



MUỐN AN
ĐƯỢC AN
Being Peace

THÍCH NHẬT HẠNH

Chân Hội Nghiêm chuyển ngữ



ĐẠI LOẠI



THUYẾT



Lời mở đầu

Ngày chủ nhật và cũng là ngày cuối cùng của tháng 11 năm 2014 tôi nhận được bản thảo cuốn sách *Muốn an được an* của thiền sư Thích Nhất Hạnh đã được sư cô Hội Nghiêm dịch ra tiếng Việt từ bản nguyên gốc tiếng Anh *Being peace*. Tôi ngồi vào bàn rồi đọc ngay tức khắc. Và tôi giật mình.

Giật mình bởi mình quá may mắn mà không biết đến điều đó. May mắn vì tính đến năm 2015 này tôi được biết đến thiền sư Thích Nhất Hạnh đúng 10 năm. Quá may mắn bởi đêm hôm qua tôi vừa từ Myanmar bay về Việt Nam và trên máy bay có đọc báo thấy tình trạng đói, bệnh ở châu Phi vẫn đang rất cao, rằng ở Ukraina vừa có thêm những dân thường thiệt mạng, tình hình chính trị xã hội bất ổn ở nhiều nơi trên thế giới. Quá may mắn bởi bản thân tôi và rất nhiều đồng nghiệp đã và đang làm việc ở Thái Hà Books đều là Phật tử.

Tôi đọc ngay những dòng đầu tiên và phải đọc đi đọc lại vài lần những dòng, những chữ của thiền sư Thích Nhất Hạnh “Nếu tự thân ta không có hạnh phúc, bình an thì chúng ta không thể hiến tặng hạnh phúc và bình an cho ai được, kể cả những người ta thương, những người ta cùng chung sống trong một mái ấm gia đình. Có bình an, hạnh phúc thì chúng ta sẽ mỉm cười và xinh tươi như một

bông hoa, khi đó, mọi người chung quanh ta, từ gia đình cho đến xã hội, ai cũng được thừa hưởng.”

May mắn thay, bốn thầy trò chúng tôi – tôi và ba lãnh đạo cấp phó của mình là Vũ Trọng Đại, Nguyễn Thị Hương, Phạm Thị Thủy vừa kết thúc phiên họp thường niên lãnh đạo Hiệp hội Xuất bản các nước ASEAN tại Yangon, Myanmar. Bên lề hội nghị chúng tôi tranh thủ khám phá đất nước Myanmar an lành với Yangon, Bago và Kyaikto của bang Môn. Tôi đã đến những nơi này nhiều lần, Bagan, Mandalay, hồ Inle,... nhưng cả ba bạn đồng nghiệp của tôi thì đến Myanmar lần đầu. Các bạn đều tâm sự rằng họ đã thực sự cảm nhận được sự bình an nơi đây, ở đất nước có đến 90% dân số theo Đạo Phật, nhất là tại Golden Rock trên vùng đất phía bắc của Tenasserim. Cả ba đồng nghiệp của tôi đã giật mình nhận ra giá trị đích thực của bình an, rằng may mắn làm sao khi biết đến đạo Phật và được thực tập mỗi ngày những lời Phật dạy.

Trong chuyến đi này, tôi và các bạn trẻ cùng nhau thực tập ngắm trời xanh, mây trắng, cây xanh. Chúng tôi cùng thưởng thức gió mát, trăng sao đêm, thậm chí cả cái lạnh của vùng núi cao Kyaikto. Tất cả cùng nhận ra rất rõ, cảm nhận như thật rằng không cần phải cố gắng để có được hạnh phúc. Chúng tôi chỉ cần thả lỏng cơ thể, buông thư toàn thân để thưởng thức vẻ đẹp của thiên nhiên, để tận hưởng những gì vũ trụ ban tặng cho chúng ta. Đơn giản vậy thôi!

Quả thực, mỗi ngày chúng ta có rất nhiều cảm thọ. Khi thì hạnh phúc, lúc thì buồn khổ. Các cảm thọ cứ lần lượt đến với ta như một dòng sông. Rõ ràng việc thực tập thiền là rất quan trọng. Hành thiền để ý thức được, ghi nhận từng cảm thọ, thậm chí ôm ấp từng cảm thọ. Tôi luôn nhắc mình thực tập như vậy. Tôi biết điều này bởi thiền sư Thích Nhất Hạnh đã hướng dẫn chúng tôi cách đây tròn 10 năm, từ 2005 khi tôi may mắn được biết đến Thầy. Nhờ Thầy mà tôi dần biết cách tìm bình an trong chính mình.

Tôi đã nhận ra rằng thiền rất giản đơn, có thể thiền tập ở bất cứ đâu và bất cứ giờ nào trong ngày. Thiền không có nghĩa là vào rừng ẩn tu hay trốn tránh xã hội. Nếu như chúng ta cùng nhắc nhau thiền mỗi ngày thì đời sống đẹp biết nhường nào và xã hội sẽ tươi mát vô cùng.

Muốn an thì có an. Vấn đề là ta phải muốn. Có hai thời điểm rất quan trọng mà tôi luôn nhắc tâm của mình bình an. Đó là đầu giờ sáng và trước khi ngủ. Tôi hay nhắc tâm an lạc, nhắc miệng mỉm cười thư giãn. Muốn an thì được an mà. Muốn hạnh phúc thì có ngay hạnh phúc mà. Hạnh phúc từ trong ta mới lâu mới bền, chứ hạnh phúc mang từ bên ngoài vào đến và đi nhanh lắm.

Đôi khi, bạn cũng như tôi, chúng ta quá bận rộn. Bạn đến mức không dành thời gian cho người thân và bạn bè. Bạn đến mức không có thời gian để ngắm cây, ngắm trời, ngắm hoa, ngắm đất.

Thậm chí quên mất chuyện thở và ta thở tự động như một cái máy, thở không có ý thức. Thật là tiếc. Bạn và tôi vẫn đang bị tập khí lôi cuốn. Bây giờ, đọc *Muốn an được an* rồi chúng ta luôn tự nhắc mình và nhắc nhau hai chữ bình an để tạo bình an cho chính mình.

Cách đây mấy tháng, chúng tôi may mắn được tham gia khóa thiền dành cho giới Tiếp hiện. Trong một tuần bên nhau ở Pak Chong, Thái Lan, chúng tôi đã thiền tập rất tốt trong tình huynh đệ. Tôi biết mình và các thiền sinh khác đã nhận được những lợi lạc lớn lao, nhất là sự bình an. Đến nay, tôi vẫn nhớ nhất là bài hát mà tôi vẫn hát mỗi ngày. Xin được chia sẻ với quý vị.

“Để Bụt thở để Bụt đi

Mình khỏi thở, mình khỏi đi, khỏi đi

Bụt đang thở, Bụt đang đi

Mình được thở, mình được đi, được đi

Bụt là thở, Bụt là đi

Mình là thở, mình là đi, là đi

Chỉ có thở, chỉ có đi

Không người thở, không người đi, người đi

An khi thở, lạc khi đi

An là thở, lạc là đi, là đi.”

Mong sao ai cũng để ý đến hơi thở, đến bước đi mỗi phút, mỗi giây để có an lạc. Nếu chúng ta biết nhắc nhau và cùng nhau trở về tiếp xúc với bản thân thì mình luôn có an lạc. Muốn an là được an mà.

Chúng con thành kính biết ơn thiền sư Thích Nhất Hạnh đã giúp chúng con được thực tập những lời Phật dạy, đưa Đạo Phật vào đời sống thường ngày. Một lần nữa con xin được thành tâm tri ân sư cô Hội Nghiêm đã chuyển ngữ ra tiếng Việt cuốn sách quý này để hàng triệu bạn đọc Việt Nam, nhất là các thiền sinh và Phật tử có cuốn cẩm nang để thực hành.

Xin chúc mừng quý vị đã có trên tay cuốn sách quý. Mong rằng chúng ta cùng nhau thực tập, cùng nhau đi như một dòng sông về với đại dương bao la của bình an.

Xin hồi hướng công đức xuất bản cuốn sách này đến thiền sư Thích Nhất Hạnh với mong muốn Thầy luôn khỏe mạnh, để hướng dẫn chúng con tu tập mỗi ngày.

Nguyễn Mạnh Hùng

Chủ tịch HĐQT kiêm TGD Công ty CP Sách Thái Hà



Cuộc sống không chỉ có khổ đau

Cuộc sống có rất nhiều khổ đau nhưng cuộc sống cũng tràn đầy những màu nhiệm như trời xanh, mây trắng, nắng ấm, ánh mắt trẻ thơ... Cuộc sống không chỉ có khổ đau, do đó, chúng ta phải biết tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống. Bất cứ lúc nào, những màu nhiệm ấy cũng có mặt khắp nơi trong ta và xung quanh ta.

Nếu tự thân ta không có hạnh phúc, bình an thì chúng ta không thể hiến tặng hạnh phúc và bình an cho người khác, kể cả những người ta thương, những người ta cùng chung sống trong một mái ấm gia đình. Có bình an, hạnh phúc thì chúng ta sẽ mỉm cười và nở ra như một bông hoa, khi đó, mọi người chung quanh ta, từ gia đình cho đến xã hội, ai cũng được thừa hưởng. Chúng ta có cần cố gắng để hạnh phúc không? Có cần cố gắng để thưởng thức vẻ đẹp của trời xanh không? Có cần phải thực tập để có thể tận hưởng được vẻ đẹp đó không? Không. Chúng ta chỉ tận hưởng thôi. Mỗi giây, mỗi phút của đời sống hàng ngày đều có thể như thế cả. Bất cứ lúc nào, ở đâu, chúng ta cũng có khả năng thưởng thức nắng ấm, thưởng thức sự có mặt của nhau, hay thưởng thức hơi thở của chính mình. Chúng ta không cần phải đến Trung Quốc để ngắm trời xanh. Không cần phải đi tới tương lai để thưởng thức hơi thở. Chúng ta chỉ cần

tiếp xúc với chúng ngay bây giờ. Nếu chúng ta chỉ để ý đến khổ đau thôi thì rất tội nghiệp.

Chúng ta quá bận rộn đến nỗi không có thời gian để nhìn mặt những người ta thương, kể cả những người trong gia đình ta. Ta cũng không có thời gian để nhìn lại chính mình. Xã hội đã tạo ra một lối sống mà ngay cả khi có thời gian rảnh rỗi, ta cũng không biết cách trở về tiếp xúc với bản thân. Ta đánh mất thời gian quý giá của ta bằng cả triệu cách: mở ti vi ra xem, nhắc điện thoại lên gọi, nổ máy xe đi đâu đó... Chúng ta không quen đối diện với chính mình, chúng ta chán ghét bản thân và muốn chạy trốn khỏi bản thân.

Thiền là ý thức những gì đang xảy ra trong thân thể, cảm thọ, tâm hành và thế giới. Mỗi ngày có 40.000 trẻ em chết đói. Những nước siêu cường quốc có hơn 50.000 đầu đạn hạt nhân, đủ để tiêu diệt hành tinh của chúng ta nhiều lần. Tuy nhiên mặt trời mọc sáng nay rất đẹp, những đóa hoa hồng nở ven đường sáng nay là một màu nhiệm. Cuộc sống đáng sợ nhưng cuộc sống cũng màu nhiệm. Thiền tập là tiếp xúc với cả hai mặt. Đừng nghĩ rằng chúng ta phải trang nghiêm mới thực tập được. Kỳ thực, thực tập giỏi, chúng ta phải cười nhiều.

Gần đây, khi đang ngồi với một nhóm trẻ, thấy Jim cười rất đẹp, tôi nói: “Jim, con cười đẹp lắm!” Em trả lời: “Cám ơn Thầy”. Tôi nói: “Con không cần phải cám ơn Thầy. Ngược lại Thầy phải cám ơn

con. Bởi vì nhờ nụ cười của con mà sự sống đẹp hơn. Vì vậy thay vì nói cảm ơn, con có thể nói: ‘Đâu có gì đâu thưa Thầy, tự nhiên thôi mà!’”

Nếu em bé mỉm cười được, nếu người lớn mỉm cười được thì điều đó rất quan trọng và đáng quý. Nếu trong đời sống hàng ngày ta có thể mỉm cười, ta có khả năng bình an và hạnh phúc thì không những ta mà tất cả mọi người đều được thừa hưởng. Đó là nền tảng căn bản nhất của công việc chế tác hòa bình. Khi thấy Jim cười, tôi rất hạnh phúc. Nếu cậu bé ý thức rằng cậu đang làm cho người khác hạnh phúc thì cậu có thể nói: “Bạn quá tuyệt vời”.

Để nhắc nhở mình buông thư và giữ tâm bình an, thỉnh thoảng chúng ta cần nên tham gia các khóa tu, hay ngày quán niệm. Những lúc đó, chúng ta có thể đi chậm lại, mỉm cười, uống trà, trân quý sự có mặt của nhau và sống với nhau như thể mình là người hạnh phúc nhất trên đời. Thực sự, đây không phải là khóa tu (retreat) mà là một sự ưu đãi, một bữa tiệc (treat). Trong khi đi thiền hành, ngồi thiền, nấu ăn, làm vườn... suốt ngày, ta có thể thực tập mỉm cười. Ban đầu có thể hơi khó. Có khi ta lại thắc mắc tại sao ta phải cười. Cười được nghĩa là mình đang có chủ quyền với chính mình, mình là mình, mình không đắm chìm trong thất niệm. Nhìn trên khuôn mặt của các vị Bụt và các vị Bồ Tát, ta cũng thấy được những nụ cười như thế.

Tôi xin công hiến cho các bạn một bài thi kệ để các bạn có thể đọc thầm khi thở và mỉm cười:

Thở vào tâm tĩnh lặng

Thở ra miệng mỉm cười

An trú trong hiện tại

Giây phút đẹp tuyệt vời.

“*Thở vào tâm tĩnh lặng*” giống như uống một ly nước mát, chúng ta cảm thấy sự mát mẻ dễ chịu thấm vào châu thân ta. Khi tôi thở vào và đọc lên câu này, tôi thấy hơi thở thực sự làm lắng dịu thân tâm tôi.

“*Thở ra miệng mỉm cười*”. Ta thấy được hiệu quả của nụ cười. Nụ cười làm buông thư hàng trăm bắp cơ trên khuôn mặt ta, làm cho hệ thần kinh ta thư giãn. Nụ cười giúp ta làm chủ bản thân. Vì vậy mà chư Bụt, chư vị Bồ tát luôn mỉm cười. Khi mỉm cười chúng ta sẽ nhận ra được sự màu nhiệm của nụ cười.

“*An trú trong hiện tại*”. Khi ngồi đây tôi không nghĩ đến một nơi nào khác. Không nghĩ đến quá khứ hoặc tương lai. Tôi ý thức nơi mình đang ngồi. Điều này rất quan trọng. Chúng ta có khuynh hướng sống trong tương lai mà không phải sống trong giây phút hiện tại, không phải sống trong cái bây giờ, ở đây. Ta thường nói: “Đợi học xong có

bằng tiến sĩ rồi tôi mới hạnh phúc”. Đâu dễ gì có bằng tiến sĩ, nhưng khi có bằng tiến sĩ rồi ta vẫn không hạnh phúc, ta lại nói: “Đợi đến khi có công ăn việc làm rồi tôi mới thực sự hạnh phúc, mới thực sự sống được”. Sau khi có công ăn việc làm ta lại đòi có xe hơi. Sau khi có xe hơi, ta đòi có nhà cao cửa lớn. Ta không có khả năng sống trong giây phút hiện tại. Ta có khuynh hướng trì hoãn đến tương lai, một tương lai xa xôi mà ta không biết là khi nào. Bây giờ không phải là giây phút để ta có thể sống hạnh phúc được. Và có thể suốt đời, không bao giờ ta thực sự sống, không bao giờ thực sự hạnh phúc. Vì thế, nếu có nói về một nghệ thuật sống thì đó là *nghệ thuật sống trong giây phút hiện tại*. Ý thức là chúng ta đang có mặt ở đây trong giây phút hiện tại, và chỉ có giây phút hiện tại là giây phút đáng sống nhất.

“*Giây phút đẹp tuyệt vời*”. Đây là giây phút duy nhất có thật. Có mặt ngay bây giờ, ở đây và sống hết lòng với giây phút hiện tại là công việc quan trọng nhất của ta. “*Lặng, cười, hiện tại, tuyệt vời.*” Tôi hy vọng các bạn sẽ thực tập được.

Dù cuộc sống có khó khăn cách mấy và nhiều khi rất khó để mỉm cười, nhưng cứ thử đi, rồi các bạn sẽ thấy được hiệu quả của nó. Chẳng hạn như khi ta chào nhau: “Chào anh, chào chị”, thì lời chào đó phải là một lời chào đích thực. Gần đây có một người bạn hỏi tôi: “Làm sao tôi có thể cười được khi trong lòng đầy khổ đau buồn tủi? Tôi thấy không tự nhiên thoải mái chút nào cả.” Tôi nói: “Cô phải

mỉm cười với nỗi buồn của cô, bởi vì cô giàu có hơn nỗi buồn nhiều lắm.” Chúng ta giống như cái ti vi vậy, có hàng triệu kênh. Nếu mở kênh Bụt lên thì chúng ta là Bụt. Nếu mở kênh buồn lên thì chúng ta là nỗi buồn. Nếu mở kênh cười lên thì chúng ta là nụ cười. Chúng ta không nên để cho một kênh nào đó xâm chiếm, khống chế, lấn át ta. Trong ta có đủ mọi loại hạt giống. Chúng ta phải nắm lấy tình hình trong tay và khôi phục lại chủ quyền của mình.

Khi ta ngồi có ý thức, có bình an, có khả năng thở và mỉm cười được thì ta thực sự là ta, ta có chủ quyền với ta. Khi mở ti vi lên, ta thường để cho chương trình ti vi xâm chiếm. Tỉnh thoảng cũng có những chương trình hay nhưng thường thì chỉ là sự huyền ảo, ồn ào. Nhưng vì ta muốn có một cái gì đó đi vào ta hơn là chính bản thân mình, nên ta ngồi đó để cho những chương trình huyền ảo tấn công, ngự trị và hủy hoại mình. Cho dù hệ thần kinh của ta đau khổ, kêu la, ta vẫn không can đảm đứng dậy để tắt ti vi. Bởi vì tắt ti vi đi thì chúng ta phải quay về đối diện với chính mình.

Thiền thì ngược lại. Thiền giúp chúng ta trở về với chính tự thân mình. Trong xã hội, có cả hàng ngàn thứ như âm nhạc, phim ảnh, sách báo... kết hợp, hòa trộn lại lôi kéo ta đi, khiến ta ngày càng xa rời bản thân. Chúng ta phải ý thức, mỉm cười và biết thở những hơi thở chánh niệm. Đó là thiền tập, là một mặt khác của xã hội. Chúng ta trở về với chính mình để thấy được những gì đang xảy ra, vì chỉ có cái đang xảy ra mới là điều quan trọng nhất.

Giả sử các bạn đang mong muốn có một đứa con thì các bạn phải thờ và cười cho con của các bạn. Đừng đợi đến khi con mình ra đời rồi mới bắt đầu chăm sóc nó. Các bạn có thể chăm sóc cho con của các bạn ngay bây giờ, thậm chí phải chăm sóc chúng sớm hơn nữa. Nếu các bạn không cười được thì rất nguy hiểm. Chúng ta không thể coi thường được. Có thể các bạn nghĩ rằng: “Tôi đang buồn khổ như vậy làm sao cười được? Phải la khóc lên mới đúng hơn.” Thế nhưng nếu bạn khóc la thì con của bạn sẽ lãnh đủ. Tất cả những gì ta làm đều là làm cho con ta.

Cho dù ta không đang mang đứa bé trong bụng thì hạt giống của em bé cũng đã có ở đó rồi. Dù ta không lập gia đình, hay dù ta là đàn ông đi nữa thì những hạt giống của các thế hệ tương lai cũng đã có trong ta. Đừng đợi đến khi bác sĩ báo cho ta biết là ta đang mang thai, ta mới bắt đầu chăm sóc em bé. Nó đã có ở đó rồi. Bất kể ta làm gì, ta như thế nào thì đứa bé đều nhận được hết. Tất cả những gì ta ăn, những gì ta quan tâm, lo lắng đều ảnh hưởng đến đứa bé, đều là cho đứa bé. Bạn nói là bạn không cười được chẳng? Hãy nghĩ về đứa bé và mỉm cười với nó, cười cho nó và cho các thế hệ tương lai. Đừng nói rằng nụ cười và nỗi buồn không thể đi chung với nhau được. Đành rằng bạn buồn, nhưng còn đứa bé thì sao? Đâu phải là nỗi buồn của nó. Nó có tội tình gì mà bắt nó phải buồn?

Ngay cả những em nhỏ cũng hiểu được trong mỗi người, nữ cũng như nam, đều có khả năng tỉnh thức, hiểu biết và thương yêu. Nhiều

em đã nói với tôi rằng chúng không thể tìm ra một người nào mà không có những khả năng hiểu biết và thương yêu ấy. Ở một số người thì những hạt giống này có cơ hội phát triển mạnh hơn, một số người khác thì không, nhưng tất cả đều có đó. Khả năng tỉnh thức, còn được gọi là Phật tánh, là khả năng hiểu biết, thương yêu, cũng như ý thức được những gì đang xảy ra trong thân thể, trong những cảm thọ, tri giác, tâm hành và thế giới. Bụt sơ sinh đang có mặt trong ta, thế nên ta phải cho Bụt một cơ hội để biểu hiện. Nụ cười rất quan trọng. Nếu chúng ta không có khả năng mỉm cười thì thế giới sẽ không có hòa bình, không có bình an. Chúng ta không thể biểu tình chống tên lửa hạt nhân để mang lại hòa bình mà chỉ khi nào chúng ta mỉm cười được, thở được những hơi thở ý thức, chế tác được an lạc thì khi ấy hòa bình mới có thể được tạo dựng.



Ba viên ngọc quý

Nhiều người trong chúng ta đang lo lắng cho tình trạng của thế giới hiện nay. Không biết lúc nào những quả bom sẽ nổ. Đôi khi ta có cảm giác như nhân loại đang ở bên bờ vực thẳm và ta không biết phải làm gì. Chúng ta thấy bất lực và tuyệt vọng. Những hiểm họa, những bất công xã hội đang lan tràn khắp nơi và mối nguy hại càng ngày càng tiến đến gần mình. Trong tình trạng như thế, nếu sợ hãi, chúng ta sẽ không làm được gì cả, chỉ làm cho mọi thứ càng tệ hại thêm thôi. Chúng ta phải bình tĩnh để nhìn nhận sự việc một cách rõ ràng, sáng suốt. Thiền tập là ý thức được những tình trạng đang xảy ra và tìm cách cứu chữa cho những tình trạng đó.

Tôi thích dùng hình ảnh chiếc thuyền nhỏ đang băng qua vịnh Thái Lan. Thường những lúc biển động hay có bão lớn, người ta rất sợ hãi vì thuyền có thể bị sóng gió đập tan tành và bị chìm bất cứ lúc nào. Nhưng nếu trên thuyền có một người giữ được bình tĩnh, sáng suốt, biết được những gì nên làm và những gì không nên làm thì người đó có thể cứu được cho cả thuyền sóng sót. Khuôn mặt của người ấy, lời nói của người ấy, cử chỉ của người ấy truyền được cho những người khác sự an bình, trầm tĩnh và sáng suốt. Mọi người nhìn vào có thể đặt niềm tin vào người ấy, lắng nghe người ấy. Một người như thế có thể cứu được không biết bao nhiêu là mạng sống.

Thế giới chúng ta cũng giống như một chiếc thuyền. So với vũ trụ thì hành tinh mà chúng ta đang sống là một chiếc thuyền nhỏ. Chúng ta sợ hãi vì tình trạng của chúng ta có vẻ không khá hơn tình trạng của chiếc thuyền trên biển bao nhiêu. Chúng ta biết rằng chúng ta có hơn 50.000^[1] vũ khí hạt nhân. Và với 50.000 vũ khí hạt nhân đó loài người đã trở nên rất nguy hiểm. Chúng ta cần những người ngồi yên và có khả năng mỉm cười, có khả năng bước được những bước chân bình an, thanh thản. Chúng ta cần những người như thế để cứu chúng ta. Đạo Bụt Đại thừa nói rằng các bạn chính là người đó, mỗi người trong các bạn là người đó.

Tôi có một người học trò tên là Thích Thanh Văn, đi tu lúc sáu tuổi. Lúc 17 tuổi thì bắt đầu học với tôi. Sau đó làm hiệu trưởng trường Thanh niên Phụng sự Xã hội. Thầy đã hướng dẫn hàng ngàn người trẻ làm việc trong cuộc chiến tranh Việt Nam, xây dựng lại những ngôi làng đã bị tàn phá bởi bom đạn, đưa hàng vạn người tị nạn ra khỏi vùng chiến tranh. Thầy rất nhẹ nhàng nhưng cũng rất can đảm. Thầy đã qua đời trong một tai nạn. Lúc đó tôi đang ở Copenhagen, thủ đô Đan Mạch, thì nghe tin thầy mất.

Lúc thầy còn là chú tiểu sáu, bảy tuổi, thấy mọi người đem bánh, chuối tới chùa cúng Bụt, thầy muốn biết Bụt ăn chuối như thế nào nên đợi mọi người về hết, chánh điện đóng cửa, thầy rình xem Bụt ăn chuối như thế nào. Thầy chăm chú nhìn vào khe cửa, đợi Bụt với tay ra bẻ chuối, bóc vỏ ăn. Thầy đợi hoài nhưng không thấy gì cả.

