

*Nhật Hạnh*



# Chỉ Nam Thiền Tập

dành cho người trẻ



# Mục lục

Lời đầu sách.....	4
01. Phục hồi sự sống.....	7
02. Có mặt cho ta.....	7
03. Bạn có đang thật sự sống? .....	8
04. Bây giờ và ở đây.....	8
05. An Ban Thủ Ý .....	9
06. Thiết lập cây cầu .....	10
07. Bốn bài tập thở .....	11
08. Lo cho tâm trước đã.....	12
09. Lợi ích của thiền tập .....	13
10. Buông thư toàn thân.....	13
11. Thân cũng là tâm.....	15
12. Dừng lại để tiếp xúc .....	15
13. Thiền đi .....	16
14. Bước chân về với sự sống .....	17
15. Trở về tự thân.....	18
16. Quay về nương tựa.....	19
17. Thực tập tiêu thụ.....	20
18. Đoàn thực.....	21
19. Xúc thực .....	21
20. Thông minh trong tiêu thụ.....	22
21. Tư niệm thực .....	23
22. Sự nghiệp của ta là gì?.....	24
23. Thức thực .....	25
24. Niềm đau ấy từ đâu?.....	25
25. Tự tử không phải là giải pháp.....	26
26. Đừng chạy trốn khổ đau .....	27
27. Mẹ và con đâu phải là hai!.....	28
28. Ta có thể lấy cha mẹ ra khỏi ta không? .....	28

29. Khơi lại dòng suối yêu thương .....	29
30. Bi thính .....	30
31. Nghe tận nguồn con .....	30
32. Ba ơi, ba giúp con đi! .....	31
33. Tái lập truyền thông .....	32
34. Thương gia cấp cô độc .....	33
35. Lý tưởng cứu đời .....	34
36. Bụt đã dạy gì cho các nhà doanh thương? .....	35
37. Tiếp nối cha ông .....	37
38. Năm giới quý báu .....	38

## Lời đầu sách

Sách Chỉ Nam Thiên Tập này là để dành cho những người trẻ. Sách được lấy từ trang nhà Làng Mai xuống. Có thể sách còn dài hơn, nhưng chúng tôi, ban biên tập trang nhà Làng Mai muốn in những gì đã có để cống hiến ngay cho bạn trẻ. Thầy chúng tôi viết Chỉ Nam Thiên Tập cho người trẻ, viết từ từ. Thầy không dùng máy vi tính để viết. Thầy luôn luôn viết tay. Có những chữ không rõ tôi phải đoán. Mỗi khi Thầy viết được vài chương Thầy đưa cho tôi để đánh máy và đưa lên trang nhà. Người trẻ viết thơ về Làng Mai rất nhiều chia sẻ những khó khăn buồn vui của mình, và Thầy chúng tôi căn cứ trên những thao thức ấy để viết sách Chỉ Nam Thiên Tập cho sát với căn cơ người trẻ. Có một lần ngồi trên võng cạnh bờ suối nội viện Phương Khê, Thầy hỏi tôi: các con muốn Thầy viết tiếp gì cho Chỉ Nam Thiên Tập? Ngồi dưới đất bên chân Thầy, tôi thưa: nhiều người trẻ thấy như mất hướng, lạc lõng không biết đi về đâu. Xin Thầy chỉ cho một con đường. Sau đó Thầy đã viết mấy chương về nhà thương gia Cấp Cô Độc và cho thấy ông Cấp Cô Độc có một con đường lý tưởng, một con đường tâm linh, và điều này mang đến cho ông và gia đình ông rất nhiều hạnh phúc.

Trang nhà Làng Mai do một số các sư chú sư cô trẻ tuổi phụ trách, điều này cắt nghĩa tại sao trang nhà Làng Mai có vẻ trẻ trung, bông bột và có khi hơi náo nhiệt. Chúng tôi có tất cả sáu người: sư cô Uyên Nghiêm, sư cô Bội Nghiêm, tôi (Kỳ Nghiêm) và các sư chú Pháp Cầu, Pháp Tuyên, Pháp Hoạt. Các thầy và các sư cô lớn ở Làng Mai cho phép chúng tôi tự ý điều hành trang nhà, các vị chỉ đứng phía sau làm cố vấn mà thôi. Có điều gì khó phải giải quyết, chúng tôi cầu cứu tới liệt vị. Được niềm tin cậy của các anh chị lớn, chúng tôi rất có hạnh phúc trong khi làm trang nhà Làng Mai. Có khi chúng tôi đại dột làm những lỗi lầm khá lớn, nhưng các thầy và các sư cô không bao giờ la rầy quở mắng, mà chỉ nhẹ nhàng chỉ bảo thôi.

Trang nhà có mục Bạn Trẻ. Thầy chúng tôi luôn luôn muốn giữ liên lạc ưu ái với bạn trẻ. Thầy muốn bạn trẻ viết thơ về chia sẻ và hứa sẽ

chuyện trò với bạn trẻ, như thầy đã từng làm trong hơn nửa thế kỷ qua. Thầy viết:

*“Mỗi khi đi thiên hành về, tôi thường có ý viết để nói chuyện với những người bạn trẻ. Ngày xưa tôi đã từng là người trẻ tuổi. Tôi đã có những thao thức, những khổ đau, những tìm kiếm. Tôi biết hôm nay, anh (hay chị cũng thế) cũng đang có những thao thức, những khổ đau, những tìm kiếm. Có rất nhiều đề tài để mình nói chuyện với nhau. Nhưng tôi muốn anh đề nghị đề tài. Đề tài lấy từ những thao thức, khổ đau và tìm kiếm của chính mình.*

*Bạn đang có khó khăn với bố mẹ trong việc truyền thông? Bạn đang bị người yêu giận hờn? Bạn có những giây phút mệt mỏi, chán chường? Bạn chưa được một ai thực sự ngồi lắng nghe bạn? Bạn đi học, nhưng học không vô? Bạn đang đi tìm một phương pháp giúp cho tâm hồn an ổn lại?*

*Các bạn viết điện thư về đi. Các thầy và các sư cô phụ trách trang nhà Làng Mai sẽ góp lại và chuyện trò cùng tôi. Tôi sẽ tùy theo ý kiến các bạn mà mở ra những cuộc đàm luận đôi thoại. Từ năm sáu chục năm nay, tôi chưa từng đánh mất liên lạc với tuổi trẻ. Tôi đã viết nhiều cho người trẻ đọc.*

*Nếu tôi đi dạy xa, các thầy các sư cô Làng Mai sẽ thay tôi nói chuyện với các bạn.”*

Các bạn trẻ viết thư về rất nhiều, và chúng tôi cũng mời nhiều thầy và nhiều sư cô lớn giúp chúng tôi trả lời những thắc mắc ấy của bạn trẻ. Thầy tuy ít trả lời trực tiếp, nhưng thầy đã đọc tất cả các lá thư ấy, và căn cứ trên đó, đã viết *Chỉ Nam Thiên Tập*. Thầy cũng thường tham khảo ý kiến chúng tôi để viết cho thích hợp với căn cơ của người trẻ. Ngày xưa, trong những năm 60 Thầy đã viết *Nói Với Tuổi Hai Mươi*. Sau đó hai mươi năm, Thầy đã viết *Tương Lai Văn Hóa Việt Nam*, (nói chuyện với thằng Cu và con Hĩm) cũng là để nói với người trẻ. Sau đó, Thầy lại viết *Nói Với Người Xuất Gia Trẻ, Hạnh Phúc - Mộng và Thực*, rồi đến *Tuổi Trẻ, Tình Yêu và Lý Tưởng* (2005). Bây giờ đây *Chỉ Nam Thiên Tập* cũng là viết cho người trẻ. Thầy thường nói: trong cuộc đời của tôi, tôi chưa bao giờ đánh mất liên lạc với người trẻ. Và Thầy viết để chia sẻ kinh nghiệm và sự thực tập của Thầy với người trẻ. Thầy viết cho tuổi trẻ rất đơn giản, rất thực tế. *Chỉ Nam Thiên Tập*

không phải là một cuốn sách giải trí. Nó là kim chỉ nam cho người trẻ, giúp người trẻ sống vui tươi, hạnh phúc, biết cách tháo gỡ phiền muộn, thoát ra ngoài những tình trạng hệ lụy, tái lập được truyền thông và thương yêu. Tôi nghĩ các bạn trẻ không nên đọc ngẫu nhiên sách này, mà chỉ nên đọc mỗi lần một chương, suy nghĩ cho chí chắn, và tìm cách áp dụng vào đời sống, trong vòng một vài tháng bạn đã có thể thay đổi được cả cuộc đời của bạn.

