là một người bạn tu của ta. Gần nhà nếu có công viên thì ta đi thiền hành trong công viên. Do đó ta có đủ điều kiện để xây dựng một tăng thân tu học tại nhà. Lâu lâu ta mời một vài người bạn tới tham gia một ngày quán niệm với ta. Việc tu học sẽ dễ dàng và mau có tiến bộ nếu ta xây dựng được một tăng thân.

## **Đạo Phật đi vào cuộc đời**

Trong chiến tranh Việt Nam, nhiều xóm làng bị bom đạn tàn phá. Đồng bào khắp nơi rên siết quằn quại. Cùng với các thầy, các sư cô sư chú trong chùa, sau nhiều bản thảo suy nghĩ, chúng tôi quyết định rời thiền viện để ra cứu giúp đồng bào. Đạo Phật bắt đầu đi vào cuộc đời từ lúc đó. Bởi vì thấy và hiểu để làm gì nếu ta không hành động?

Chúng ta phải ý thức được thực trạng của thế giới để biết rõ cần phải làm gì. Giữa những khó khăn nguy hiểm, nếu ta vẫn giữ được nụ cười

và hơi thở chánh niệm, thì mọi người, mọi loài quanh ta sẽ hưởng được nhiều lợi lạc. Khi bước chân đi ta có tiếp xúc được một cách ngọt ngào với trái đất không? Trái đất như một bà mẹ hiền, ta muốn thương yêu vỗ về với từng bước chân an vui tỉnh thức. Từng bước chân an lạc tỉnh thức, đó là điều ta phải thực tập mỗi ngày nếu ta muốn tiếp tục cuộc hành trình lâu dài.

## Phần III: An lạc từng bước chân

### Tương tức

Nếu bạn có tâm hồn thi sĩ khi nhìn vào một tờ giấy, bạn sẽ thấy một đám mây bay trong ấy. Không có mây thì không có mưa, không có mưa thì cây cối không mọc được, và nếu không có cây thì làm sao có tờ giấy này trong tay bạn? Cho nên tờ giấy có mặt là vì đám mây có mặt, không có mây thì không có tờ giấy. Đám mây và tờ giấy phải nương vào nhau để hiện hữu, cái đó gọi là tương tức. Chữ này tiếng Anh tôi dịch là inter-being, chưa có trong tự điển.

Nếu nhìn tờ giấy kỹ hơn, sâu hơn, ta cũng sẽ thấy ánh nắng mặt trời lấp lánh trong đó. Bởi vì nếu không có ánh mặt trời, làm sao rừng cây mọc được. Dĩ nhiên không có gì mọc được nếu không có mặt trời. Cho nên trong tờ giấy cũng có ánh mặt trời. Tờ giấy và ánh mặt trời phải nương vào nhau mà có. Nếu ta tiếp tục quán chiếu, ta sẽ thấy bác tiêu phu đang cưa cây và đem cây đến nhà máy để cây được chế biến làm ra bột giấy.

Ta cũng sẽ thấy đồng lúa vì nếu không có lúa bác tiêu phu đâu có cơm để ăn mỗi ngày. Rồi ta thấy cả hai người đã sinh ra bác tiêu phu. Do đó ta thấy nếu không có tất cả các điều kiện kể trên, tờ giấy không thể nào có mặt được. Nhìn sâu hơn nữa ta cũng sẽ thấy ta có mặt trong tờ giấy. Cái này không có gì khó hiểu, vì khi ta nhìn tờ giấy, tờ giấy là một phần của trí giác ta. Cho nên bạn và tôi đều có mặt trong tờ giấy. Có thể nói rằng tờ giấy chứa đựng tất cả, không có gì mà không có mặt trong tờ giấy; không gian, thời gian, đất nước, khoáng chất, ánh mặt trời, đám mây, dòng sông, hơi nóng...

Mọi thứ nương nhau mà có trong tờ giấy này. Mọi thứ có mặt trong nhau, vì vậy tôi mới dịch tương tức là "inter-be". Giả sử ta gửi trả ánh nắng lại cho mặt trời thì tờ giấy này còn hiện hữu được không? Không có ánh mặt trời, không còn gì có thể tồn tại. Cũng vậy, nếu ta gửi trả bác tiêu phu lại cho bố mẹ bác thì tờ giấy này cũng không thể có mặt.

Vì vậy tờ giấy này được làm ra bởi những yếu tố "không phải giấy", như là tâm thức của ta, bác tiêu phu, ánh nắng mặt trời..., tờ giấy không thể nào được tạo tác ra. Do đó, tờ giấy tuy rất mỏng nhưng chứa đựng cả vũ trụ trong lòng nó.

## Hoa và rác

Nho và sạch, thơm và hôi, đó là ý niệm của tâm thức ta. Một bông hồng mới được cắt vào chung trong bình, còn xinh tươi và thơm ngát. Trái lại thùng rác thì đầy vật xú uế và hôi hám. Nhìn như vậy là nhìn bề ngoài.

Nhìn sâu hơn ta sẽ thấy rằng chỉ trong vòng năm ngày đóa hoa thơm sẽ biến thành rác. Ta chẳng cần phải đợi đến năm ngày mới thấy rõ điều đó. Ngay bây giờ nếu ta biết nhìn đóa hoa cho kỹ và sâu là ta có thể thấy được sự có mặt của rác. Khi ta nhìn thùng rác cũng vậy, ta biết chỉ trong vòng vài tháng những vật hôi hám kia sẽ biến thành rau cải tươi ngon hay thành những đóa hồng xinh đẹp. Nếu bạn là một người làm vườn giỏi, bạn sẽ thấy hoa trong rác và rác trong hoa không có gì khó khăn. Rác và hoa nương nhau mà có. Trong hoa có rác, trong rác có hoa, không thể có cái này mà không có cái kia. Không có cái nào quý hơn cái nào, cái nào cũng quý như nhau.

Hiểu được lý tương tức của vạn sự, vạn vật, ta không còn bị dính mắc bởi tâm phân biệt, không còn do và sạch, đẹp và xấu.

Tại nhiều thành phố lớn ở Phi, Thái Lan, Việt Nam... có nhiều em bé mới mười bốn, mười lăm tuổi đã phải làm nghề mãi dâm. Các em rất đau khổ. Các em đâu muốn làm nghề này nhưng vì gia đình nghèo, các em bỏ quê lên thành phố để tìm việc và bị người ta gạt gẫm, dụ dỗ. Người ta nói làm nghề này các em kiếm được nhiều tiền hơn là bán hàng rong. Một khi sập bẫy, các em khó thoát ra được và từ đó các em mang mặc cảm tội lỗi, thấy mình không còn được trong sạch như bao cô gái nhà lành khác. Và các em thấy cuộc đời là địa ngục.

Nếu các em đó biết nhìn sâu vào con người mình, nhìn sâu vào hoàn cảnh xã hội, các em sẽ thấy rằng sở dĩ các em như thế này là vì người

khác như thế kia, không thể nào khác hơn. Tại sao cô con gái nhà lành phải hãnh diện vì tư cách "con gái nhà lành" của mình? Cô được gọi là nhà lành vì nếp sống của gia đình cô như vậy, cô được nuôi nấng, dạy dỗ, bảo bọc, có đủ điều kiện để làm cô gái nhà lành. Còn người làm mãi dâm đã không có những điều kiện trên, nên họ trở thành như vậy. Có gì phải ngạc nhiên hay mang mặc cảm? Chúng ta không ai thật sự có bàn tay sạch hết. Cũng không ai có quyền nói rằng "tôi không chịu trách nhiệm". Em bé mãi dâm ở thành phố Manila, Sài Gòn hay New York, sở dĩ như vậy là tại vì chúng ta đã quá bận rộn, quá ích kỷ, không có thì giờ ngó ngàng tới em. Nhìn sâu vào đời sống của em ta thấy rõ đời sống của những người không phải là mãi dâm, những người được gọi là "luong thiện". Và nhìn sâu vào đời sống của những người không phải là mãi dâm, vào cách chúng ta sống hằng ngày, ta thấy được em bé mãi dâm.

Cái này làm ra cái kia, không thể có cái này mà không có cái kia. Nhìn vào cái giàu, cái nghèo cũng vậy. Nước này sung túc thì nước kia đói khổ. Cái này có vì cái kia có. Cái sung túc được làm bởi những cái không sung túc. Cái nghèo khổ được làm bởi những cái không nghèo khổ. Đó là sự thật về bất công xã hội. Giống y như khi ta nhìn vào tờ giấy vậy. Cho nên ta phải cẩn thận, đừng để mình bị giam hãm trong ý niệm.

Ta phải thấu triệt lý tương tức, mọi thứ có mặt trong nhau. Ta có mặt trong một thứ. Cho nên ta chịu trách nhiệm về mọi việc xảy ra quanh ta. Nếu em bé mãi dâm hiểu được lý tương tức, em sẽ trút được gánh nặng của mặc cảm trong em. Em mang nỗi đau nhức của cả thế gian chứ không phải chỉ của riêng em. Và muốn giúp em thật sự, ta phải thấy được chính ta trong em và em trong ta, lúc đó ta mới có thể chia sẻ với em tất cả gian truân của cuộc đời này.