Thầy nghĩ có lẽ Bụt biết có ai đó đang theo dõi mình nên Ngài không ăn.

Khi khám phá ra tượng Bụt không phải là Bụt, thầy bắt đầu đặt câu hỏi: “Bụt ở đâu?” Bởi vì đối với thầy thì Bụt không có ở đây, Bụt không sống giữa loài người này. Và thầy kết luận rằng Bụt không dễ thương lắm vì khi thành Bụt rồi thì Bụt lại bỏ chúng ta để đi đến một nơi khác rất xa xôi. Tôi nói với thầy rằng Bụt là chúng ta, được làm bằng xương bằng thịt chứ không phải bằng đồng, bằng vàng hay bằng bạc. Tượng Bụt chỉ là biểu tượng của Bụt, cũng giống như lá cờ Mỹ chỉ là biểu tượng của nước Mỹ. Lá cờ Mỹ không phải là nước Mỹ, không phải là người Mỹ, không phải là dân tộc Mỹ.

Gốc của từ Bụt (Buddha) có nghĩa là tỉnh thức, hiểu biết. Những ai có tỉnh thức, hiểu biết thì được gọi là Bụt. Đơn giản vậy thôi. Khả năng tỉnh thức, hiểu biết, thương yêu gọi là Phật tánh. Khi người Phật tử nói: “Con về nương tựa Bụt” là người ấy bày tỏ niềm tin vào khả năng hiểu biết, tỉnh thức trong chính họ. Người Trung Quốc và Việt Nam nói: “Về nương Bụt trong con”. ‘*Trong con*’ chỉ cho thấy rõ rằng chính mình là Bụt. Trong đạo Bụt có ba viên ngọc quý. Đó là Bụt, Pháp và Tăng. Bụt là người tỉnh thức. Pháp là con đường tỉnh thức, con đường của tình thương và sự hiểu biết. Tăng là đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. Bụt, Pháp, Tăng liên quan mật thiết với nhau, đôi khi khó phân biệt được cái nào với cái nào. Trong mỗi người đều có khả năng tỉnh thức, hiểu biết và

thương yêu. Vì vậy trong mỗi chúng ta đều có Bụt, Pháp và Tăng. Tôi sẽ giải thích thêm về Pháp và Tăng sau. Trước tiên tôi xin giải thích về Bụt, người có khả năng hiểu biết và thương yêu cao nhất. Tiếng Sanskrit, *hiểu* là prajna (bát nhã), *thương* là maitri (từ) và karuna (bi).

Hiểu và thương không phải là hai thứ khác nhau mà là một. Giả sử một buổi sáng nào đó đưa con trai mình thức dậy, thấy sắp trễ giờ đi học, nó nghĩ nên đánh thức đứa em gái dậy để còn kịp giờ ăn sáng trước khi đi học. Vậy mà, đứa em gái, thay vì nói: “Cám ơn anh đã đánh thức em dậy” thì lại nổi cáu: “Im đi, để yên cho em ngủ”, rồi đá anh một cái. Người anh có thể giận dữ nghĩ rằng: “Mình đã thức nó nhẹ nhàng, dễ thương. Tại sao nó lại đá mình?” Người anh chạy xuống bếp mách ba nó, hay đá lại đứa em gái một cái. Nhưng rồi nó nhớ lại tối hôm qua em mình ho nhiều, chắc là nó bị bệnh. Có thể em mình bị cảm lạnh nên đã hành xử như thế và nó không còn giận đứa em nữa. Giây phút đó nó là Bụt. Nó hiểu và tỉnh thức. Khi hiểu rồi, các bạn không thể nào làm khác được mà chỉ có thương yêu thôi. Các bạn không thể giận được. Để nuôi lớn sự hiểu biết, chúng ta phải nhìn cuộc đời bằng ánh mắt thương yêu. Hiểu được thì thương được. Và khi thương được thì các bạn sẽ làm cho người kia vui đi nỗi khổ một cách rất tự nhiên.

Những ai có tỉnh thức, có hiểu biết, thương yêu thì được gọi là Bụt. Bụt ở trong mỗi chúng ta. Chúng ta cũng có khả năng tỉnh thức, hiểu

biết và thương yêu. Tôi thường nói với các em nhỏ rằng nếu hôm nay mẹ hay ba con hành xử dễ thương, có hiểu biết, thương yêu, chăm sóc gia đình chu đáo và mỉm cười tươi vui như một đóa hoa thì các con nên nói: “Mẹ, hôm nay mẹ là Bụt”, “Ba, hôm nay ba là Bụt”.

Cách đây 2.500 năm có một người đã tu tập, đã đạt đến sự hiểu biết và thương yêu toàn vẹn mà mọi người trên thế giới ai cũng biết đến và công nhận, đó là Siddhartha. Khi còn trẻ, Siddhartha đã cảm nhận được rằng cuộc sống này đầy rẫy khổ đau, con người không thương nhau đủ, không hiểu nhau đủ. Vì vậy mà Ngài rời cung điện vào rừng thiền định, thực tập hơi thở và nụ cười. Ngài trở thành một vị khát sĩ, tu tập làm phát khởi khả năng tỉnh thức, hiểu biết và thương yêu đến mức cao nhất. Ngài thực tập cùng với năm anh em đồng tu khác trong vài năm, thực tập khổ hạnh rất tinh tấn, mỗi ngày chỉ ăn một miếng trái cây, một miếng xoài, một miếng ổi hay một miếng khế. Có khi người ta phóng đại lên nói là Siddhartha ăn mỗi ngày một hạt mè. Nhưng khi đến khu rừng ở Ấn Độ nơi mà ngày xưa Bụt tu tập, tôi không thấy hạt mè nào cả. Ở đó người ta không trồng mè. Chỉ thấy dòng sông Anoma ngày xưa Bụt tắm, thấy cội bồ đề nơi Ngài chứng đạo, nhưng cội bồ đề này không phải là cội bồ đề ngày xưa Bụt ngồi mà là cội bồ đề cháu mấy đời của cội bồ đề trước.

Một ngày nọ đức Bụt kiệt sức không thể tiếp tục tu tập được nữa. Ngài là một chàng trai thông minh, vì vậy Ngài quyết định đi vào làng khát thực. Nhưng đi được bốn, năm bước thì Ngài té xỉu và bất tỉnh vì quá đói. Khi đó có một cô gái mang sữa vào làng thấy Ngài bèn đến gần. Cô bé thấy Ngài vẫn còn sống, vẫn còn thở nhưng quá yếu nên lấy bát rót sữa, đưa vào miệng Ngài. Ban đầu Siddhartha không phản ứng gì cả nhưng sau đó môi Ngài mấp máy và bắt đầu uống sữa. Ngài uống hết bát sữa và thấy trong người khỏe hơn, rồi từ từ ngồi dậy được. Vì Bụt rất đẹp nên cô bé đưa sữa nghĩ rằng có lẽ Ngài là Thần Núi (god of mountain). Cô quý xuống chuẩn bị cầu nguyện thì Ngài đưa tay ra hiệu cho cô đừng làm thế và nói với cô... Bạn có hình dung ra Bụt nói gì với cô bé không?

Bụt nói: “Cho ta một ly sữa nữa”. Bởi vì Ngài thấy sữa làm nên điều kỳ diệu. Ngài thấy rằng một khi thân thể khỏe mạnh thì mình mới có thể thiền định thành công được. Sau đó cô bé hỏi thăm Ngài và được Ngài cho biết Ngài là một vị đạo sĩ đang tu tập thiền định nhằm đạt đến sự hiểu biết, thương yêu lớn để có thể giúp đỡ người khác. Cô bé hỏi cô có thể giúp được gì cho Ngài không thì Siddhartha trả lời: “Mỗi ngày đúng vào giờ Ngọ, con có thể cho ta một chén cơm được không? Điều đó sẽ giúp ta rất nhiều”. Từ đó trở đi, ngày nào cô bé cũng mang cho Ngài một ít cơm gói trong lá chuối, và thỉnh thoảng cô cũng mang theo một ít sữa.

Năm anh em Kiều Trần Như cùng tu với Ngài trước đây biết vậy nên rất xem thường Ngài, nghĩ Ngài không xứng đáng. Họ nói với nhau rằng: “Chúng ta hãy đi nơi khác để tu hành. Ông ta đã uống sữa, ăn cơm, ông ta đã bỏ cuộc, không kiên trì, nhẫn nại.” Thực tế thì Ngài tu tập rất tinh chuyên. Ngày này qua ngày khác, Ngài tham thiền, nhập định liên tục nên tuệ giác, hiểu biết, thương yêu phát triển không ngừng, nhanh như cách Ngài phục hồi lại sức khỏe vậy.

Một hôm, sau khi tắm ở sông Anoma, Ngài có cảm tưởng là chỉ cần ngồi thiền thêm một lần nữa thôi là Ngài có thể chứng đạo và trở thành một bậc giải thoát giác ngộ hoàn toàn. Khi Ngài sắp ngồi xuống, lúc này Ngài vẫn còn đi thiền hành, thì có một cậu bé chăn trâu đi tới. Ở Ấn Độ, cách đây 2.500 năm người ta dùng trâu để kéo cày. Và công việc của cậu bé chăn trâu là canh chừng trâu, tắm cho trâu, chăm sóc trâu và cắt cỏ cho trâu ăn.

Khi cậu bé chăn trâu đến gần, thấy Siddhartha bước đi rất an nhiên thanh thản, cậu mền Ngài ngay. Cậu muốn nói chuyện với Siddhartha nhưng mắc cỡ. Vì vậy cậu đến gần Siddhartha ba, bốn lần rồi mới nói được: “Chú ơi, cháu rất mền chú.” Có nhiều khi ta thấy một ai đó, ta mền ngay người đó dù ta không biết người đó là ai và cũng không hiểu tại sao. Siddhartha nhìn cậu bé rồi nói: “Ta cũng mền con”. Câu trả lời của Siddhartha khích lệ cậu bé rất nhiều, vì thế cậu bé nói tiếp: “Cháu muốn tặng chú một cái gì đó nhưng cháu không có gì để tặng cả.” Siddhartha trả lời: “Con có cái mà ta rất

cần. Con có cỏ xanh rất đẹp mà con vừa mới cắt. Nếu được con có thể cho ta mớ cỏ đó.” Cậu bé rất hạnh phúc là mình có thể cho Siddhartha một cái gì đó. Siddhartha cảm ơn cậu bé. Sau khi cậu bé đi rồi Ngài trải mớ cỏ ra làm tọa cụ để ngồi.

Khi ngồi xuống, Ngài phát một lời nguyện rất dũng mãnh: “Nếu không chứng ngộ, ta sẽ không rời khỏi nơi này.” Với quyết tâm dũng liệt phi thường, Ngài nhập định suốt đêm và khi sao mai vừa mọc thì Ngài đạt ngộ, trở thành một vị Bụt, một bậc giác ngộ hoàn toàn, đạt đến khả năng hiểu biết và thương yêu cao nhất.

Bụt ở lại đó hai tuần, sống trọn vẹn với chính mình, thường thức hơi thở, bước chân, nụ cười, có mặt cho chính mình cũng như với thế giới chung quanh. Mỗi ngày cô bé vẫn mang sữa đến cho Ngài và cậu bé chăn trâu vẫn đến thăm Ngài. Ngài dạy cho hai đứa trẻ về pháp môn tỉnh thức, hiểu biết và thương yêu. Trong Tạng Pali có kinh Chăn Trâu, nói về 11 kỹ thuật mà một cậu bé chăn trâu phải có, như: nhận diện trâu, hun khói đuổi muỗi cho trâu, chăm sóc vết thương trên mình trâu, giúp trâu qua sông, tìm nơi có đủ nước và cỏ cho trâu ăn v.v... Sau khi liệt kê 11 kỹ thuật chăn trâu, đức Bụt nói với quý thầy, thiền tập cũng giống như vậy, và Ngài liệt kê ra 11 kỹ năng tương đương, như nhận diện năm uẩn của con người, đem đạo lý giải thoát giảng dạy cho những người chung quanh để họ tránh được những khổ đau dần vặt trong thân tâm, tránh những con đường đưa tới sắc dục danh lợi, biết nương vào đức hạnh và kinh

nghiệm của những bậc đi trước, biết quý trọng những niềm an vui do thiền tập đưa tới, biết nương vào diệu lý bốn sự thật để biết đến bến bờ giải thoát, biết rằng bốn lãnh vực quán niệm là mảnh đất tốt nhất để làm phát sinh giải thoát v.v... Hầu hết những câu chuyện nói về cuộc đời của đức Bụt đều bỏ sót sự kiện hai tuần Ngài ở lại dưới cội bồ đề sau khi thành đạo, gặp gỡ, dạy dỗ cho cô bé đưa sữa và cậu bé chăn trâu, đi thiền hành và chơi với nhau. Tôi tin chắc là điều này đã xảy ra. Nếu không tại sao Bụt có thể nói Kinh Chăn Trâu? Sự thật là khi cậu bé chăn trâu lớn lên, đã trở thành đệ tử của Bụt.

Hai tuần sau, Ngài thấy mình cần phải rời khỏi cội bồ đề để đi chia sẻ phương pháp hiểu biết và thương yêu cho mọi người nên Ngài nói với cô bé đưa sữa và cậu bé chăn trâu rằng: “Rất tiếc là bây giờ ta phải rời khỏi nơi đây. Chúng ta đã sống với nhau những ngày rất hạnh phúc, nhưng ta phải đi để tiếp xúc và chia sẻ con đường ta đã khám phá ra với mọi người.” Ngài suy nghĩ xem ai là người mà Ngài có thể chia sẻ được sự hiểu biết và thương yêu này. Ngài nghĩ ngay đến năm người bạn đồng tu mà Ngài đã thực tập chung trước đây. Ngài đi cả ngày để tìm năm người này. Khi Ngài đến nơi năm anh em ở thì họ vừa mới ngồi thiền xong. Họ ngồi nhiều lắm. Bây giờ họ rất gầy. Chúng ta cũng có thể tưởng tượng được họ gầy gò cỡ nào. Một trong số họ thấy Bụt đi đến liền nói với những vị khác: “Nếu ông ta đến thì đừng đứng dậy, đừng ra cổng đón tiếp ông ta. Đừng đi lấy nước cho ông ta rửa chân tay. Bởi vì ông ta đã bỏ cuộc, ông ta đã

ăn cơm, uống sữa, ông ta không kiên trì bền chí.” Thế nhưng khi Bụt đến thì phong thái an nhiên và tĩnh lặng của Ngài đã gây ấn tượng rất lớn đến nỗi họ không thể không đi lấy nước cho Ngài rửa chân và lấy ghế cho Ngài ngồi. Bụt nói với họ: “Này các bạn, tôi đã tìm ra con đường giải thoát, con đường của hiểu biết và thương yêu. Hãy ngồi xuống đi, tôi sẽ chia sẻ những gì tôi đã tìm được cho các bạn.”

Ban đầu họ không tin. Họ nói: “Siddhartha, trước đây khi thực tập với chúng tôi Ngài đã bỏ cuộc. Ngài đã ăn cơm và uống sữa. Làm sao Ngài có thể trở thành một bậc giác ngộ toàn vẹn được? Ngài nói đi. Chúng tôi không thể tin được điều này.” Đức Bụt nói: “Này các bạn, có bao giờ tôi nói dối với các bạn không?” Kỳ thực, Ngài không bao giờ nói dối với ai cả và năm người bạn đều công nhận điều này. “Trước đây tôi chưa bao giờ nói dối với các bạn và bây giờ tôi cũng không nói dối với các bạn. Tôi đã là một người giác ngộ hoàn toàn và bây giờ tôi sẽ chia sẻ với các bạn. Hãy ngồi xuống đi, tôi sẽ nói cho các bạn nghe. Cả năm người cùng ngồi xuống nghe Bụt nói. Ngài giảng bài pháp thoại đầu tiên cho họ. Nếu các bạn muốn đọc những lời Ngài dạy thì hãy tìm trong kinh Tứ Đế, giải thích những nguyên tắc cơ bản của đạo Bụt. Đó là *khổ*, *tập* (nguyên nhân của khổ đau), *diệt* (sự chấm dứt khổ đau) và *đạo* (con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau). Tôi đã đọc nhiều câu chuyện về cuộc đời đức Bụt và thấy Bụt cũng là một con người như chúng ta, ấy vậy mà có những họa sĩ vẽ hình Bụt mà không thấy Bụt giống như một con

người. Có rất nhiều tượng Bụt, nhưng ít có tượng đẹp và đơn giản. Bất cứ lúc nào nếu muốn vẽ hình Bụt thì các bạn hãy ngồi xuống thờ năm, mười phút, mỉm cười buông thư trước khi cầm bút vẽ. Sau đó vẽ một đức Bụt thật đơn giản. Đơn giản mà đẹp, với một nụ cười bình an trầm tĩnh trên môi. Nếu được, các bạn có thể vẽ thêm vài em bé ngồi chung quanh Ngài. Đức Bụt hãy còn trẻ, không cau có, không hung dữ, không quá nghiêm trang, với một nụ cười nhẹ nhàng buông thả. Chúng ta phải đi theo hướng này để khi nhìn vào Bụt là ta mến Bụt ngay như em bé chăn trâu và cô bé đưa sữa vậy.

Khi nói: “Con về nương tựa Bụt”, chúng ta cũng nên hiểu rằng: “Bụt cũng đang nương tựa mình”. Bởi vì nếu không có phần đầu (con) thì phần thứ hai (Bụt) không thể trọn vẹn được. Đức Bụt cần chúng ta để cho sự tỉnh thức, hiểu biết, thương yêu trở nên có thực mà không phải chỉ tồn tại như những khái niệm. Đó phải là những gì có thực ảnh hưởng lên đời sống của ta. Bất cứ lúc nào tôi nói: “Con về nương tựa Bụt”, tôi cũng nghe: “Bụt về nương tựa tôi”. Đây là bài kệ trồng cây:

Tôi gọi tôi cho đất

Đất gọi đất cho tôi

Tôi gọi tôi nơi Bụt

Bụt gọi Bụt nơi tôi.

“Tôi gởi tôi cho đất” cũng giống như “Con về nương tựa Bụt”. Tôi quán tưởng mình là một cái cây. Cây sống được là nhờ đất. Cây nương tựa nơi đất. Nhưng “Đất gởi đất cho tôi” bởi vì mỗi chiếc lá rơi xuống sẽ mục nát và phân hủy làm cho đất màu mỡ hơn. Chúng ta biết rằng cây cối làm cho đất đai màu mỡ, tốt tươi, xinh đẹp. Sở dĩ đất mẹ của chúng ta xanh và đẹp là nhờ cây. Vì vậy trong khi cây cần đất mẹ thì đất mẹ cũng cần cây để làm hiển lộ một hành tinh xanh đẹp. Thế nên khi nói: “Tôi gởi tôi cho đất” thì ‘tôi’ (cái cây) cũng phải nghe những lời khác: “Đất gởi đất cho tôi”. “Tôi gởi tôi nơi Bụt, Bụt gởi Bụt nơi tôi”. Rất rõ ràng rằng tuệ giác và sự hiểu biết thương yêu của Bụt Thích Ca Mâu Ni cần chúng ta để trở nên có thật trong đời sống này. Vì vậy công việc quan trọng của chúng ta là thắp sáng sự tỉnh thức, nuôi lớn hiểu biết và thương yêu.

Tất cả chúng ta đều là Bụt, bởi vì chỉ có qua chúng ta thì hiểu biết thương yêu mới trở nên xác thực và hiệu quả. Thầy Thanh Văn đã qua đời trong lúc giúp đỡ mọi người. Thầy là một phật tử thuần thành, một đức Bụt nhân từ, bởi vì thầy có khả năng giúp cả hàng vạn nạn nhân của cuộc chiến. Nhờ thầy mà sự tỉnh thức, hiểu biết, thương yêu trở nên có thật. Vì vậy, chúng ta có thể gọi thầy là Bụt, tiếng Sankrit là Buddhakaya (Phật thân). Để đạo Bụt trở nên có thật thì phải cần Phật thân, một thân thể để thực hiện những hành động tỉnh thức. Nếu không, đạo Bụt chỉ là ngôn từ. Thầy Thanh Văn là một Phật thân. Đức Thích Ca Mâu Ni là một Phật thân. Nếu chúng ta

có tỉnh thức, có hiểu biết, thương yêu thì mỗi chúng ta đều là một vị Bụt.

Viên ngọc quý thứ hai là Pháp. Pháp là lời Bụt dạy, là con đường của tình thương và sự hiểu biết. Trước khi Bụt nhập diệt, Ngài nói với đệ tử rằng: “Này quý thầy, ngày mai nhục thân của ta sẽ không còn nữa, nhưng Pháp thân của ta sẽ luôn còn đó để giúp đời. Quý thầy hãy lấy giáo pháp của ta làm người thầy cho chính mình, người thầy không bao giờ bỏ mình mà đi.” Đó là Pháp thân. Pháp cũng có thân. Thân của giáo lý, thân của con đường. Như các bạn đã thấy, ý nghĩa của pháp thân rất đơn giản. Pháp thân nghĩa là lời dạy của Bụt, là cái hiểu của mình về giáo pháp, là con đường của tình thương và sự hiểu biết. Sau này, người ta gọi là chân như, bản thể (nền tảng của vạn pháp).

Tất cả những gì có khả năng giúp ta tỉnh thức đều có Phật tánh. Khi ngồi một mình nghe tiếng chim hót, tôi trở về với chính mình, theo dõi hơi thở và mỉm cười. Có khi nó hót như muốn gọi lại lần nữa. Tôi mỉm cười và nói với chim: “Tôi nghe rồi”. Không chỉ có âm thanh mà hình ảnh cũng có thể nhắc nhở chúng ta trở về với ngôi nhà đích thực của chính mình. Buổi sáng, khi mở cửa sổ, thấy ánh sáng lùa vào, chúng ta cũng có thể xem đó như là tiếng gọi của Pháp, và trở thành một phần của Pháp thân. Đó là lý do tại sao người tỉnh thức nhìn đâu cũng thấy Pháp. Một hòn sỏi, một cây tre, tiếng khóc của

trẻ thơ, bất cứ thứ gì cũng đều có thể là tiếng gọi của Pháp. Chúng ta nên thực tập như thế.

Một ngày nọ, có một vị xuất sĩ đến tham vấn với Ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ. Ngài Tuệ Trung là một người thầy nổi tiếng trong nền Phật giáo Việt Nam thế kỷ thứ 13. Thời kỳ này Phật giáo rất hưng thịnh ở Việt Nam. Vị xuất sĩ hỏi: “Thế nào là Pháp thân thanh tịnh, không tỳ vết?” Ngài Tuệ Trung chỉ vào đồng phân ngựa. Thoạt nghe, ta thấy như đó là một quan điểm thiếu tôn kính đối với Pháp bởi vì người ta thường dùng những từ ngữ thanh cao, trang nhã để mô tả Pháp. Tuy nhiên đôi khi Phật Pháp không thể dùng ngôn từ để diễn bày. Cho dù ta có nói Pháp thân thanh tịnh, không tỳ vết đi nữa thì điều đó cũng không có nghĩa là Phật pháp tách rời những thứ ô uế, không thanh tịnh. Thực tại, thực tại tối hậu, vượt thoát tất cả mọi ý niệm, dù là ý niệm thanh tịnh hay ô uế. Vì thế câu trả lời của Ngài Tuệ Trung nhằm đánh thức tâm trí vị xuất sĩ kia, giúp vị ấy buông bỏ tất cả mọi ý niệm để có thể thấy được tự tánh các Pháp. Người thầy cũng là một phần của Pháp thân. Vì Thầy giúp mình tỉnh thức. Cách thầy nhìn, cách thầy sống, cách thầy tiếp xử với mọi người, mọi loài và thiên nhiên giúp ta nuôi lớn hiểu biết và thương yêu trong đời sống hàng ngày của ta.

Có rất nhiều cách để chuyển tải giáo pháp như thuyết pháp, viết sách, lưu hành băng giảng. Tôi có một người bạn tu thiền ở Việt Nam, khá nổi tiếng, nhưng không có nhiều người đến học hỏi với

thầy. Có người thâu băng những buổi nói chuyện của thầy để phát hành, và người ta chỉ biết được thầy qua những băng giảng đó.

Tuy nhiên, cho dù thầy không giảng dạy thì sự có mặt của thầy cũng giúp chúng ta rất nhiều trong việc tỉnh thức, xây dựng hiểu biết và thương yêu. Bởi vì thầy là một phần của Pháp thân. Pháp không chỉ được diễn tả bằng lời, bằng âm thanh mà chính tự tính của nó đã là Pháp rồi. Đôi khi không cần làm gì cả mà ta giúp cho người khác nhiều hơn là làm. Ta gọi đó là đạo đức vô hành. Cũng giống như một người có khả năng ngồi yên trên chiếc thuyền trong cơn giông bão vậy. Người đó không cần phải làm gì nhiều mà sự có mặt của người đó làm cho tình trạng đổi thay. Đó cũng là một mặt của Pháp thân, là thân giáo: không cần nói, không cần dạy, chỉ cần có mặt thôi.

Điều này không chỉ đúng với con người mà những loài khác cũng thế. Hãy nhìn những cái cây trong vườn nhà mình đi. Cây sồi chỉ cần là cây sồi. Đó là tất cả những gì nó có thể làm. Nếu cây sồi không phải là cây sồi thì có thể tất cả chúng ta sẽ lâm nguy. Vì thế cây sồi cũng đang thuyết pháp. Cây sồi không làm gì cả, không phục vụ trong trường Thanh niên Phụng sự Xã hội, không thuyết pháp, thậm chí không cần phải ngồi thiền, mà bằng sự hiện diện của nó, cây sồi vẫn rất hữu ích cho tất cả chúng ta. Mỗi khi nhìn vào cây sồi chúng ta có niềm tin. Những ngày hè oi bức, ngồi dưới gốc cây sồi ta cảm thấy thoải mái, mát mẻ và thư thái. Chúng ta biết rằng nếu

cây sồi hay những cây khác không có mặt ở đó thì chúng ta sẽ không có không khí trong lành để thở.