*Chân Kỳ Nghiêm*  
(trong ban biên tập Trang Nhà Làng Mai)

**T**hân gọi các bạn trẻ, Khi tâm mình lo lắng hoặc phiền giận, tư duy của mình thường không được chính xác và mình có thể đi đến những quyết định mà sau này mình hối tiếc. Thiền tập giúp cho mình lắng xuống, để mình có đủ thanh thoi và sáng suốt. Vì vậy Tôi xin mời các bạn mỗi ngày thực tập theo những chỉ dẫn mà Tôi hiến tặng sau đây trong tập “Thiền tập Chỉ Nam – dành cho người trẻ”. Có điều gì chưa rõ trong khi đọc hoặc thực tập, xin bạn cứ hỏi.

## **01. Phục hồi sự sống**

Thiền tập có công năng nuôi dưỡng, trị liệu, chuyển hóa, đối trị với sự căng thẳng, lo lắng, buồn phiền, sợ hãi, đem lại được niềm vui sống và giúp phục hồi được truyền thông giữa ta với những người khác. Ta có thể thiền tập một mình hay với một đoàn thể. Thực tập trong một đoàn thể giúp ta có cơ hội thừa hưởng được năng lượng tập thể. Năng lượng này nâng đỡ ta, bảo hộ ta, giúp cho ta làm được dễ dàng hơn những gì mà một mình ta thấy khó làm. Những phép thực tập đưa ra trong cuốn chỉ nam này có thể đem lại cho ta những kết quả tốt đẹp trong một thời gian không dài, và nếu ta theo đúng những chỉ dẫn trong sách, ta sẽ an tâm không sợ bất cứ một biến chứng nào.

## **02. Có mặt cho ta**

Thiền trước hết là sự có mặt đích thực của ta trong giây phút hiện tại, ngay tại nơi ta đang có mặt. Trong đời sống hàng ngày, tâm ta thường hoặc bị chìm đắm trong quá khứ, hoặc rong ruổi về tương lai, hoặc đang vướng mắc trong những toan tính, lo âu trong hiện tại, vì vậy tâm và thân không có mặt cho nhau. Thiền là đem tâm trở về với thân, đem tâm trở về với tâm, để giúp ta thiết lập được thân và tâm trong giây phút hiện tại, ý thức được sự có mặt của ta, và những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại trong các lĩnh vực thân ta, tâm ta và hoàn cảnh ta.

### 03. Bạn có đang thật sự sống?

Có mặt trong giây phút hiện tại có nghĩa là đang thực sự sống, và đang tiếp xúc với sự sống trong ta và chung quanh ta. Nếu tâm ta hoặc bị lôi kéo hoặc bởi quá khứ, hoặc bởi tương lai, hoặc bởi những toan tính lo âu hoặc hờn giận thì ta không thực sự đang sống đời sống của ta. Nhà văn Pháp Albert Camus có nói tới những kẻ "sống như một người chết (vivre comme un mort)" (trong tiểu thuyết L'Étranger), là như vậy. Sống có nghĩa là có mặt để tiếp xúc sâu sắc với sự sống trong ta và chung quanh ta.

*(Đọc tới đây xin bạn ngồi thẳng lên, và để ý tới thế ngồi thẳng của bạn. Bạn hãy mỉm cười để chứng tỏ là bạn đang có ý thức về cái lưng đang ngồi thẳng của bạn. Rồi bạn thở vào một hơi chậm chậm, và duy trì ý thức ấy. Thở ra, bạn cũng duy trì ý thức ấy (bạn đang ngồi thẳng) và mỉm cười trong suốt thời gian của hơi thở ra). Nếu bạn thấy làm như thế là dễ chịu, bạn có thể tiếp tục thêm một phút nữa, duy trì lưng thẳng, ý thức nụ cười và hơi thở.)*

### 04. Bây giờ và ở đây

Cái khả năng nhận biết cái gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, đạo Bụt gọi là chánh niệm, gọi tắt là niệm. (Tiếng Phạn là Smṛti, tiếng Pali là Sati, tiếng Anh là Mindfulness, tiếng Pháp là Pleine conscience). Đó là năng lượng đưa tâm trở về lại với thân để thân và tâm hợp nhất (thân tâm nhất như), để thân tâm được thiết lập trong giây phút hiện tại. Ta có thể sử dụng hơi thở, bước chân hay nụ cười để làm phát hiện năng lượng ấy, ý thức ấy. Chánh niệm chính là ý thức ấy. Ý thức bao giờ cũng là ý thức về một cái gì (conscience est toujours conscience de quelque chose), chánh niệm cũng thế. Khi ta để ý tới hơi thở của ta, thì đó là chánh niệm về hơi thở, và hơi thở ấy được gọi là hơi thở có chánh niệm. Khi ta có ý thức về từng bước chân chúng ta đặt trên mặt đất, thì đó là chánh niệm về bước chân, và bước chân ấy được gọi là bước chân có chánh niệm. Vì thế thực tập hơi thở có chánh niệm hoặc bước chân có chánh niệm là chế tác năng lượng chánh niệm, và duy trì năng lượng chánh niệm. Chánh niệm còn được duy trì thì tâm còn có mặt với thân, và ta (hành giả, người thực tập)



đang có mặt trong giây phút hiện tại và có thể xúc tiếp với những gì đang có mặt trong hiện tại.

*(Đọc tới đây, bạn có thể ngồi thẳng lại và thực tập vài hơi thở chánh niệm: tôi đang thở vào, và tôi biết là tôi đang thở vào; tôi đang thở ra, và tôi biết tôi đang thở ra. Hoặc: tôi đang thở vào và tôi ý thức được đây là hơi thở vào của tôi, tôi đang thở ra và tôi ý thức được đây là hơi thở ra của tôi. Bạn thở cho tự nhiên, đừng cố gắng gò ép, thở như thế nào mà bạn cảm thấy dễ chịu trong khi thở. Bạn có thể thực tập: tôi đang thở vào, và thấy trong người khỏe khoắn, tôi đang thở ra và thấy trong người nhẹ nhàng. Bạn thực tập một hoặc hai phút. Thấy khỏe thấy nhẹ thì bạn mỉm cười để nhận diện sự có mặt của cảm giác khỏe và nhẹ ấy.)*

## **05. An Ban Thủ Ý**

Có một kinh gọi là kinh Quán Niệm Hơi Thở, dạy về cách chế tác và duy trì chánh niệm bằng hơi thở. *(Thời Bụt còn tại thế, tất cả các thầy và các sư cô đều học thuộc kinh này. Kinh này tiếng Phạn là Anapanasmṛti sūtra, tiếng Hán Việt là An Ban Thủ Ý. An Ban là hơi thở vào ra, Thủ Ý là duy trì chánh niệm).*

Chánh niệm do hơi thở chế tác và duy trì có công năng làm lắng dịu hình hài, cảm giác, cảm xúc, đem lại sự buông thư và thanh thoi cho thân và cho tâm. Chánh niệm lại có công năng nhận diện các tâm hành, nuôi dưỡng những tâm hành tốt như niềm tin yêu, sự tha thứ, lòng bao dung, và chuyển hoá những tâm hành xấu như sự bực bội, lòng ganh ghét, sự giận hờn, v.v... Chánh niệm còn nuôi lớn được sự chú tâm (định lực) giúp chúng ta nhìn sâu vào thực tại và khám phá ra được tính bất sanh bất diệt, không tới không đi, không có không không, không một không khác. Thấy được bản chất của thực tại rồi thì ta được giải thoát, vượt thoát sợ hãi, nghi ngờ, giận hờn và tuyệt vọng. Kinh Quán Niệm Hơi Thở là một châu báu trong nền văn học Phật giáo.

## 06. Thiết lập cây cầu

Hơi thở tuy thuộc về thân nhưng được xem như là những cây cầu nối liền với tâm. Để ý tới hơi thở, ta thiết lập được cây cầu, và chỉ trong một giây đồng hồ hay ít hơn, ta đã có thể làm cho thân tâm hợp nhất. Thân tâm hợp nhất đó là nền tảng của thiền. Thân tâm hợp nhất là điều kiện căn bản để ta nắm bắt được giây phút hiện tại (nghĩa là nhận diện được những gì xảy ra trong giây phút ấy, hoặc ở thân, hoặc ở tâm, hoặc ở hoàn cảnh). Không phải chỉ trong tư thế ngồi thiền ta mới làm được chuyện này. Khi ta giặt áo, tưới rau, lái xe, rửa bát, đi cầu, .v.v... ta cũng có thể đặt mình trong trạng thái thân tâm nhất như ấy.