## **Vững chãi thành thơ**

Nếu ta thấy được trái đất là thân thể ta thì ta sẽ cảm nhận được biết bao nỗi đớn đau của trái đất. Chiến tranh, đói khổ, sự ô nhiễm, cộng thêm những mưu đồ kinh tế và chính trị đã gây tàn phá khắp nơi.

Hàng ngày có biết bao trẻ em bị mù vì bị thiếu dinh dưỡng, bàn tay của những em bé khác sờ soạng trong những đống rác cao ngất để mong tìm được chút thức ăn thừa. Người lớn thì chết mòn mỏi trong ngục tù vì tranh đấu chống áp bức. Những dòng sông thì cạn khô và không khí càng lúc càng ngột ngạt khó thở.

Mặc dù Nga và Mỹ đã bắt tay thân thiện nhưng mỗi bên vẫn còn đủ bom nguyên tử để làm nổ tung quả đất này. Có nhiều người hiểu được hoàn cảnh bi thương của thế giới và lòng họ rất đau xót.

Họ biết cần phải làm gì và họ xông pha trong mọi địa hạt hầu mong đem lại một chút nào thay đổi. Nhưng sau một thời gian nỗ lực làm việc, họ có thể thấm mệt và chán nản nếu họ không đủ niềm tin và sức mạnh bên trong. Sức mạnh thật sự không nằm ở chỗ ta có nhiều quyền hành, tiền bạc hay khí giới, sức mạnh thật sự nằm sâu trong lòng ta khi ta có đủ trầm tĩnh và vững chãi.

Nếu hằng ngày biết sống đời sống có chánh niệm, ta sẽ nuôi dưỡng được sự vững chãi đó. Thực tập thiền trong mọi sinh hoạt của đời sống giúp ta có đủ sáng suốt, ý chí và kiên nhẫn để đối diện với mọi thăng trầm. Ta trở nên những khí cụ trung kiên cho việc xây dựng hòa bình an lạc. Tôi đã thấy được nhiều người rất dũng cảm trong nhiều đoàn thể nhân bản và tôn giáo, suốt đời phụng sự tận tụy để bảo vệ những người cô thế nghèo khổ. Họ cực lực chống chiến tranh leo thang và nạn kỳ thị chủng tộc. Đi tới đâu họ cũng gieo trồng và tưới tẩm những hạt giống hiểu biết và thương yêu.

## **Tinh thần bất nhị**

Khi muốn hiểu một điều gì, ta không thể đứng ngoài và quan sát nó. Ta phải đi sâu và hòa nhập làm một với nó, ta mới có thể hiểu được. Khi muốn hiểu một người, ta phải ở trong da thịt họ, đau nỗi đau của họ, và vui niềm vui của họ. Động từ "hiểu" tiếng Pháp gọi là "comprendre"; "com" có nghĩa cùng với và "prendre" có nghĩa là nắm lấy. "Comprendre" là nắm lấy vật đó và nhập làm một với nó. Không có cách nào khác hơn. Nhà Phật gọi đó là không hai, bất nhị.



Cách đây mười lăm năm, tôi giúp một số bạn lo phụ trách các trẻ em mồ côi ở Việt nam. Các tác viên xã hội ở Việt nam gửi hình của các em qua, ghi rõ tên tuổi, năm sinh và hoàn cảnh của mỗi em. Công việc của tôi là dịch những tờ đơn này ra tiếng Pháp để tìm người bảo trợ cho các em. Người bảo trợ sẽ gửi cho gia đình các em một số tiền để các em có tiền ăn và đi học. Chúng tôi có hàng chục người tình nguyện dịch những cái đơn đó ra tiếng nước ngoài.

Mỗi ngày tôi dịch khoảng ba mươi tờ đơn. Tôi không đọc tờ đơn mà để thời gian ngắm hình của em bé. Chỉ trong chừng ba mươi giây là tôi trở thành em bé. Rồi tôi cầm bút lên và dịch tờ đơn qua một tờ giấy khác. Sau đó tôi mới nhận thấy là không phải tôi dịch tờ đơn mà chính em bé và tôi cùng làm công việc đó. Nhìn hình của em bé, lòng tôi tràn đầy cảm thương và tôi trở thành em bé đó lúc nào không hay và cả hai chúng tôi cùng nhau dịch tờ đơn. Điều đó rất tự nhiên. Ta không cần phải thiền tập lâu năm mới có thể làm việc đó. Ta chỉ cần nhìn cho kỹ, làm cho con người của mình có mặt đích thị, thì em bé liền có mặt trong ta và ta có mặt trong em bé.

## **Chữa trị những vết thương chiến tranh**

Trong chiến tranh Việt Nam, giả dụ người Mỹ thấu hiểu được nguyên tắc bất nhị thì cả hai nước đã không mang nhiều vết thương trầm trọng, những vết thương khó chữa lành dù chiến tranh đã chấm dứt. Đây là một bài học cho mọi người.

Năm ngoái chúng tôi có tổ chức một khóa tu cho cựu chiến binh ở Mỹ. Không khí khóa tu khá ngọt ngào vì nhiều người vẫn còn bị thương tích chiến tranh làm đau nhức không nguôi. Một người thổ lộ là chỉ trong một trận đánh mà đơn vị anh ta đã mất bốn trăm mười bảy người và trong suốt mười lăm năm trời anh ta vẫn mang xác chết của bốn trăm mười bảy người lính này trên vai. Một người khác tâm sự là vì quá căm hận khi thấy chiến hữu mình bị giết chết nên anh ta đã gài bẫy giết năm trẻ em trong một làng nọ.

Từ đó anh sống trong một cơn ác mộng dài, không bao giờ còn đủ cam đảm để ngồi gần bất cứ một em bé nào. Bao nhiêu đau thương đã được kể ra và chính niềm đau đã không cho anh ta tiếp xúc được với những màu nhiệm của cuộc sống.

Vì vậy mà chúng ta cần giúp nhau để học tiếp xúc. Trong khóa tu, một cựu chiến binh nói đây là lần đầu tiên trong mười lăm năm qua, anh cảm thấy an toàn giữa một đám đông. Trong suốt mười lăm năm, anh không nuốt được một thức ăn nào cứng. Anh chỉ ăn trái cây và uống nước trái cây. Anh hoàn toàn sống tách biệt với thế giới bên ngoài. Nhưng chỉ sau ba ngày dự khóa tu, anh đã có thể bắt đầu liên lạc và nói chuyện với người khác. Những người như anh rất cần sự thương yêu giúp đỡ của ta để có thể tiếp xúc lại với cuộc sống.

Trong khóa tu, chúng tôi cùng tập thở và tập cười, nhắc nhở nhau trở về với đóa hoa trong tâm ta, trở về với trời xanh, với cây lá để che chở nuôi nấng ta.

Chúng tôi cùng ăn cơm, cùng uống trà trong im lặng, thưởng thức từng ly trà, từng món ăn như thưởng thức cái bánh in thời thơ ấu. Chúng tôi bước từng bước chậm rãi thông thả, ý thức được sự tiếp xúc của bàn chân với mặt đất, của buồng phổi với không khí trong lành. Chúng tôi cùng ngồi với nhau, thở với nhau, đi với nhau và cùng chia sẻ học tập về những kinh nghiệm đau thương trong chiến tranh Việt Nam.

Bài học ở Việt Nam phải giúp chúng ta sáng mắt. Chúng ta phải thấy được rằng chúng ta là của nhau, không ai có thể chia cắt thực tại thành những mảnh rời rạc. Sự an lạc của cái này là sự an lạc của cái kia, chúng ta không thể làm việc một cách riêng rẽ, chúng ta phải ngồi lại với nhau và cùng chung xây dựng lại. Phe nào cũng là phe của ta, không có phe nào ta cần phải loại bỏ. Các cựu chiến binh đã lấy kinh nghiệm đau thương của mình làm ánh sáng chiếu sâu vào cội rễ của chiến tranh và soi đường dẫn tới hòa bình.

## Trái tim mặt trời

Ta biết rằng trái tim ta ngừng đập, dòng sinh mạng của ta sẽ ngừng, cho nên ta rất trân quý trái tim ta. Ngoài trái tim này còn có một trái tim khác cũng rất cần cho sự sống của ta mà lại thường ít để ý đến. Đó là mặt trời, trái tim thứ hai của ta, trái tim đem lại sự sống cho muôn loài. Không có mặt trời thì không có gì có thể tồn tại, kể cả cây cỏ. Nếu cây cỏ không sống được thì làm sao loài người và cầm thú có thể sống được.

Mọi loài đều phải tiêu thụ ánh mặt trời để sống. Thân thể ta sống được không phải chỉ nhờ có trái tim, nó cũng cần được nuôi dưỡng bởi không khí. Nếu bầu khí quyển biến mất thì còn đâu mạng sống của ta. Cho nên không có một cái gì trong vũ trụ mà không liên hệ đến ta, dù là một hạt sỏi bé tí nằm sâu dưới lòng biển hay là sự di chuyển của ánh sáng dù đã một triệu năm qua.