Chúng ta cũng biết rằng trong những kiếp xa xưa chúng ta đã từng là cây. Có thể chúng ta đã từng là cây sồi. Điều này không chỉ có đạo Bụt mới nói đến mà khoa học cũng nói đến. Loài người là một loài rất trẻ, chúng ta chỉ có mặt mới đây thôi. Trước đó chúng ta đã là đá cuội, là chất khí, là khoáng vật, rồi sau đó chúng ta là những sinh vật đơn bào. Chúng ta là cây và bây giờ chúng ta trở thành con người. Chúng ta phải nhớ lại những quá khứ xa xưa của chúng ta. Điều này không có gì khó cả. Chúng ta chỉ cần ngồi xuống, thở cho thật bình an và nhìn lại thì chúng ta sẽ thấy được quá khứ của ta. Khi ta la mắng cây sồi, cây sồi không bực bội khó chịu, khi ta khen ngợi cây sồi, cây sồi cũng không vì thế mà hình mũi lên. Chúng ta có thể học được giáo pháp từ cây sồi. Cây sồi là một phần của Pháp thân. Chúng ta có thể học được từ mọi thứ chung quanh ta và trong ta. Cho dù ta không ở chùa, không ở tu viện, không ở trong những trung tâm tu học, ta vẫn có thể thực tập được. Bởi vì Pháp có mặt quanh ta, mọi thứ đều đang thuyết pháp. Bông hoa nào, hạt sồi nào, ngọn lá nào cũng thuyết Pháp Hoa Kinh.

Tăng là đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. “Tăng thân” là một từ Sanskrit mới. Tăng cũng cần có một thân. Trong gia đình, nếu ta thực tập hơi thở ý thức, nụ cười tươi vui, nhận diện Bụt trong ta và trong con cái ta thì gia đình ta trở thành

một Tăng thân. Nếu gia đình ta có chuông thì chuông là một phần của Tăng thân. Bởi vì tiếng chuông giúp ta thực tập. Nếu chúng ta có tọa cụ thì tọa cụ cũng là một phần của Tăng thân. Rất nhiều thứ giúp ta thực tập như không khí để thở, con đường để đi, gốc cây để ngồi... Nếu gần nhà mình có một công viên hay bờ sông thì chúng ta quả thật là may mắn, bởi vì chúng ta có thể đi thiền hành ở đó. Chúng ta phải nhận diện, khám phá ra tăng thân chung quanh ta. Chúng ta có thể mời bạn bè tới thực tập chung với nhau, cùng nhau thiền trà, ngồi thiền, đi thiền... Chúng ta phải cố gắng thành lập một Tăng thân ở nhà hay ở địa phương. Có Tăng thân chúng ta sẽ thực tập dễ dàng hơn.

Siddhartha, khi thực tập với năm thầy tu khổ hạnh và bắt đầu uống sữa lại thì năm thầy bỏ đi. Vì vậy Ngài đã nhận cây bồ đề làm Tăng thân của Ngài. Ngài nhận cậu bé chăn trâu, cô bé đưa sữa, dòng sông, cây cối và chim chóc quanh Ngài làm Tăng thân. Có những người sống trong trại tập trung cải tạo, không có Tăng thân, không có trung tâm thiền tập nhưng họ vẫn thực tập được. Họ xem những thứ chung quanh họ là một phần của Tăng thân. Có người còn thực tập đi thiền trong nhà tù. Cho nên, trong khi chúng ta còn may mắn, còn có khả năng tìm ra nhiều yếu tố để thành lập Tăng thân thì chúng ta phải tiến hành ngay. Bạn bè chúng ta, con cái chúng ta, anh chị em chúng ta, nhà ta, cây xanh trong vườn ta, tất cả những yếu tố đó đều có thể là một phần của Tăng thân.

Thiền tập hay thực hành theo đạo Bụt là để cho chúng ta có bình an, thanh tịnh và hạnh phúc, làm phát khởi hiểu biết và thương yêu. Chúng ta thực tập không phải cho hạnh phúc bình an của riêng ta mà cho hạnh phúc bình an của gia đình và xã hội. Nếu nhìn kỹ hơn chúng ta sẽ thấy ba viên ngọc quý này thực ra chỉ là một. Trong một cái có chứa đựng hai cái kia. Trong Bụt có tánh Bụt (Phật tánh) và thân Bụt (Phật thân) mà trong Bụt cũng có Pháp thân, vì không có Pháp thân thì Bụt không thể thành Bụt được. Trong Bụt cũng có Tăng thân, vì Bụt ăn sáng với cây bồ đề, với những cái cây khác, với chim chóc và môi trường quanh Ngài. Trong một trung tâm thiền tập cũng có Tăng thân. Ở đó có sự hành trì theo con đường của tình thương và sự hiểu biết. Cho nên Pháp thân có mặt, giáo pháp có mặt. Tuy nhiên giáo pháp không thể trở nên sinh động và có thật nếu không có sự sống và con người. Vì vậy Phật thân cũng đang có mặt. Nếu Bụt và Pháp không có mặt thì Tăng thân cũng không có mặt. Không có chúng ta thì Bụt cũng không có thực, Bụt tồn tại chỉ là một ý niệm.

Không có các bạn thì Pháp lấy ai để được hành trì. Pháp phải được hành trì bởi một ai đó. Không có các bạn thì Tăng thân cũng không thể có được. Vì vậy khi nói: “Con về nương tựa Bụt”, ta cũng nghe: “Bụt về nương tựa con”. “Con về nương tựa Pháp”, “Pháp về nương tựa con”. “Con về nương tựa tăng”, “Tăng về nương tựa con.”

[1] Số liệu năm 1987.



Cảm thọ và tri giác

Theo đạo Phật, con người do năm uẩn hợp thành. Đó là sắc (sắc tức là sắc thân, gồm: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý), thọ, tưởng, hành và thức.

Mỗi ngày chúng ta có rất nhiều cảm thọ, khi thì hạnh phúc, khi thì buồn khổ, khi thì giận dữ, bực bội hay sợ hãi, và những cảm thọ này xâm chiếm tâm thức ta. Cảm thọ này đi lên trấn ngự một thời gian rồi tiếp đến cảm thọ khác, rồi đến cảm thọ khác nữa. Cứ như thế, chúng đi như một dòng sông mà ta phải nhận diện và xử lý. Thiền tập là ý thức được từng cảm thọ đó.

Tâm lý học Phật giáo (duy biểu) trong tác phẩm Abhidharma (Tỳ Bà Đạt Ma) nói rằng thọ có ba loại: lạc thọ, khổ thọ và trung tính. Khi giẫm phải gai, chúng ta có một khổ thọ. Khi có ai đó nói điều gì dễ thương với ta như: “Anh thông minh quá” hay “chị đẹp quá” thì ta có một lạc thọ. Còn khi chúng ta không thấy khổ cũng không thấy lạc là trung tính. Nhưng khi đọc Abhidharma (Tỳ Bà Đạt Ma) và thực tập theo giáo lý đạo Phật thì ta thấy sự phân tích này không đúng lắm. Cái gọi là trung tính có thể trở thành lạc thọ. Nếu chúng ta ngồi thật đẹp, thực tập hơi thở và nụ cười thì có thể chúng ta rất hạnh phúc. Ngồi như vậy, ta ý thức rằng ta đang hạnh phúc vì ta không đau

răng, mắt ta còn sáng để thấy được tất cả mọi hình ảnh và sắc màu, điều đó không màu nhiệm hay sao?

Đối với một số người thì làm việc là khổ và họ đau khổ khi phải làm việc. Nhưng với một số người khác thì cảm họ làm việc là họ khổ. Đối với tôi, làm việc là hạnh phúc, là lạc thọ. Những công việc như đóng sách, làm vườn, làm thơ, đi thiền, dạy trẻ em... đem lại cho tôi rất nhiều hạnh phúc. Vì vậy khổ hay lạc là tùy thuộc vào cách nhìn của mỗi người.

Chúng ta nói *'thấy đường'* là một cảm thọ trung tính. Nhưng những người mù thì họ có thể đổi bất cứ thứ gì để có được đôi mắt sáng. Nếu điều này xảy ra thì đó là một phép lạ, một món quà kỳ diệu đối với họ. Còn chúng ta, đang có đôi mắt sáng, có thể thấy được tất cả mọi hình và mọi sắc nhưng chúng ta lại không hạnh phúc. Nếu muốn thực tập, chúng ta có thể ra ngoài trời, ngắm những chiếc lá, những đóa hoa, ngắm nhìn các em nhỏ, những cụm mây... ý thức rằng chúng ta rất may mắn và hạnh phúc với những điều ấy.

Hạnh phúc hay không là tùy thuộc vào ý thức của chúng ta. Khi bị đau răng, ta nghĩ rằng không đau răng là hạnh phúc, nhưng khi không đau răng, ta vẫn không hạnh phúc. Nếu thực tập thấp sáng ý thức thì chúng ta trở nên rất giàu có và rất, rất hạnh phúc. Thực tập đạo Phật là một cách thông minh để thưởng thức sự sống. Hạnh phúc luôn có đó. Chúng ta cứ việc tận hưởng đi. Tất cả chúng ta

đều có khả năng chuyển hóa những cảm thọ trung tính thành những cảm thọ hạnh phúc (lạc thọ) và có thể kéo dài hạnh phúc đó trong một thời gian dài. Điều này ta có thể chế tác được khi đi thiền hay ngồi thiền. Nếu ta hạnh phúc thì mọi người chung quanh ta có thể thừa hưởng được, xã hội có thể thừa hưởng được và tất cả mọi loài đều có thể thừa hưởng được.

Trong các thiền viện thường có những câu kinh khắc trên các bảng gỗ để ngoài thiền đường cho mọi người thực tập, như: “Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng”. Đời mình được làm bằng mỗi ngày, mỗi giờ, và mỗi phút giây đều rất quý giá. Chúng ta có lãng phí thì giờ, ngày tháng của ta không? Ta có lãng phí cuộc đời của ta không? Ta có lãng phí tuổi trẻ của ta không? Đây là những câu hỏi rất quan trọng. Thực tập đạo Bụt là sống tỉnh thức trong mỗi phút, mỗi giây. Chúng ta không chỉ thực tập khi ngồi thiền, đi thiền, mà chúng ta thực tập bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu. Điều này tuy hơi khó nhưng chúng ta có thể làm được. Chúng ta đã có những phương pháp thực tập cụ thể và hiệu quả. Trong ngày, sự thực tập của ta phải được duy trì từ lúc ngồi thiền, đi thiền cho đến những lúc không ngồi thiền, không đi thiền. Đó là nguyên tắc cơ bản của thiền tập.

Nhận thức bao gồm cả những ý niệm về thực tại. Khi nhìn vào cây bút chì, chúng ta có nhận thức về cây bút chì, nhưng thực tại cây bút chì có thể rất khác với cây bút chì trong tâm ta. Khi các bạn nhìn vào

tôi thì có thể cái tự thân tôi rất khác với cái tôi mà các bạn đang nhận thức. Để có được một tri giác đúng đắn, chúng ta cần có một cái nhìn trực tiếp.

Khi nhìn vào bầu trời ban đêm, có thể các bạn thấy một vì sao rất đẹp và mỉm cười với nó. Nhưng các nhà khoa học có thể cho bạn biết rằng ngôi sao đó không còn nữa. Nó đã tắt cách đây mười triệu năm rồi. Vì vậy tri giác của ta thường sai lầm. Khi nhìn thấy cảnh mặt trời lặn rất đẹp, chúng ta rất hạnh phúc và nghĩ rằng mặt trời đang có đó cho chúng ta. Nhưng kỳ thực nó đã lặn cách đây tám phút rồi. Phải mất tám phút để mặt trời chiếu xuống hành tinh của chúng ta. Thực tế là chúng ta không bao giờ thấy được mặt trời trong giây phút hiện tại. Chúng ta chỉ thấy được mặt trời của quá khứ. Giả sử chúng ta đang đi bộ trong lúc trời chạng vạng, chúng ta thấy một con rắn và hét lên. Nhưng khi rọi đèn pin vào thì hóa ra đó lại là một sợi dây. Đó là một tri giác sai lầm. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta có rất nhiều tri giác sai lầm. Nếu không hiểu được anh, thì có thể tôi sẽ còn giận anh hoài. Chúng ta không có khả năng hiểu nhau. Đó là nguồn gốc chính của nỗi khổ đau của con người.

Có một người đang chèo thuyền ngược dòng vào một sáng sương mù. Bỗng nhiên người đó thấy một chiếc thuyền khác đang lao xuống, thẳng về phía mình. Ông la lớn: “Cẩn thận, cẩn thận” nhưng chiếc thuyền vẫn đâm vào ông khiến cho thuyền ông chao đảo, suýt bị chìm. Ông ta rất tức giận và la người kia một trận. Nhưng khi nhìn

kỹ lại, ông không thấy ai trên thuyền cả. Thì ra chiếc thuyền ấy bị đứt dây neo và trôi xuôi theo dòng nước. Cơn giận của ông biến mất. Và ông phá lên cười. Tri giác sai lầm có thể làm phát sinh nhiều khổ thọ. Đạo Bụt dạy chúng ta nhìn sâu vào lòng sự vật để hiểu được tự tánh của chúng mà không bị lạc vào những khổ đau và những cảm thọ khó chịu ấy.

Đức Bụt dạy chúng ta rằng: “Cái này có vì cái kia có”. Em có thấy không, vì em mỉm cười cho nên tôi hạnh phúc. Nhờ cái này có nên cái kia có, nhờ cái kia có nên cái này có. Đó gọi là duyên sinh.

Giả sử anh và tôi là hai người bạn. Thì an lạc, hạnh phúc của tôi tùy thuộc rất nhiều vào anh và niềm an lạc, hạnh phúc của anh cũng tùy thuộc rất nhiều vào tôi. Tôi có trách nhiệm đối với anh và anh có trách nhiệm đối với tôi. Bất cứ tôi làm sai điều gì anh cũng khổ đau và bất cứ anh làm sai điều gì tôi cũng khổ đau. Vì vậy để chăm sóc cho anh thì tôi phải chăm sóc cho chính tôi.

Trong tạng Pali có kể một câu chuyện về hai cha con làm xiếc. Người cha đặt một cây tre dài trên trán, và người con gái leo lên đứng trên cây tre ấy. Hai cha con hành nghề như thế để kiếm tiền mua gạo và thức ăn. Một ngày nọ người cha nói với con: “Con ơi, mình phải chăm sóc cho nhau. Con phải chăm sóc cho cha và cha phải chăm sóc cho con để hai cha con mình được an toàn. Tiết mục biểu diễn của mình nguy hiểm quá”. Bởi vì nếu người con rơi xuống

thì cả hai sẽ không còn có thể kiếm sống được nữa. Có thể người con sẽ bị gãy chân và họ sẽ không có gì để ăn cả. “Con ơi, mình phải lo cho nhau để tiếp tục sinh sống”.

Đưa con gái rất thông minh. Nó nói: “Cha ơi, cha phải nói như vậy nè, mỗi người chúng ta phải tự chăm sóc cho chính mình, cha phải chăm sóc cho cha, con phải chăm sóc cho con để chúng ta có thể tiếp tục kiếm sống được. Bởi vì trong khi biểu diễn cha phải lo cho cha, cha chỉ cần lo cho mình cha thôi. Cha phải giữ thật vững và phải rất tỉnh táo. Điều đó sẽ giúp cho con. Và khi con leo lên con cũng phải tự lo cho chính con. Con leo rất cẩn thận, không để điều gì sai lầm xảy ra. Cha phải nên nói như vậy cha ạ. Cha lo cho cha đang hoảng và con sẽ lo cho con đang hoảng. Như vậy thì chúng ta mới tiếp tục kiếm sống được.” Đức Bụt cũng đồng ý là người con gái nói đúng hơn.

Vì vậy, là bạn bè với nhau thì hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc vào nhau rất nhiều. Theo như giáo lý này thì tôi phải chăm sóc tôi và bạn phải chăm sóc cho bạn. Bằng cách đó chúng ta sẽ nâng đỡ, yểm trợ nhau rất nhiều. Đây là cách nhìn đúng nhất. Nếu tôi chỉ nói: “Bạn không được làm cái này, bạn phải làm cái kia” mà tôi không chăm sóc tôi cho đang hoảng, tôi toàn gây ra những sai sót thì câu đó chẳng giúp ích gì cả. Tôi phải chăm sóc tôi, tôi biết là tôi phải có trách nhiệm cho hạnh phúc của bạn. Và nếu bạn cũng làm như vậy thì mọi chuyện sẽ ổn thỏa. Đó là cách nhận thức dựa trên nguyên lý

duyên sinh. Đạo Bụt rất đơn giản, ai cũng có thể học hỏi và thực tập được.

Đức Bụt có một phương pháp đặc biệt giúp ta hiểu rõ đối tượng nhận thức. Ngài dạy rằng để hiểu rõ được cái gì thì chúng ta phải là một với cái đó. Cách đây 15 năm tôi thường giúp đỡ các trại trẻ em mồ côi và những nạn nhân của chiến tranh Việt Nam. Ở Việt Nam họ gửi những lá đơn có kèm theo tấm hình nhỏ dán ở bên góc với tên, tuổi và hoàn cảnh của các em. Chúng tôi dịch những lá đơn này sang tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Hà Lan hoặc tiếng Đức để tìm người bảo trợ, giúp đứa trẻ có đủ thức ăn và sách vở đến trường. Khi có người bảo trợ, những đứa trẻ này được đưa vào ở chung với một gia đình nào đó. Những gia đình này có thể nhận làm cô, chú hoặc ông bà của các cháu. Rồi chúng tôi gửi tiền về cho gia đình đó để gia đình có thể chăm sóc cho đứa trẻ.

Mỗi ngày tôi dịch 30 lá đơn sang tiếng Pháp. Cách tôi làm là tôi không đọc lá đơn vội mà thông thả nhìn vào tấm hình của đứa trẻ, và chỉ trong vòng 30, 40 giây sau tôi trở thành một với đứa trẻ. Rồi tôi mới cầm bút lên và dịch. Tôi không hiểu tại sao và như thế nào, nhưng luôn luôn như thế. Sau đó, tôi nhận ra rằng tôi không phải là người dịch những lá đơn này mà cả đứa trẻ và tôi cùng làm. Tôi và đứa trẻ trở thành một. Nhìn vào khuôn mặt của đứa trẻ, tôi có động cơ để làm, tôi trở thành đứa trẻ, đứa trẻ trở thành tôi và chúng tôi cùng dịch. Rất tự nhiên. Các bạn không cần phải thiền tập nhiều để

làm được điều đó. Chỉ cần nhìn, cho phép mình có mặt và thả mình vào đứa trẻ, đứa trẻ trong các bạn. Đây là một ví dụ minh họa về cách nhận thức mà Bụt đã dạy. Để hiểu được cái gì chúng ta phải là một với cái đó.

Trong tiếng Pháp có từ *comprendre*, nghĩa là hiểu, là biết. *Com* nghĩa là một, là cùng nhau. *Prendre* nghĩa là cầm lấy, nắm lấy. Để hiểu được cái gì chúng ta phải cầm cái đó lên và trở thành một với nó. Người Ấn Độ có một ví dụ rất hay. Một hạt muối muốn đo độ mặn của đại dương, muốn biết đại dương mặn như thế nào thì hạt muối ấy phải hòa mình vào đại dương và trở thành một với đại dương, hạt muối sẽ biết được rõ ràng và hoàn hảo.

Ngày nay các nhà vật lý nguyên tử cũng đã bắt đầu làm như thế. Khi đi sâu vào thế giới *hạ nguyên tử* (subatomic particles) họ có thể thấy tâm mình trong đó. Một điện tử trước hết là ý niệm của ta về điện tử. Đối tượng nghiên cứu của ta không còn tách rời với tâm ta nữa. Tâm ta hoàn toàn nằm trong đó. Các nhà vật lý hiện đại nghĩ rằng danh từ *người quan sát* không còn giá trị nữa. Họ khám phá ra rằng một khi còn sự phân biệt giữa người quan sát và đối tượng quan sát thì ngành khoa học nguyên tử hạt nhân (subatomic nuclear science) còn chưa thể đi xa được. Vì vậy họ đề nghị từ *tham dự*. Các bạn không phải là người quan sát mà là người tham dự. Khi cho pháp thoại cũng vậy, tôi không muốn khán thính giả ở ngoài quan sát và chỉ nghe thôi. Tôi muốn họ là một với tôi, cùng nhau thờ và thực tập.

Người nói và người nghe phải trở thành một thì mới có cái hiểu biết và nhận thức đúng đắn. Bất nhị nghĩa là *không phải hai*, nhưng cái *không phải hai* đây cũng không phải là một. Vì vậy mà thay vì nói *một* ta nói là *bất nhị*. Bởi vì nếu có một thì phải có hai. Nếu chúng ta muốn tránh hai thì phải tránh luôn một.

Kinh Satipathana dạy về phương pháp thiền tập căn bản từ thời của Bụt đã ghi lại: “Vị hành giả phải quán chiếu thân thể trong thân thể, cảm thọ trong cảm thọ, tâm ý trong tâm ý và đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý.” Lời lẽ rất rõ ràng. Sự lặp lại: “Thân thể trong thân thể” không chỉ để nhấn mạnh tầm quan trọng của nó, mà *quán thân trong thân* nghĩa là mình không đứng ngoài thân để quán chiếu. Mình phải là một với nó, không có sự phân biệt giữa đối tượng quán chiếu và người quán chiếu. *Quán thân trong thân* nghĩa là mình phải là một với thân mà không nên nhìn thân thể như một đối tượng quán chiếu. Thông điệp này đã quá rõ ràng. *Bất nhị* là một từ quan trọng trong thiền tập đạo Bụt.

Ngồi cũng chưa đủ. Chúng ta phải có mặt trong lúc ngồi. Có mặt như thế nào? Cũng như khi ta ăn cũng vậy, phải là ăn cái gì, không thể là ăn không ăn không. Ý thức thì phải ý thức cái gì. Giận thì phải giận cái gì hay giận ai. Cho nên, có *mặt* phải là có mặt cho cái gì. Cái đó là cái đang xảy ra trong thân thể, trong cảm thọ, trong tâm thức và trong đối tượng tâm thức.

Trong khi ngồi thiền, ta phải có mặt. Có mặt cho cái gì? Có mặt cho hơi thở. Mình không chỉ là người thở mà mình là thở, mình là cười. Cũng giống như chiếc ti vi có cả triệu kênh, khi bật nút thở lên thì mình là thở. Nếu bật nút bực bội lên thì mình là bực bội. Mình là một với nó. Bực bội và thở không phải là những thứ ở ngoài ta. Mình phải quán chiếu để thấy được mình và chúng là một.

Khi giận ta phải quán chiếu như thế nào? Là một người con Bụt, là một người thông minh, ta phải xử lý cơn giận như thế nào? Tôi không xem cơn giận như là một cái gì xa lạ cần phải đấu tranh chống lại hay phải phẫu thuật để cắt bỏ nó đi. Tôi biết cơn giận là tôi. Tôi là cơn giận. *Bất nhị* không phải là hai. Tôi phải chăm sóc, xử lý cơn giận bằng tình thương, sự quan tâm, nhẹ nhàng với tinh thần bất bạo động. Bởi vì cơn giận là tôi. Tôi phải chăm sóc cơn giận như là tôi chăm sóc em mình, quan tâm và thương yêu, vì bản thân tôi là cơn giận, tôi ở trong nó, tôi là nó. Trong đạo Bụt, chúng ta không xem cơn giận, sự hận thù, tham lam là những kẻ thù cần phải đấu tranh chống lại hay tiêu diệt. Nếu tiêu diệt cơn giận thì ta cũng tiêu diệt luôn chính ta. Xử lý cơn giận như thế cũng giống như biến bản thân ta thành một bãi chiến trường, xé mình ra thành nhiều mảnh, một mảnh đứng về phía Bụt, một mảnh đứng về phía ma. Đấu tranh như thế tức là ta bạo động với chính ta. Nếu không có từ bi với chính mình thì ta không có từ bi với ai cả. Khi giận chúng ta phải ý

thức là: “Tôi đang giận. Con giận là tôi. Tôi là con giận.” Đó là điều đầu tiên cần phải làm.

Trong trường hợp bực bội sơ sơ, thì việc nhận diện sự có mặt của cơn bực tức, thở vài hơi thở và mỉm cười là đủ để chuyển hóa cơn bực thành một nguồn năng lượng tích cực như tha thứ, hiểu biết, thương yêu. Bực bội, giận dữ là một năng lượng phá hoại. Tuy nhiên, chúng ta không thể tiêu diệt được năng lượng, chúng ta chỉ có thể chuyển nó thành một nguồn năng lượng khác có tính cách xây dựng hơn. Tha thứ là năng lượng xây dựng. Giả sử chúng ta đang ở trong sa mạc, và chúng ta chỉ có một ly nước bùn thì chúng ta phải chuyển hóa ly nước bùn đó thành ly nước trong để uống, chúng ta không thể đổ nó đi. Chúng ta phải để một hồi cho nó lắng xuống và nước trong sẽ xuất hiện. Cũng như vậy, chúng ta phải chuyển hóa cơn giận thành một nguồn năng lượng tốt có tính cách xây dựng hơn, bởi vì cơn giận chính là mình. Ngoài cơn giận thì chúng ta không còn gì cả. Đó là thiền tập.