*(Bạn hãy thử đứng dậy và tập bước đi vài bước trong chánh niệm. Thở vào bạn bước một bước, và thức được sự xúc chạm của bàn chân trên sàn gỗ, sàn gạch, hoặc mặt đất. Thở ra, bạn bước một bước nữa, tâm hoàn toàn đặt vào bước chân. Trong khi bước những bước chân như thế, bạn không còn suy nghĩ, vì tâm bạn đang chú trọng vào bước chân và sự xúc chạm của bàn chân với mặt đất. Bạn tập bước như thế nào mà mỗi bước chân của bạn có thể đem lại cho bạn niềm vui và sự thanh thản. Những người trong xã hội bây giờ quá bận rộn: họ đi như chạy, họ đi như bị ma đuổi, họ không có hạnh phúc và thanh thoi trong từng bước đi. Có thể bạn cũng đã quen là như họ, nhưng bây giờ bạn muốn thay đổi, để mỗi bước chân có thể đem lại niềm vui, sự vững chãi và sự thanh thoi.*

*Thiền tổ Lâm Tế nói: bước chân trên mặt đất là thể hiện thần thông (địa hành thần thông). Phép lạ không phải là đi trên than hồng, đi trên mây hoặc trên mặt nước. Phép lạ là đi trên mặt đất, đi như một con người tự do, thanh thản, có chủ quyền về đời mình, không bị hoàn cảnh lôi cuốn, không đi như một người mộng du. Bụt đi như thế hằng ngày, và ta cũng có thể tập đi như thế. Trong khi tập đi, nếu thấy dễ chịu, màu nhiệm, thanh thoi, bạn hãy mỉm cười để nhận diện sự dễ chịu ấy, phép thần thông ấy.)*

## 07. Bốn bài tập thở

Trong kinh Tương Ưng Bộ (S.V, 316) Bụt có nói là khi chưa thành đạo, phép thực tập hơi thở chánh niệm giúp cho thân ngài và hai mắt ngài không mệt mỏi, và giúp cho tâm ngài thanh thoi không vương bận. Có nhiều kinh trong tạng Hán cũng như trong tạng Pali dạy về phép quán niệm hơi thở. Bạn có thể tham khảo kinh một Pháp trong Tương Ưng Bộ (S, V, 311), kinh này tuy vắn tắt nhưng có đầy đủ 16 phép thực tập. Trong tạng Hán, bạn có thể tham khảo kinh Tập A Hàm 803, cũng có nội dung tương đương. Bốn bài tập đầu giúp bạn nhận diện hơi thở, theo dõi hơi thở, nhận diện thân thể và buông bỏ sự căng thẳng trong thân thể. Bạn có thể thực tập bốn bài tập này trong bất cứ tư thế nào của thân thể, nằm, ngồi, đi hoặc đứng. Ngồi hoặc nằm thì thực tập dễ hơn. Thực tập bốn bài này, bạn sẽ thấy hơi thở có chánh niệm là cho thân bạn và mắt bạn hết mệt mỏi, và tâm bạn, vì đang chú ý tới hơi thở và sự buông thư, cũng được nghỉ ngơi và không bị tư duy hoặc lo lắng buồn giận kéo dài.

Xin mời bạn thực tập như sau: ngồi xuống, hoặc trên ghế, hoặc trên một cái gối ngồi, đem tâm ý để vào thế ngồi ngay thẳng của mình, mỉm cười, biết là mình đang ngồi thẳng.

- Thở vào nhẹ nhẹ, ý thức đây là hơi thở vào. Đây là bài tập thứ nhất trong Kinh. Thở ra, biết rằng đây là hơi thở ra. Làm ba lần.
- Thở vào nhẹ nhẹ, theo dõi hơi thở vào từ đầu đến cuối. Đừng để cho ý thức gián đoạn. Ý bám vào hơi thở vào, buông bỏ hết mọi suy tư. Đối tượng của ý bây giờ chỉ là hơi thở vào. Thở ra nhẹ nhẹ, theo dõi hơi thở ra từ đầu đến cuối. Đối tượng duy nhất của tâm ý là hơi thở ra, đừng để cho ý thức ấy gián đoạn. Làm ba lần. Nếu bạn cảm thấy khoẻ khoắn, dễ chịu và thích thú trong khi thở, đó là một dấu hiệu rất tốt. Đây là bài tập thứ hai: theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra, đừng để cho ý thức ấy gián đoạn. Với hai bài tập trên, bạn bắt đầu có niệm và có định (định là samadhi).

- Thở vào nhẹ nhẹ, trong khi thở vào nhận diện được hình hài mình. Thở vào tôi ý thức được sự có mặt của cơ thể tôi. Thở ra, tôi buông bỏ mọi sự căng thẳng trong cơ thể tôi.

Đây là bài tập thứ ba và thứ tư trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Chính nhờ hai bài tập này mà ta có thể buông thư, giúp cho cơ thể buông bỏ những sự căng thẳng, giúp cho cơ thể lắng dịu, nghỉ ngơi. Khi cơ thể có cơ hội lắng dịu và nghỉ ngơi thì cơ thể bắt đầu có khả năng tự trị liệu.

Bạn đâu cần đọc tiếp. Mời bạn xếp sách lại và đi thực tập thử đi, trong tư thế nằm hay ngồi. Ngày mai đọc tiếp cũng được.

## **08. Lo cho tâm trước đã**

Có thể là trong lúc này, có những điều không vừa ý đang xảy ra trong gia đình, trong cộng đồng hay trong công việc của bạn. Những điều bất như ý đó đã và đang khiến cho bạn lo lắng và bực bội, làm cho bạn không được nhất tâm trong khi thực tập thiền. Bạn có khuynh hướng muốn nghĩ tới những điều bất như ý ấy, và cứ suy nghĩ phải làm thế nào để giải quyết mọi chuyện để tình trạng có thể chuyển đổi và đi theo ý mình muốn. Những lo lắng, bực bội và suy nghĩ đó làm cho tâm bạn bất an, rối rắm, và làm cho năng lượng của niệm và của định yếu đi. Nếu đó đang là tình trạng của bạn thì bạn phải lập tức nhìn kỹ để thấy được một sự thực: Khi tâm ta bất an, buồn bực và rối rắm thì những suy tư của ta sẽ không sáng suốt và những gì ta làm trên căn bản của sự rối rắm và buồn bực sẽ có thể làm cho tình trạng xấu hơn. Căn bản là ở nơi tâm, và điều quan trọng nhất là làm cho tâm an lại. Tâm an lại thì suy tư mới sáng suốt và hành động mới không sai lầm. Vì vậy bạn quyết định buông bỏ những lo lắng, những tính toán, những suy tư ấy để trở về làm cho tâm an lại. Tâm mình không an, thì mình không có hạnh phúc, dù hoàn cảnh có tốt đẹp và thuận lợi. Phải lo cho tâm trước, đừng vội lo cho cảnh. Tâm an thì ta mới thấy được cảnh rõ ràng và chuyển hóa được hoàn cảnh. Và bạn quyết định: phải làm cho tâm an trước. Mà muốn làm cho tâm an thì sự thực tập là quan trọng nhất. Tâm an rồi, sự bực bội và lo lắng

không còn nữa, thì ta đã có hạnh phúc rồi, và ta có thể chấp nhận được hoàn cảnh. Hạnh phúc là tùy tâm chứ không phải là tùy cảnh. Bạn hãy nhắc nhở bạn điều ấy nhiều lần, và chương tám này của tập sách bạn có thể đọc lại mỗi ngày để thấy cho rõ cái ưu tiên là tâm chứ không phải là cảnh. Và mỗi khi đang thực tập mà những bực bội, lo lắng hay tính toán nổi dậy thì bạn hãy mỉm cười nhận diện chúng và nói: ta lo cho tâm ta trước đã, rồi trở về với sự thực tập.

## 09. Lợi ích của thiền tập

Những bài thiền tập mà chúng ta đã nói tới và bạn đã thử đem ra áp dụng đều có mục đích làm lắng dịu thân tâm. Những thực tập này giúp ta không sa vào tình trạng căng thẳng và lo lắng có thể đưa tới tật bệnh. Nếu có căng thẳng và lo lắng thì sự thực tập giúp ta buông bỏ căng thẳng và lo lắng để cơ thể ta bắt đầu khả năng tự trị liệu. Tâm ta và thân ta đều có khả năng tự trị liệu lấy nếu ta giúp cho thân tâm được lắng dịu trở lại. Những bài tập trên có thể được cả gia đình hoặc cả cộng đồng thực tập chung. Năng lượng tập thể sẽ yểm trợ ta thực tập dễ thành công. Sinh viên và học sinh thực tập để có thể thành công trong việc học tập và thi cử. Cha mẹ thực tập để có thể đối xử với nhau và với con cái một cách hòa ái và nhẹ nhàng. Thầy giáo và cô giáo thực tập để tự bảo hộ mình và dạy cho học trò trong lớp cùng thực tập để tất cả đều đạt tới tiến bộ. Nhân viên một hãng xưởng thực tập để có thêm sức khỏe, sự dẻo dai và duy trì được một không khí làm việc dễ chịu.