Nhà thơ Walt Whitman đã nói: "Chiếc lá mỏng manh kia là gì nếu không là sự vận chuyển đã hằng triệu năm của các vì sao...".

Đây không phải là triết lý suông mà là một cái nhìn thấu triệt và sâu thẳm. Thật vậy, ông đã nói rằng: "Tôi rộng lớn, tôi vĩ đại lắm. Tôi chứa đựng cả toàn thể vũ trụ".

## Nhìn sâu

Muốn thấy rõ mọi việc, ta cần phải nhìn sâu vào lòng sự vật. Khi ta bơi lội trong dòng sông trong mát, ta phải có khả năng thấy mình là dòng sông.

Một ngày nọ, tôi ngồi ăn cơm với một vài người bạn tại đại học Boston ở Mỹ. Trước mắt tôi là dòng sông Charles thơ mộng. Dòng sông thơ mộng vì có thể vì tôi xa quê hương quá lâu và tôi vốn rất thích sông. Tôi rời các bạn và tìm lối xuống sông rửa mặt và ngâm chân như tôi vẫn thường làm ở quê nhà. Khi tôi trở lại chỗ ngồi, một người bạn giáo sư nói: "Thầy làm vậy nguy hiểm lắm đó. Thầy có súc

miệng dưới sông không?" Tôi nói có và vị giáo sư khuyên tôi nên đi chích thuốc ngừa ngay.

Tôi hơi bàng hoàng. Tôi không ngờ các dòng sông bên này bị ô nhiễm nặng nề đến như vậy. Những dòng sông như vậy gọi là những dòng sông chết. Ở Việt Nam, đôi khi sông có nhiều bùn và rác nhưng không đến nỗi không uống được. Tôi nghe nói ở Đức, sông Rhine có nhiều hóa chất đến nỗi đem rửa phim cũng được.

Nếu ta còn muốn tắm gội trong dòng sông, uống nước dòng sông hay đi dạo chơi ven sông thì ta phải biết nhìn dòng sông như là nhìn chính ta để cảm được những vui buồn, thất vọng của nó. Nếu ta không cảm được những gì sông núi cảm, những gì cỏ cây hay chim muông cảm thú dần dần sẽ chết và lúc đó ta sẽ mất hết an lạc.

Nếu ta là một người thích leo núi, thích cảnh đồng quê, thích rừng cây xanh mát, ta phải biết rằng rừng cây là buồng phổi thứ hai của ta, cũng như mặt trời là trái tim thứ hai của ta vậy. Nếu không hiểu vậy, ta sẽ tàn phá hàng triệu mẫu cây mà không thương tiếc với mưa át xích, đồng thời ta hủy hoại khí ozone khiến ánh mặt trời không được lọc bớt khi tới với chúng ta. Ta tự chôn mình trong cái vỏ chật hẹp của mình mà không biết ; chỉ vì ta mãi lo trau chuốt cái bản ngã nhỏ bé đó mà ta vô tình hủy hoại cả cái ta rộng lớn mênh mông. Đã đến lúc ta phải trở về con người thật của ta, con người hòa đồng trong đại thể, vừa là sông núi, rừng cây, ánh mặt trời, bầu khí quyển... Ta phải hành động gấp rút để còn có hy vọng cho ngày mai.

## **Nghệ thuật sống tỉnh thức**

Thiên nhiên là bà mẹ của ta. Chỉ vì sống xa thiên nhiên nên ta sinh bệnh. Một số chúng ta sống trong những cái nhà hộp gọi là apartment làm bằng xi măng và thép cứng, cao vút khỏi mặt đất, nên không còn cơ hội tiếp xúc với trời đất. Điều này rất quan trọng. Có nhiều thành phố không có một bóng cây. Màu xanh hoàn toàn thiếu vắng.

Có lần tôi tưởng tượng hình ảnh một thành phố chỉ còn tro tro một cội cây. Cội cây vẫn còn đẹp nhưng trông rất cô đơn, đứng lẻ loi buồn

bã giữa những tòa cao ốc đồ sộ. Nhiều người đã lâm bệnh nặng và các bác sĩ không tìm được nguyên do. May mắn có một ông bác sĩ giỏi thấy rõ được nguyên do, nên người bệnh nào đến ông cũng cho toa thuốc như sau: "Mỗi ngày lấy xe buýt đến trung tâm thành phố để nhìn ngắm cội cây. Khi đến gần cây, hãy thực tập thở vào, thở ra ba hơi trước khi ôm cây vào lòng trong mười lăm phút, vừa ôm vừa theo dõi hơi thở. Phải thấy rõ màu xanh của lá và hít thở hương thơm của vỏ cây. Thực tập như vậy vài tuần lễ, bạn sẽ khỏi bệnh".

Bệnh nhân làm theo và thấy khỏe ra thật, nhưng số người đến ôm cây càng lúc càng đông; họ phải đứng sấp hàng dài cả cây số. Ta cũng biết con người của thời đại văn minh này khó có đủ kiên nhẫn, do đó, việc chờ chực ba bốn tiếng đồng hồ để được ôm cội cây vượt quá sức chịu đựng của họ nên họ liền biểu tình phản kháng. Họ ra một cái luật mới là mỗi người chỉ được phép ôm cây năm phút thôi, sau đó lại trụt xuống còn một phút, thành ra cơ hội được lành bệnh lại càng bị giảm thiểu.

Chẳng bao lâu chúng ta cũng sẽ lâm vào tình huống bi thảm đó nếu ta sống không có tỉnh thức. Ta phải thấy rõ từng hành động ta làm để bảo vệ trái đất, bà Mẹ của ta. Ta bảo vệ Mẹ tức là ta bảo vệ chính ta và con cái của ta.

Khi nhìn vào thùng rác, ta phải thấy được hoa, xà lách, cà chua, dưa chuột sẽ mọc lên từ đó. Khi vứt một cái vỏ chuối vào thùng rác, ta biết là vỏ chuối ấy sẽ được biến thành hoa và rau cải. Còn khi ta vứt một cái bao ny lông vào thùng rác, ta biết rằng rất khó hoặc là phải lâu lắm, mấy trăm năm, nó mới có thể biến thành hoa. Cái đó chính là sự thực tập thiền quán. "Vứt một cái bao ny lông trong thùng rác, tôi biết là tôi đang vứt một cái bao ny lông vào thùng rác". Chỉ bằng sự thực tập chánh niệm ta mới có thể giữ gìn và bảo vệ bà Mẹ của ta, tức là trái đất này.

Có chánh niệm trong từng hành động, trong từng giây phút là xây dựng hòa bình hạnh phúc cho hiện tại và tương lai. Có chánh niệm soi sáng, ta trở nên dè dặt hơn trong việc dùng những sản phẩm phá

hoại sinh môi, và đó là bước cơ bản đưa đến an lạc và hạnh phúc thật sự.

Một trong những ung nhọt của thế giới ngày nay là những đống phế thải nguyên tử. Nó tạo nên một đống rác khổng lồ phải mất 250 ngàn năm mới có thể biến thành hoa. 40 tiểu bang trong số 50 tiểu bang Hoa Kỳ đã bị ô nhiễm bởi những đống phế thải nguyên tử.

Chúng ta đang biến trái đất thành một nơi không thể sống được nữa, và tương lai con cháu ta sẽ ra sao? Ta phải mau mau dừng lại và tập sống cho có tỉnh thức thì mới mong cứu vãn được tình thế nguy ngập hiện tại.

## **Nuôi dưỡng chánh niệm**

Khi ngồi xuống bàn ăn, nhìn bát cơm đầy và những thức ăn thơm ngon, ta nên nhớ rằng có biết bao người đang chết vì đói. Mỗi ngày có ít nhất 40.000 trẻ em chết vì đói hay thiếu dinh dưỡng. Nghe qua con số đó ai mà không thảng thốt. Cho nên khi nhìn kỹ vào các đĩa thức ăn, ta thấy có Mẹ, trái đất của ta, thấy những người nông dân cần cù, thấy cả mấy chục ngàn em bé đang chết đói.

Ở Mỹ Châu và Âu Châu, ta quen ăn thóc gạo và những thực phẩm khác nhập cảng từ các nước nghèo khổ: cà phê từ Columbia, sô cô la từ Ghana, gạo thơm từ Thái Lan. Chúng ta nên nhớ rằng trẻ em các nước đó chưa bao giờ nếm những thứ bổ béo đó trừ các em con nhà giàu. Các em chỉ được ăn những thứ hạng bét, còn đồ tốt được dành để xuất cảng để nhà nước thu ngoại lệ. Có nhiều gia đình phải bán con em mình làm đầy tớ cho những nhà giàu để chúng được ăn uống đầy đủ.