Ban đầu tôi có đưa ra ví dụ về cậu bé trai, lúc đầu giận em gái, nhưng sau đó biết em mình bị sốt, nó hiểu, quan tâm và tìm cách giúp đỡ. Vì vậy năng lượng phá hoại của cơn giận, nhờ có hiểu mà được chuyển hóa thành năng lượng thương yêu. Thực tập về cơn giận, trước hết là ý thức về cơn giận: “Tôi là cơn giận”, sau đó nhìn sâu vào bản chất của cơn giận. Cơn giận do vô minh mà sinh ra và là đồng minh hùng hậu của vô minh.

Nhận thức là nhận thức về cái gì đó như nhận thức về thân thể, cảm thọ, tâm ý, thiên nhiên và xã hội. Chúng ta nên có một nhận thức đúng đắn về cây sồi để thấy được Phật tánh của nó. Chức năng của cây sồi cũng giống như của một vị thầy. Chúng ta phải nhận thức đúng về hệ thống kinh tế, chính trị để thấy được những gì đang xảy ra, những gì đang sai lầm để sửa đổi và làm hay hơn. Nhận thức rất quan trọng cho sự an lạc và hòa bình của chúng ta. Cho nên nhận thức phải vượt thoát những cảm xúc và vô minh.

Trong đạo Bụt, kiến thức được coi như là một chướng ngại cho sự hiểu biết, giống như một tảng băng làm cho hoa không thể vươn lên được. Người ta nói rằng nếu chúng ta nắm giữ cái gì đó và xem đó là chân lý, rồi mắc kẹt vào đó thì cho dù sự thực có đến gõ cửa nhà ta, ta cũng không chịu mở cửa. Để cho sự vật có thể tự nó hiển lộ, chúng ta phải sẵn sàng buông bỏ cái thấy của chúng ta về chúng.

Đức Bụt có kể một câu chuyện rất thú vị về điều này. Có một người góa vợ, có đứa con năm tuổi. Ông ta rất thương con. Một hôm ông đi vắng, kẻ cướp đến, đốt phá toàn bộ ngôi làng và bắt cóc đứa con trai của ông. Khi trở về, thấy làng mạc, nhà cửa tiêu tan ông hoảng sợ. Ông thấy một thi thể cháy đen của một đứa trẻ và nghĩ đó là con trai mình. Ông bứt tóc, bứt tai, đâm ngực và khóc lóc cho đến điên dại. Ông làm lễ hỏa táng và lấy tro bỏ vào trong một cái túi bằng nhung rất đẹp. Đi đâu ông cũng mang theo bên mình dù là khi làm việc hay đi ngủ.

Một ngày nạn đưa con trai của ông trốn thoát khỏi tay bọn cướp và tìm đường về nhà. Nó về đến ngôi nhà mới của cha nó vào nửa đêm và gõ cửa. Các bạn có thể tưởng tượng điều gì xảy ra không? Vào lúc đó người cha trẻ vẫn mang bọc tro bên mình và khóc. Ông lên tiếng: “Ai đó?” Đứa trẻ trả lời: “Con đây ba. Ba mở cửa cho con đi. Con trai của ba nè.” Trong trạng thái buồn khổ, lo lắng, người cha nghĩ rằng chắc là đứa trẻ nghịch ngợm nào đó đang trêu chọc mình. Ông la đứa trẻ và đuổi nó đi. Đứa trẻ vẫn tiếp tục kêu cửa. Nó gõ đi gõ lại mấy lần, nhưng người cha vẫn không chịu mở cửa cho nó vào. Chờ đợi một hồi lâu, cuối cùng đứa trẻ đành phải bỏ đi. Từ đó, hai cha con không hề gặp nhau nữa. Sau khi kể câu chuyện này Bụt nói: “Đôi khi chúng ta nắm giữ một cái gì đó và cho đó là chân lý, rồi mắc kẹt vào đó thì khi sự thật đến gõ cửa, chúng ta cũng từ chối, không chịu mở cửa.”

Bảo vệ kiến thức không phải là cách hiểu biết đúng đắn. Hiểu nghĩa là buông bỏ kiến thức của mình. Chúng ta phải có khả năng buông bỏ kiến thức của ta như người leo thang. Nếu ta bước lên nấc thang thứ năm và cho rằng ta đang ở trên nấc thang cao nhất thì ta không có hy vọng leo lên nấc thang thứ sáu. Cách hay nhất là ta phải buông bỏ nấc thang thứ năm. Theo đạo Bụt, muốn hiểu ta phải có khả năng buông bỏ những kiến thức, quan điểm của ta để vượt thoát. Đây là giáo lý quan trọng nhất. Cũng vì lý do đó mà tôi sử dụng hình ảnh của nước để nói về cái hiểu. Kiến thức thì cứng nhắc,

nó sẽ làm cản trở sự hiểu biết. Nước thì trôi chảy, có thể thâm nhập được.

Trái tim thiền tập

Thiền tập không nằm ngoài xã hội, không trốn tránh xã hội mà là chuẩn bị để đi vào lại xã hội. Ta gọi là đạo Bụt nhập thế, hay đạo Bụt dẫn thân. Khi đến một trung tâm tu học nào đó, có thể ta có cảm tưởng là mình bỏ lại mọi thứ sau lưng, như gia đình, xã hội, bỏ lại tất cả những vấn đề rắc rối liên quan đến gia đình và xã hội. Mình đến thực tập với tính cách cá nhân để tìm kiếm an lạc. Nghĩ như vậy đã là vô minh rồi, bởi vì trong đạo Bụt không có cái gì là cá nhân cả.

Cũng giống như tờ giấy là hoa trái, là sự kết hợp của nhiều yếu tố mà ta có thể gọi những yếu tố ấy là những yếu tố không phải giấy. Cá nhân được làm bằng những yếu tố không phải là cá nhân. Nếu là nhà thơ, chúng ta sẽ thấy được đám mây đang trôi nổi bồng bềnh trong tờ giấy. Không có mây thì sẽ không có mưa, không có mưa thì sẽ không có nước, không có nước cây sẽ không lớn lên được, và không có cây chúng ta không thể nào làm ra giấy. Vì vậy mây có mặt trong tờ giấy. Sự có mặt của tờ giấy phụ thuộc vào sự có mặt của đám mây. Giấy và mây rất gần gũi thân thiết với nhau. Chúng ta hãy nghĩ về những thứ khác như ánh nắng mặt trời. Ánh nắng mặt trời rất quan trọng vì rừng cây không thể lớn lên mà không có ánh nắng mặt trời. Con người chúng ta cũng vậy, chúng ta không thể lớn lên mà không cần ánh nắng mặt trời. Vì vậy người tiêu phụ cần mặt trời

để có cây đốn củi, cây cũng cần ánh nắng mặt trời để được làm cây. Cho nên nhìn vào tờ giấy chúng ta thấy ánh nắng mặt trời. Nếu nhìn sâu hơn nữa với con mắt của các vị Bồ tát, con mắt của những người tỉnh thức, chúng ta thấy không chỉ có mây và ánh nắng mặt trời trong tờ giấy mà tất cả mọi thứ đều nằm trong tờ giấy. Lúa mì để làm nên bánh mì cho người tiều phu ăn, ba mẹ người tiều phu cũng có mặt trong tờ giấy.

Kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka) nói rằng chúng ta không thể tìm ra một thứ gì mà không liên quan đến tờ giấy. Vì vậy, ta nói giấy được làm bằng những yếu tố không phải giấy. Mây là một yếu tố không phải giấy. Rừng cây là một yếu tố không phải giấy. Ánh nắng mặt trời là một yếu tố không phải giấy. Giấy được làm bằng tất cả những yếu tố không phải giấy. Nếu chúng ta nhìn rộng hơn, trở về những yếu tố không phải giấy cho đến nguồn gốc của những yếu tố không phải giấy ấy, như từ đám mây đến bầu trời, từ ánh nắng mặt trời đến mặt trời, từ người tiều phu đến cha mẹ của người tiều phu thì tờ giấy là không. Không cái gì? Không có một thực thể riêng biệt. Nó được làm bằng những yếu tố vô ngã, những yếu tố không phải giấy, và nếu lấy tất cả những yếu tố không phải giấy ra thì tờ giấy thực sự không có. Tờ giấy không có một cái ngã riêng biệt. *Không* trong trường hợp này nghĩa là không có một cái ngã riêng biệt. Giấy có đầy đủ mọi thứ, có cả toàn thể vũ trụ nhưng không có một cái ngã

riêng biệt. Sự có mặt của một tờ giấy nhỏ cho thấy sự có mặt của toàn thể vũ trụ.

Cũng vậy, một cá nhân được làm bằng những yếu tố không phải cá nhân. Làm sao các bạn nghĩ là mình có thể bỏ lại mọi thứ sau lưng khi đến một trung tâm tu học được? Nỗi khổ đau mà các bạn mang trong mình cũng là của xã hội. Các bạn mang nỗi khổ đau trong mình cũng là mang xã hội trong mình. Các bạn mang tất cả chúng tôi trong các bạn. Khi thiền tập, các bạn không chỉ thiền tập riêng cho cá nhân các bạn mà cho cả toàn xã hội. Các bạn tìm phương án giải quyết cho những vấn đề của các bạn cũng không phải là cho cá nhân của các bạn mà cho tất cả mọi người.

Người ta hay xem thường lá, cho lá là con của cây. Đồng ý lá là con của cây, được sinh ra từ cây, nhưng lá cũng là mẹ của cây. Lá tổng hợp nhựa nguyên, nước, chất khoáng, chất khí cùng với ánh nắng mặt trời, chuyển thành nhựa luyện để nuôi cây. Như thế thì lá trở thành mẹ của cây. Tất cả chúng ta đều là con của xã hội nhưng chúng ta cũng là mẹ của xã hội. Nếu chúng ta bị bứng văng ra khỏi xã hội thì chúng ta không thể biến xã hội thành một nơi có thể chung sống được cho chúng ta và cho con cháu chúng ta.

Tôi đã làm vườn nhiều năm và tôi biết có những loại cây rất khó để cấy ghép. Muốn cấy ghép ta phải dùng thuốc kích thích để giúp chúng đâm rễ dễ dàng. Tôi tự hỏi liệu trong thiền tập có thể tìm thấy

một loại năng lực, sức mạnh nào có thể giúp cho những người bị mất gốc (bị bứng văng ra khỏi xã hội) cắm rễ lại vào xã hội được hay không? Thiền tập không phải là chạy trốn khỏi xã hội. Thiền tập là để trang bị cho mình khả năng hội nhập lại với xã hội.

Trong các trung tâm thiền tập có những vấn đề mà chúng ta cần quan tâm, ví dụ như một số người trẻ thấy mình không thoải mái khi sống với xã hội, vì vậy họ vào chùa tu. Họ không biết một sự thật rằng là họ không thể đến trung tâm tu học với tính cách cá nhân. Đến trung tâm tu học với nhau, họ hình thành một xã hội khác. Là một xã hội (dù ở trong trung tâm tu học) thì nó cũng có những vấn đề như những xã hội khác. Trước khi đến một trung tâm tu học, họ hy vọng tìm thấy được sự bình an trong thiền tập. Nhưng giờ đây, khi thực tập và hình thành một xã hội mới, họ vỡ lẽ ra rằng cái xã hội này thậm chí còn khó hơn cái xã hội lớn bên ngoài nữa. Toàn là những người xa lạ. Sau vài năm họ thấy thất vọng, tình trạng còn tệ hơn trước khi đến trung tâm tu học. Điều này xảy ra là do ta hiểu lầm thiền tập, do ta hiểu lầm mục đích của thiền.

Thiền là cho tất cả mọi người mà không phải chỉ cho những người thực tập. Đưa trẻ em đến trung tâm tu học là điều rất tự nhiên. Ở Làng Mai, trẻ em thực tập chung với người lớn. Tỉnh thoảng làng mở cửa cho thiền sinh mang theo con cái đến thực tập chung với nhau. Chúng ta chăm sóc trẻ em rất đặc biệt. Khi trẻ em hạnh phúc, người lớn cũng hạnh phúc. Có ngày tôi nghe các em nói chuyện với

nhau: “Sao ở đây ba mẹ mình dễ thương quá vậy?” Có người thực tập được 14 năm rồi mà chưa bao giờ chỉ cho con cái thực tập. Chúng ta không thể thực tập một mình. Chúng ta phải thực tập chung với con cái chúng ta. Nếu con ta không hạnh phúc, không thể cười được thì ta cũng không thể cười được. Khi chúng ta bước được một bước chân an lạc thì bước chân ấy không chỉ cho ta mà còn cho con cháu ta và cho cả xã hội.

Tôi nghĩ rằng sống ngoài xã hội rất khó. Nếu không cẩn trọng, ta có thể bị văng ra khỏi xã hội và một khi bị văng ra khỏi xã hội thì ta không thể làm gì được để giúp thay đổi tình trạng xã hội, không thể biến xã hội thành một nơi để có thể dễ dàng chung sống với nhau được. Thiền tập là một phương pháp giúp ta có mặt cho xã hội. Điều này rất quan trọng. Chúng ta đã chứng kiến những người thấy mình bị lẻ loi, xa cách với xã hội và không thể hội nhập được với xã hội. Điều này cũng có thể xảy ra với tất cả chúng ta nếu ta không cẩn thận.

Tôi biết nhiều người thực tập đạo Bụt ở Mỹ rất trẻ và có trí thức. Họ đến với đạo Bụt không phải bằng tín ngưỡng mà bằng cánh cửa tâm lý. Nhiều người ở Tây phương khổ đau nhiều vì tâm lý, chính vì vậy mà họ đã trở thành Phật tử, thực tập thiền để giải quyết những vấn đề tâm lý ấy. Nhiều người vẫn sống với xã hội, nhưng một số thì bị văng ra khỏi xã hội. Sống khá lâu trong xã hội này, chính bản thân tôi cũng thấy khó sống, không thể đi theo xã hội được. Nhiều thứ

xảy ra khiến tôi không muốn làm gì cả, chỉ muốn rút về trong cái vỏ của mình. Nhưng sự thực tập giúp tôi tiếp tục duy trì, tiếp xúc với xã hội bởi vì tôi ý thức rằng nếu từ bỏ xã hội thì tôi sẽ không có khả năng giúp thay đổi tình trạng. Hy vọng rằng những ai đang thực tập đạo Bụt thành công, có khả năng đứng vững trên đôi chân của mình thì ở lại với xã hội. Đó là niềm hy vọng của chúng ta cho sự an lạc và hòa bình thế giới.

Cách đây hơn 30 năm, lúc đó tôi khoảng 27, 28 tuổi, tôi có làm một bài thơ về một thầy tu rất đau khổ đã từ bỏ xã hội để đến trung tâm thiền tập. Vì chùa là cửa từ bi nên mọi người ai cũng tiếp đón thầy. Khi một ai đó có nhiều khổ đau, họ tìm đến chùa chiền hoặc trung tâm tu học. Trước hết là để được xoa dịu và an ủi. Những người trong chùa có đủ từ bi để cho họ đến, cho họ một nơi để khóc. Người đó cần bao lâu, bao nhiêu năm để khóc? Chúng ta không biết. Nhưng cuối cùng họ nương tựa vào chùa, vào trung tâm tu học và không muốn trở lại xã hội nữa. Đã quá đủ cho thầy ấy. Thầy nghĩ là thầy đã tìm thấy được một ít an lạc. Nhưng một ngày nọ tôi đến châm lửa đốt cái thất nhỏ, nơi trú ngụ cuối cùng của thầy. Theo thầy thì thầy không có gì khác ngoài cái chòi tranh đó. Thầy không có một nơi nào để đi bởi vì xã hội không phải của thầy. Thầy nghĩ thầy phải đi tìm giải thoát cho riêng mình. Nhưng dưới ánh sáng của đạo Bụt thì không có một cái ngã cá nhân như thế. Như chúng ta đã biết, khi đến một trung tâm tu học chúng ta mang theo tất cả những thương

tích, những vết sẹo từ xã hội và chúng ta cũng mang theo cả xã hội.
Trong bài thơ này tôi là người thầy tu trẻ đó và cũng là người đến
châm lửa đốt chòi tranh.

TÔI SẼ XIN RẰNG TẤT CẢ

Nếu hỏi rằng “người muốn bao nhiêu” tôi sẽ xin rằng “tất cả”

tôi tham lam hơn ngày xưa, tham lam tội độ, cả ngài, cả tôi

cả người thiên hạ

xuôi về, sáng hôm nay, trong duy nhất nhiệm màu.

ôi những mảnh rời nhau, khổ đau. tách rời ngoài đại thể!

đã từ lâu, ngàn vạn đời,

chúng tôi tự tìm, sờ soạng, trong ngục tù giả trá an vui

sáng hôm nay em tôi trở về quỳ dưới Phật đài mắt đầm đìa lệ,

ôi những linh hồn đi tìm bến đỗ (hình bóng của tôi xưa

phiêu lưu ngàn năm, một hôm sâu khổ, khao khát bến bờ)

hãy để yên cho em quỳ lâu trên điện Phật cho lệ em thấm lặn chảy

cho lệ em mặc sức tràn trề

hãy để yên cho quỳ lâu thêm nữa đủ thì giờ cho lệ em khô ráo

bởi vì người ơi, một sáng mai kia,

tôi sẽ đến châm lửa vào túp lều nhỏ của em ở ven đồi

túp lều duy nhất còn lại của đời em cho lửa cháy lên cao

cho tan hoang tất cả

cho chỗ nương tựa cuối cùng tan rã cũng như chiếc bè, trên đại dương, tan rã

để vỡ cứng hồn em, trong hỗn độn nhiệm màu, sẽ vỡ toang, tràn trề ánh sáng!

tôi sẽ gặp em, bên ánh lửa hồng cháy rực của túp lều

nước mắt sung sướng chan hòa tôi nhìn em

và khi cầm tay em, tôi hỏi rằng: “em muốn bao nhiêu”

tất nhiên em sẽ cười và sẽ xin rằng “tất cả”.

Đối với tôi, trung tâm thiên tập phải là nơi mà ta có thể trở về với chính mình để hiểu rõ mình, hiểu rõ thực tại và làm lớn mạnh thêm hiểu biết thương yêu trong ta, chuẩn bị để trở lại xã hội. Nếu không thì đó không phải là một trung tâm tu học đích thực. Khi chúng ta đạt được sự hiểu biết đúng đắn thì chúng ta có thể trở lại xã hội và đóng góp đích thực cho xã hội. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta có

nhiều hình thức sinh hoạt khác nhau. Có khi ngồi thiền, có khi không ngồi thiền. Hai thời điểm này rất khác nhau nhưng liên quan mật thiết với nhau. Ta thường nghĩ rằng khi ngồi thiền là mình thực tập chuyên sâu (intensively) còn khi không ngồi thiền là mình không thực tập chuyên sâu. Kỳ thực thì chúng ta có thể thực tập cái không thực tập một cách chuyên sâu. Đó là “tu vô tu tu”. Chúng ta đã tạo ra một bức tường ngăn cách giữa thực tập và không thực tập. Thực tập chỉ dành cho những thời công phu như ngồi thiền, đi thiền, tụng kinh... còn lại thì chúng ta không thực tập. Làm sao để ta có thể hòa trộn hai thời điểm này lại với nhau? Làm sao để ta có thể đem thiền ra khỏi thiền đường? Đem thiền vào nhà bếp và văn phòng? Làm thế nào để thời gian ngồi thiền ảnh hưởng tốt đến suốt thời gian còn lại trong ngày của ta, ảnh hưởng đến những lúc ta không ngồi thiền? Khi bác sĩ chích thuốc cho ta thì không những thuốc ảnh hưởng lên cánh tay ta mà nó còn ảnh hưởng lên toàn bộ cơ thể. Nếu trong ngày ta thực tập một giờ ngồi thiền thì một giờ đó phải ảnh hưởng lên 24 giờ mà không phải chỉ ảnh hưởng trong giờ ngồi thiền thôi. Một nụ cười, một hơi thở phải mang lại lợi ích cho ta cả ngày mà không phải chỉ có lợi ngay lúc thở và lúc cười. Chúng ta phải thực tập như thế nào để lấy đi ranh giới giữa thực tập và không thực tập.

Khi đi trong thiền đường, ta bước những bước chân thật chậm rãi và cẩn trọng. Còn ở phi trường thì ta bước nhanh hơn, ít chánh niệm hơn. Làm thế nào để ta có thể thực tập được lúc ở phi trường và ở

chợ? Đó là đạo Bụt nhập thế, hay đạo Bụt dẫn thân. Đạo Bụt nhập thế không chỉ có nghĩa là sử dụng đạo Bụt để giải quyết những vấn đề chính trị, xã hội, để chống lại những trái bom nguyên tử hay những bất công xã hội mà trước hết là để giải quyết những vấn đề trong đời sống hàng ngày. Vì vậy chúng ta phải mang đạo Bụt vào trong đời sống hàng ngày của ta. Tôi có một người bạn thực tập hơi thờ ơ ý thức khi gọi điện thoại, điều đó giúp cô ấy rất nhiều. Một người khác thì đi thiền hành từ điểm hẹn này đến điểm hẹn khác, bước những bước chân chánh niệm từ dãy nhà này sang dãy nhà khác trong khu thương mại ở Denver. Khách qua đường nhìn ông mỉm cười, những cuộc gặp gỡ của ông dù với những người khó tính đến mấy cũng biến thành vui vẻ và thành công.

Chúng ta nên đưa sự thực tập trong thiền đường vào trong đời sống hàng ngày. Thực tập như thế nào để hiểu được cảm thọ, tri giác của mình. Chúng ta không chỉ xử lý cảm thọ, tri giác trong lúc ngồi thiền mà phải xử lý chúng suốt ngày. Chúng ta phải pháp đàm với nhau làm thế nào để thực hiện được điều đó. Chúng ta có thực tập hơi thờ ơ ý thức khi gọi điện thoại không? Chúng ta có mỉm cười khi lật rau, làm bếp không? Chúng ta có thực tập buông thư sau mỗi giờ làm việc không? Những câu hỏi này rất thiết thực. Nếu chúng ta biết ứng dụng đạo Bụt vào bữa cơm tối, vào thời gian rảnh rỗi và ngủ nghỉ thì đạo Bụt sẽ đi vào đời sống hàng ngày của ta. Và như vậy sẽ có những ảnh hưởng lớn đến những mối quan tâm của xã hội. Bụt,

Pháp, Tăng trở thành những vấn đề hàng ngày của ta trong mỗi giây, mỗi phút mà không phải là những lời giảng giải xa xôi.

Tâm chúng ta như một dòng sông, trong đó có những tư tưởng, cảm thọ luôn trôi chảy không ngừng. Thực tập thi kệ nhắc nhở chúng ta ý thức về những gì đang xảy ra. Khi chúng ta tập trung tâm ý vào thi kệ thì ngay giây phút đó thi kệ là tâm. Thi kệ tràn ngập tâm thức ta trong vòng nửa giây, mười giây hay một phút. Sau đó ta có thể đọc một bài thi kệ khác cho những công việc tiếp theo. Ăn cơm im lặng, tôi cũng đọc thi kệ trước rồi mới bắt đầu ăn. Ăn xong, tôi đọc một bài thi kệ khác và uống một tách trà. Giả sử ta có một giờ ngồi thiền và sau đó là năm giờ không ngồi thiền, rồi đến ba giờ ngồi thiền thực tập chuyên sâu. Thì giữa thời gian thực tập và thời gian không thực tập ấy có dính líu gì với nhau không? Tâm lúc thực tập và tâm lúc không thực tập có liên quan gì với nhau? Ngồi thiền giống như một bài thi kệ vậy, một bài thi kệ im lặng dài. Cái quan tâm chính của tôi là làm thế nào để việc thực tập thi kệ ảnh hưởng đến tâm thức ta lúc không thực tập thi kệ.

Những tài xế lái xe đôi khi cũng cần những bảng chỉ đường. Bảng chỉ đường và đường là một, bởi vì bảng chỉ đường sẽ giúp mình đi một quãng đường dài cho đến khi bảng chỉ đường kế tiếp xuất hiện. Không có sự khác biệt nào giữa bảng chỉ đường và đường. Đó là điều ta nên làm khi thực tập thi kệ và ngồi thiền. Thi kệ giúp ta trở về với chính mình và khi đọc thi kệ xong ta vẫn tiếp tục thực tập theo

như một dòng chảy. Nếu chúng ta không nhận ra được sự hợp nhất giữa thi kệ và thời gian còn lại của ngày, giữa bảng chỉ đường và đường thì chúng ta sẽ bị ngăn cách hoàn toàn (absolute compartmentalization), cái mà tiếng Pháp gọi là *cloisons étanches*, nghĩa là không có liên hệ gì giữa hai thứ, không thể hòa nhập được. Tâm lúc thực tập thi kệ và tâm lúc không thực tập thi kệ hoàn toàn khác biệt, tâm lúc ngồi thiền và tâm lúc không ngồi thiền không dính líu gì với nhau cả.

Làm thế nào để thi kệ ảnh hưởng lên đời sống hàng ngày của ta, kể cả những lúc ta không thực tập thi kệ? Làm thế nào để thời gian ngồi thiền thâm nhập được vào đời sống hàng ngày của ta, vào những giờ ta không ngồi thiền? Chúng ta phải học hỏi phương pháp thực tập để mỗi bài thi kệ, mỗi phút ngồi thiền, mỗi bước chân thiền hành ảnh hưởng đến suốt ngày của ta. Mỗi hành động, mỗi lời nói, mỗi dòng tư duy đều có ảnh hưởng của nó. Cho dù chỉ một cái vỗ tay của tôi thôi cũng ảnh hưởng khắp mọi nơi, ảnh hưởng đến cả những tinh hà. Mỗi cái ngồi, mỗi bước chân, mỗi nụ cười đều ảnh hưởng đến đời sống hàng ngày của ta và của những người khác. Sự thực tập của ta phải được dựa trên nền tảng đó.