## 10. Buông thư toàn thân

Phép buông thư toàn thân (total relaxation, deep relaxation) có thể được thực tập trong tư thế nằm. Bụt có dạy phép này trong kinh Niệm Thân. Ngài nói: “Ví dụ có một bác nông dân khiêng một bao hạt giống, mở một đầu bao, và để cho các thứ hạt giống được trút ra trên sàn nhà. Và với con mắt còn tốt, bác nông dân nhận diện các loại hạt giống: đây là hạt mướp hương, đây là hạt mướp đắng, đây là hạt bí đao, đây là hạt bí rợ,... Khi chúng ta nằm xuống, duỗi thẳng hai chân

và hai tay, ta bắt đầu chú ý tới đỉnh đầu, rồi đem sự chú ý tới não bộ, rồi đem sự chú ý tới trán, biết đây là trán, rồi đem sự chú ý tới mắt, biết đây là mắt,... cứ thế mà ta đem sự chú ý tới toàn thân, từ đỉnh đầu tới ngón chân”.

Trong các bệnh viện có bộ quét (scanner) sử dụng quang tuyến X và kỹ thuật vi tính để làm cho các bộ phận trong cơ thể hiện rõ ra trên màn hình, khiến cho y sĩ thấy được những gì đang thực sự xảy ra cho các bộ phận cơ thể. Trong phép thực tập buông thư toàn thân, hành giả sử dụng tia sáng chánh niệm (thay vì quang tuyến X) để nhận diện từng bộ phận cơ thể, và lấy năng lượng chánh niệm để ôm ấp và làm thư giãn các bộ phận ấy. Thở vào tôi ý thức đây là hai mắt tôi, thở ra tôi mỉm cười thân thiện với hai mắt tôi... Thở vào tôi ý thức về trái tim tôi, thở ra tôi mỉm cười thân thiện với trái tim tôi... Năng lượng chánh niệm nhận diện, ôm ấp và giúp cho các bộ phận cơ thể buông thư... Nếu đi ngang một bộ phận có đau nhức hay yếu ốm, ta có thể dừng lại lâu hơn, và với năng lượng chánh niệm ta nhận diện và ôm ấp bộ phận ấy lâu hơn với rất nhiều ưu ái... Ta tự hứa sẽ hết lòng chăm sóc cho bộ phận ấy. Ví dụ hai lá phổi ta không được tốt, khi tiếp xúc với phổi bằng chánh niệm, ta tỏ lòng ưu ái với hai lá phổi, ta hứa ta sẽ ngưng hút thuốc, ta sẽ thực tập hô hấp không khí trong lành, v.v... Khi tiếp xúc với trái tim, ta hứa ta sẽ ngưng uống rượu, hút thuốc, thức khuya, lo lắng, v.v... Cơ thể được buông thư sẽ có nhiều khả năng để trị liệu. Ta không nên chỉ trông chờ vào thuốc men mà thôi. Cơ thể được buông thư thì sự trị liệu sẽ thành tựu được nhanh gấp mười lần. Mỗi ngày, ta tập phép buông thư toàn thân ít nhất một lần. Nằm trên bãi cỏ, ghé đá công viên hay sàn nhà, ta cũng có thể thực tập. Ta có thể thực tập chung trong gia đình, trong công sở hay trong học đường. Nếu bạn là cô giáo, thầy giáo hay cha mẹ, bạn có thể hướng dẫn học trò hay các con của bạn thực tập. Có những cuốn băng hướng dẫn thiền buông thư rất hay, bạn có thể sử dụng trong những buổi thực tập đầu. Sau đó bạn có thể tự mình hướng dẫn và hướng dẫn những người khác.

## 11. Thân cũng là tâm

Thực tập buông thư, như ta biết, có tác dụng trị liệu. Thân với tâm có ảnh hưởng tới nhau mật thiết, cái gì xảy ra cho thân cũng có ảnh hưởng tới tâm, và cái gì xảy ra cho tâm cũng ảnh hưởng tới thân. Những bài tập mà chúng ta đã học nhắm tới sự thư giãn và lắng dịu thân, nhưng trong khi thực tập ta cũng làm cho tâm bắt đầu có sự thư giãn và lắng dịu. Những bài thực tập sau này sẽ trực tiếp đối trị sự căng thẳng của tâm, nhưng giờ này ta nên học hỏi cách thức nuôi dưỡng thân tâm trước đã. Một trong những công dụng của chánh niệm là nuôi dưỡng. Một trong những công dụng của chánh niệm là nuôi dưỡng. Khi ta thực sự có mặt trong trạng thái thân tâm nhất như, ta có cơ hội tiếp xúc với những gì màu nhiệm, tươi mát, trong lành, có khả năng nuôi dưỡng ta. Những thứ ấy có mặt trong nội thân và ở ngoại cảnh. Thay vì tiếp xúc với những hình ảnh và âm thanh có thể tưới tẩm hạt giống sợ hãi, thèm khát và hận thù trong ta, ta hãy tiếp xúc với những gì lành lặn, đẹp đẽ và tươi mát đang có mặt trong giây phút hiện tại. Ngồi uống nước mía với bạn dưới một bóng cây sưa dừa, ta có thể thực tập hơi thở ý thức để hưởng cho trọn vẹn giờ phút này. Thở vào tôi biết ngồi với một người bạn thân uống nước mía dưới một bóng cây sưa dừa là một sự màu nhiệm. Bạn đừng để tâm rong ruổi theo những suy tư về quá khứ, về tương lai, về những dự án bạn đang có. Để tâm tiếp xúc với sự có mặt của mình, của bạn, của bóng cây sưa dừa, của ly nước mía. Sống sâu sắc trong giờ phút hiện tại, đừng để suy tư, buồn giận và lo lắng kéo đi.

## 12. Dừng lại để tiếp xúc

Trong ta và chung quanh ta có những hiện tượng màu nhiệm, tươi mát và có khả năng nuôi dưỡng. Ta hãy thực tập dừng lại để tiếp xúc với những màu nhiệm ấy. Trái tim bạn là một màu nhiệm. Hai mắt bạn là một màu nhiệm. Trái tim bạn hoạt động bình thường, ngày đêm không ngừng nghỉ, để giải máu về nuôi mọi tế bào trong cơ thể. Có những người không có một trái tim vững vàng như trái tim bạn, những người ấy rất mong muốn có được một trái tim như bạn. Sức

khoẻ, sự an bình và hạnh phúc của bạn tùy thuộc nơi trái tim bạn, cũng như tùy thuộc nơi những bộ phận khác của cơ thể bạn, như hai lá phổi, buồng gan, hai trái thận, bộ máy tiêu hoá, vân vân. Với chánh niệm, bạn sẽ biết trân quý những màu nhiệm ấy mà không còn tiếp tục than thân trách phận. Bạn hãy thở vào và ý thức được trái tim ấy. Bạn hãy thở ra và mỉm cười với lòng biết ơn với trái tim ấy, với cái hạnh phúc được có một trái tim mạnh khoẻ như thế. Bạn hãy thở vào và ý thức được hai con mắt của bạn. Hai mắt bạn còn tốt phải không? Có một thiên đường của hình thể và sắc màu đang có mặt cho bạn. Bạn chỉ cần mở mắt ra là tiếp xúc được với thiên đường màu nhiệm ấy: trời xanh, mây trắng, liễu lục, bông hồng, trăng vàng, nước bạc... Nếu tâm bạn thanh thản, không vướng bận, thì tất cả những thứ ấy là của bạn. Nguyễn Công Trứ nói “Kho trời chung mà vô tận của mình riêng.” Thi sĩ có đủ thanh thoi và ý thức để nhận diện và tận hưởng những nhiệm màu của thiên đường đang có mặt. Mái tóc của mẹ, nét mặt của em thơ; bạn phải biết trân quý trong giờ phút này, nếu không tất cả đều sẽ trở thành quá khứ. Những buồn giận, những lo toan, những bức xúc trong bạn là những gì làm cho bạn mất đi cái tự do và cái thanh thản cần thiết để bạn có thể sống những giây phút sâu sắc và nhiệm màu của đời sống hàng ngày.