Nghĩ đến các em thiếu may mắn đó, ta chắp tay lại trước mỗi bữa ăn. Ta ý thức được sự may mắn của mình, và một ngày kia có thể ta sẽ tìm được giải pháp để xóa bỏ nạn bất công đang xảy ra khắp nơi.

Trong nhiều gia đình tị nạn Việt nam, trước mỗi bữa ăn, một cháu bé cầm chén cơm lên và nói: "Hôm nay trên bàn có nhiều món ăn rất

ngon. Con rất biết ơn mọi người mọi loài đã cho con và gia đình con những món ngon này. Con biết rằng có rất nhiều người đang chết đói". Là một người tị nạn, em biết rằng em đang ăn những hạt gạo thơm mọc từ đất Thái, nhưng nhiều em bé Thái chưa bao giờ được ăn thứ gạo này. Thật khó mà nói cho các em ở những nước giàu có hiểu rằng có nhiều em bé trên thế giới chưa bao giờ được ăn những món ăn ngon và bổ như các em. Thấy được điều này, ta sẽ vượt qua rất dễ dàng những khó khăn nhỏ nhoi của ta, và ta sẽ tìm cách giúp đỡ những người đang cần tình thương và sự hiểu biết.

## **Bức thư tình**

Những tổ chức tranh đấu cho hòa bình vẫn còn vương chất căm thù, bạo động và hiểu lầm. Những tổ chức ấy có thể viết những bức thư phản kháng rất hùng hồn nhưng có thể không đủ khả năng để viết những bức thư dịu dàng.

Chúng ta cần học cách viết những bức thư mà Quốc Hội, Tổng thống hay Chủ tịch Nhà Nước thích đọc chứ không vứt vào sọt rác. Chúng ta phải học dùng thứ ngôn ngữ không làm người khác tránh xa ta. Tổng Thống cũng là một người mang chất người như chúng ta thôi.

Những nhà vận động cho hòa bình có thể dùng ái ngữ hay không, cái đó còn tùy ở mức độ an lạc trong họ. Bởi nếu chính họ không có an lạc, làm sao họ có thể làm cho người khác được an lạc? Nếu chính ta không biết mỉm cười thì ta không thể nào làm cho người khác mỉm cười được. Nếu trong ta không có sự bình an, ta không đóng góp được gì hết cho công cuộc hòa bình.

Một phong trào hòa bình còn mang tính căm thù và bạo động sẽ không hoàn thành được nhiệm vụ ta trông chờ nơi nó. Ta phải giúp họ thay đổi phương cách hành động, sao cho dịu dàng và tươi mát hơn. Vì vậy ta phải thực tập chánh niệm, để có khả năng nhìn rõ, thấy rõ và hiểu rõ. Nếu có được cái nhìn bất nhị, ta mới giải trừ được bạo động và căm thù. Làm hòa bình trước tiên là làm cho trong ta có hòa

bình. Bởi chúng ta phải nương vào nhau, cũng như giới trẻ nương vào chúng ta để có được một ngày mai tươi sáng.

## **Bốn phận người công dân**

Là công dân, ta có trách nhiệm rất lớn. Trong đời sống hằng ngày, cách thức ta ăn uống và tiêu thụ có ảnh hưởng lớn đến tánh mạng chính trị của thế giới. Hàng ngày ta làm cái gì thì ta là cái đó, và điều này quan hệ mật thiết đến tình trạng an lạc của xã hội. Ý thức được như vậy, ta sẽ có an lạc ngay trong giây phút ta đang sống. Ta tưởng rằng các chánh quyền có quyền tự do đặt ra một chính thể theo ý họ muốn, thực ra cái quyền tự do đó tùy thuộc vào cách chúng ta sống đời sống hằng ngày. Nếu ta tạo điều kiện để họ thay đổi chính thể là họ sẽ thay đổi được. Nhưng bây giờ thì điều đó chưa được thực hiện.

Ta cũng tưởng rằng nếu ta là nhà cầm quyền, ta sẽ có thể làm bất cứ cái gì ta muốn. Điều đó chưa hẳn đúng. Nếu ta làm tổng thống, ta có thể cũng sẽ hành xử giống như vị tổng thống đương thời, có thể khá hơn một chút hoặc tệ hơn một chút.

Thiền quán giúp ta nhìn sâu vào sự vật, nhìn sâu vào chính con người ta để ta thấy rõ ta cần phải chuyển hóa ta như thế nào và làm thế nào để thay đổi tình trạng xã hội. Thay đổi cách nhìn của ta là ta thay đổi hoàn cảnh bên ngoài vì hoàn cảnh bên ngoài là tâm thức ta tạo ra, hoàn cảnh bên ngoài phản ảnh tâm thức của ta. Cho nên sống có chánh niệm là điều thiết yếu. Ta sẽ thấy rằng bản chất của bom nguyên tử và của bất công xã hội cũng không tách rời bản chất con người của ta.

Khi ta bắt đầu thấy được trách nhiệm của mình, ta phải mời các nhà lãnh đạo cùng đi với ta. Ta phải khuyến khích họ giữ gìn bảo vệ sinh môi và giữ gìn bảo vệ tâm thức cộng đồng. Ta phải giúp họ tuyển chọn những người cố vấn biết phụng sự cho hòa bình. Những người có đời sống tâm linh vững chãi mà ta có thể tin cậy và nương tựa. Ta phải sáng suốt khi bầu lên những nhà lãnh đạo chính trị. Ta bầu họ



không phải vì cái vẻ hào hoa phong nhã của họ mà vì họ cùng đi một đường với ta.

Chánh phủ Pháp đã có xu hướng này khi chọn những nhà nhân bản và những người phụ trách sinh môi làm tổng trưởng một số các bộ. Trường hợp điển hình là Bernard Kouchner, người đã từng ủng hộ chương trình cứu trợ những thuyền nhân ở Vịnh Thái Lan. Đó là một dấu hiệu tốt.

## **Bảo vệ thân tâm là giữ gìn sinh môi một cách rộng lớn**

Chúng ta ai cũng cần hòa bình, cần an lạc. Hòa bình và an lạc đặt nền tảng ở sự tôn trọng sự sống của mọi người và mọi loài. Đất đá cũng biết đau, cũng cần sống. Trái đất cũng vậy. Khi ta làm ô nhiễm không khí và nước, ta làm hại sức khoẻ của ta, làm hại các loài khác. Cách ta trồng trọt, cách ta sử dụng phân rác, tất cả đều có tác dụng hỗ tương.

Bảo vệ thân tâm là giữ gìn sinh môi một cách sâu sắc và rộng lớn. Một số chương trình truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh đầy tính bạo động và bi quan là những chất độc làm ô nhiễm hư hại tâm hồn ta, tâm hồn các trẻ thơ.

Ta phải biết bảo vệ và giữ gìn thân tâm ta, không để cho những chất độc đó lan tràn khắp nơi. Như vậy là ta bảo vệ và giữ gìn an lạc cho thế giới.

## **Nguồn gốc chiến tranh**

Nguồn gốc của chiến tranh nằm ở cách ta sống đời sống hàng ngày, cách ta xây dựng nhà máy, xây dựng xã hội và tiêu thụ các sản phẩm. Nếu ta biết nhìn sâu vào hoàn cảnh xã hội, ta sẽ thấy được gốc rễ của chiến tranh.

Ta không thể đơn giản trách cứ bên này hay bên kia. Ta phải tìm hiểu nỗi khổ đau và sợ hãi của cả hai phía, vượt lên trên tranh chấp phe phái mà tìm cách hòa giải.

Trong mọi tranh chấp, ta cần phải hiểu nỗi khổ đau của cả hai bên. Ở Nam Phi chẳng hạn, nếu có người hiểu được nỗi khổ đau của phía bên này và qua phía bên kia để giải thích cho những người phía bên kia thì tình trạng đau đến nỗi bi thảm. Ta cần những cây cầu liên lạc, ta cần những cây cầu thông cảm.

Công trình thực tập bất bạo động bắt đầu từ nơi bản thân ta. Tâm ta có hòa bình thì khi gặp khó khăn, ta mới biết phải làm gì để giải quyết vấn đề cho êm đẹp. Dù là vấn đề trong gia đình hay ngoài xã hội, thì cách giải quyết vẫn giống nhau.

Một ngày mùa thu, khi đi dạo chơi trong một công viên, tôi bắt gặp một chiếc lá đỏ rất đẹp hình trái tim đang đong đưa trên cành. Tôi đứng nhìn và nói chuyện với chiếc lá rất lâu. Tôi chợt khám phá ra rằng chiếc lá là mẹ của cây.

Bình thường ta nghĩ rằng cây là mẹ của lá, nhưng sau một hồi ngắm nhìn chiếc lá, tôi thấy rằng lá cũng là mẹ của cây. Rễ cây hút nhựa từ nước và khoáng chất nhưng thứ nhựa nguyên này không đủ để nuôi sống cây nên cây phải phân phát nhựa này cho các lá, và với sự hợp tác của ánh sáng mặt trời và không khí, lá biến chế nhựa nguyên thành một thứ nhựa gọi là nhựa luyện có khả năng nuôi sống cây. Vì vậy mà tôi thấy lá cũng là mẹ của cây. Chiếc lá được gắn vào cây bởi một cái cuống, cho nên mình thấy được dễ dàng sự liên lạc của hai bên.