Khi ngồi thiền hay đi thiền hành, chúng ta phải để ý đến chất lượng mà không phải là số lượng. Chúng ta phải thực tập một cách thông minh. Phải chế tác ra những phương pháp thực tập thích ứng, phù hợp với hoàn cảnh của chúng ta.

Tôi muốn kể cho các bạn nghe một câu chuyện về một người phụ nữ chuyên niệm danh hiệu Bụt A Di Đà. Mỗi ngày bà đều dùng chuông mõ để niệm “Nam Mô A Di Đà Phật” ba thời, mỗi thời một tiếng đồng hồ. Khi niệm đến một ngàn lần thì bà thỉnh chuông. Mặc dù đã thực tập như thế cả 10 năm rồi nhưng bà vẫn là một người khá hẹp hòi, ích kỷ và hay chửi mắng người khác.

Người láng giềng của bà thấy vậy, muốn dạy cho bà một bài học, nên một ngày nọ sau khi bà ta dâng hương, thỉnh ba tiếng chuông và bắt đầu tụng: “Nam Mô A Di Đà Phật” thì ông ta đến ngay cửa nhà bà và gọi: “Bà Nguyễn, bà Nguyễn”. Bà rất bực mình vì đây là lúc bà đang tu mà ông ta cứ đứng trước nhà gọi tên bà. Bà tự nhủ: “Mình phải chiến thắng cơn giận của mình mới được, mặc kệ ông”. Rồi bà tiếp tục: “Nam Mô A Di Đà Phật, Nam Mô A Di Đà Phật...”

Người đàn ông tiếp tục gọi lớn tên bà. Cơn giận của bà càng lúc càng dữ dội hơn. Bà đấu tranh với nó rồi tự hỏi: “Liệu mình có nên ngưng tụng mà ra mắng cho ông ta một trận không?” Tuy thế bà ta vẫn tiếp tục tụng và đấu tranh gắt gao hơn. Ngọn lửa giận dữ bốc lên nhưng bà vẫn tiếp tục: “Nam Mô A Di Đà Phật”. Người đàn ông biết được và tiếp tục kêu lớn: “Bà Nguyễn, bà Nguyễn”.

Không chịu được nữa, bà quăng chuông mõ, chạy ra cửa và la lên: “Ông không biết tôi đang niệm Phật hả? Sao ông cứ gọi tên tôi hoài vậy? Ông đang làm cái trò gì thế?” Người đàn ông cười và nói: “Tôi

mới gọi tên bà có mười phút mà bà đã nổi giận đùng đùng như vậy, thử hỏi bà gọi tên Bụt cả mười năm nay thì Bụt giận đến cỡ nào?”

Do đó, vấn đề không phải là làm nhiều mà là làm đúng. Nếu thực hành đúng chúng ta sẽ trở nên tử tế hơn, dễ thương hơn, có hiểu biết và thương yêu hơn. Khi ngồi thiền hay đi thiền hành chúng ta nên để ý đến chất lượng mà không phải đến số lượng. Nếu chỉ để ý đến số lượng thôi thì chúng ta chẳng khác gì bà Nguyễn. Tôi nghĩ rằng bà đã học được bài học của mình và sẽ làm tốt hơn.

Làm việc cho hòa bình

Ở Làng Mai nước Pháp, chúng tôi nhận được rất nhiều thư từ từ các trại tị nạn ở Singapore, Mã Lai, Indonesia, Thái Lan và Philippin. Mỗi tuần nhận cả hàng trăm lá thư và mỗi lần đọc là thấy đau lòng nhưng cũng phải đọc, phải tiếp xúc với những khổ đau đó. Chúng tôi cố gắng giúp nhưng những nỗi khổ ấy quá lớn nên đôi khi cũng thấy nản lòng. Người ta nói rằng một nửa số thuyền nhân bị chết trên đại dương, chỉ có một nửa là đến được bên kia bờ của Đông Nam Á.

Nhiều cô gái trẻ, nhiều thuyền nhân bị hải tặc hãm hiếp. Cho dù Mỹ và nhiều nước khác tìm cách giúp chính phủ Thái Lan ngăn chặn tình trạng cướp biển này, nhưng hải tặc vẫn tiếp tục gây ra nhiều khổ đau cho những người tị nạn. Một hôm chúng tôi nhận được một lá thư báo cho biết có một bé gái trên thuyền đã bị hải tặc Thái Lan hãm hiếp. Cô bé nhảy xuống biển và chết ngay trên biển. Cô bé chỉ mới 12 tuổi.

Khi mới nghe những tin như thế các bạn sẽ rất tức giận hải tặc. Tự nhiên các bạn muốn đứng về phía em bé. Nhưng khi nhìn sâu hơn thì các bạn sẽ thấy khác. Nếu đứng về phía em bé thì quá dễ rồi. Chúng ta chỉ việc lấy súng ra bắn tên hải tặc đó, nhưng chúng ta không thể làm như thế. Khi thiền quán, tôi thấy rằng nếu tôi được

sinh ra trong ngôi làng hải tặc, được lớn lên trong những hoàn cảnh như người hải tặc kia thì bây giờ tôi cũng đã là một tên hải tặc. Có rất nhiều khả năng để tôi có thể trở thành hải tặc lắm. Chúng ta không thể lên án những người hải tặc một cách quá đơn giản như vậy. Trong khi quán chiếu tôi thấy được nhiều đứa trẻ được sinh ra trên vịnh Thái Lan, mỗi ngày có cả hàng trăm đứa, nếu chúng ta là những nhà giáo dục, những nhà chính trị, những nhà hoạt động xã hội mà chúng ta không làm gì để giải quyết tình trạng này thì trong vòng 25 năm nữa một số trong chúng sẽ trở thành hải tặc. Đó là điều chắc chắn sẽ xảy ra. Nếu bây giờ các bạn và tôi được sinh ra trong ngôi làng chài lưới thì có thể trong vòng 25 năm nữa chúng ta sẽ trở thành hải tặc. Nếu các bạn cầm súng bắn tên hải tặc kia tức là các bạn bắn tất cả chúng ta, bởi vì tất cả chúng ta đều có trách nhiệm cho tình trạng ấy.

Sau khi thiền quán một hồi lâu, tôi làm một bài thơ, trong đó có ba đối tượng: cô bé 12 tuổi, tên hải tặc và tôi. Chúng ta có thể nhìn nhau và nhận ra nhau trong mỗi người không? Tựa đề của bài thơ là *Hãy gọi đúng tên tôi*. Bởi vì tôi có rất nhiều tên, khi nghe một trong những cái tên này tôi phải trả lời: “Có tôi đây”.

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 nhìn tôi thoát hình trong từng phút, từng giây

Làm đọt lá trên cành xuân

Làm con chim non cánh mềm chiêm chiếp 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 hàng triệu trái tim.

Tôi là con phù du thoát hình trong 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 nghèo Uganda, 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 nhảy xuống biển sâu

Tôi cũng là người hải tặc sinh ra với một trái tim chưa biết nhìn biết cảm

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 nhớ gọi đúng tên tôi

Cho tôi được nghe một lần tất cả những tiếng tôi khóc tôi cười

Cho tôi thấy được nỗi đau và niềm vui là một Hãy nhớ gọi đúng tên tôi

Cho tôi giật mình tỉnh thức

Và để cho cánh cửa lòng tôi để ngỏ Cánh cửa Xót Thương.

Trong thiên có một câu chuyện kể về một người đàn ông đang cưỡi ngựa, ông ta phi rất nhanh. Một người đàn ông khác đứng bên lề đường hỏi lớn: “Ông đi đâu đó?” Người đàn ông đang cưỡi ngựa

đáp: “Tôi không biết, hãy hỏi con ngựa”. Có thể chúng ta đang cười ông ấy nhưng đó cũng là trường hợp của chúng ta. Chúng ta đang cười rất nhiều con ngựa mà chúng ta không kiểm soát được. Sự phát triển vũ khí cũng là một con ngựa. Chúng ta đã cố gắng hết sức nhưng chúng ta vẫn không điều khiển được những con ngựa này. Cuộc sống của chúng ta quá bận rộn.

Trong đạo Bụt, giới quan trọng nhất là sống trong ý thức, ý thức được những gì đang xảy ra. Cái đang xảy ra đó không phải chỉ ở đây thôi mà còn ở kia nữa. Ví dụ như khi ăn một miếng bánh mì, chúng ta phải ý thức về những người nông dân đang trồng lúa mì, đang sử dụng rất nhiều thuốc trừ sâu, nhiều chất độc hóa học. Ăn bánh mì, chúng ta cũng phải chịu chung phần nào trách nhiệm trong việc hủy diệt hệ sinh thái của chúng ta. Khi ăn thịt hay uống rượu, chúng ta ý thức rằng ở những nước đang phát triển có tới 40.000 trẻ em đang chết đói mỗi ngày. Và để có được một miếng thịt hay một chai rượu, người ta phải dùng rất nhiều ngũ cốc. Vì vậy, ăn một tô ngũ cốc có thể hóa giải được những khổ đau trên thế giới nhiều hơn là ăn một miếng thịt. Một chuyên gia kinh tế sống ở Pháp nói với tôi rằng ở các nước Tây phương nếu người ta giảm ăn thịt và uống rượu 50% thì cũng đủ để thay đổi tình trạng thế giới. Chỉ cần giảm 50% thôi.

Mỗi ngày, khi làm, nghĩ hay nói điều gì ta phải nói, nghĩ và làm với sự bình an. Nếu ý thức được cách sống của mình, ý thức cách ta

tiêu thụ, cách ta nhìn nhận vấn đề thì ta biết cách chế tác an lạc ngay trong giây phút hiện tại, giây phút ta đang sống. Chẳng hạn như khi cầm lên một tờ báo *Sunday* (Chủ Nhật), chúng ta ý thức rằng tờ báo này rất nặng, có thể nặng tới một hai ký. Để in ra một tờ báo như vậy có thể người ta cần đến cả khu rừng. Khi cầm tờ báo lên chúng ta phải ý thức điều đó. Nếu ý thức rõ chúng ta có thể làm gì đó để thay đổi tình trạng.

Ở chùa tôi, tôi là người đầu tiên lái xe gắn máy. Hồi đó không có thi kệ lái xe gắn máy. Chúng ta phải thực tập thông minh, phải cập nhật và làm mới để cho sự thực tập của chúng ta phù hợp với thời đại ngày nay. Gần đây tôi có viết một bài thi kệ lái xe để thực tập trước khi nổ máy. Hy vọng nó sẽ giúp ích cho các bạn.

Trước khi cho máy nổ

Tôi biết tôi đi đâu

Xe với tôi là một

Xe mau tôi cũng mau.

Đôi khi ta không thực sự cần đi hay cần dừng xe, nhưng vì muốn chạy trốn bản thân nên ta phải nổ máy xe lên để đi đâu đó. Nếu đọc lên bài thi kệ: “*Trước khi cho máy nổ, tôi biết tôi đi đâu*” thì đó có thể là một tín hiệu cho ta thấy rằng ta không cần đi đâu cả. Đi đâu ta cũng không trốn thoát được chính mình. Ta phải luôn luôn đối diện

với chính mình. Tốt hơn thì ta tắt máy và đi thiền hành. Và điều đó có thể thú vị hơn.

Người ta nói rằng trong những năm trước, hơn 300.000 héc ta rừng đã bị tàn phá bởi những cơn mưa axit, và một phần là do xe cộ gây ra. *“Trước khi cho máy nổ, tôi biết tôi đi đâu”* là một sự thực tập rất thâm sâu. “Tôi sẽ đi đâu? Có phải đi đến chỗ hủy diệt không?” Bởi vì nếu rừng cây bị chết thì loài người cũng sẽ chết. Nếu cây cối và động vật không sống được làm sao ta sống được?

“Xe với tôi là một”. Chúng ta có cảm tưởng rằng chúng ta là ông chủ, còn chiếc xe chỉ là một dụng cụ, nhưng điều đó không đúng. Có xe hơi chúng ta sẽ trở nên khác. Có cây súng trong tay chúng ta trở nên rất nguy hiểm. Có cây sáo trong tay chúng ta trở nên rất dễ chịu, nhẹ nhàng, vui tươi. Với 50.000 trái bom nguyên tử loài người chúng ta sẽ trở nên nguy hiểm nhất trên Trái đất này. Chúng ta chưa bao giờ nguy hiểm như hiện nay. Chúng ta nên ý thức về điều đó. Giới căn bản nhất là ý thức được những gì chúng ta đang làm và tình trạng mà chúng ta đang sống trong mỗi phút, mỗi giây. Và những giới khác sẽ dựa theo những căn bản đó.

Chúng ta phải nhìn sâu vào lòng sự vật để thấy rõ vấn đề. Khi một người bơi lội thích thú với dòng sông thì người đó phải có khả năng thấy được mình là một vói dòng sông. Một ngày nọ, khi đang ăn trưa với mấy người bạn ở trường đại học Boston, tôi nhìn xuống và

thấy được dòng sông Charles. Xa nhà đã lâu nên khi thấy dòng sông là tôi thích ngay. Sông Charles rất đẹp. Vì vậy tôi đi xuống rửa mặt và ngâm chân dưới sông ấy như tôi vẫn thường làm lúc ở quê. Khi tôi quay lên, một giáo sư hỏi: “Nguy hiểm quá, thầy có súc miệng bằng nước sông đó không?” Tôi trả lời: “Có”. Ông nói: “Vậy thì thầy phải đi bác sĩ ngay”.

Tôi quá đỗi ngạc nhiên vì không biết là sông ở đây ô nhiễm đến như vậy. Người ta gọi chúng là những con sông chết. Ở Việt Nam có những con sông rất nhiều bùn, nhưng không dơ như vậy. Có người cho tôi biết dòng sông Rhine ở Đức cũng có quá nhiều chất hóa học đến nỗi mà người ta có thể rửa phim sang hình trong đó. Chúng ta phải có khả năng thấy được mình là những nhà bơi lội giỏi, mà cũng là những dòng sông đang trải qua những nỗi sợ hãi và hy vọng của chúng. Nếu chúng ta không có khả năng làm được điều đó thì chúng ta không có cơ hội để được an lạc. Nếu tất cả các con sông đều chết thì thú vui được bơi lội trong dòng sông sẽ không còn nữa.

Nếu chúng ta là một người leo núi, một người thích miền quê, thích núi rừng xanh tươi thì chúng ta biết rằng rừng núi là buồng phổi nằm ngoài thân thể ta. Ấy vậy mà chúng ta đã làm gì để cho hơn ba trăm ngàn héc ta rừng bị tàn phá bởi những cơn mưa axit. Chúng ta giam mình trong cái bản ngã nhỏ bé, chỉ nghĩ đến những điều kiện thuận lợi trước mắt cho riêng mình trong khi lại phá hủy những cái lớn lao hơn. Một ngày nọ bỗng nhiên tôi nhận ra rằng mặt trời là trái tim của

tôi, nằm ngoài thân thể tôi. Nếu trái tim tôi ngừng đập thì tôi sẽ chết, nhưng nếu mặt trời, một trái tim khác của tôi ngừng hoạt động thì tôi cũng sẽ chết ngay lập tức. Ta phải có khả năng thấy rõ thực chất của ta (We should be able to be our true self). Nghĩa là ta phải có khả năng thấy được ta là dòng sông, là rừng cây để hiểu được tình trạng của chúng và đem lại hy vọng cho tương lai. Đây là cái nhìn bất nhị.

Trong khóa tu ở trung tâm Thiên Tập Providence, tôi đã yêu cầu một thiền sinh quán tưởng mình là một người bơi lội trong dòng sông, sau 15 phút thực tập hơi thở ý thức, người ấy quán tưởng mình là dòng sông. Người đó phải trở thành dòng sông để có thể bày tỏ mình trong ngôn ngữ và cảm thọ của dòng sông. Sau đó tôi yêu cầu một người phụ nữ gốc Xô Viết, quán chiếu mình là một người Mỹ, sau vài hơi thở ý thức, quán chiếu mình là một công dân Xô Viết với tất cả những nỗi sợ hãi và hy vọng cho hòa bình. Những bài tập này liên quan đến cái nhìn bất nhị.

Những thanh niên phụng sự xã hội ở Việt Nam cũng đã thực tập như vậy. Nhiều người đã bị chết trong quá trình phụng sự. Tôi đã làm một bài thơ cho những anh chị em trẻ của tôi, khuyến khích động viên họ chết như thế nào để không gây hận thù và bạo động. Đó là bài Dặn Dò:

Xin hứa với tôi hôm nay

Trên đầu chúng ta có mặt trời

Và buổi trưa đứng bóng

Rằng em không bao giờ thù hận con người.

Dù con người

Có đổ chụp trên đầu em

Cả ngọn núi hận thù Tàn bạo,

Dù con người Giết em,

Dù con người

Dẫm lên mạng sống em

Như là dẫm lên giun dế,

Dù con người móc mật moi gan em

Đày ải em vào hang sâu tử nhục,

Em vẫn phải nhớ lời tôi căn dặn:

Kẻ thù chúng ta không phải con người.

Xứng đáng chỉ có tình xót thương

Vì tôi xin em đừng đòi điều kiện

Bởi không bao giờ

Oán hờn lên tiếng

Đối đáp được

Sự tàn bạo con người

Có thể ngày mai

Trước khuôn mặt bạo tàn

Một mình em đối diện.

Hãy rút cái nhìn dịu hiền

Từ đôi mắt

Hãy can đảm

Dù không ai hay biết

Và nụ cười em

Hãy để nở

Trong cô đơn

Trong đau thương thống thiết

Những người yêu em

Dù lênh đênh

Qua ngàn trùng sinh diệt

Vẫn sẽ nhìn thấy em.

Tôi sẽ đi một mình

Đầu tôi cúi xuống

Tình yêu thương

Bỗng trở nên bất diệt

Đường xa

Và gặp ghềnh muôn dặm

Nhưng hai vầng nhật nguyệt

Sẽ vẫn còn

Để soi bước cho tôi.

Thiền tập là ý thức được nỗi khổ đau đang có mặt. Bài pháp thoại đầu tiên mà Bụt dạy sau khi thành đạo là *'khổ và con đường đưa đến sự chuyển hóa khổ đau'*. Ở Nam Phi, không những người da màu khổ đau cùng cực mà người da trắng cũng khổ đau. Nếu đứng về một bên thì chúng ta không hoàn thành được sứ mạng hòa giải để đem lại hòa bình cho mọi người.

Có ai có khả năng tiếp xúc được với cả hai cộng đồng người da trắng và người da màu ở Nam Phi không? Nếu số người này quá ít thì tình trạng sẽ rất tệ hại. Phải có những người có khả năng tiếp xúc được với cả hai bên, hiểu được những nỗi khổ đau của cả hai bên và nói cho bên này nghe nỗi khổ đau của bên kia. Có ai chịu hiểu, thiên tập và hòa giải giữa hai đảng phái chính trị lớn không? Bạn có khả năng vượt thoát ý niệm mình là người Mỹ không? Bạn lớn hơn một người Mỹ nhiều lắm. Bạn có khả năng hiểu được sâu sắc nỗi khổ của cả hai bên không? Bạn có khả năng mang thông điệp hòa giải đến cho mọi người không?

Có thể bạn đã không ý thức được nước mình đã từng sản xuất nhiều bom đạn (conventional weapons) bán cho các nước thứ ba trên thế giới để họ giết hại lẫn nhau. Các bạn biết rằng người lớn và trẻ em ở những nước này cần thức ăn hơn là những vũ khí gây chết người đó. Tuy nhiên không một ai có đủ thời gian để tổ chức một cuộc đàm phán quốc gia để nhìn vào vấn đề sản xuất và bán những thứ gây chết người này. Ai cũng quá bận rộn. Bom đạn đã giết chết rất nhiều người trong những năm 30, 40, 50 của thế kỷ XX. Nếu chúng ta chỉ nghĩ về những trái bom nguyên tử có thể nổ trong tương lai mà không để ý đến những trái bom đang nổ trong hiện tại thì chúng ta cũng phạm một sai lầm. Tôi tin rằng khi Tổng thống Reagan nói : 'Hoa Kỳ phải tiếp tục sản xuất bom đạn để bán, bởi vì nếu không sản xuất thì các nước khác sẽ sản xuất và như vậy Hoa

Kỳ sẽ mất đi lợi tức' thì lời tuyên bố này chỉ là một cái cớ. Tuy nhiên trong đó có những yếu tố thúc đẩy ông ta và cả quốc gia tiếp tục sản xuất vũ khí để bán. Chẳng hạn như nhiều người sẽ thất nghiệp nếu như họ ngưng sản xuất vũ khí. Chúng ta có nghĩ ra cách nào để giúp những người này có công ăn việc làm nếu nền công nghiệp vũ khí ngưng hoạt động không?

Nhiều người Mỹ đã không ý thức được những vũ khí này đang giết người ở các nước thứ ba trên thế giới mỗi ngày. Quốc hội đã không bàn bạc vấn đề này một cách nghiêm túc. Chúng ta đã không dành nhiều thì giờ để hiểu rõ vấn đề cho thấu đáo, vì vậy mà chúng ta không thể thay đổi chính sách của nhà nước. Chúng ta không đủ mạnh để gây áp lực cho chính phủ. Chúng ta đang mang trách nhiệm cao cả của một công dân, chúng ta phải làm điều gì đó. Chính sách đối ngoại (foreign policy) của một chính phủ được ban hành rộng lớn bởi dân tộc của nước đó và cách sống của họ. Chính phủ có thể tự do ban hành đạo luật, nhưng tự do đó phải phù hợp với đời sống hàng ngày của chúng ta và nếu chúng ta buộc họ thay đổi thì họ phải thay đổi. Bây giờ ta chưa có khả năng đó. Có thể ta nghĩ rằng khi nào làm việc cho chính phủ, có quyền hành, ta sẽ làm bất cứ những gì ta muốn. Thế nhưng điều đó không đúng. Nếu trở thành Tổng thống ta cũng sẽ gặp phải những vấn đề nan giải ấy. Có thể ta cũng làm y chang như vậy, chỉ khá hơn hay tệ hơn đôi chút mà thôi.

Vì vậy ta phải thấy rõ sự thật này, phải thấy rõ tình trạng thực chất của chúng. Trong đời sống hàng ngày, thức ăn và cách ta ăn uống cũng liên hệ đến tình hình của thế giới. Thiền quán là nhìn sâu vào lòng sự vật để tìm ra phương thức thay đổi và chuyển hóa tình trạng. Chuyển hóa tình trạng cũng chính là chuyển hóa tâm mình, bởi vì tình trạng là tâm, tâm là tình trạng. Tỉnh thức rất quan trọng. Bản chất của bom đạn, bản chất của bất công, bản chất của vũ khí, bản chất của con người đều giống nhau. Đây là ý nghĩa đích thực của đạo Bụt dẫn thân.

Trong suốt 2.500 năm qua, trong những tu viện Phật giáo đều thực tập Bảy phương pháp diệt trừ tranh chấp (đưa tới hòa giải). Tuy những phương pháp này được chế tác ra để giải quyết những tranh chấp giữa những người xuất sĩ, nhưng chúng ta cũng có thể ứng dụng trong gia đình và xã hội.

Phương pháp thứ nhất là **Đối diện** (Face-to-face sitting). Dưới sự bảo hộ của cả đại chúng, mọi người ngồi lại với nhau trong chánh niệm, thở những hơi thở ý thức và mỉm cười với thiện chí muốn giúp đỡ mà không phải là muốn đối chọi nhau. Điều này rất căn bản. Cả hai vị xuất sĩ đang có xung đột với nhau đều có mặt và ý thức rằng mọi người trong tăng thân đều rất muốn mình hòa giải với nhau để phục hồi lại an lạc. Ngay cả trước khi chia sẻ thì không khí an lạc đã có mặt ở đó rồi. Không ai được nghe và nói chuyện riêng, không được loan truyền những tin về người xuất sĩ này hay người xuất sĩ

kia, không phê bình về cách hành xử của người này hay của người kia. Bởi vì những điều đó sẽ không giúp ích gì cả. Tất cả phải được chia sẻ ra giữa đại chúng. Hai vị xuất sĩ kia ngồi đối diện với nhau, tập thở và mỉm cười.

Phương pháp thứ hai là **Nhớ** (Rememberance). Cả hai vị xuất sĩ đều cố gắng nhớ lại toàn bộ câu chuyện dẫn đến sự tranh cãi và mọi chi tiết phải liên quan đến vấn đề tranh cãi ấy. Trong khi đó đại chúng chỉ thực tập lắng nghe bằng tâm từ bi: “Con nhớ ngày hôm đó trời mưa, con đi vào nhà bếp thì sư anh...” nhớ chừng nào kể lại chừng đó. Điều này rất quan trọng bởi vì cả hai vị xuất sĩ đang cố gắng để làm mới lại quá khứ. Nguyên tắc của đời sống tăng thân là ý thức những gì đang xảy ra mỗi ngày. Nếu không ý thức được những gì đang xảy ra thì một ngày nào đó sự việc sẽ bùng nổ và sẽ không thể cứu chữa kịp thời. Nếu hai vị xuất sĩ có mặt với sự chứng minh của đại chúng thì những mâu thuẫn, tranh chấp sẽ được khai mở. Ngồi yên và nhớ lại những chi tiết từ quá khứ là điều duy nhất phải làm lúc này.