### **13. Thiền đi**

Thiền đi cũng là một phép thực tập có công năng nuôi dưỡng và trị liệu. Thiền đi là đi từng bước trong chánh niệm. Bạn có thể phối hợp hơi thở và bước chân, để mỗi bước có thể giúp bạn tiếp xúc sâu sắc với sự sống màu nhiệm bên trong và bên ngoài. Thở vào một hơi, bạn bước một bước, và bạn có ý thức tỏ tường về bước chân ấy. Bạn có thể đem sự chú ý đặt vào lòng bàn chân, và mỗi khi bàn chân chạm vào mặt đất, con đường hay sàn gỗ, bạn ý thức được sự tiếp xúc giữa bàn chân với mặt đất hay sàn gỗ ấy. Để hết tâm ý vào sự tiếp xúc ấy như khi chiếc bảo ấn của một vị quốc vương đặt xuống và in vào một bản chiếu chỉ truyền lệnh xuống thần dân. Cũng như vị quốc vương chịu hoàn toàn về nội dung của tờ chiếu chỉ, bạn có chủ quyền hoàn toàn về chủ quyền của bạn. Một bước chân như thế mang theo rất nhiều



năng lượng của niệm (mindfulness) và định (concentration). Bước chân ấy rất vững chãi. Vững chãi ở đây có nghĩa là có chủ quyền thật sự: bạn không bị lôi kéo về quá khứ cũng như không bị lôi kéo về tương lai. Bạn cũng không bị lôi kéo bởi những lo toan hay buồn giận. Cho nên bước chân ấy giúp bạn thiết lập sự có mặt đích thực của bạn trong phút giây hiện tại. Sự có mặt ấy rất vững chãi. Mà vì bạn có vững chãi nên bạn cũng có thành thoi. Thành thoi là tự do, là không bị lôi kéo. Vì bạn tự do nên bạn tiếp xúc được với những màu nhiệm đang có mặt trong giây phút hiện tại.

## **14. Bước chân về với sự sống**

Thở vào, bước một bước, bạn có thể nói: tôi đã về. Tôi đã về nghĩa là tôi không đi phiêu lưu nữa trong quá khứ, trong tương lai, trong lo toan và buồn giận. Tôi đã về với sự sống trong phút giây hiện tại. Tôi đang thực sự có mặt cho sự sống. Và sự sống đang thực sự có mặt cho tôi. Thở ra, bước một bước, bạn có thể nói (nói thầm thôi): tôi đã tới. Tôi đã về với sự sống, tôi đã tới được địa chỉ của sự sống: bây giờ và ở đây. Sự sống chỉ có mặt đích thực trong giây phút hiện tại, và ngay tại nơi này. Bây giờ và ở đây là hai cái không thể tách rời nhau ra được. Bạn không thể lấy cái bây giờ ra khỏi cái ở đây, và bạn cũng không thể lấy cái ở đây ra khỏi cái bây giờ được. Theo tuệ giác đạo Phật những gì ta muốn tìm kiếm, ta phải tìm kiếm tại địa chỉ này: bây giờ và ở đây. Tại đây có sự sống đích thực. Hạnh phúc, giác ngộ, quá khứ, tương lai, tổ tiên, tịnh độ và niết bàn... tất cả đều có thể tìm thấy và tiếp xúc được trong giây phút hiện tại và ở nơi này. Bước một bước, về được và tới được bằng bước chân ấy, bạn trở thành một con người tự do. Ngày xưa đức Thế Tôn đi với những bước chân như thế: đi như một con người tự do. Mỗi hơi thở một bước chân, đó là lối đi thiền chậm. Bạn có thể đi nhanh hơn, mà phẩm chất của bước chân không bị giảm thiểu. Thở vào, bạn có thể bước hai hoặc ba bước, và bạn có thể nói: ta đã về, đã về, đã về. Thở ra bạn có thể bước hai hoặc ba bước: ta đã tới, đã tới, đã tới. Mỗi bước chân đưa bạn về với sự sống. Bạn đi như một con người thành thoi, vô sự; có thể là nhìn bạn, nhiều người không biết là bạn đang thực tập thiền đi. Đi như thế có an lạc,

có giải thoát, có nuôi dưỡng; đi như thế là đi trong cõi tịnh độ. Bạn có thể thực tập thiền đi một mình, bạn cũng có thể thực tập chung với một nhóm người. Khi thực tập chung, ta thừa hưởng được năng lượng tập thể do mọi người cùng chế tác.

## 15. Trở về tự thân

Đây là bài kệ để bạn thực tập thiền đi:

*Đã về  
đã tới  
bây giờ  
ở đây  
vững chãi  
thành thoi  
quay về  
nương tựa  
nay tôi đã về  
nay tôi đã tới  
an trú bây giờ  
an trú ở đây  
vững chãi như núi xanh  
thành thoi dường mây trắng  
cửa vô sinh mở rồi  
trạm nhiên và bất động.*

Trong một câu chuyện nói với các vị đệ tử ở ngoại ô thành phố Vaisali, Bụt dặn rằng đừng nên đi tìm nương tựa ở bên ngoài, nơi kẻ khác mà phải tìm về hải đảo tự thân để nương tựa. Trong ta có một hải đảo an toàn không bị sóng gió đại dương vùi lấp, đó là hải đảo tự thân (athadipa). Khi theo dõi hơi thở chánh niệm để trở về với giây phút hiện tại, ta trở về được với hải đảo an toàn nơi tự thân: chánh niệm của ta là Bụt, là ánh sáng soi sáng xa gần, hơi thở ý thức của ta là Pháp, đang bảo hộ cho thân tâm ta, và năm uẩn (hình hài ta, cảm thọ ta, tri giác ta, tâm hành ta và nhận thức ta) là Tăng đang phối hợp tinh cần để bảo hộ ta. Đó là ý nghĩa của bốn chữ “quay về nương tựa”

trong bài kệ. Trở về được hải đảo ấy mỗi khi ta cảm thấy khốn đốn, bơ vơ, không vững chãi, là ta thực sự thực tập quy y. Quy y là trở về nương tựa nơi Bụt, Pháp và Tăng có mặt trong hải đảo tự thân. Trên cơ bản vững chãi đó nếu ta quán chiếu thì ta thấy thế giới sinh diệt chỉ là thế giới hiện tượng, và ta tiếp tục được với thế giới bản thể, là chân như, là thực tánh, là nền tảng và cội nguồn của ta, cái đó gọi là vô sinh. Vô sinh là thực tại không sinh, không diệt, không có, không không, không đến, không đi, không còn, không mất. Cũng như ngọn sóng trở về nương tựa nơi nước: sóng thì có lên có xuống, có cao có thấp, có có có không... nhưng nước thì không. Nước là bản thể của sóng, cũng như vô sinh là bản thể của ta. “Cửa vô sinh mở rồi” có nghĩa như thế.

## 16. Quay về nương tựa

Bài kệ *Quay Về Nương Tựa* sau đây là một bài kệ rất màu nhiệm, lấy lại sự vững chãi và cảm giác an ninh mỗi khi ta thực tập:

*Quay về nương tựa  
Hải đảo tự thân  
Chánh niệm là Bụt  
Soi sáng xa gần  
Hơi thở là Pháp  
Bảo hộ thân tâm  
Năm uẩn là Tăng  
Phôi hợp tinh cần  
Thở vào  
Thở ra  
Là hoa tươi mát  
Là núi vững vàng  
Nước tĩnh lặng chiếu  
Không gian thanh thang...*

Bài này đã được phổ nhạc từ mấy mươi năm về trước. Ngồi thiền, ngồi trên xe hơi hay xe lửa ta đều có thể thực tập hơi thở ý thức với bài này. Mỗi khi tâm ý dao động, mỗi khi bất an, mỗi khi hoảng hốt,

sợ hãi, nghi ngờ, khốn đốn, mỗi khi có tai biến, những khi ta không biết làm gì để đối phó với tình trạng, đó là khi ta nên nắm lấy hơi thở để thực tập bài này. Ví dụ khi nghe không tặc đang có mặt trên máy bay, đe dọa sẽ làm nổ máy bay, thì cái hay nhất mà bạn có thể làm được là thực tập bài này. Tôi đã sử dụng bài này vào những lúc khó khăn nhất và lần nào sự thực tập cũng đem lại kết quả tốt. Nói như thế không có nghĩa là ta chờ đến những lúc khó khăn và nguy nan mới đem bài này ra thực tập. Thực tập hằng ngày đem lại rất nhiều vững chãi và hạnh phúc, và khi hữu sự, ta sẽ thực tập một cách tự nhiên không cần ai nhắc nhở. Bài này nếu bạn biết thực tập thường xuyên sẽ cứu được bạn vào những giờ phút khó khăn và lâm nguy nhất.

## 17. Thực tập tiêu thụ

Thiền tập có công năng làm lắng dịu, nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa, nhưng nếu ta không cẩn thận trong việc tiêu thụ, cứ đưa vào thân và tâm những thức ăn có độc tố thì việc trị liệu và chuyển hóa khó được thực hiện dễ dàng. Vì vậy thiền giả phải biết thực tập tiêu thụ có chánh niệm.