Còn ta thì đã có cái cuống nhau ở bụng mẹ khi ta còn là một bào thai. Chính nhờ cái cuống nhau đó mà thức ăn và dưỡng khí được đưa vào bào thai. Khi ta sinh ra, người ta cắt mất cái cuống đó, và điều này cho ta cái ảo tưởng là ta được độc lập tự do, không còn bị lệ thuộc vào mẹ nữa. Thật ra ta vẫn là con của mẹ, và không những ta chỉ có một người mẹ, mà ta có rất nhiều mẹ. Trái đất cũng là mẹ của ta. Ta được gắn liền vào trái đất bởi rất nhiều cái cuống. Ta cũng có một cái cuống gắn ta vào với mây. Bởi nếu không có mây, làm sao có nước cho ta uống. Ta được tạo thành bởi bảy mươi phần trăm nước, vì vậy ta và mây cũng được gắn vào nhau. Ta còn được gắn vào với rất nhiều thứ

khác, với dòng sông, với rừng xanh, với bác tiều phu, với bác nông dân, đủ cả không thiếu gì hết. Cả vũ trụ dang tay nuôi nấng ta, bảo bọc ta. Bạn có thấy tôi là bạn và bạn là tôi không? Nếu bạn không có mặt thì tôi cũng không có mặt. Điều đó quá hiển nhiên. Nếu bạn chưa thấy được như vậy, bạn cứ nhìn sâu thêm, bạn sẽ thấy.

Tôi hỏi chiếc lá: "Em có sợ mùa thu không, vì tới mùa thu, em sẽ phải rời cây?" Chiếc lá đáp: "Dạ không. Suốt mùa Xuân và mùa hạ em đã sống rất đầy đủ. Em đã giúp cây hết lòng để cây được sống. Em thấy mình trong cây. Em thấy mình là cây, em không phải chỉ là một chiếc lá. Khi em trở về đất, em sẽ tiếp tục nuôi dưỡng cây. Em chẳng có gì phải lo sợ cả. Khi em rời cành bay bổng trên không, em sẽ vẫy tay chào cây: Ta sẽ gặp lại nhau một ngày rất gần." Chiếc lá vừa nói xong thì một ngọn gió thoảng qua. Chiếc lá bay lượn nhẹ nhàng trước khi rơi xuống đất. Lá rất sung sướng khi thấy được lá là cây. Tôi cúi đầu chào lá, cảm ơn lá đã cho tôi một bài học quý giá.

Có hàng triệu người chơi thể thao trên thế giới. Khi ta xem một trận đá bóng, ta thường theo phe này hoặc phe kia, có thể ta mới có thể theo dõi trận đấu một cách hứng thú. Khi cầu thủ phe ta đá bóng thì ta cũng muốn đưa chân ra để đá theo. Khi phe ta thắng thì ta cũng nhảy nhót mừng rỡ, khi phe ta thua, ta cũng thất vọng nãy nê.

Trong chiến tranh cũng vậy, ta cũng ưa thích theo phe. Ta thường bênh vực phe bị áp bức. Ta tranh đấu bằng cách la ó phẫn nộ, ít khi ta chịu vượt lên trên những tranh chấp để nhìn cho rõ, như một bà mẹ nhìn đàn con đang đánh nhau.

Việt Nam có câu tục ngữ "Gà một nhà bôi mặt đá nhau". Vì ta bôi mặt nên ta mới không thấy rõ nhau, tưởng người kia là người lạ. Vì vậy ta mới bắn vào người kia. Chỉ khi nào ta thấy được mọi người là anh em một nhà, mỗi người là một phần của thân thể thì ta mới có thể nhìn nhau bằng con mắt yêu thương, mới có thể hòa giải.

Trong cuộc đời, ta phải tự nhủ là mình may mắn khi ta gặp được những người biết yêu thương cả loài vật và cây cỏ. Có những người dù sống trong an bình vẫn không quên hàng triệu người đang đói

khô, bệnh tật. Những người đó đã thấy được sự liên hệ mật thiết của mọi loài mọi sự với nhau. Họ hiểu rằng những nước giàu có không thể nào sống sót nếu không có những nước kém mở mang và nghèo khổ. Sự nghèo khổ thiếu thốn, sự áp bức bóc lột đưa đến chiến tranh.

Trong thời đại chúng ta, khi chiến tranh xảy ra, tất cả các nước đều cảm thấy như đang lâm chiến. Số phận của nước này dính líu tới số phận tới nước kia.

Đến khi nào thì gà nhà mới hết bôi mặt để đá nhau? Đến khi nào chúng ta mới thấy rõ chúng ta là anh em, là một phần của thân thể. Có lẽ mỗi ngày chúng ta phải nhìn nhau mà nói rằng: "Tôi là em của anh. Tôi là chị của em. Chúng ta đều là con người. Chúng ta chỉ có một cuộc sống".

## **Câu chuyện chiếc lá**

Một ngày mùa thu, khi đi dạo chơi trong một công viên, tôi bắt gặp một chiếc lá đỏ rất đẹp hình trái tim đang đong đưa trên cành. Tôi đứng nhìn và nói chuyện với chiếc lá rất lâu. Tôi chợt khám phá ra rằng chiếc lá là mẹ của cây.

Bình thường ta nghĩ rằng cây là mẹ của lá, nhưng sau một hồi ngắm nhìn chiếc lá, tôi thấy rằng lá cũng là mẹ của cây. Rễ cây hút nhựa từ nước và khoáng chất nhưng thứ nhựa nguyên này không đủ để nuôi sống cây nên cây phải phân phát nhựa này cho các lá, và với sự hợp tác của ánh sáng mặt trời và không khí, lá biến chế nhựa nguyên thành một thứ nhựa gọi là nhựa luyện có khả năng nuôi sống cây. Vì vậy mà tôi thấy lá cũng là mẹ của cây. Chiếc lá được gắn vào cây bởi một cái cuống, cho nên mình thấy được dễ dàng sự liên lạc của hai bên.

Còn ta thì đã có cái cuống nhau ở bụng mẹ khi ta còn là một bào thai. Chính nhờ cái cuống nhau đó mà thức ăn và dưỡng khí được đưa vào bào thai. Khi ta sinh ra, người ta cắt mất cái cuống đó, và điều này cho ta cái ảo tưởng là ta được độc lập tự do, không còn bị lệ thuộc vào mẹ nữa. Thật ra ta vẫn là con của mẹ, và không những ta chỉ có một

người mẹ, mà ta có rất nhiều mẹ. Trái đất cũng là mẹ của ta. Ta được gắn liền vào trái đất bởi rất nhiều cái cuống. Ta cũng có một cái cuống gắn ta vào với mây. Bởi nếu không có mây, làm sao có nước cho ta uống. Ta được tạo thành bởi bảy mươi phần trăm nước, vì vậy ta và mây cũng được gắn vào nhau. Ta còn được gắn vào với rất nhiều thứ khác, với dòng sông, với rừng xanh, với bác tiểu phu, với bác nông dân, đủ cả không thiếu gì hết. Cả vũ trụ dang tay nuôi nấng ta, bảo bọc ta. Bạn có thấy tôi là bạn và bạn là tôi không? Nếu bạn không có mặt thì tôi cũng không có mặt. Điều đó quá hiển nhiên. Nếu bạn chưa thấy được như vậy, bạn cứ nhìn sâu thêm, bạn sẽ thấy.

Tôi hỏi chiếc lá: "Em có sợ mùa thu không, vì tới mùa thu, em sẽ phải rời cây?" Chiếc lá đáp: "Dạ không. Suốt mùa Xuân và mùa hạ em đã sống rất đầy đủ. Em đã giúp cây hết lòng để cây được sống. Em thấy mình trong cây. Em thấy mình là cây, em không phải chỉ là một chiếc lá. Khi em trở về đất, em sẽ tiếp tục nuôi dưỡng cây. Em chẳng có gì phải lo sợ cả. Khi em rời cành bay bổng trên không, em sẽ vẫy tay chào cây: Ta sẽ gặp lại nhau một ngày rất gần."

Chiếc lá vừa nói xong thì một ngọn gió thoảng qua. Chiếc lá bay lượn nhẹ nhàng trước khi rơi xuống đất. Lá rất sung sướng khi thấy được lá là cây. Tôi cúi đầu chào lá, cảm ơn lá đã cho tôi một bài học quý giá.

## **Chúng ta cùng một nhân thể**

Có hàng triệu người chơi thể thao trên thế giới.

Khi ta xem một trận đá bóng, ta thường theo phe này hoặc phe kia, có thể ta mới có thể theo dõi trận đấu một cách hứng thú. Khi cầu thủ phe ta đá bóng thì ta cũng muốn đưa chân ra để đá theo. Khi phe ta thắng thì ta cũng nhảy nhót mừng rỡ, khi phe ta thua, ta cũng thất vọng nã nã.