Giả sử hai vợ chồng mới cưới nhau, sống hạnh phúc không được bao lâu thì trở nên hờ hững, thiếu trách nhiệm với nhau, không ý thức được những gì đang thực sự xảy ra. Những cảm thọ và nhận thức của họ đang tạo nên một tình huống nguy kịch. Đôi khi chỉ ngấm ngầm thôi, nhưng rồi một ngày nào đó mọi thứ sẽ bùng nổ, và lúc đó thì không thể cứu vãn được nữa, chỉ có nước ly dị, đánh nhau

hay thậm chí giết hại nhau. Trong trường hợp này thì hai bên phải ngồi lại để giải quyết những xung đột trong lòng để đưa tới sự hòa giải. Thiền tập là ý thức được những gì đang xảy ra trong tự thân, trong cảm thọ, trong nhận thức, trong thân thể và trong gia đình. Điều này rất quan trọng cho mọi gia đình. Đối với phương pháp thứ hai là nhớ lại này, ta cho tăng thân biết càng nhiều chi tiết thì càng dễ dàng giúp đỡ.

Phương pháp thứ ba là **Không cố chấp** (Non-stubbornness). Mọi người trong tăng thân đều mong muốn hai vị xuất sĩ này đừng cố chấp, đừng nắm giữ ý riêng của mình mà phải cố gắng hòa giải với nhau. Kết quả như thế nào không quan trọng. Điều quan trọng nhất là mỗi người phải bày tỏ thiện chí muốn hiểu nhau và muốn hòa giải. Khi đã làm hết sức để hiểu, để chấp nhận thì chúng ta không cần phải lo lắng gì đến kết quả nữa. Chúng ta đã làm hết lòng, như vậy là đủ. Người kia sẽ làm hết phần của họ. Năng lượng và không khí của đại chúng rất quan trọng. Bởi vì ai cũng đang mong đợi hai người, và hai người biết là mình phải thực tập tốt, nếu không thì không xứng đáng là anh em một nhà.

Phương pháp thứ tư là **Lấy rơm phủ bùn** (Covering Mud with Straw). Ở miền quê, sau khi trời mưa, những con đường thường hay bị bùn sinh và lầy lội. Nếu có rơm phủ lên chỗ bùn lầy đó thì ta có thể đi lại rất dễ dàng. Tương tự như vậy, đại chúng sẽ thỉnh hai vị tôn túc được mọi người tôn kính để đại diện cho mỗi bên đang xung

đột (mỗi bên một vị). Hai vị tôn túc này trình bày trước đại chúng, cố gắng nói những điều làm cho người kia lắng dịu. Trong truyền thống đạo Phật, những vị tôn túc rất được tôn kính. Họ không cần phải nói nhiều, nhưng những gì họ nói ảnh hưởng rất lớn đến đại chúng. Vị tôn túc này nói lên những điều liên quan đến vị xuất sĩ đang có xung đột. Những điều mà tôn túc nói sẽ làm cho người kia hiểu người này hơn và làm lắng dịu những cơn giận, những cảm xúc, những bức xúc trong người kia. Vị tôn túc thứ hai nói lên những điều để bảo hộ cho người thứ hai, và vị tôn túc cũng sẽ nói như thế nào đó để người thứ nhất thấy dễ chịu hơn, thấy mình hiểu người thứ hai hơn. Làm như vậy sẽ giúp họ xua tan đi những cảm giác nặng nề, khó chịu trong lòng và tiếp nhận được quyết định mà đại chúng đưa ra. “Lấy rơm phủ bùn”, bùn đây là tranh chấp, hiềm hận, và rơm đây là lòng từ bi, là pháp nhũ.

Phương pháp thứ năm là **Tự sám hối** (Voluntary Confession). Mỗi người tự chia sẻ những yếu kém của mình mà không phải đợi người kia nói ra. Nếu tự nói ra được những lỗi lầm của mình thì sẽ hay hơn. Trước tiên mình chỉ có khả năng nói ra được những yếu kém nhỏ nhỏ. Có thể chúng ta phạm những lỗi lầm vụng về lớn, nhưng ta chỉ nói lên một vài lỗi nhỏ. Khi sám hối chúng ta có thể nói: “Vào ngày đó con không có chánh niệm lắm. Con đã nói những điều như vậy, như vậy... thật là kinh khủng. Con xin sám hối”. Cho dù đó chỉ là một lời sám hối nhỏ nhưng sẽ làm cho người

kia cảm thấy dễ chịu hơn. Và khuyến khích người kia cũng sám hối tương tự.

Không khí của đại chúng có khả năng khích lệ và động viên hai bên. Mọi người đều yểm trợ và mong muốn có sự hòa giải và xuống thang này. Phật tính trong mỗi người có cơ hội đi lên, những căng thẳng nặng nề của hai bên do cơn giận, oán hờn gây ra sẽ nhẹ đi. Trong bầu không khí này, hiểu biết, cảm thông và chấp nhận sẽ được phát sinh. Sau đó các vị tôn túc cũng nhắc nhở hai người đang có hiềm khích nhau: “Quý vị là một phần của tăng thân. Sự an lạc của tăng thân là quan trọng nhất. Đừng chỉ nghĩ về khó khăn và khổ đau của riêng mình mà phải nghĩ đến sự an lạc của tăng thân...” Như vậy, mỗi người sẽ sẵn sàng buông bỏ những khiếm khuyết của người kia và những giận hờn trong lòng để tiếp nhận kết quả cũng như quyết định của tăng thân.

Phương pháp thứ sáu và thứ bảy là **Cùng nhau quyết định và Chấp nhận kết quả** (Decision by Consensus and Accepting the Verdict). Tất cả đều đồng ý trước là cả hai người đều chấp nhận bất kỳ kết quả nào mà tăng thân đưa ra, nếu không thì họ phải rời tăng thân. Vì vậy sau khi tìm hiểu tất cả những chi tiết của cuộc tranh chấp xung đột, và đi đến việc hòa giải tối đa, tăng thân sẽ tuyên bố kết quả. Kết quả được tuyên bố ba lần như sau: “Sau khi tìm hiểu, quán chiếu, bàn bạc và cố gắng hết lòng, đại chúng đề nghị thầy này sẽ làm như vậy, như vậy... Và thầy kia sẽ làm như vậy, như vậy...”

Điều này nên được sửa đổi theo cách này, điều kia nên được sửa đổi theo cách kia. Đại chúng các vị tỳ kheo có chấp thuận kết quả này không?” Nếu đại chúng giữ im lặng, nghĩa là đồng ý chấp thuận. Câu hỏi được lặp lại: “Đại chúng có chấp thuận kết quả này hay không?” Đại chúng im lặng. Câu hỏi được lặp lại lần thứ ba: “Đại chúng có chấp thuận kết quả này hay không?” Sau ba lần im lặng, vị này tuyên bố: “Đại chúng các vị tỳ kheo đã chấp thuận quyết định, vì vậy, xin đương sự thực hiện quyết định này.” Và kết thúc buổi hòa giải. Chúng ta có thể ngồi lại nhiều buổi để giải quyết cho một trường hợp. Cho dù một trong hai vị này có chống lại quyết định thì điều đó cũng không có trọng lượng, vì tất cả đã đồng ý tuân thủ theo bất kỳ quyết định nào của đại chúng.

Bảy phương pháp này được các vị tu sĩ thực tập trong các truyền thống Phật giáo ở Ấn Độ, Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản, Đại Hàn và nhiều nước khác đã hơn 2.500 năm nay. Chúng ta có thể học hỏi từ đó để ứng dụng cho gia đình và xã hội.

Trong các phong trào hòa bình có rất nhiều giận hờn, tuyệt vọng và hiểu lầm. Người ta có thể viết những lá thư chống đối rất hay nhưng chưa có khả năng viết được những lá thư thương yêu. Chúng ta nên học cách viết thư cho quốc hội, cho thủ tướng Hoa Kỳ như thế nào để họ có cảm hứng đọc mà không phải là quăng vào sọt rác. Khi nói, chúng ta cũng sử dụng ngôn ngữ và sự hiểu biết của ta như thế nào

để làm người nghe không bị mất hứng. Tổng thống cũng là một con người như chúng ta.

Phong trào hòa bình có khả năng sử dụng ngôn ngữ hòa ái để diễn bày con đường hòa bình hay không, điều đó còn phụ thuộc vào những người làm công tác hòa bình có bình an hay không. Bởi vì không có bình an thì chúng ta không thể làm được gì cho hòa bình. Nếu chúng ta không cười được thì chúng ta không thể giúp người khác cười được. Nếu chúng ta không có bình an thì chúng ta cũng không thể giúp cho người khác bình an, không thể đóng góp cho phong trào hòa bình.

Tôi hy vọng chúng ta có thể mang một đường hướng mới đến cho hòa bình. Nếu phong trào hòa bình chứa đầy hận thù và giận dữ thì ta không thể hoàn thành sứ mạng như ta mong đợi. Vì vậy chúng ta cần phải làm tươi mới lại sự bình an của chúng ta, cũng như làm tươi mới lại cách thức mà chúng ta muốn đóng góp cho con đường hòa bình. Điều quan trọng là chúng ta phải thiền tập để có khả năng nhìn nhận vấn đề một cách sáng suốt và hiểu rõ chúng. Chúng ta có thể đóng góp cho phong trào hòa bình bằng cách nhìn nhận vấn đề của chúng ta, làm thế nào để có thể xóa bỏ hận thù và xung đột. Vì thế công tác hòa bình trước hết là làm sao cho tự thân có được an lạc. Thiền tập là cho tất cả chúng ta. Chúng ta nương vào nhau mà sống, mà tồn tại. Chúng ta nương vào con cái để được tiếp nối và con cái chúng ta nương vào chúng ta để có tương lai.

Tương tác

Sự gặp gỡ giữa đạo Bụt và Tây phương rất quan trọng và lý thú. Xã hội Tây phương có những giá trị đáng kể như tinh thần dân chủ, tự do nhận thức và cách nhìn nhận vấn đề rất khoa học. Sự gặp gỡ giữa đạo Bụt và những giá trị này đã cống hiến cho nhân loại nhiều điều rất mới mẻ và thú vị. Chúng ta hãy nhìn vào vài ví dụ điển hình. Máy in được phát minh ra ở Trung Quốc và loại dây thép chuyển động (movable metal type) được phát minh ở Hàn Quốc, nhưng khi người Tây phương bắt đầu sử dụng thì nó trở thành một phương tiện truyền thông quan trọng. Thuốc súng (Gun power) được người Trung Quốc khám phá nhưng nó đã làm thay đổi bộ mặt của Trái đất khi người Tây phương bắt đầu sản xuất rộng lớn. Cây trà được người châu Á khám phá ra nhưng khi đưa qua Tây phương thì nó trở thành trà túi lọc (tea bags). Khi kết hợp với cách nhìn và sáng tạo của Tây phương thì nguyên lý bất nhị của đạo Bụt sẽ làm thay đổi toàn bộ cách sống của chúng ta. Vai trò của đạo Bụt ở Hoa Kỳ trong việc đưa đạo Bụt vào gặp gỡ nền văn minh Tây phương là rất quan trọng đối với tất cả chúng ta.

Đạo Bụt không phải chỉ có một pháp môn duy nhất mà có rất nhiều pháp môn. Đạo Bụt đi vào một nước nào thì nước đó hình thành nên một đạo Bụt mới. Lần đầu tiên viếng thăm tăng thân Phật giáo ở

nước này (nước Mỹ) tôi nói với một người bạn: “Xin bạn hãy chỉ cho tôi đức Bụt của bạn, đức Bụt của nước Mỹ bạn”. Câu hỏi của tôi đã làm người bạn ngạc nhiên, bởi vì người đó nghĩ rằng Bụt ở đâu thì chẳng vậy, có khác gì nhau đâu. Kỳ thực, Trung Quốc có Bụt Trung Quốc, Tây Tạng có Bụt Tây Tạng... Và giáo lý cũng vậy, cũng khác nhau. Giáo lý của đạo Bụt nước này khác với giáo lý của đạo Bụt nước khác. Đạo Bụt để được coi là đạo Bụt thì đạo Bụt phải phù hợp và thích ứng với tâm lý, văn hóa của xã hội nơi mà đạo Bụt ấy đang thâm nhập và phụng sự.

Câu hỏi của tôi rất đơn giản: “Bồ tát của các bạn ở đâu? Các bạn hãy chỉ cho tôi một Bồ tát Hoa Kỳ.” Người bạn của tôi không có khả năng làm điều đó. “Hãy chỉ cho tôi một thầy tu Hoa Kỳ, một sư cô Hoa Kỳ, hay một trung tâm đạo Bụt Hoa Kỳ”. Tất cả những điều này chưa biểu hiện. Chúng ta có thể học hỏi từ những truyền thống đạo Bụt khác, nhưng chúng ta cũng nên sáng tạo ra một đạo Bụt cho chính mình. Tôi tin rằng với sự thực tập thâm sâu, các bạn sẽ sớm có được một đạo Bụt cho chính mình. Tôi xin giới thiệu cho các bạn một hình thức đạo Bụt có thể được chấp nhận ở Tây phương. Trong 20 năm qua chúng tôi đã thí nghiệm hình thức đạo Bụt này và thấy phù hợp với xã hội Tây phương. Đó là giới Tiếp Hiện.

Giới Tiếp hiện được hình thành trong chiến tranh Việt Nam. Nó bắt nguồn từ phái thiền Lâm Tế, thuộc thế hệ thứ 42. Đó là hình thức đạo Bụt nhập thế hay còn gọi là đạo Bụt dần thân – đạo Bụt được

ứng dụng vào trong đời sống hàng ngày, trong xã hội chứ không chỉ có trong tu viện hay trong chùa chiền. Tiếp Hiện là hai từ Hán Việt.

‘*Tiếp*’ nghĩa là tiếp xúc. Ý niệm đạo Bụt dần thân cũng đã nằm trong từ *tiếp* này. Trước hết là tiếp xúc với chính mình. Trong xã hội hiện đại hóa, hầu hết chúng ta không muốn tiếp xúc với tự thân. Hàng ngày, chúng ta tiếp xúc với rất nhiều thứ như tôn giáo, thể thao, chính trị, sách báo... nhưng lại muốn quên đi bản thân mình. Bất cứ lúc nào rảnh rỗi, ta cũng muốn cho một cái gì đó đi vào trong ta, ví dụ như mở ti vi lên và để những chương trình ti vi đi vào xâm chiếm tâm thức ta. Vì vậy mà ‘*Tiếp*’ trước hết nghĩa là tiếp xúc với tự thân để tìm ra nguồn tuệ giác, hiểu biết và thương yêu trong mỗi chúng ta. Tiếp xúc với tự thân là ý nghĩa của thiền, là ý thức được những gì đang xảy ra trong thân, tâm và cảm thọ. Đó là ý nghĩa thứ nhất của từ ‘*Tiếp*’.

‘*Tiếp*’ cũng có nghĩa là tiếp xúc với các vị Bụt và Bồ tát, những bậc đã giác ngộ, chứa đầy hiểu biết và thương yêu. Tiếp xúc với tự thân là tiếp xúc với nguồn tuệ giác và từ bi ấy. Các em nhỏ cũng hiểu được rằng Bụt ở trong chính tự thân chúng. Một bé trai đã tuyên bố vào ngày đầu tiên của khóa tu ở Ojai – Cali là ‘con là một đức Bụt’. Tôi nói với em rằng điều đó đúng một phần, vì có khi em là Bụt nhưng có khi em không là Bụt. Là Bụt hay không phụ thuộc vào mức độ tỉnh thức nơi em.

Nghĩa thứ hai của từ '*Tiếp*' là tiếp tục, là kéo dài lâu hơn. Nghĩa là sự nghiệp hiểu biết và thương yêu mà chư Bụt và chư vị Bồ tát đã khởi xướng phải được tiếp tục. Điều này chỉ thực hiện được khi chúng ta tiếp xúc được với tự thân. Cũng giống như khi đào giếng, chúng ta đào sâu xuống đất cho đến khi nào tìm thấy được mạch nước ngầm thì giếng nước sẽ đầy. Khi chúng ta tiếp xúc với tự tâm mình thì nguồn hiểu biết, thương yêu sẽ hiện ra. Đây là nguồn gốc căn bản của mọi vấn đề. Tiếp xúc với tự tâm (chân tâm) để duy trì sự nghiệp của chư Bụt và chư Bồ tát.

'*Hiện*' nghĩa là hiện tại. Chúng ta phải có mặt trong giây phút hiện tại bởi vì chỉ có hiện tại là có thật, chỉ có giây phút hiện tại là ta có thể sống được. Ta thực tập không phải để cho tương lai hay để lên thiên đường, mà thực tập để có bình an, có tình thương và niềm vui sống ngay bây giờ. '*Hiện*' cũng có nghĩa là hiện thực, là biểu hiện, là chứng nghiệm. Tình thương và sự hiểu biết không phải là những khái niệm mơ hồ hay những lời nói suông mà phải được chứng nghiệm trong tự thân và trong xã hội. Đó là ý nghĩa của từ '*hiện*'.

Rất khó để tìm được từ tiếng Anh hay tiếng Pháp có thể chuyên chở được ý nghĩa của hai từ '*tiếp hiện*'. Trong kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka) có từ Interbeing (*Tương tức*) chuyên chở được tinh thần này, vì vậy mà ta tạm dịch từ *Tiếp hiện* là Interbeing. Trong kinh, từ *tương tức* là một từ ghép, nghĩa là có trong nhau, là nhau. *Interbeing* là một từ mới trong tiếng Anh, hy vọng nó sẽ được chấp

nhận và được đưa vào tù đày. Chúng ta đã nói về cái tất cả trong cái một và cái một chứa đựng cái tất cả. Nhìn vào tờ giấy ta thấy mọi thứ như mây, rừng, người tiều phu... Vì có tôi đây nên có anh đó. Vì có anh đó nên có tôi đây. Đó là ý nghĩa của *Tương tức*. Chúng ta có trong nhau, là nhau, tương tức nhau. Dòng tu tiếp hiện có hai chúng. Chúng chủ trì và chúng đồng sự. Chúng chủ trì bao gồm những người nguyện thực tập 14 giới Tiếp hiện. Trước khi thọ 14 giới tiếp hiện phải thực tập ít nhất một năm. Ngay sau khi thọ giới, giới tử phải sắp xếp, tổ chức như thế nào để có thể tiếp tục thực tập với tăng thân ngay xung quanh mình. Tăng thân đó được gọi là chúng đồng sự, nghĩa là những người này cũng thực tập như vậy nhưng chưa thọ giới, chưa trở thành thành viên của chúng chủ trì.

Những người trong chúng chủ trì cũng không mang một hình thức đặc biệt nào cả. Họ không cạo đầu, hay mang sắc phục đặc biệt. Điều làm cho họ khác với những người khác là họ cần thực hiện thêm một số điều lệ. Một trong số những điều lệ này là mỗi năm tham dự 60 ngày tu chánh niệm, liên tục hoặc chia ra thành nhiều đợt. Ví dụ nếu họ thực tập mỗi ngày chủ nhật thì họ đã có 52 ngày. Những người trong chúng đồng sự cũng có thể thực tập như vậy hoặc nhiều hơn cho dù họ không muốn thọ giới. Những người thuộc chúng chủ trì có thể chọn lựa sống độc thân hay lập gia đình.

Các thành viên phải tụng 14 giới ít nhất là mỗi hai tuần một lần. Có thể bắt đầu tụng Ba sự quay về và Hai lời hứa cho trẻ em. Hai lời

hứa này là nền tảng của tất cả những giới tướng của người lớn. Lời hứa thứ nhất là: “Con nguyện nuôi lớn lòng từ bi để thương yêu và bảo vệ sự sống của mọi người, mọi loài, cỏ cây và đất đá.” Lời hứa thứ hai là: “Con nguyện nuôi lớn sự hiểu biết để thương yêu và sống hài hòa với mọi người, mọi loài, cỏ cây và đất đá.” Vì vậy hai lời hứa này là từ bi và sự hiểu biết. Đó là tinh yếu của đạo Bụt. Sau khi tụng Ba sự quay về và Hai lời hứa, các em có thể ra ngoài chơi và người lớn tiếp tục tụng 14 giới.

Thông thường các giới tướng bắt đầu bằng những lời khích lệ, cảnh báo liên quan đến *thân* như không giết hại, trộm cắp... Nhưng giới tiếp hiện thì ngược lại, bắt đầu bằng những giới liên quan đến *Tâm*. Trong đạo Bụt, tâm là gốc của mọi thứ. Đây là giới tướng của 14 giới tiếp hiện.

Giới thứ nhất: Thái độ cởi mở

Ý thức được những khổ đau do thái độ cuồng tín và thiếu bao dung gây ra, con xin nguyện thực tập để không bị vướng mắc vào bất cứ một chủ nghĩa nào, một lý thuyết nào, một ý thức hệ nào, kể cả những chủ thuyết Phật giáo. Con nguyện nhìn nhận những giáo nghĩa Bụt dạy như những pháp môn hướng dẫn thực tập để làm phát khởi tuệ giác và từ bi mà không phải là những chân lý để thờ phụng và bảo vệ, nhất là bảo vệ bằng những phương tiện bạo động. Thấy được rằng niềm cuồng tín dù dưới bất kỳ hình thức nào cũng

đều bắt nguồn từ cách tư duy lưỡng nguyên và kỳ thị, con xin nguyện tập nhìn với thái độ cởi mở và với tuệ giác tương tức để có thể chuyển hóa tập khí vướng mắc vào giáo điều và năng lượng bạo động trong con và trên thế giới.

Đây là tiếng gầm sư tử lớn, là đặc trưng của đạo Bụt. Người ta thường nói rằng Giáo Pháp chỉ là chiếc bè giúp người qua sông, là ngón tay chỉ mặt trăng. Đừng nhầm lẫn ngón tay là mặt trăng, chiếc thuyền là bờ. Nếu cháp chặt vào chiếc bè hay vào ngón tay, ta sẽ đánh mất mọi thứ. Chúng ta không thể nhân danh ngón tay hay chiếc bè mà giết hại lẫn nhau. Loài người chúng ta quý hơn bất kỳ một học thuyết hay một ý thức hệ nào.

Đạo Bụt không phải như vậy. Một trong những lời dạy căn bản nhất của Bụt là: “Sự sống là cái quý giá nhất”. Đó là câu trả lời cho vấn đề chính ‘*chiến tranh và hòa bình*’. Hòa bình chỉ có thể đạt được khi chúng ta không kẹt vào các quan điểm và chủ thuyết; vượt thoát được những cuồng tín và giáo điều. Càng thực tập giới này chúng ta càng thấy rõ thực tại và càng hiểu được lời Bụt dạy hơn.

Giới thứ hai: Phá bỏ kiến chấp

Ý thức được những khổ đau do kiến chấp và vọng tưởng gây ra, con xin nguyện thực tập để phá bỏ thái độ hẹp hòi và cố chấp, để có thể mở lòng ra mà đón nhận kinh nghiệm và tuệ giác của kẻ khác, và nhờ đó thừa hưởng được nhiều lợi lạc từ trí tuệ tập thể. Con biết

rằng những kiến thức hiện giờ con đang có không phải là những chân lý bất di bất dịch. Tuệ giác chân thật chỉ có thể đạt được do sự thực tập quán chiếu và lắng nghe, bằng sự buông bỏ tất cả mọi ý niệm mà không phải bằng sự chứa chấp kiến thức khái niệm. Con nguyện suốt đời là một người đi tìm học và thường trực sử dụng chánh niệm để quán chiếu sự sống trong con và xung quanh con trong từng giây phút.

Giới này phát xuất từ giới thứ nhất. Hãy nhớ câu chuyện người cha không chịu mở cửa cho đứa con trai của mình vì nghĩ rằng con của mình đã chết. Đức Bụt nói: “Nếu chúng ta nắm bắt một cái gì đó và cho đó là chân lý tuyệt đối, rồi kẹt vào đó thì khi sự thật đến gõ cửa, chúng ta cũng không chịu mở cửa cho sự thật đi vào. Một nhà khoa học với tinh thần cởi mở, có khả năng chất vấn những kiến thức của khoa học hiện tại thì sẽ có cơ hội khám phá ra sự thật cao hơn. Người Phật tử cũng vậy, trong khi thiền tập, trong khi đi tìm sự hiểu biết cao hơn, phải đặt câu hỏi với những cái thấy hiện đang có của mình liên quan đến thực tại. Phương pháp để đạt tới sự hiểu biết là vượt thoát những kiến thức, ý niệm. Không kẹt vào các ý niệm là giáo lý căn bản giúp ta đạt tới sự hiểu biết lớn.

Giới thứ ba: Tự do nhận thức

Ý thức được những khổ đau do sự cưỡng bức người khác vâng theo cái thấy của mình, con nguyện không ép buộc bất cứ một ai, kể cả

trẻ em, đi theo quan điểm của con, bằng bất cứ cách nào: uy quyền, sự mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyền và giáo dục nhồi sọ. Con nguyện tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và quyền tự do nhận thức của họ. Tuy nhiên con biết con phải sử dụng những phương tiện đối thoại từ bi và ái ngữ để giúp người khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp.

Giới này cũng xuất phát từ giới thứ nhất. Đây là tinh thần tự do nhận thức. Tôi nghĩ người Tây phương có thể chấp nhận được bởi vì các bạn hiểu được nó. Nếu chúng ta có khả năng tìm cách ứng dụng giới này trên toàn cầu thì thế giới sẽ rất hạnh phúc.