Trong năm phép thực tập có chánh niệm (the five mindfulness trainings), phép thứ năm là phép tự bảo hộ thân tâm bằng sự thực tập tiêu thụ trong chánh niệm. Đó là giới thứ năm của năm giới, nội dung như sau:

*Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử*

cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.

## 18. Đoàn thực

Bụt có nói tới bốn loại thức ăn là *Đoàn thực*, xúc thực, tư niệm thực và thức thực.

Loại thức ăn đầu là đoàn thực, nghĩa là loại thức ăn đưa vào đường miệng. Để bảo vệ sức khỏe của thân tâm, ta phải biết phân biệt những thức ăn có độc tố, những thức ăn không có độc tố, những thức ăn có công năng nuôi dưỡng và trị liệu, những thức ăn có công năng gây ra tình trạng nặng nề và bệnh tật. Bụt dạy ta ăn và uống như thế nào để cho thân thể mà ta nhận được từ tổ tiên và cha mẹ không bị đau yếu và tàn phá. Môn dinh dưỡng học giúp ta một phần nào trong việc thực tập ăn uống có chánh niệm. Bụt dạy ta phải tiêu thụ như thế nào mà tâm từ bi trong ta không bị hao mòn. Tâm từ bi bị hao mòn thì trong ta sẽ khổ đau và đánh mất liên hệ tốt giữa ta và những người khác cũng như giữa ta và mọi loài khác. Ta không nên uống rượu, hút thuốc và sử dụng các chất ma túy, cũng không nên buôn bán rượu, thuốc hút và các chất ma túy. Những thứ này đã tàn hại cuộc đời của biết bao nhiêu người và bao nhiêu gia đình. Hình hài mà ta tiếp nhận được từ tổ tiên và cha mẹ, ta phải bảo hộ cho lành lặn, khỏe mạnh để trao truyền lại cho con cháu. Nếu thân hình ta lâm vào tình trạng đau yếu, bệ rạc, tàn phá do sự sử dụng các thức tiêu thụ ấy đó là ta đã phản bội tổ tiên, cha mẹ và con cháu chúng ta, ta là một kẻ bất hiếu đối với tổ tiên và cha mẹ, ta là một người phụ huynh thiếu trách nhiệm đối với con cháu và các thế hệ tương lai.

## 19. Xúc thực

Loại thực phẩm thứ hai mà Bụt nói tới là *Xúc thực*, tức là những gì ta tiêu thụ bằng năm giác quan còn lại là mắt, tai, mũi, thân và ý.

Những gì ta thấy bằng mắt, nghe bằng tai, ngửi bằng mũi, xúc chạm bằng thân và tiếp xúc bằng ý đều là những sản phẩm ta tiêu thụ.

Những hình ảnh, âm thanh, hương vị, xúc chạm và ý tưởng mà ta tiếp thu hàng ngày phải có tính cách nuôi dưỡng lành mạnh. Nếu những thức ấy có chứa đựng độc tố như thèm khát, bạo động, kỳ thị, hận thù và tuyệt vọng thì thân tâm ta sẽ bị tàn phá vì chúng. Một khi ta đưa chúng vào thân tâm, chúng trở thành những tùy miên (asrava), nghĩa là những chất liệu độc hại tiềm tàng trong chiều sâu tâm thức. Những tùy miên (tùy là đi theo, miên là ngủ) này thường phát hiện và trở thành nội dung của dòng tâm thức hàng ngày, thúc đẩy hoặc lôi kéo ta đi về những nẻo về độc hại. Ta không làm chủ được ta đó cũng là vì chúng. Truyện Kiều có câu: “Ma đưa lối quỷ dẫn đường lại tìm những chốn đoạn trường mà đi”, cũng để nói đến chuyện này. Ma quỷ ở đây chính là những khối tùy miên nằm trong chiều sâu tâm thức. Vì thế cho nên ta phải rất cẩn thận: khi xem một cuốn phim, khi đọc một bài báo, khi nghe một bản nhạc, khi tham dự vào một câu chuyện, ta phải tỉnh táo để ý thức được là cuốn phim ấy, bài báo ấy, bản nhạc ấy hay câu chuyện ấy có chứa đựng những độc tố như thèm khát, hận thù, bạo động, kỳ thị hoặc tuyệt vọng hay không. Nếu có thì ta cương quyết không tiêu thụ, vì chúng thuộc về những xúc thực có độc tố. Nếu ta cứ tiêu thụ chúng tức là ta rước độc tố (ma quỷ) vào lòng, và sau này chúng sẽ sai sử ta, sẽ hoành hành trong ta, và làm cho ta mất bình an và hạnh phúc. Năng lượng giúp ta tỉnh táo để biết rõ rằng có độc tố trong những sản phẩm tiêu thụ ấy không chính là chánh niệm.

## **20. Thông minh trong tiêu thụ**

Tại Làng Mai các thầy, các sư cô và các vị cư sĩ đều biết thực tập chánh niệm trong việc tiêu thụ các sản phẩm văn hóa. Không ai lên mạng lưới internet một mình, khi nào lên mạng phải có một người bạn cùng tu ngồi bên cạnh để bảo hộ cho mình. Lên mạng một mình có thể bất thần rơi vào một vùng độc hại: những phim ảnh, sách báo và âm nhạc có độc tố không bao giờ được đưa vào trong khuôn viên của trung tâm thực tập. Nói như thế không phải là tại Làng Mai không có sự tiêu thụ các sản phẩm văn hóa. Những phim ảnh, những sách báo lành mạnh có tác dụng nuôi dưỡng và trị liệu không thiếu.

Những sản phẩm văn hóa có tác dụng tưới tâm và nuôi dưỡng niềm vui, lý tưởng giúp đời xây dựng tình huynh đệ, mở rộng chân trời hiểu biết và thương yêu. Bạn phải có một chính sách tiêu thụ thông minh. Trong phạm vi gia đình hay cộng đồng, bạn phải ngồi lại với những người khác để quyết định về chính sách tiêu thụ, để thực tập giới thứ năm: tiêu thụ trong chánh niệm. Không có sự thực tập này thì công phu thực tập thiền để chuyển hóa phiền não và khổ đau sẽ không thành công, bởi vì trong khi thực tập, chất liệu phiền não và khổ đau vẫn còn tiếp tục đi vào trong tâm thức, cũng như khi bạn đốt lò sưởi để sưởi cho nhà ấm mà cứ mở hết các cửa cho khí lạnh đi vào thì nhà sẽ không bao giờ ấm được cả.

Số lượng những người trẻ tự tử hàng ngày vì không có khả năng xử lý được niềm đau do bạo động, hận thù và tuyệt vọng gây nên đang càng ngày càng tăng. Mỗi ngày ở Cộng Hòa Pháp có khoảng 35 người thanh niên thiếu nữ tự tử. Ở Nhật Bản con số đó lớn gấp hai lần. Tại Việt Nam, số người trẻ tự tử hàng ngày là bao nhiêu người, bạn có biết không? Ta phải hành động ngay tức khắc để chặn đứng lại tình trạng. Vấn đề tiêu thụ trong chánh niệm không còn là một vấn đề cá nhân nữa mà đã trở thành một vấn đề của quốc gia và xã hội.

## 21. Tư niệm thực

Loại thực phẩm thứ ba là *Tư niệm thực*, tức là mong ước và hoài bão sâu sắc nhất của mỗi chúng ta.

Những ai yêu nước, thương nòi, có chí hướng giúp đời, muốn làm lành mạnh xã hội, muốn chuyển hóa những bất công và nghèo đói trong xã hội, muốn chuyển hóa hận thù, bạo động và đóng góp vào công trình xây dựng một nếp sống xã hội có hiểu biết, có thương yêu và tha thứ... những người ấy đang có một nguồn tư niệm thực lành mạnh và nẻo về của họ là nẻo về của một vị bồ tát. Họ không chạy theo sắc dục, danh vọng, quyền hành và tiền bạc. Họ có một lý tưởng cao đẹp. Ngày xưa Siddhartha cũng có một lý tưởng cao đẹp như thế: tu tập để chuyển hóa khổ đau nội tâm, để đạt tới giải thoát và giác ngộ, để độ đời. Ước muốn ấy là một nguồn tư niệm thực có khả năng

nuôi dưỡng một vị bồ tát lớn. Bạn phải ngồi lại và xét xem mong ước và hoài bão sâu sắc nhất của bạn là gì. Nếu đó là ước muốn chạy theo sắc dục, danh vọng, quyền hành và tiền bạc, thì bạn đang có một nguồn tư niệm thực độc hại, nó đang thúc đẩy bạn đi về những nẻo khổ đau. Nhìn cho thật kỹ, ta sẽ thấy có rất nhiều người đã và đang tàn phá thân tâm của họ trên con đường chạy theo dục lạc. Có khi ta bị tư niệm thực của ta đánh lừa: ta đang chạy theo danh vọng, quyền hành, tiền bạc và sắc dục mà ta lại tự bào chữa là ta đang có một lý tưởng cao đẹp. Bạn phải tự hỏi lòng thật kỹ. Nếu có một chí hướng cao đẹp thì dù nếp sống vật chất của bạn có đạm bạc bạn vẫn có hạnh phúc rất lớn. Có những người đầy danh vọng, quyền hành và tiền bạc nhưng họ rất cô đơn và khổ đau, trong nhiều trường hợp họ đã tự kết liễu đời họ. Bạn chỉ cần quán sát cho kỹ là có thể thấy được điều ấy.