Trong chiến tranh cũng vậy, ta cũng ưa thích theo phe. Ta thường bên vực phe bị áp bức. Ta tranh đấu bằng cách la ó phẫn nộ, ít khi ta chịu vượt lên trên những tranh chấp để nhìn cho rõ, như một bà mẹ nhìn đàn con đang đánh nhau.

Việt Nam có câu tục ngữ "Gà một nhà bơi mặt đá nhau". Vì ta bơi mặt nên ta mới không thấy rõ nhau, tưởng người kia là người lạ. Vì vậy ta mới bắn vào người kia. Chỉ khi nào ta thấy được mọi người là anh em một nhà, mỗi người là một phần của thân thể thì ta mới có thể nhìn nhau bằng con mắt yêu thương, mới có thể hòa giải.

Trong cuộc đời, ta phải tự nhủ là mình may mắn khi ta gặp được những người biết yêu thương cả loài vật và cây cỏ.

Có những người dù sống trong an bình vẫn không quên hàng triệu người đang đói khổ, bệnh tật. Những người đó đã thấy được sự liên hệ mật thiết của mọi loài mọi sự với nhau. Họ hiểu rằng những nước giàu có không thể nào sống sót nếu không có những nước kém mở mang và nghèo khổ. Sự nghèo khổ thiếu thốn, sự áp bức bóc lột đưa đến chiến tranh.

Trong thời đại chúng ta, khi chiến tranh xảy ra, tất cả các nước đều cảm thấy như đang lâm chiến. Số phận của nước này dính líu tới số phận tới nước kia.

Đến khi nào thì gà nhà mới hết bơi mặt để đá nhau?

Đến khi nào chúng ta mới thấy rõ chúng ta là anh em, là một phần của thân thể. Có lẽ mỗi ngày chúng ta phải nhìn nhau mà nói rằng: "Tôi là em của anh. Tôi là chị của em. Chúng ta đều là con người. Chúng ta chỉ có một cuộc sống".

## Hòa giải

Ta phải làm gì khi ta gây tổn thương cho người khác và khi họ trở thành kẻ thù của ta? Người đó có thể là một người thân trong gia đình hay là một người bạn.

Ta chẳng cần phải làm gì nhiều. Điều trước tiên là ta phải có thì giờ để xin lỗi. Nhiều khi ta không cố tình làm cho người khác buồn và giận, nhưng vì thiếu chánh niệm hoặc vì vụng về nên ta đã làm thế. Cho nên chánh niệm rất cần thiết trong đời sống hằng ngày. Có chánh niệm ta tránh được những lỗi lầm trong khi nói và làm.

Điều thứ hai là ta biết khai triển phần hoa trong ta và chuyển hóa phần rác. Khi ta trở nên nhẹ nhàng, tươi mát và dễ thương, người kia từ từ rồi sẽ thấy và sẽ hiểu rằng ta đã thay đổi. Lúc đó ta chẳng cần nói gì thêm. Người ấy đã thấy và đã tha thứ cho ta. Cho nên hãy nói bằng chính cuộc sống của mình chứ không chỉ bằng lời nói.

Khi thấy được người kia đang đau khổ là ta đã bắt đầu có sáng suốt. Và khi trong tâm ta nảy nẩy ý muốn làm vui bớt nỗi khổ của người kia là ta bắt đầu có tình thương chân thật. Nhưng hãy cẩn thận. Đôi khi ta tưởng là ta đã vững vàng rồi. Muốn biết chắc, ta nên tìm đến người kia, nghe người kia nói thì ta mới biết rõ là ta đã thật sự thương người kia chưa. Nếu chỉ nghĩ rằng mình đã hiểu và thương người kia thì đôi khi đó chỉ mới là sự tưởng tượng.

Hòa giải không có nghĩa là ký kết một hiệp ước với dã tâm và sự thiếu lương thiện. Nếu còn có tham vọng, còn có chủ tâm chia phe chia nhóm thì đó không phải là hòa giải. Phần lớn chúng ta vẫn còn muốn theo phe này hay phe kia thì tất nhiên sẽ tranh chấp. Chúng ta vẫn còn thiên lệch, phán đoán, đúng, sai, căn cứ trên những tin đồn nhiều khi thất thiệt, vẫn còn muốn nuôi dưỡng căm thù để làm động lực hành động. Lòng bất nhẫn tuy tốt nhưng vẫn không đủ. Xã hội này không thiếu những người sẵn sàng lao mình vào hành động. Xã hội này cần những người có từ tâm, không phe phái, thấy được sự thật một cách toàn diện.

Khi nào ta thấy được một em bé Uganda chỉ còn da và xương là chính bản thân ta, khi nào ta thấy sự đói khổ đó là sự đói khổ của chính ta, khi ấy ta mới hiểu được thế nào là tình thương vô phân biệt. Lúc ấy ta mới thao thức tìm đủ mọi cách để làm vui bớt nỗi khổ của muôn loài.

## **Hãy gọi đúng tên tôi**

Ở Làng Hồng, mỗi tuần chúng tôi nhận được hàng trăm bức thư từ các trại tỵ nạn gửi về, những bức thư tràn ngập những đau buồn tủi

nhục, đọt mà rớt nước mắt. Chúng tôi thật sự không biết làm cách nào để làm voi bớt những đau thương dù chúng tôi cố gắng hết lòng.

Người ta kể rằng rất đông những người vượt biên đã bỏ thây trên biển cả. Số còn lại lên được bờ thì sống lây lất qua ngày trong những trại tỵ nạn.

Không những phụ nữ mà cả một số các em bé gái cũng bị hải tặc hãm hiếp. Liên hiệp quốc và chính quyền Thái Lan đã cố gắng can thiệp nhưng nạn hải tặc vẫn hoành hành trên biển. Có một bức thư kể chuyện một em bé mười hai tuổi bị hải tặc hãm hiếp phải nhảy xuống biển tử tự.

Khi nghe tin này, ai mà chẳng tức giận và chỉ muốn xách súng bắn chết tên cướp biển. Nhưng nếu nhìn sâu hơn ta sẽ thấy nhiều điều cần thấy. Ta thử đặt mình vào địa vị tên hải tặc. Sinh ra và lớn lên trong một gia đình nghèo khổ ở ven biển Thái Lan, không được dạy dỗ, không được đi học, cha đi biển về chỉ biết uống rượu say, suốt ngày lêu lổng theo bạn bè xấu, lớn lên trong hoàn cảnh đó chắc ta cũng sẽ trở thành hải tặc mà thôi.

Hàng ngày ở vịnh Thái Lan có hàng trăm em bị sinh ra trong hoàn cảnh tương tự và nếu chúng ta, những nhà chính trị, xã hội và giáo dục không lo tìm cách để thay đổi hoàn cảnh các em thì hai mươi năm sau, các em đó cũng sẽ trở thành hải tặc. Do đó, nếu ta xách súng bắn những em đó tức là chúng ta bắn chính chúng ta vì ta là người có trách nhiệm về tình trạng này.

Bài thơ *Hãy Gọi Đúng Tên Tôi* có ba nhân vật: em bé gái, tên hải tặc và tôi. Chúng tôi nhìn nhau mà chúng tôi có nhận ra nhau không? Hãy gọi đúng tên tôi. Tôi có nhiều tên lắm. Chỉ cần gọi ra một tên là tất cả đều lên tiếng một lần.

### **Hãy Gọi Đúng Tên Tôi**

*Đừng bảo ngày mai tôi đã ra đi*

*Bởi vì chính hôm nay tôi vẫn còn đang tới*



Hãy ngắm tôi thoát hình trong từng phút từng giây  
Làm đọt lá trên cành cây  
Làm con chim non cánh mềm  
Chiêm chiêm vui mừng trong tổ mới  
Làm con sâu xanh trên cuống hoa hồng  
Làm gân viên ngọc trắng tượng hình trong lòng đá  
Tôi còn tới để khóc để cười  
Để ước mong để lo sợ  
Sự xuất nhập của tôi là hơi thở  
Nhịp sinh diệt của tôi cũng là tiếng đập một lần  
Của hằng triệu trái tim  
Tôi là con phù du thoát hình trên mặt nước  
Và là con chim sơn ca mùa Xuân về trên sông đón  
bắt phù du  
Tôi là con ếch bơi trong hồ thu  
Và cũng là con rắn nước trườn đi tìm cách nuôi  
thân bằng thân ếch nhái  
Tôi là em bé Ouganda, bao nhiêu xương  
sườn đều lộ ra, hai bàn chân bằng hai ống sậy  
Tôi cũng là người chế tạo bom đạn  
Để cung cấp kịp thời cho các dân tộc Á Phi  
Tôi là em bé mười hai, bị làm nhục nháy xuống biển sâu  
Tôi cũng là người hải tặc sinh ra với một trái tim  
Chưa biết nhìn biết cảm  
Tôi là người đảng viên cao cấp cầm quyền sinh sát  
trong tay  
Và cũng là kẻ bị coi là có nợ máu nhân dân đang  
chết dần mòn trong trại tập trung cải tạo  
Nỗi vui của tôi thanh thoát như trời Xuân, ấm áp  
cỏ hoa muôn lối  
Niềm đau của tôi đọng thành nước mắt, ngập về  
bốn đại dương sâu  
Hãy gọi đúng tên tôi  
Cho tôi thấy được nỗi đau và niềm vui là một  
Hãy nhớ gọi đúng tên tôi