Giới thứ tư: Ý thức về khổ đau

Ý thức rằng tiếp xúc và quán chiếu về bản chất của khổ đau có thể giúp con có thêm hiểu biết và phát khởi tâm từ bi, con nguyện thực tập quay về với tự thân và sử dụng năng lượng chánh niệm để nhận diện, chấp nhận, ôm ấp và lắng nghe những nỗi khổ niềm đau trong con. Thay vì trốn tránh thực tại khổ đau và tìm cách khóa lấp niềm đau trong con bằng sự tiêu thụ, con sẽ hết lòng thực tập hơi thở ý thức và bước chân chánh niệm để nhìn sâu vào những gốc rễ của khổ đau. Con ý thức rằng con chỉ có thể tìm thấy con đường thoát khổ khi nào con thấu hiểu được nguồn gốc của khổ đau. Và một khi thấu hiểu được khổ đau của tự thân thì con mới có khả năng hiểu được những khổ đau của người khác. Bằng những phương tiện tiếp xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh, con nguyện thường xuyên tự

đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về sự có mặt của những đau khổ hiện thực khắp nơi trên thế giới. Con nguyện tìm tới với những kẻ khổ đau để hiểu biết được tình trạng của họ và để giúp đỡ họ.

Bài pháp thoại đầu Bụt dạy cho năm anh em Kiều Trần Như ở vườn Lộc Uyển là *Tứ Thánh Đế (Bốn sự thật cao quý)*. Sự thật thứ nhất là khổ đau. Chúng ta phải ý thức về nỗi khổ đau của ta. Nếu không có bệnh tật ốm đau, không có khó khăn đau khổ thì ta sẽ không tìm ra được nguyên nhân của chúng, không tìm ra được những phương thuốc hữu hiệu giúp ta chữa lành bệnh.

Đứng về phương diện nào đó thì Mỹ là một xã hội khép kín. Người Mỹ không ý thức nhiều về những gì đang xảy ra trên thế giới. Cuộc sống của họ quá bận rộn, cho dù họ có xem ti vi hay đọc báo để biết thêm tin tức, và những tin tức, hình ảnh bên ngoài có hiện ra trong họ thì họ cũng không thực sự tiếp xúc được với chúng. Tôi hy vọng các bạn sẽ tìm cách nuôi dưỡng ý thức về những khổ đau hiện thực đang có mặt khắp nơi trên thế giới. Cố nhiên trong nước Mỹ cũng có những nỗi khổ đau và chúng ta phải tiếp xúc với những nỗi khổ đau ấy. Nhưng hầu hết những nỗi khổ đau của Tây phương thì không quá trầm trọng và dai dẳng. Nó có thể biến mất khi chúng ta thấy và hiểu được những nỗi đau khổ trầm kha của các dân tộc khác. Đôi khi ta khổ đau vì những yếu tố tâm lý. Ta không thể vượt thoát được chính mình, vì vậy mà ta khổ. Do đó, nếu chúng ta tiếp xúc được với

những nỗi khổ đau của thế giới và những nỗi khổ đau ấy làm ta chần động, xót thương thì có thể chúng ta sẽ có nhiều động lực để tìm tòi và giúp đỡ những người đang lâm vào tình trạng đau khổ đó và như thế nỗi khổ của ta sẽ có cơ hội chấm dứt.

Giới thứ năm: Nếp sống lành mạnh và từ bi

Ý thức rằng hạnh phúc chân thật chỉ thật sự có mặt khi nào các yếu tố an ổn, vững chãi, thanh thoi và từ bi có mặt, con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn, không đặt danh vọng, quyền hành, giàu sang và sự hưởng thụ dục lạc làm mục tiêu của đời mình vì con biết những thứ ấy sẽ đem lại cho con nhiều khổ đau và tuyệt vọng. Con nguyện thực tập nhìn sâu vào cách con nuôi dưỡng thân tâm bằng bốn loại thực phẩm: đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Con nguyện không chơi bài bạc, không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy và bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới toàn cầu, trò chơi điện tử, phim ảnh, các chương trình truyền thanh, truyền hình, sách báo và cả chuyện trò, vì con biết rằng những thứ ấy có thể gây tàn hại trên thân tâm con cũng như trên thân tâm của cộng đồng. Con nguyện thực tập tiêu thụ như thế nào để nuôi dưỡng được lòng từ bi, sự lành mạnh và niềm vui sống cho thân tâm con cũng như cho gia đình, xã hội và cả cho Trái đất.

Kinh Tám Điều Giác Ngộ của Các Bậc Đại Nhân nói rằng: “*Vì tâm ta rong ruổi chạy theo danh lợi không bao giờ biết chán, cho nên tội lỗi ta cũng theo đó mà càng ngày càng lớn. Các bậc Bồ tát thì khác hẳn, họ luôn luôn nhớ nghĩ đến phép tri túc, an vui sống với đời đặm bực để hành đạo và xem sự nghiệp duy nhất của mình là sự thực hiện trí tuệ giác ngộ.*” Trong xã hội hiện đại của chúng ta, sống đơn giản nghĩa là gìn giữ tự do của chính mình, không để cho những tiêu cực của xã hội, những cơ chế kinh tế thị trường lôi kéo ta, tránh tình trạng căng thẳng, trầm cảm, nhồi máu cơ tim và những căn bệnh khác của thời đại. Chúng ta phải cố gắng hết sức để tránh những áp lực và lo lắng mà hầu hết xã hội hiện đại nào cũng gặp phải. Cách giải quyết duy nhất là ta phải tiêu thụ ít lại. Có khả năng sống đơn giản và hạnh phúc thì chúng ta sẽ có khả năng giúp người khác hay hơn và nhiều hơn.

Giới thứ sáu: Chăm sóc cơn giận

Ý thức được rằng sân hận và oán thù có tác dụng cắt đứt truyền thông giữa người với người và tạo ra nhiều khổ đau cho cả hai phía, con nguyện học hỏi phương pháp chăm sóc năng lượng sân hận và oán thù khi chúng phát khởi trên ý thức con; cũng như phương pháp nhận diện và chuyển hóa hạt giống của sân hận và oán thù trong chiều sâu tâm thức con. Con nguyện tập luyện để mỗi khi cơn giận hoặc sự bực tức phát khởi, con sẽ không nói gì và làm gì cả mà chỉ thực tập hơi thở chánh niệm hoặc đi thiền hành để nhận

diện và nhìn sâu vào bản chất của các tâm niệm sân hận và oán thù ấy. Con ý thức rằng gốc rễ của các cơn giận đó không phải ở bên ngoài con mà nằm ngay trong nhận thức sai lầm của con và nơi sự thiếu hiểu biết về khổ đau của chính con và của người kia. Bằng phương pháp quán chiếu về vô thường, con sẽ có thể nhìn lại chính con và nhìn lại người mà con nghĩ đã gây nên tâm niệm sân hận và oán thù trong con bằng con mắt từ bi và nhận ra rằng mối liên hệ giữa con và người đó quý giá biết nhường nào. Con cũng nguyện thực tập Chánh Tinh Tấn để nuôi dưỡng khả năng hiểu biết và thương yêu, khả năng chế tác niềm vui và lòng bao dung, không kỳ thị trong con. Nhờ đó, con sẽ dần dần chuyển hóa những bạo động, hận thù, sợ hãi trong con và giúp cho những người khác cũng làm được như vậy.

Chúng ta phải ý thức được cơn giận và sự bực tức khi chúng phát khởi, và tìm hiểu nguyên nhân của chúng. Khi hiểu được thì chúng ta có khả năng tha thứ và thương yêu hơn. Quán chiếu về từ bi nghĩa là quán chiếu về sự hiểu biết. Nếu không hiểu thì chúng ta không thể thương được.

Trong kinh Pháp Hoa (Lotus Sutra) chương Bồ Tát Quan Thế Âm có câu: *“Nhìn mọi loài bằng mắt thương”*. Chúng ta có thể viết câu này và treo trong phòng khách để thực tập. Câu này tiếng Hán chỉ có năm từ: *“Từ nhãn thị chúng sinh”*. Lần đầu tiên đọc kinh Pháp Hoa,

khi đọc đến năm chữ này lòng tôi chấn động. Tôi ý thức rằng năm chữ này đủ để hướng dẫn tôi đi trọn đời.

Giới thứ bảy: Hiện pháp lạc trú

Ý thức được rằng sự sống chỉ có thể thật sự có mặt trong giây phút hiện tại, con nguyện tập luyện để có thể sống sâu sắc từng giây phút trong cuộc sống hàng ngày của con. Con nguyện không để cho những hối tiếc về quá khứ, những lo lắng về tương lai và những tham dục, giận hờn và ganh tỵ đối với những gì đang xảy ra trong hiện tại lôi kéo con và làm cho con đánh mất sự sống màu nhiệm. Con xin nguyện thực tập giáo lý hiện pháp lạc trú, sử dụng hơi thở và nụ cười chánh niệm để tiếp xúc với những gì đang diễn ra trong giây phút hiện tại và tiếp xúc với những gì màu nhiệm, tươi mát và lành mạnh trong con và chung quanh con dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Nhờ đó, con có thể nuôi lớn những hạt giống an lành, hiểu biết và thương yêu trong con để làm động lực chuyển hóa và trị liệu trong chiều sâu tâm thức. Con ý thức rằng hạnh phúc chân thật được phát sinh từ chính tự tâm và cách nhìn của con chứ không phải từ những điều kiện bên ngoài, và con có thể sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại bằng cách nhận ra rằng con đã có quá đủ những điều kiện hạnh phúc.

Giới này là trái tim của 14 giới, là giới quan trọng nhất: sống với ý thức và an trú trong giây phút hiện tại. Không có giới này, không có

chánh niệm, thì những giới khác không thể hoàn hảo được. Giống như cái đòn gánh vậy. Ở các nước châu Á người ta dùng đòn gánh để gánh đồ. Người ta treo đồ đạc trên hai đầu đòn gánh và đặt đoạn giữa chiếc đòn gánh trên vai mà đi. Giới này cũng giống như phần giữa của chiếc đòn gánh mà ta gánh trên vai vậy.

Giới thứ tám: Xây dựng đoàn thể tu học chân chính và duy trì sự truyền thông

Ý thức được rằng những khó khăn trong việc truyền thông giữa người với người luôn luôn đưa tới ngăn cách và khổ đau, con nguyện thực tập lắng nghe bằng tâm từ bi và nói năng bằng lời ái ngữ. Ý thức rằng một đoàn thể chân thật được xây dựng trên nền tảng không kỳ thị và hài hòa trong quan điểm, tư duy cũng như lời nói, con nguyện thực tập chia sẻ những hiểu biết và kinh nghiệm của con với những thành viên khác trong đoàn thể để cùng nhau đi đến một cái thấy chung.

Con nguyện học hạnh lắng nghe chăm chú mà không phán xét, không phản ứng, không nói ra bất cứ một lời nào có thể tạo nên sự bất hòa và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Mỗi khi có khó khăn xảy ra, con nguyện ở lại cùng tăng thân và thực tập nhìn lại chính mình cũng như nhìn lại những người khác để tìm ra tất cả những nguyên nhân và điều kiện đã tạo nên tình trạng khó khăn, trong đó có cả những tập khí của chính con. Con sẽ nhận trách nhiệm về những gì

con đã nói và đã làm, những gì có thể đã góp phần tạo nên sự bất hòa và tìm cách duy trì được sự truyền thông. Con sẽ không hành xử như một nạn nhân mà sẽ cố gắng hết sức để giải quyết mọi vụ bất hòa, dù lớn dù nhỏ.

Bây giờ chúng ta đi đến phần thứ hai của 14 giới liên quan đến lời nói. Bảy giới đầu thuộc về tâm (ý), hai giới tiếp theo thuộc về lời nói (khẩu) và năm giới sau cùng thuộc về thân thể (thân). Giới thứ tám này nói về sự hòa giải để đem lại an lạc không chỉ cho gia đình mà còn cho xã hội. Để giúp hóa giải những cuộc xung đột, chúng ta phải tiếp xúc với cả hai bên. Chúng ta phải vượt thoát những xung đột trong lòng. Nếu còn xung đột thì khó mà hòa giải được. Chúng ta phải có cái nhìn bất nhị để lắng nghe cả hai phía để hiểu được tình trạng của họ. Thế giới cần những con người như thế, những con người có khả năng hiểu và thương cho công cuộc hòa giải.

Giới thứ chín: Ngôn ngữ chân thật và từ ái

Ý thức được rằng lời nói có thể tạo ra khổ đau hay hạnh phúc, con xin nguyện thực tập sử dụng lời nói chân thật, từ ái và có tính xây dựng. Con chỉ sử dụng những lời nói nào có thể mang lại niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có tác dụng hòa giải và mang lại an lạc cho tự thân con cũng như giữa mọi người với nhau. Con nguyện thực tập ái ngữ và lắng nghe để giúp con và những người khác chuyển hóa khổ đau và tìm ra con đường vượt thoát tình trạng

khó khăn đó. Con nguyện không nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con xin nguyện bảo vệ hạnh phúc và sự hòa hợp của tăng thân bằng cách tránh nói lỗi của người khác khi họ vắng mặt và luôn đặt câu hỏi về tính chính xác của những tri giác mà con đang có. Con nguyện chỉ nói với mục đích muốn hiểu rõ và giúp chuyển hóa tình trạng. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những gì con không biết rõ. Con nguyện can đảm nói ra sự thật về những tình trạng bất công, dù hành động này có thể gây khó khăn cho con hay mang lại những đe dọa cho sự an thân của mình.

Lời nói có thể tạo ra tình thương, niềm tin và hạnh phúc; nhưng lời nói cũng có thể tạo nên địa ngục. Chúng ta phải cẩn thận với những gì chúng ta nói. Nếu chúng ta có khuynh hướng nói nhiều thì chúng ta phải ý thức về điều đó và học nói ít lại. Ta phải ý thức về lời nói của ta và kết quả do lời nói đem lại. Chúng ta có một bài thi kệ, đọc lên trước khi nhắc điện thoại:

Tiếng đi ngoài ngàn dặm

Xây dựng niềm tin yêu

Mỗi lời là châu ngọc

Mỗi lời là gấm thêu

Chúng ta phải nói những lời nói có tính cách xây dựng. Khi nói chúng ta phải tránh để đừng tạo ra sự hiểu lầm, hận thù hay ganh tỵ, trái lại phải làm tăng thêm sự hiểu biết, cảm thông, thương yêu và chấp nhận. Giới thứ chín cũng đòi hỏi sự thẳng thắn và can đảm. Có bao nhiêu người trong chúng ta đủ can đảm lên tiếng cho những tình trạng bất công mà có khi những lời nói của chúng ta có thể đe dọa đến tính mạng của chính mình?

Giới thứ mười: Bảo vệ và nuôi dưỡng tăng thân

Ý thức rằng mục đích và bản chất của một đoàn thể tu học là sự thực hiện tuệ giác và từ bi, con nguyện sẽ không bao giờ lợi dụng đạo Bụt và các đoàn thể giáo hội vào mục tiêu lợi dưỡng hoặc quyền bính, không biến các giáo đoàn thành những tổ chức hoạt động chính trị. Tuy nhiên, con nhận thức rằng một đoàn thể tu học phải có ý thức và thái độ rõ rệt về tình trạng áp bức, bất công xã hội, và tìm cách chuyển đổi các tình trạng ấy mà không cần và không nên dấn thân vào những cuộc tranh chấp phe phái. Con nguyện học nhìn với con mắt tương tức để thấy con và những người khác đều là những tế bào của cùng một tăng thân. Một khi đã là một tế bào thật sự của tăng thân, có khả năng chế tác ra Niệm, Định và Tuệ để nuôi dưỡng chính mình và nuôi dưỡng toàn thể tăng thân thì mỗi người trong chúng con cũng đồng thời là một tế bào của Phật thân. Chúng con nguyện tích cực xây dựng tình huynh đệ, đi với nhau như một dòng

sông và thực tập để làm lớn thêm ba đức là trí đức, ân đức và đoan đức, để thực hiện được sự nghiệp giác ngộ tập thể.

Điều này không có nghĩa là chúng ta phải im lặng trước những bất công xã hội, trái lại chúng ta phải hành động bằng ý thức sáng tỏ của mình và không đứng về một bên. Chúng ta phải nói ra sự thật mà không phải chỉ cân nhắc về những hậu quả chính trị. Nếu đứng về một bên, chúng ta sẽ đánh mất khả năng giúp giải quyết những cuộc xung đột.

Giới thứ mười một: Chánh mạng

Ý thức rằng thiên nhiên và xã hội con người đã bị tàn phá trầm trọng vì bạo động, bất công, con người không sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên. Con sẽ làm mọi cách có thể để chọn những phương tiện sống nào có khả năng góp phần vào sự an lành của mọi loài trên Trái đất và có khả năng cho phép con thực hiện được lý tưởng từ bi và cứu khổ của đạo Phật. Ý thức được về hiện thực của thế giới trên các mặt kinh tế, chính trị và xã hội, cũng như mối tương quan giữa con người với môi trường sinh thái, con nguyện hành xử một cách có trách nhiệm với tư cách một người tiêu thụ và một công dân. Con nguyện không đầu tư hay mua sắm những sản phẩm của 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.

Giới này rất khó thực tập. Nếu chúng ta đủ may mắn có một nghề nghiệp giúp ta thực hiện được lý tưởng từ bi và cứu khổ của đạo Phật thì ta cũng vẫn phải tìm hiểu sâu thêm về nó. Nếu tôi là một người thầy giáo thì tôi rất hạnh phúc được giúp đỡ trẻ em bằng con đường lương thiện của tôi. Tôi hạnh phúc là mình không phải là một bác đồ tể giết heo, bò. Tuy nhiên con cái tôi lại ăn thịt do bác đồ tể kia làm và con cái của bác lại đến trường học với tôi. Con cái bác được thừa hưởng từ nghề nghiệp chánh mạng của tôi và con cái tôi được thừa hưởng từ nghề nghiệp của bác. Như thế chúng ta liên hệ rất mật thiết với nhau. Tôi không thể nói rằng nghề nghiệp của tôi hoàn toàn chánh mạng. Không thể được. Thực tập giới này là ta phải nhận ra và nâng cao ý thức về nghề nghiệp chánh mạng của cộng đồng.

Có thể chúng ta ăn chay hay ăn theo chế độ ăn kiêng, chỉ ăn rau quả, giảm bớt việc giết hại súc vật. Tuy nhiên chúng ta cũng không thể tránh được việc giết hại hoàn toàn. Khi uống một ly nước trong, có thể chúng ta cũng đã giết hại nhiều sinh vật nhỏ trong đó. Cho dù đĩa thức ăn của ta có chay tịnh đi nữa thì cũng có rất nhiều sinh vật bị chết trong ấy. Tôi ý thức rằng đĩa thức ăn chay của tôi không hoàn toàn chay tịnh, và tôi nghĩ rằng nếu Phật có ăn chay thì Phật cũng không thể tránh được điều này. Vấn đề là ta có nguyện đi theo hướng từ bi hay không. Nếu có thì chúng ta sẽ có khả năng giảm thiểu khổ đau của các loài sinh vật đến mức tối đa. Nếu tôi đi lạc

đường, tôi phải tìm Sao Bắc Đẩu. Điều đó không có nghĩa là tôi muốn đến Sao Bắc Đẩu mà tôi chỉ muốn đi về hướng ấy.

Giới thứ mười hai: Tôn trọng sự sống

Ý thức được những khổ đau do chiến tranh và các cuộc xung đột tạo ra, con nguyện thực tập sống đời sống hàng ngày của con theo tinh thần bất hại, thương yêu và theo tuệ giác tương tức. Con nguyện góp phần vào công việc giáo dục hòa bình, làm môi giới trong chánh niệm và thực tập hòa giải trong phạm vi gia đình, cộng đồng, giữa những nhóm dân tộc và tôn giáo, quốc gia và quốc tế. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự chém giết. Con nguyện sẽ không yểm trợ bất cứ một hành vi giết chóc nào trên thế giới, trong tư tưởng hoặc trong cách sống hàng ngày của con. Con cũng sẽ thường xuyên quán chiếu với tăng thân con để tìm ra những biện pháp hữu hiệu nhằm bảo vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh và xây dựng hòa bình.

Ngân quỹ quốc phòng của các nước phương Tây lớn. Các cuộc nghiên cứu cho thấy rằng ngưng các cuộc chạy đua vũ trang chúng ta sẽ dư dả kinh phí để xóa đói giảm nghèo, xóa nạn mù chữ và nhiều căn bệnh khác trên thế giới. Chúng ta không chỉ áp dụng giới này đối với loài người mà còn đối với những loài sinh vật khác. Như chúng ta đã hiểu, không ai có thể thực tập giới này một cách hoàn hảo được, tuy nhiên cái cốt lõi của giới này là tôn trọng và bảo vệ sự

sống tới mức tối đa. Nghĩa là ta không giết hại, không để kẻ khác giết hại. Điều này hơi khó. Tuy nhiên, những ai thực tập giới này phải hành động cho hòa bình để có hòa bình trong tự thân. Ngăn chặn chiến tranh tốt hơn nhiều so với tranh đấu chống lại chiến tranh. Chống lại chiến tranh đã là quá trễ rồi.

Giới thứ mười ba: Tôn trọng quyền tự hữu

Ý thức được những khổ đau do lòng ghét, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin nguyện nuôi dưỡng lòng từ bi trong cách suy nghĩ, nói năng và hành động của con. Con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tự hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tự hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

“*Ý thức những khổ đau do bất công xã hội gây ra*”, giới thứ mười ba khuyến khích chúng ta xây dựng một xã hội lành mạnh hơn để con người có thể chung sống hạnh phúc được với nhau. Giới này liên quan đến giới thứ tư (Ý thức về khổ đau), giới thứ năm (Nếp sống lành mạnh và từ bi) và giới thứ mười một (Chánh mạng). Để hiểu

được giới này một cách sâu sắc chúng ta phải quán chiếu cả ba giới kia.

“Ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài” là trách nhiệm của những nhà lập pháp và những nhà chính trị. Tuy nhiên mỗi người trong chúng ta cũng phải hành động theo hướng ấy. Đứng về một phương diện nào đó, chúng ta rất gần với những người bị áp bức, chúng ta có thể bảo vệ quyền sống của họ và giúp họ tự bảo vệ, chống lại những tình trạng áp bức, bất công. Để cho người khác làm giàu trên sự đau khổ của con người và của muôn loài là điều mà chúng ta không nên và không thể làm. Là một tăng thân chúng ta phải ngăn chặn tình trạng ấy. Làm thế nào để đem lại công bằng cho xã hội là vấn đề mà chúng ta phải xem xét và quán chiếu. Hạnh nguyện cứu đời của các vị Bồ tát rất rộng lớn. Mỗi người trong chúng ta có thể phát nguyện ngồi trên những chiếc thuyền cứu nhân độ thế ấy.

Giới thứ mười bốn: Tình thương đích thật

(Dành cho Tiếp Hiện Tại Gia)

Ý thức được rằng tình dục và tình yêu là hai thứ khác nhau, rằng sự phối hợp giữa hai cơ thể do sự thúc đẩy của dục tình không những đã không thể giải tỏa được nỗi cô đơn mà còn tạo thêm nhiều khổ đau, chua cay và xa cách, con nguyện không ăn nằm với bất cứ

ai không phải là vợ hay chồng của con. Ý thức được rằng thân và tâm là một, con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng ái dục trong con và nuôi lớn các tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả giúp làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của người khác. Con ý thức được rằng hành động tà dâm sẽ gây ra khổ đau cho kẻ khác và cho chính con trong hiện tại và trong tương lai. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những điều mà mình và kẻ khác đã cam kết. Con nguyện sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con sẽ đối xử với thân thể con một cách kính trọng và từ bi. Con nguyện thực tập nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để thực hiện lý tưởng độ đời. Con cũng ý thức trọn vẹn trách nhiệm của con về sự cho ra đời những sinh mạng mới và thường xuyên quán chiếu về môi trường sinh hoạt trong tương lai của những sinh mạng này.

(Dành cho Tiếp Hiện Xuất Gia)

Ý thức được rằng lý tưởng xuất gia chỉ có thể thực hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn những ràng buộc đối với ái dục, con nguyện giữ mình thật tinh khiết, tự bảo vệ nếp sống phạm hạnh của con và hết lòng bảo vệ tiết hạnh của kẻ khác. Con biết cô đơn và khổ đau không thể nào được giải tỏa bằng dục tình mà chỉ có thể được chuyển hóa bằng sự thực tập Từ, Bi, Hỷ, Xả. Con biết hành

động dâm dục sẽ làm tan vỡ cuộc đời xuất gia của con, làm hại đến cuộc đời của kẻ khác và không cho con thực hiện được lý tưởng cứu độ chúng sanh của mình. Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng ái dục trong con. Con nguyện không ép uổng thân thể con, không đối xử với thân thể con một cách bạo động và khinh xuất, không xem thân thể chỉ như là một dụng cụ. Con nguyện bảo trọng thân thể con, nguyện thực tập nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí, thần để đi tới trên đường thành tựu đạo nghiệp.

Có thể ta có cảm tưởng là giới này khuyến khích ta đừng có con, nhưng kỳ thực không phải vậy. Giới này chỉ khuyến khích ta ý thức những gì ta đang làm. Thế giới của chúng ta có đủ an toàn để cho những đứa con ta ra đời không? Nếu muốn cho con mình ra đời thì chúng ta phải làm gì đó cho thế giới, làm gì đó cho cuộc đời.