## **22. Sự nghiệp của ta là gì?**

Bạn đang tranh thủ để giắt cho được một mảnh bằng, bởi vì mảnh bằng đó rất cần thiết để cho bạn kiếm được một công ăn việc làm, giúp đỡ gia đình, giúp bố mẹ vượt thoát cơn túng thiếu hiện tại. Có thể bố hoặc mẹ đang bị bệnh, mà không có tiền uống thuốc. Học hành như thế, đi kiếm công ăn việc làm như thế có phải là chạy theo danh vọng và tiền tài hay không? Không! Tình thương đang là động lực thúc đẩy bạn học cho giỏi, làm việc cho siêng năng. Trong cuộc đời, ta phải phấn đấu. Nhưng ta phải biết được lòng ta, ta phải có một ý niệm thật rõ ràng về hạnh phúc, đừng tin tưởng một cách mù quáng rằng chỉ khi nào có danh vọng, quyền hành, tiền bạc và sắc dục thì ta mới có hạnh phúc. Hạnh phúc chân thực chỉ có mặt khi nào ta có một con đường lý tưởng, khi nào cuộc sống của ta có một ý nghĩa, khi nào ta có khả năng hiểu biết và thương yêu, khi nào ta nhận biết rằng ta có khả năng giúp người bớt khổ. Sự nghiệp của ta không thể là danh vọng, tiền bạc, quyền thế và sắc dục. Những thứ ấy có khả năng đốt cháy đời ta, và đã đốt cháy không biết bao nhiêu cuộc đời. Đó là lý do đức Thế Tôn dạy ta phải quán chiếu về bản chất của tư niệm thực.



## 23. Thức thực

Loại thực phẩm thứ tư là *Thức thực*, nghĩa là ảnh hưởng của tâm thức cộng đồng và của môi trường trong đó ta đang sống trên tâm thức của ta.

Nếu ta sống trong một môi trường trong đó hầu hết mọi người đều có một nguồn tư niệm thực không lành mạnh, tâm thức ta sẽ bị ảnh hưởng, và sớm muộn gì ta cũng sẽ mong muốn, hành xử theo cách thức của những người chung quanh. Con cháu ta và các em ta nếu chung đụng lâu ngày với những người quen tư duy, nói năng và hành xử một cách bạo động, cũng sẽ trở thành bạo động. Ở trong một môi trường xấu, những hạt giống xấu như thèm khát, bạo động và căm thù trong ta thường xuyên bị tưới tẩm, trong khi những hạt giống lành mạnh như hiểu biết, thương yêu, tha thứ, bao dung, không có một cơ hội nào. Vì vậy ta phải nhìn lại môi trường của ta, và nhìn lại những người ta tiếp xúc hằng ngày. Nếu ta có bạn tốt, đi trên con đường lành mạnh, ta sẽ được các bạn ta che chở và dìu dắt. Ta phải có can đảm rời bỏ được môi trường xấu và chấm dứt liên hệ với những người đang kéo ta đi về những nẻo đường xấu. Dù gặp phải nhiều ràng buộc, khó khăn và thiếu thốn, ta cũng phải quyết tâm ly khai môi trường xấu và những người bạn xấu. Hành động ly khai này rất khẩn cấp, không thể trì hoãn được. Nếu ta giác ngộ được là ta đang bị lôi kéo về một con đường xấu ác, thì ta sẽ có đủ can đảm để ly khai. Ở lại, ta sẽ không có đủ năng lượng để tự bảo vệ, đừng nói là giúp được kẻ khác. Sau này khi ta đã đạt tới vững chãi, và có đông đảo bạn hiền, ta mới có khả năng để giúp họ chuyển hóa môi trường và tâm thức.

## 24. Niềm đau ấy từ đâu?

Bụt dạy khi ta có một nỗi khổ, một niềm đau trong ta, ta hãy quán chiếu cho rõ nỗi khổ niềm đau ấy và tìm ra cho được loại thực phẩm nào trong bốn loại thực phẩm nói trên đã nuôi dưỡng thành niềm đau nỗi khổ ấy.

Bụt nói: không có gì có thể tồn tại được nếu không có thực phẩm nuôi dưỡng nó. Niềm đau hay nỗi khổ của ta cũng thế: nó có thực phẩm của nó. Nếu ta cắt đứt nguồn thực phẩm ấy thì niềm đau nỗi khổ ấy cũng sẽ tiêu tán. Giáo lý “bốn loại thực phẩm” được Bụt nói rõ trong một Kinh gọi là Kinh Tử Nhục. Giáo lý này rất thích hợp với thời đại chúng ta, thời đại của sự tiêu thụ bừa bãi không có chánh niệm. Bạn đã biết về bốn loại thực phẩm, và bạn đã hiểu được bản chất của giới thứ năm trong năm giới. Nếu bạn hành trì được theo giới thứ năm thì khổ đau sẽ từ từ chuyển hóa và sức khỏe tinh thần và cơ thể bạn sẽ được phục hồi với niềm vui sống. Chúng ta hãy cùng đọc lại giới thứ năm trong chương 17:

*“Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội”.*

## **25. Tự tử không phải là giải pháp**

Nếu bạn đang có những khó khăn trong việc truyền thông với bố mẹ, thì thiền tập có thể giúp bạn vượt thoát được những khó khăn ấy và tái lập lại niềm tin và tình thương giữa cha mẹ và con cái.

Có khi ta có cảm tưởng rằng cha mẹ không còn thương yêu ta nữa và ta cũng không còn thương yêu và ân nghĩa gì nữa với cha mẹ; nhưng cảm tưởng ấy chỉ là một cảm tưởng do khổ đau chồng chất quá nhiều trong quá khứ gây ra. Sự thực thì tình thương vẫn còn đó, nhưng nó không phát hiện được nữa, vì biết bao nhiêu tầng lớp của khổ đau,

bực bội, hiểu lầm và oán hận đã chồng chất trên nó, đè nén lên nó vì vậy cho nên ta mới có cảm tưởng là nó đã “chết” rồi. Nếu lỡ ta có chết đi thì cha mẹ sẽ khóc hết nước mắt và hối tiếc là đã không đối xử với ta nhẹ nhàng hơn. Và nếu lỡ bố mẹ ta chết đi thì ta cũng sẽ khóc hết nước mắt và hối tiếc là ta đã không đối xử nhẹ nhàng hơn với quý vị. Nay người bạn trẻ, anh đừng đại dột, chị đừng đại dột. Đừng tìm cách trừng phạt bố mẹ, làm cho bố mẹ khổ đau hối hận bằng cách đi tự tử. Đi tự tử không phải chỉ là do tuyệt vọng, đi tự tử tức là có ý muốn trừng phạt người mà mình nghĩ đã làm cho mình khổ đau. Bạn hãy thực tập những gì đã học trong những chương trước để có đủ bình tĩnh, sáng suốt mà nhìn thấy điều ấy. Ta ra đời là để thương yêu không phải là để trừng phạt, dù là trừng phạt kẻ thù, đừng nói trừng phạt những bậc đã sinh thành ra ta. Cái cảnh năm cô nữ sinh lấy khăn đỏ buộc tay nhau và cùng nhảy xuống sông tự tử (chuyện mới xảy ra hồi tháng trước ở quê nhà) làm cho tôi đau buồn quá đỗi. Tôi không muốn những chuyện như thế lại xảy ra cho bất cứ ai trong chúng ta.