*Cho tôi giặt mình tỉnh thức  
Và để cho cánh cửa lòng tôi để ngỏ  
Cánh cửa xót thương.*

## **Khổ đau là chất liệu nuôi dưỡng tình thương**

Ở Việt Nam, trong bốn mươi năm qua, đạo Phật đã đi vào cuộc đời. Trong chiến tranh, chúng tôi không thể chỉ ngồi thực sự thực tập thiền tọa và tụng kinh trong chùa. Chúng tôi thực tập thiền ở khắp nơi, nhất là những nơi có khổ đau, chết chóc. Tiếp xúc với những khổ đau trong chiến tranh, ta có thể chữa lành những khổ đau riêng mình, những khổ đau từ một đời sống hời hợt, thiếu ý nghĩa. Khi phải đối diện với chết chóc, với thương tích, với máu chảy, ta nhận ra rằng ta có thể là nguồn an ủi cho những kẻ đang khổ đau, ta có thể giúp họ bằng tình thương, bằng niềm vui, ta không phải là một kẻ vô ích. Cho nên ngay giữa những khổ đau tột cùng, giữa những gian lao nguy hiểm, ta vẫn thấy có một niềm vui lớn khi hiểu được rằng thế nào là thực tập tình thương.

Một mùa đông kia, tôi đã cùng một vài người bạn đi thăm một trại tỵ nạn ở Hồng Kông. Ở đó chúng tôi chứng kiến rất nhiều điều thương tâm. Có những em bé mới một hay hai tuổi đã phải theo cha mẹ vượt biển ra đi, trong chuyến đi các em đều mất cả cha lẫn mẹ. Thế mà bây giờ người ta sắp sửa trả các em về nước vì người ta cho là các em đã ra đi một cách bất hợp pháp. Khi chính mình tai nghe mắt thấy những cảnh tượng thương tâm này, ta thấy những đau khổ của bạn bè ta ở Âu Châu hay Mỹ Châu thật chẳng đáng kể.

Sau mỗi chuyến cứu trợ về, tôi thấy thành phố Paris thật là xa lạ, như ở trong mơ. Tôi thấy hai thế giới sao mà cách biệt nhau quá, một bên khổ đau tràn ngập, một bên phù phiếm xa hoa. Tôi tự hỏi tại sao ở đây người ta có thể sống được như vậy trong khi tình trạng bên kia quá thê thảm?

Nếu bạn chỉ ở Paris suốt mười năm không tiếp xúc gì hết với thế giới bên ngoài thì bạn sẽ thấy ở Paris người ta sống như vậy là điều tự nhiên.

Thực tập thiền là để tiếp xúc. Đôi khi không cần phải đến tận nơi có khổ đau mới tiếp xúc được. Ta chỉ cần ngồi yên một chỗ, theo dõi tình hình đang xảy ra khắp nơi trên thế giới là ta có thể hiểu và thấy được tất cả. Ta để tâm đến mọi việc xảy ra chung quanh, nên ta có thêm hiểu biết, thêm yêu thương và ta bắt tay hành động ngay tại nơi ta ở mà chẳng cần phải đi đâu xa.

## Tình thương qua hành động

Chúng ta đã đi với nhau một đoạn đường khá dài, và tôi đã đưa ra một số phương pháp để chúng ta cùng tu tập nuôi dưỡng chánh niệm, ý thức được những gì đang xảy ra trong ta và ngoài ta.

Bây giờ ta đã bước vào một thế giới rộng lớn hơn nên ta cần thêm một số chỉ dẫn để bảo trọng thân thể giúp bạn chọn một lối sống thích hợp trong thế giới văn minh hiện tại.

## Mười bốn giới Tiếp Hiện

- **Giới thứ nhất:** Không được thờ hay thần tượng bất cứ một chủ nghĩa hay một lý thuyết nào, kể cả những chủ nghĩa và lý thuyết Phật Giáo. Những hệ thống giáo lý trong đạo Phật phải được nhận thức như những pháp môn hướng dẫn tu tập mà không là những chân lý tuyệt đối để bảo vệ và thờ phụng.
- **Giới thứ hai:** Không được yên trí rằng những kiến thức mình hiện có là những chân lý bất di bất dịch, như thế để tránh sự trở thành cố thủ và hẹp hòi. Phải học thái độ phá chấp và cởi mở để đón nhận quan điểm của kẻ khác. Chân lý chỉ có thể thực chứng trong sự sống mà không thể tìm kiếm trong kiến thức và khái niệm. Phải nguyện suốt đời là một người đi tìm học và phải thường trực quán sát sự sống nơi chính mình và nơi cuộc đời.

- **Giới thứ ba:** Không được ép buộc người khác, kể cả trẻ em, theo quan điểm mình, bất cứ bằng cách nào: uy quyền, sự mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyền và giáo dục nhồi sọ. Phải tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và sự tự do nhận thức của họ. Tuy nhiên nên dùng những phương tiện đối thoại ái ngữ và bất bạo động để giúp người khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp.
- **Giới thứ tư:** Không được trốn tránh thực tại khổ đau, nhắm mắt trước khổ đau và đánh mất ý thức về khổ đau của cuộc sống. Phải tìm tới với những kẻ khổ đau bằng các phương tiện tiếp xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh... Nên thường xuyên tự đánh thức mình và những người xung quanh về sự có mặt của những đau khổ hiện thực khắp nơi trên thế giới.
- **Giới thứ năm:** Không nên tích lũy tiền bạc và của cải trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn. Không được đặt danh vọng và quyền hành làm mục tiêu của đời mình. Phải sống giản dị, và phải biết chia sẻ thì giờ, khả năng và tài vật mình có với những kẻ thiếu thốn.
- **Giới thứ sáu:** Không được giữ tâm sân hận và oán thù. Hãy học cách quán chiếu và chuyển hóa những hạt giống của sân hận và oán thù khi những hạt giống này còn chưa phát khởi trên ý thức. Khi tâm niệm sân hận và oán thù đã phát khởi, hãy nắm lấy hơi thở chánh niệm và quán chiếu về bề sâu để thấy được bản chất của tâm niệm sân hận và oán thù của mình và cũng để thấy được tự tánh và hoàn cảnh của những người đã gây lên tâm niệm sân hận và oán thù ấy. Nên lấy con mắt từ bi để nhìn mọi người và mọi loài.
- **Giới thứ bảy:** Không được buông thả theo loạn tưởng và hoàn cảnh để tự đánh mất mình. Phải biết thực tập hơi thở và nụ cười chánh niệm để trở về tiếp xúc với những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Hãy tập tiếp xúc với những gì màu nhiệm, tươi mát và lành mạnh trong ta và quanh ta để liên tục gieo trồng những hạt giống an lành, hạnh phúc và hiểu biết làm

động lực chuyển hóa chiều sâu của tâm thức trên đường thành tựu đạo nghiệp.

- **Giới thứ tám:** Không được nói và làm những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Phải sử dụng ái ngữ và hành động hòa giải để giúp giải quyết những vụ bất hòa dù lớn, dù nhỏ.
- **Giới thứ chín:** Không được nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục. Không được nói những lời gây chia rẽ, căm thù. Không được loan truyền những tin mình không biết là có thực. Không được phê bình và lên án những điều mình không biết chắc. Phải nói những lời chân thật và có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Phải có cam đảm nói ra sự thực về những tình trạng bất công, dù hành động này có thể mang lại những đe dọa cho sự an thân của mình.
- **Giới thứ mười:** Không được lợi dụng đạo Phật và các đoàn thể giáo hội vào mục tiêu quyền bính. Không được biến các giáo đoàn thành những đảng hoạt động chính trị. Sống trung trực đời sống tâm linh và tôn giáo mình, giáo đoàn trong đó mình sống phải có thái độ rõ rệt, về những tình trạng áp bức và bất công xã hội, và sử dụng ảnh hưởng mình để chuyển đổi các tình trạng ấy mà không nên dẫn thân vào những cuộc tranh chấp phe phái.
- **Giới thứ mười một:** Không được sống theo tà mệnh. Không được sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên. Không được đầu tư vào những doanh nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm người trong khi tước đoạt môi trường và cơ hội sinh sống của những nhóm người khác. Nên chọn một nghề có thể giúp mình thực hiện được lý tưởng từ bi cứu khổ của đạo Phật.
- **Giới thứ mười hai:** Không được giết hại sinh mạng, không được tán thành sự chém giết. Phải tìm mọi cách có thể để bảo vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh, xây dựng hòa bình.