Giới này cũng liên quan đến chuyện sống độc thân, không gia đình. Theo truyền thống đạo Bụt thì người xuất sĩ phải sống đời sống độc thân, ít nhất là vì ba lý do. Thứ nhất là vì vào thời Bụt các vị xuất sĩ thực tập hầu như suốt ngày. Các vị xuất sĩ phải đi khát thực, tiếp xúc với những người trong thôn làng để thuyết pháp cho họ. Do đó, nếu người xuất sĩ có gia đình thì sẽ bận rộn và không thể thực hiện được lý tưởng của mình. Lý do thứ hai là người xuất sĩ phải gìn giữ và bảo tồn năng lượng để thiền định. Theo truyền thống tôn giáo và y học Đông phương thì con người có ba nguồn năng lượng, đó là

tin, *khí* và *thần*. *Tin* là nguồn năng lượng ta tiêu hao khi giao hợp. *Khí* là nguồn năng lượng tiêu tốn khi mình nói quá nhiều hay thờ quá ít. *Thần* là nguồn năng lượng tiêu hao khi mình quá lo lắng hay ngủ không được. Nếu chúng ta tiêu hao quá nhiều ba nguồn năng lượng này thì chúng ta không đủ sức mạnh để thực hiện lý tưởng và thâm nhập thực tại. Người xuất sĩ thực tập giới này, sống nếp sống độc thân, không phải vì luân lý đạo đức mà để bảo tồn năng lượng. Những ai thực tập lâu năm sẽ hiểu được tầm quan trọng của việc bảo tồn ba nguồn năng lượng ấy.

Lý do thứ ba mà người xuất sĩ thực tập giới này là vì ý thức về những khổ đau của xã hội. Vào thời đại đó, mà ngay cả thời đại này cũng vậy, nếu đến Ấn Độ chúng ta sẽ thấy nhiều trẻ em đói khổ, thiếu thốn. Đói không có thức ăn để ăn, bệnh tật không có thuốc men để chữa trị. Trong khi đó phụ nữ lại sinh đẻ rất nhiều, có khi đến mười hay mười hai đứa con trong một gia đình mà lại không có khả năng nuôi dưỡng dù chỉ là hai hay ba đứa. “Đời là khổ”, đó là sự thật thứ nhất trong giáo lý *Tứ Thánh Đế* của đạo Phật. Cho ra đời một đứa con là trách nhiệm rất lớn của chúng ta. Nếu chúng ta khá giả thì nuôi con có thể không có vấn đề. Nhưng nếu chúng ta nghèo khổ, thiếu thốn thì nuôi con quả là mối quan tâm lo lắng thực sự. Tái sinh trước hết là tái sinh trong con ta, vì con ta là sự tiếp nối của ta. Ta được tái sinh trong chúng. Chúng ta tiếp tục vòng luân quần khổ đau. Ý thức được việc cho ra đời những sinh mạng mới có thể làm

cho chúng khổ đau, đức Bụt khuyến khích người xuất sĩ sống nếp sống độc cư, không gia đình và không có con. Suốt 2.600 năm qua các vị xuất sĩ trong nhiều nước đã đóng góp rất nhiều vào việc hạn chế gia tăng dân số. Điều này khá quan trọng.

Giới thứ mười bốn khuyến khích chúng ta tôn trọng thân thể của mình và duy trì nguồn năng lượng để thực hiện lý tưởng cứu độ chúng sanh của mình. Nguồn năng lượng này không những chỉ cần cho thiền định mà bất kỳ ta muốn làm điều gì để thay đổi tình trạng thế giới cũng cần nguồn năng lượng này.

Theo tôi thì *cuộc cách mạng về tình dục* (the liberation of sexual behavior) ở Tây phương đã mang lại một số kết quả, nhưng cũng gây nên một số vấn đề nan giải. *Tự do quan hệ tình dục* của người phụ nữ qua những phương pháp ngừa thai là một cái gì rất thực. Trong quá khứ những cô gái trẻ ở châu Á cũng như ở Tây phương đã gặp phải những khó khăn và thậm chí nhiều người đã tự tử khi phải mang thai ngoài ý muốn. Từ khi người ta khám phá ra được phương pháp ngừa thai thì những thảm kịch này đã được giảm xuống đến mức đáng kể. Tuy nhiên *tự do quan hệ tình dục* cũng gây ra nhiều vấn đề căng thẳng và rắc rối. Nhiều người bị trầm cảm một phần cũng vì lý do đó. Họ quan hệ tình dục chỉ để lấp đầy những nỗi cô đơn trống vắng trong lòng mà không phải xuất phát từ một tình yêu thương chân thật. Chúng ta cũng nên quán chiếu thêm về vấn đề này. Đây là vấn đề quan trọng của xã hội Tây phương.

Nếu muốn sinh con, chúng ta phải chuẩn bị một môi trường tốt cho đứa con ta ra đời. Chúng ta phải làm gì đó cho cuộc đời, phải làm gì đó để đảm bảo cho cuộc đời của chúng sau khi sanh ra được an toàn và hạnh phúc. Điều này khiến ta trở thành một nhà hoạt động cho hòa bình dưới bất kỳ hình thức nào.

Thiền tập trong đời sống hàng ngày

Trong suốt khóa tu, thỉnh thoảng vị tri chung sẽ thỉnh lên một tiếng chuông. Trước tiên, người ấy đọc thâm bài thi kệ:

Ba nghiệp lắng thanh tịnh

Gởi lòng theo tiếng chuông

Nguyện người nghe tỉnh thức

Vượt thoát nẻo đau buồn.

Sau đó vị ấy sẽ thổi ba hơi thổi thật chậm rãi và khoan thai rồi mới thỉnh chuông. Khi nghe chuông, chúng ta sẽ dừng lại mọi suy tư, theo dõi hơi thổi vào ra ba lần và đọc bài thi kệ:

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe

Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm.

Thiền là ý thức những gì đang xảy ra trong thân thể, trong cảm thọ, trong tâm hành và trên thế giới. Thiền tập là gia tài quý giá nhất của đạo Phật. Điều quan trọng là chúng ta phải thiền tập trong trạng thái vui tươi. Phải cười nhiều mới có thể thiền tập được. Tiếng chuông chánh niệm sẽ giúp ta làm được điều này.

Giả sử bạn đang có một đứa con trai hư hỏng, khó có thể tha thứ và thương yêu được. Điều đó cũng bình thường thôi. Để được người khác thương thì mình phải dễ thương. Nếu đứa con trai của ta trở nên khó thương như vậy thì ta sẽ đau khổ lắm. Ta mong là ta có khả năng thương được nó, nhưng cách duy nhất để thương được nó là phải hiểu nó, hiểu rõ tình trạng của nó. Ta phải lấy con ta làm đề tài quán chiếu của mình. Thay vì quán chiếu về 'không' hay về những đề tài khác, ta có thể lấy con ta làm đề tài quán chiếu cụ thể.

Trước hết ta cần dừng lại những suy nghĩ, cảm thọ đang xâm chiếm ta khiến cho năng lực định tĩnh và khả năng thiền quán của ta yếu đi. Định, tiếng Sanskrit là *Samadhi*. Một em học sinh, muốn làm bài tập tốt phải ngừng nhai kẹo 'chewing gum', ngừng nghe nhạc, để có thể tập trung vào bài tập. Muốn hiểu con mình, ta phải ngưng lại tất cả những thứ làm ta xao lãng. Định, *Samadhi*, là bước thực tập đầu tiên.

Khi bật đèn đọc sách, muốn cho ánh sáng tập trung vào quyển sách, ta cần có cái chao đèn (chụp đèn) để gom ánh sáng lại, để ta có thể đọc sách dễ dàng hơn. Thực tập *định* cũng giống như cái chao đèn, giúp chúng ta tập trung tâm ý vào một đối tượng nào đó. Khi ngồi thiền, đi thiền, ta không nghĩ về quá khứ, không nghĩ về tương lai, chỉ an trú trong hiện tại, như vậy là ta phát triển được năng lực định tĩnh trong ta. Với năng lực định tĩnh này, ta có khả năng nhìn sâu vào vấn đề. Và khi nhìn sâu vào vấn đề, ta hiểu được tình trạng và

bản chất của nó. Trong trường hợp này, ta thấy được tình trạng khó khăn và khổ đau mà đứa con ta đang gặp phải.

Ta không than phiền, trách móc con trai ta. Ta chỉ muốn hiểu tại sao nó trở nên như vậy. Từ từ ta sẽ tìm ra được tất cả những nguyên nhân xa gần dẫn đến tình trạng hiện tại của nó. Càng thấy rõ vấn đề ta càng hiểu con ta hơn. Càng hiểu ta càng thương hơn. Hiểu biết là suối nguồn của thương yêu. Hiểu chính là thương. Hiểu là một cách nói khác của thương. Thương là một cách nói khác của hiểu. Thực tập theo đạo Phật là phải thực tập như vậy.

Khi ta trồng cây mà nó không lên ta không thể đổ lỗi cho cái cây ấy. Ta chỉ tìm hiểu nguyên do tại sao cây không lớn lên được. Có thể chúng cần thêm phân bón, thêm nước hoặc bớt ánh nắng mặt trời. Chúng ta không bao giờ phàn nàn, đổ lỗi cho cây, ấy vậy mà ta lại lên án, đổ lỗi cho con ta. Nếu biết cách chăm sóc thì con ta cũng lớn lên khỏe mạnh vui tươi như cái cây kia. Đừng phàn nàn đổ lỗi, đừng lên án, trách móc, đừng cố tìm lý do này lý do nọ để tranh cãi. Đổ lỗi, trách móc chẳng bao giờ đem lại một kết quả tốt đẹp nào. Không tranh cãi, không lý luận, không đổ lỗi, không trách móc, chỉ tìm hiểu thôi. Đó là kinh nghiệm của tôi. Nếu bạn hiểu được vấn đề, hiểu và thông cảm được người ấy, thương được người ấy thì tình trạng sẽ đổi thay.

Tiếng chuông chánh niệm là tiếng gọi của Bụt gọi ta trở về với bản tâm ta. Ta phải tôn trọng tiếng chuông đó. Khi nghe chuông, ta dừng lại mọi suy nghĩ, nói năng và hành động để trở về với chính mình, mỉm cười và theo dõi hơi thở. Bụt ở đây không phải ở ngoài ta mà Bụt trong chính tự thân ta, gọi ta trở về. Nếu không có khả năng nghe chuông thì ta không thể nghe được bất cứ một âm thanh nào khác mà những âm thanh ấy cũng là tiếng gọi của Bụt, như tiếng gió, tiếng chim, hay ngay cả tiếng xe hơi hoặc tiếng khóc của trẻ thơ. Tất cả đều là tiếng gọi của Bụt gọi ta trở về. Nghe chuông là một pháp môn rất hay, rất hữu hiệu. Khi đã thực tập được với tiếng chuông, ta có thể thực tập với tiếng gió hay những tiếng khác. Không những với âm thanh mà với hình ảnh chúng ta cũng có thể thực tập như vậy. Ánh nắng xuyên qua khung cửa cũng là tiếng gọi của Pháp thân, gọi chúng ta trở về cho Phật thân có mặt, cho Tăng thân trở thành một Tăng thân đích thực.

Khi ngồi thiền, đi thiền, chúng ta có thể đọc thầm: *Tĩnh lặng, Mỉm cười, Hiện tại, Tuyệt vời*; hoặc sử dụng những phương pháp khác, như phương pháp đếm hơi thở. Thở vào đếm một, thở ra đếm một. Thở vào đếm hai, thở ra đếm hai. Vào đếm ba, ra đếm ba. Cho đến mười. Sau đó đếm ngược lại từ mười xuống chín, tám, bảy... Đếm hơi thở là một trong những phương pháp giúp ta dễ định tâm.

Nếu không đủ định lực, chúng ta sẽ không đủ khả năng đi sâu vào quán chiếu. Vì vậy thở, đi thiền, ngồi thiền, nghe chuông, ăn cơm im

lặng... là những bước đầu tiên giúp ta nhận biết được mức độ định tĩnh của ta. Đó gọi là “chỉ”, là dừng lại. Dừng lại để tập trung tâm ý, để định tâm. Cũng như cái chao đèn, có tác dụng gom ánh sáng lại, không cho ánh sáng phân tán để chúng ta có thể đọc sách dễ dàng hơn. Bước đầu tiên của thiền là chỉ, chỉ là dừng lại. Dừng lại những xao lãng, phân tán, để tập trung tâm ý vào một đối tượng. Đối tượng hay nhất, luôn có mặt với ta là hơi thở. Hơi thở rất màu nhiệm, có khả năng đem tâm trở về với thân, làm hợp nhất thân tâm. Đếm hơi thở hay theo dõi hơi thở cũng chỉ là để dừng lại.

Dừng lại và nhìn sâu (chỉ và quán) rất gần nhau. Ngay khi ta dừng lại thì chữ nghĩa trên trang giấy trở nên rõ ràng hơn. Vấn đề của đứa con ta cũng trở nên rõ ràng hơn. Dừng lại và nhìn sâu là thiền tập, là tuệ giác. Tuệ giác là cái thấy sâu, cái thấy về thực tại. Dừng lại cũng là nhìn sâu (chỉ cũng là quán). Nhìn sâu giúp ta có khả năng dừng lại. Hai là một. Chúng ta làm quá nhiều, chạy quá nhanh và hoàn cảnh của ta quá khó khăn nên nhiều người thường hay nói: “Làm gì đi chứ, sao lại ngồi không đó.” Nhưng ‘*làm*’ đôi khi lại làm cho tình trạng tệ hại hơn. Vì vậy chúng ta nên nói: “Đừng làm gì hết, hãy ngồi yên đó”. Ngồi yên, dừng lại, có mặt với chính mình trước và mọi chuyện bắt đầu từ đó. Đó là ý nghĩa của thiền tập. Khi ngồi trong thiền đường, ở nhà hay bất cứ ở đâu, chúng ta cũng có thể làm như vậy. Tuy nhiên chúng ta phải thực sự ngồi. Ngồi không thì không đủ. Ngồi và phải có mặt. Ngồi mà không có mặt thì không phải là ngồi.

Có rất nhiều phương pháp để dừng lại và nhìn sâu. Một người thầy có nhiều tuệ giác sẽ có khả năng chế tác ra nhiều phương pháp thực tập. Trong đạo Phật, có tám vạn bốn ngàn pháp môn giúp ta đi vào thực tại, tiếp xúc với thực tại như thực tại chính nó. Pháp môn là những phương tiện, cách thức thực tập. Khi chúng ta cưỡi một con ngựa mà không điều khiển được nó thì ước muốn lớn nhất của ta là dừng lại. Nhưng dừng lại như thế nào? Chúng ta phải cầm dây cương để rì nó lại, nghĩa là làm cho tốc độ của con ngựa chậm lại. Tốc độ ở đây là những thứ khiến ta đánh mất bản thân. Ta phải tổ chức đời sống của ta như thế nào để có thể dừng lại những thứ đang lôi kéo ta. Ngồi uống một ly trà hai tiếng đồng hồ trong một buổi thiền trà là một hành động dừng lại. Dừng lại bất bạo động. Chúng ta có khả năng làm được điều này bởi vì chúng ta có Tăng thân. Chúng ta có thể làm chung với nhau. Chúng ta có thể dừng lại cách sống làm chúng ta đánh mất bản thân mình. Thiền đi cũng là một cách dừng lại. Ngồi thiền cũng là một cách dừng lại. Vì vậy nếu muốn ngăn chặn vũ trang, ta phải dừng lại, ta phải bắt đầu bằng chính đời sống hàng ngày của ta. Tôi thấy một chiếc xe hơi đến từ New York có một câu sticker dán trên xe: “Hãy để cho hòa bình bắt đầu với tôi”. Điều đó rất đúng. Nhưng nếu nói ngược lại: “Tôi sẽ bắt đầu bằng hòa bình” thì điều đó cũng đúng.

Đi thiền cũng rất vui và lý thú. Ta có thể đi một mình hay đi với người khác, chậm rãi, thong thả và thanh thoi. Nếu được thì đi ở những

nơi có khung cảnh đẹp. Đi thiền ta phải thực sự thích thú, đi không phải để tới, đi chỉ để mà đi. Mục đích của thiền đi là có mặt trong giây phút hiện tại và thưởng thức từng bước chân của mình. Vì vậy ta phải rũ bỏ tất cả những lo lắng buồn phiền, đừng nghĩ về tương lai, đừng nghĩ về quá khứ, chỉ tận hưởng giây phút hiện tại. Chúng ta có thể cầm tay một em bé để đi. Chúng ta bước đi như thể chúng ta là người tự do nhất trên Trái đất này.

Chúng ta đi rất nhiều nhưng thường thì chúng ta đi như chạy. Và đi như thế, chúng ta in lên đất Mẹ sự lo lắng, buồn phiền của ta. Chúng ta đi như thế nào để chỉ in lên đất Mẹ sự bình an, thanh tịnh của ta thôi. Mỗi người trong chúng ta ai cũng có thể làm được điều này. Bất kỳ đứa trẻ nào cũng có thể làm được. Nếu ta có khả năng bước được một bước như thế thì ta có thể bước được bước thứ hai, thứ ba, thứ tư, thứ năm... như thế. Nếu ta có khả năng bước được một bước bình an và hạnh phúc thì ta có khả năng đem đến bình an và hạnh phúc cho nhân loại. Đi thiền là một pháp môn rất thú vị đem lại cho ta nhiều lợi lạc.

Bản kinh căn bản liên quan đến thiền là kinh *Satipatthana*, có trong tạng Pali, Hán tạng và nhiều thứ tiếng khác, kể cả trong tiếng Anh và tiếng Pháp. Theo bản kinh này thì *thiền* là ý thức được những gì đang xảy ra trong thân thể, cảm thọ, tâm thức và đối tượng tâm thức. Mà đối tượng tâm thức ở đây là thế giới. Ý thức được những gì đang xảy ra, ta có thể thấy được vấn đề như chúng đang là, và ta

có khả năng ngăn chặn được nhiều thảm họa sắp xảy ra. Khi mọi thứ đã xảy ra rồi thì quá trễ. Xử lý đời sống hàng ngày của ta là một vấn đề rất quan trọng. Làm chủ lời nói, làm chủ cảm xúc, xử lý cảm thọ và ý thức được những gì đang xảy ra trong đời sống hàng ngày chính là thiền tập. Chúng ta phải học cách ứng dụng thiền tập vào trong đời sống hàng ngày của ta.

Có rất nhiều thứ đơn giản và dễ làm. Chẳng hạn như trước buổi ăn tối, mọi người ngồi chung quanh bàn ăn, thở ba hơi thật chậm rãi và khoan thai. Có mặt cho chính mình và phục hồi lại chính mình. Chắc chắn mỗi khi thở sâu như vậy ta có khả năng trở về với ta và có mặt trọn vẹn cho ta. Trước khi ăn, ta có thể nhìn mọi người và mỉm cười, chỉ cần hai, ba giây thôi, không cần nhiều. Chúng ta luôn bận rộn, không bao giờ có thời gian để nhìn nhau, ngay cả với người ta thương. Đến một lúc nào đó thì ta thấy tiếc nuối vì người thương của ta đã qua đời hay đã xa ta và lúc đó thì đã quá trễ. Vì vậy, chúng ta phải thực tập có mặt và trân quý những người thân trong gia đình.

Ở Làng Mai, trước khi ăn, có đọc năm quán. Thành thạo ta mời một em nhỏ đọc. Nâng bát cơm trên tay, ta thấy mình thật may mắn. Là một người tỵ nạn, người ấy ý thức rằng ở những nước Đông Nam Á trẻ em không có đủ thức ăn để ăn. Loại gạo ngon nhất mà người ta mua ở Tây phương được nhập khẩu từ Thái Lan. Nhưng ngay ở Thái Lan, trẻ em Thái cũng không có may mắn để được ăn những loại gạo ngon như thế. Họ ăn những loại dở hơn, kém chất

lượng hơn. Loại gạo ngon đó họ cho xuất khẩu để đổi lấy ngoại tệ. Khi một đứa trẻ tỵ nạn cầm chén cơm trong tay, nó phải nhớ rằng nó rất may mắn. Nó biết rằng 40 ngàn trẻ em ở độ tuổi của nó chết đói mỗi ngày vì thiếu thức ăn. Đứa trẻ có thể nói rằng: “Hôm nay, ở trên bàn ăn có nhiều thức ăn ngon mẹ mới nấu. Nhìn vào thức ăn con có thể thấy ba, thấy anh hai, thấy em gái. Con rất hạnh phúc để ngồi với nhau và ăn cơm với nhau trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn. Con thấy trân quý và biết ơn vô cùng.”

Có rất nhiều pháp môn thực tập mà ta có thể ứng dụng để nâng cao ý thức trong đời sống hàng ngày, ví dụ như thờ khi có điện thoại reo, đi thiền hành từ nơi này đến nơi khác, thiền tập trong khi giúp đỡ trẻ em đói hoặc những nạn nhân chiến tranh. Đạo Bụt phải được ứng dụng khắp nơi trong đời sống hàng ngày. Thiền có ích gì nếu nó không dính líu gì đến đời sống hàng ngày của ta?

Chúng ta có thấy hạnh phúc trong khi thờ và mỉm cười không? Tất cả những điều kiện hạnh phúc đã có sẵn đó. Chúng ta có thể thực tập bất cứ ở đâu, trong tu viện, trong thiền đường, trong công viên, dọc bờ sông hay ở nhà. Mỗi gia đình nên có một phòng thờ. Chúng ta có phòng ngủ, phòng ăn, phòng khách, nhà bếp, thì tại sao ta không làm được phòng thờ? Thờ rất quan trọng.

Chúng ta có thể trang trí phòng thờ thật đơn giản, không quá tối mà cũng không quá sáng. Chúng ta có thể đặt một chiếc chuông nhỏ có

âm thanh hay, một vài cái gối ngồi hay vài chiếc ghế, một lọ hoa để nhắc nhở chúng ta trở về với chính mình. Các em nhỏ có thể cắm hoa trong chánh niệm, theo dõi hơi thở và mỉm cười. Nếu nhà mình có năm người thì có năm cái gối ngồi hay năm chiếc ghế. Có thể thêm vài cái cho khách. thỉnh thoảng mình có thể mời ai đó đến ngồi thở với mình vài ba phút.

Nếu muốn chúng ta có thể đặt một bức tượng hay một bức ảnh của Bụt. Tuy nhiên có nhiều tượng Bụt không bình an và thanh thoát lắm. Có thể các nghệ nhân khi làm tượng không buông thư đủ, không theo dõi hơi thở và mỉm cười. Nếu chúng ta muốn thỉnh Bụt về nhà thì phải chọn tượng cho đẹp. Bụt phải bình an, thanh thoát, mỉm cười, buông thư và hạnh phúc. Nếu nhìn vào Bụt mà ta không thấy thoải mái, tươi vui và hạnh phúc thì đó không phải là một tượng Bụt đạt tiêu chuẩn. Nếu chưa tìm được một tượng Bụt đẹp thì chúng ta phải đợi. Chúng ta có thể cắm một bình hoa thay cho tượng Bụt. Hoa là Bụt. Hoa cũng có tính Bụt.

Có nhiều gia đình, sau giờ ăn sáng, trẻ con vào phòng ngồi xuống thở vào thở ra mười lần trước khi đi học. Thực tập này rất hay. Nếu con ta không thích thở mười lần thì có thể thở ba lần. Bắt đầu một ngày mới với tính Bụt trong lòng như thế rất màu nhiệm và nuôi dưỡng. Nếu buổi sáng ta làm Bụt và ta cố gắng nuôi dưỡng đức Bụt ấy trong ta suốt ngày thì chiều tối về ta vẫn có khả năng mỉm cười. Đức Bụt vẫn còn đó trong ta.

Khi nào bực bội, bức bối, bất an thì ta đừng nói hay làm gì cả. Chỉ theo dõi hơi thở và thông thả đi vào phòng thở. Phòng thở cũng tượng trưng cho một cõi tịnh độ bên trong của ta, vì vậy mà ta có thể vào đó bất cứ lúc nào ta cần, cho dù khi ta không có ở nhà. Tôi có một người bạn mà hễ lúc nào bất an, bực bội là anh ta đi vào phòng thở. Ngồi xuống một cách cung kính, theo dõi hơi thở vào ra ba lần rồi thỉnh chuông và đọc thi kệ. Tức thì anh ta thấy khỏe ngay. Nếu muốn ngồi lâu hơn thì anh ta ngồi lại thêm. Có khi vợ anh đang nấu ăn và nghe chuông cũng trở về nấu ăn trong chánh niệm. Những lúc như thế cô ta rất biết ơn chồng. Cô nói: “Anh rất tuyệt vời, rất khác với những người khác. Anh biết làm chủ cơn giận của mình.” Lúc đó, nếu cô ta đang bực bội, giận dữ thì cô cũng ngưng nấu ăn, đi vào phòng thở ngồi chung với chồng. Đó là một hình ảnh rất đẹp, đẹp hơn bất cứ một bức tranh đắt giá nào. Thực tập như thế sẽ gây ảnh hưởng tốt đến người khác. Và đó là một bài thuyết pháp không lời. Khi con ta bất an, có những cảm xúc mạnh đi lên, ta không cần phải nói: “Đi vào phòng thở đi.” Ta chỉ cần đến nắm tay con, cùng đi vào phòng thở và ngồi yên lặng với nhau. Đây là cách giáo dục con chế tác bình an hay nhất.

Mở đầu một ngày bằng ý thức ‘*trong ta có Bụt*’ rất đẹp. Mỗi khi thấy mình sắp từ bỏ Bụt mà đi thì hãy ngồi xuống, thở nhẹ nhàng cho đến khi trở về được với chính mình. Tôi đề nghị các bạn làm ba điều. Thứ nhất là tạo một phòng thở trong gia đình, thứ hai là tập

thở chánh niệm và ngồi thiền với con vài phút vào mỗi sáng, thứ ba là đi thiền hành với con trước khi đi ngủ, chỉ mười phút thôi cũng đủ. Điều này rất quan trọng, có thể làm thay đổi cả một nền văn minh của chúng ta.