- **Giới thứ mười ba:** Không được lấy làm tư hữu những tiền bạc và của cải không phải của mình tạo ra. Phải biết ngăn ngừa những kẻ tích trữ và làm giàu bất lương không kể gì đến sự đau khổ của những kẻ bị áp bức và thua thiệt.
- **Giới thứ mười bốn:** Không được đối xử với thân thể mình một cách khinh xuất. Phải biết bảo trọng thân thể mình, xem thân thể mình là đền thờ của tâm linh, là chiếc thuyền vượt biển. Phải học bảo tồn tinh, khí và thần để có thể có đủ năng lực hành đạo.

### **Phần sau này dành cho quý vị cư sĩ:**

- Phải ý thức trọn vẹn trách nhiệm của mình về sự cho ra đời những sinh mạng mới và phải thường xuyên nghĩ tới môi trường sinh hoạt trong tương lai của những sinh mạng này.

## **Câu chuyện của dòng sông**

Có một dòng sông rất đẹp chảy qua núi đồi và đồng cỏ xanh tươi. Dòng sông ca hát nhảy nhót tung tăn từ trên núi xuống đồng bằng. Xuống đồng bằng, dòng sông chảy chậm lại, mặt nước trong xanh êm mát. Lúc ấy dòng sông còn trẻ lắm, và dòng sông muốn chảy mau ra biển cả. Dòng sông càng lớn càng đẹp ra, lượn khúc yêu kiều ven đồi và bờ lúa.

Một ngày kia dòng sông chú ý đến sự có mặt của những đám mây trong lòng nước. Mây đủ màu sắc, hình thể, đẹp quá chừng, nên suốt ngày dòng sông cứ miệt mài chạy đuổi theo những đám mây, mong bắt được một đám mây cho riêng mình. Nhưng mây cứ lo lững từng cao khó mà bắt được, nhất là mây cứ thay hình đổi dạng không ngừng. Vì mây vô thường như vậy nên dòng sông rất đau khổ. Chạy đuổi bắt theo mây thì vui nhưng sau đó thì dòng sông đầy thất vọng, u sầu và tức giận.

Một ngày kia, một cơn gió lớn đi qua, quét sạch mây trên trời. Bầu trời trở nên quang đãng không còn một bóng mây. Dòng sông nảo nề

tuyệt vọng, không còn muốn sống nữa. "Không còn mây để chạy theo, ta sống để làm gì?"

Tối hôm đó, lần đầu tiên trong đời, dòng sông quay trở về tiếp xúc với chính mình. Lâu nay dòng sông chỉ đuổi theo những cái bên ngoài mà không bao giờ thấy được chính mình. Tối hôm đó, lần đầu tiên dòng sông nghe tiếng mình khóc, âm thanh sóng vỗ vào bờ. Dòng sông lắng nghe tiếng của mình và khám phá ra một điều rất quan trọng.

Dòng sông nhận ra rằng cái mà lâu nay mình theo đuổi đã nằm sẵn trong lòng mình. Tưởng mây là gì, đâu ngờ mây cũng chỉ là nước. Mây sinh ra từ nước và bây giờ mây trở lại thành nước. Và dòng sông tự bao giờ cũng vẫn là nước như một đám mây.

Sáng hôm sau, khi mặt trời lên cao, dòng sông khám phá ra thêm một điều thật đẹp. Đây là lần đầu tiên dòng sông thấy được bầu trời xanh thẳm. Lâu nay dòng sông chỉ chú ý đến mây, không chú ý đến bầu trời. Bây giờ sông mới hiểu rằng bầu trời là quê hương của các đám mây. Mây luôn luôn thay đổi nhưng bầu trời không bao giờ thay đổi. Và bầu trời cao đã có mặt trong lòng sông tự thuở nào. Cái thấy này đem lại cho dòng sông một nguồn an lạc lớn.

Dòng sông hiểu rằng bao giờ bầu trời xanh còn có mặt, niềm an lạc của dòng sông sẽ mãi mãi vững bền.

Trưa hôm đó, các đám mây lại lục tục trở về nhưng dòng sông không còn có nhu yếu muốn đuổi bắt nữa.

Đám mây nào đi qua, dòng sông cũng thấy đẹp và cũng vẫy tay chào. Dòng sông không còn thấy buồn tủi hay lưu luyến. Bởi đám mây nào cũng là một dòng sông, chẳng còn phải chọn lựa. Một niềm an vui hài hòa đã kết hợp mây và sông.

Tối hôm đó một điều thật tuyệt diệu đã xảy ra. Dòng sông mở rộng lòng đón mặt trăng rằm, mặt nguyệt tròn tròn vành vạch và sáng rực rỡ như một viên bảo châu trong dòng nước trong vắt.

Có một bài kệ miêu tả hình ảnh đẹp đó:

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

*(Bồ tát Thanh Lương nguyệt  
Du u tất cảnh không  
Chúng sanh tâm cấu tận  
Bồ đề ảnh hiện trung)*

Dòng sông trong vắt đã làm hiện rõ bóng trăng và trăng đã cùng mây nước dắt tay nhau đi thiền hành về biển cả.

Chẳng có gì phải chạy đuổi theo. Chỉ cần trở về với mình, trở về với hơi thở và nụ cười, trở về nơi mình ở, nơi có thông reo, chim hót và nắng ban mai. Còn nơi nào đẹp hơn nữa?

## **Xây dựng thế kỷ thứ hai mươi mốt**

Ngày nay người ta hay dùng danh từ "chính sách". Cái gì cũng chính sách này, chính sách nọ. Tôi đã nghe phong phang rằng các nước tự gọi là tiến bộ đang bàn tính về chính sách đưa qua các đờ phế thải rác rến của nước họ bỏ bên các nước của thế giới thứ ba. Tôi nghĩ rằng chúng ta cần có một chính sách để đối diện với những khổ đau của chúng ta. Đau khổ không phải là không có ích. Cho nên ta phải biết sử dụng khổ đau thế nào để có lợi cho ta và cho người khác.

Thế kỷ thứ hai mươi có quá nhiều khổ đau: hai cuộc đại chiến tàn khốc, những trại tập trung thời Đức Quốc xã, những cuộc thảm sát ở Cam bốt, những trận đói lớn, những cuộc di tản từ Việt Nam, Trung Mỹ, và nhiều nơi khác dân chúng cũng bỏ nước chạy trốn không biết về đâu. Cho nên chúng ta cũng cần có một chính sách cho những loại phân rác này.

Chúng ta phải dùng những khổ đau của thế kỷ hai mươi làm phân bón những cây hoa được mọc lên trong thế kỷ hai mươi mốt. Khi ta



thấy những hình ảnh thảm khốc tại những trại tập trung của Đức quốc xã, ta rùng mình sợ hãi. Ta nói: "Không bao giờ tôi nhúng tay vào những công việc tương tự. Chỉ có họ mới nhận tâm làm điều đó". Nhưng nếu ta có mặt ở đó, có thể ta cũng sẽ bị lôi kéo làm y như vậy, hoặc là ta sẽ hèn nhát đến nỗi không dám lên tiếng ngăn cản điều đó. Đó là điều đã xảy ra cho nhiều người. Cho nên ta phải dùng tất cả những kinh nghiệm đau thương này làm phân bón cho đất đai tương lai được màu mỡ, cho thế kỷ hai mươi một có được nhiều hoa thơm.

Ở Đức hiện nay, giới trẻ có mặc cảm là dân tộc họ có trách nhiệm về những cuộc tàn sát thời chiến tranh. Những người có trách nhiệm nên cùng nhau sám hối để thế hệ tương lai tránh được những lỗi lầm cũ, và biết chọn một đời sống tinh thức hơn. Một trong những đóa hoa cần phải được vun trồng tươi tắn cho giới trẻ của thế kỷ hai mươi một là biết chấp nhận sự khác biệt giữa các nền văn hóa. Đóa hoa thứ hai là khả năng nhận diện được sự có mặt của những khổ đau, có những khổ đau quá vô ích trong xã hội hiện nay.

Nếu chúng ta thực tâm muốn học hỏi với nhau, chúng ta nên ngồi lại với nhau để kiểm điểm những lỗi lầm cũ. Với hiểu biết và thương yêu, chúng ta có thể mở một con đường sáng và hiến tặng một khu vườn đẹp cho thế kỷ hai mươi một.

Ta hãy cầm tay một em bé và mời em ra ngồi với ta ngoài bãi cỏ. Ta và em hãy cùng ngắm cỏ xanh, ngắm những đóa hoa nhỏ mọc trên cỏ. Rồi nhìn trời cao, thở và mỉm cười. Bằng cách đó, ta dạy cho em biết sống an lạc, biết thương thức những vẻ đẹp xung quanh, và không cần phải chạy đuổi theo một cái gì khác.

Hạnh phúc ở trong tâm tay của ta, trong từng phút giây, trong từng hơi thở, trong từng bước chân.

Tôi rất vui đã được cùng đi với bạn trên chặng đường khá dài. Tôi mong là bạn cũng vui. Chúng ta sẽ còn gặp lại.