## **26. Đừng chạy trốn khổ đau**

Ta có thể gọi tên khổ đau: oán hận, bực tức, bế tắc, hận thù, tuyệt vọng, chán chường,... Đó là những phiền não thiêu đốt ta. Nếu ta không biết cách xử lý và chuyển hóa chúng, ta sẽ bị chúng thúc đẩy và sai sử. Ta sẽ có những tư tưởng đen tối, bạo động, ta sẽ nói những lời tạo ra tan vỡ, ta sẽ có những cử chỉ và động tác làm nát tan tình nghĩa và phá vỡ tương lai. Nếu biết thực tập thiền quán, ta sẽ có đủ năng lượng để ôm ấp và làm dịu lại những niềm đau nỗi khổ ấy, ta sẽ có những khả năng ôm ấp chúng và nhìn sâu vào bản chất của chúng. Nhìn sâu tức là thiền quán. Thay vì chạy trốn khổ đau hay đè nén khổ đau, ta ôm ấp lấy khổ đau trong vòng tay thiền quán và nhìn sâu vào bản chất nó. Và khi nhìn sâu thì ta thấy được sự thật những khổ đau ấy đã phát sinh từ những tri giác sai lầm của chính ta và của những người kia. Người kia có thể là cha hay mẹ của ta.

Tri giác sai lầm, từ ngữ đạo Phật là vọng tưởng. Vọng là sai lầm, tưởng là tri giác. Cha mẹ có thể đã là nạn nhân của tri giác sai lầm, mà

chính ta cũng đã có thể là nạn nhân của tri giác sai lầm. Cả hai bên đã không có chủ ý làm khổ nhau. Cả hai bên đều đã hành xử trên cơ bản tri giác sai lầm và đã vụng về khi tiếp xử với nhau.

## **27. Mẹ và con đâu phải là hai!**

Bạn hãy quán tưởng một thiếu phụ lần đầu tiên biết mình có thai em bé. Thiếu phụ ấy cảm thấy rung động cả thân tâm khi biết rằng mình đang mang trong mình một sinh mạng mới. Chưa sinh con mà người mẹ đã cảm thấy thương yêu con rồi. Bà mẹ đã có thể bắt đầu nói chuyện với con và đã vẽ ra trong đầu cái hạnh phúc được làm mẹ. Con mình chính là sự tiếp nối của mình, con mình cũng chính là mình. Trong tình mẹ con, con là mẹ, mẹ là con. Hai mà là một. Tình thương ấy là tình thương không phân biệt chủ thể và đối tượng. Cái thấy đó là vô phân biệt trí (the wisdom of non-discrimination), chừng nào cái thấy ấy còn thì không có kỳ thị, không có giận hờn, không có oán trách. Em bé được sinh ra, lớn lên trong tình thương ấy. Cho đến khi em bé bắt đầu hành xử như một con người độc lập, không hoàn toàn tùy phục ý muốn của mẹ mình hay cha mình.

Nếu là người biết thiền quán, thì người mẹ sẽ thấy rằng tuy đứa con bắt đầu có những ý tưởng, những hành động và những ngôn từ không phù hợp với sự trông chờ của mình, nó vẫn là con của mình, nó vẫn là sự tiếp nối của mình, nó vẫn là mình. Và mình phải thực tập kiên nhẫn với chính mình. Nếu không có cái thấy ấy, bà mẹ sẽ bắt đầu thấy khổ, và sự bực bội, giận hờn oán trách bắt đầu phát sinh.

## **28. Ta có thể lấy cha mẹ ra khỏi ta không?**

Có khi cha con, hoặc mẹ con giận nhau đến mức người này không muốn nhìn mặt người kia nữa, và tệ hơn, người này không muốn nhìn nhận người kia là con mình nữa, hoặc là cha hoặc mẹ mình nữa. Đó là một sự tình đáng tiếc. Nhìn cho thật sâu, ta thấy hạt giống ngày xưa của tình thương cũng vẫn còn đó, nhưng đã bị chôn sâu dưới nhiều tầng lớp bực bội và giận hờn. Cả hai đều đã đi qua một quá trình vụng về, đã gây khổ đau và hờn tủi cho nhau, đã không thấy

được con mình là sự tiếp nối của mình, và mình là sự tiếp nối của cha và mẹ mình. Ta thử đặt một câu hỏi: ta giận cha, ta giận mẹ, ta không muốn dính líu gì tới cha hay mẹ nữa, nhưng ta có thể lấy (trục xuất) cha mẹ ra khỏi ta không? Ta giận cha giận mẹ, nhưng ta vẫn cứ là sự tiếp nối của cha mẹ, ta đang chính là cha và mẹ, và như vậy; ta đang giận chính ta, ta đang thù hận chính ta, và cha hoặc mẹ cũng đang tự giận mình, cũng đang tự thù hận chính mình. Thấy được sự thực ấy, ta biết ta chỉ có một con đường thoát duy nhất: hòa giải với cha mẹ trong ta, hòa giải với cha mẹ ngoài ta. Ta phải hòa giải với con cái trong ta, ta phải hòa giải với con cái ngoài ta, bởi vì con cái ngoài ta đang mang ta đi về tương lai. Mà muốn hòa giải thì phải khơi lại nguồn suối thương yêu đang bị lấp nghẽn; khơi suối thương yêu có nghĩa là tháo bỏ những lớp khổ đau hờn tủi đang đè nặng trên hạt giống thương yêu ban đầu. Đây là công việc của thiền quán, đây là chuyện thiền quán có thể làm được.

## **29. Khơi lại dòng suối yêu thương**

Trong khi thực tập hơi thở chánh niệm, ta có đủ bình tĩnh và sáng suốt để thấy rằng cả hai bên (cha và con, mẹ và con) đều đang đau khổ, chứ không phải chỉ một bên làm cho bên kia khổ đau. Rằng mỗi bên đều không có khả năng quản lý sự đau khổ giận hờn của mình nên đã tự làm khổ mình và làm khổ người kia. Khi khổ đau, ta cứ tin rằng chính người kia muốn làm cho ta đau khổ, và ta chỉ là nạn nhân của lời nói và hành động của người ấy. Ta quên mất là ta đã từng phản ứng bằng những lời nói và những hành động có tác dụng trừng phạt, bởi vì ta tưởng nói như thế và làm như thế thì người kia sẽ khổ và do đó ta sẽ bớt khổ. Và khi người kia khổ thì người kia cũng muốn bớt khổ bằng cách nói và làm những điều có tác dụng làm cho ta đau. Và như thế cả hai bên cứ leo thang làm đau khổ cho nhau. Và khi mức đau khổ của hai bên đã lên cao thì ta có cảm tưởng trái tim ta đã chai lại, và ta không có khả năng thương người kia được nữa. Vì vậy mới có chuyện cha từ con, mẹ từ con, hoặc con từ cha mẹ. Nguồn suối yêu thương bị tắc nghẽn, hạt giống yêu thương bị bít lấp và khô cứng. Phép thực tập giúp ta khơi lại được dòng suối yêu thương, tưới tắm

được hạt giống ân tình. Bao nhiêu người nhờ thực tập đã làm được như thế.

### **30. Bi thính**

Phép thực tập đầu để khơi suối yêu thương là phép thực tập lắng nghe.

Lắng nghe là hạnh nguyện của bồ tát Quán Thế Âm. Vị bồ tát này có khả năng làm cho người bớt khổ bằng cách sử dụng phép lắng nghe. Lắng nghe với tâm từ bi thì chỉ một giờ đồng hồ sau người kia đã thấy bớt khổ. Lắng nghe với tâm từ bi được gọi là bi thính (compassionate listening). Lắng nghe với tâm từ bi không phải là chuyện dễ, bạn phải tập luyện ít nhất là một tuần mới có thể làm được. Trước hết, bạn phải ngồi lại và nhìn kỹ để thấy được những khổ đau, những khó khăn, những bức xúc, những tuyệt vọng của người kia. Có thể là bậc thân sinh ra mình đã không có khả năng nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa được những khổ đau của bản thân nên đã tự làm khổ mình và trút xuống bạn những đau khổ không được chuyển hóa ấy. Chưa ai từng giúp được người ấy, kể cả bạn. Bạn đã không giúp được người ấy mà bạn còn làm cho tình trạng nặng nề thêm vì những phản ứng phát xuất từ sự bức tức và khổ đau của bạn. Bạn biết là bạn có một phần trách nhiệm trong cái khổ đau và bức xúc của người ấy. Người ấy cần được giúp đỡ để thoát ra khỏi được tình trạng ấy. Thay vì nhận được sự giúp đỡ, người ấy lại bị trách móc, giận hờn và trừng phạt. Thái độ lạnh nhạt của mình cũng là một sự trừng phạt. Trực tiếp hoặc gián tiếp chúng tỏ rằng mình không cần đến người ấy, cũng là một sự trừng phạt. Tự làm khổ mình, đi tự tử cũng là một sự trừng phạt. Chỉ khi nào quán chiếu mà thấy thương được người kia thì bạn mới bắt đầu có khả năng thực tập lắng nghe người ấy. Lắng nghe là để giúp người kia bớt khổ.

### **31. Nghe tận nguồn cơn**

Bước thứ hai là nắm cho vững hơi thở chánh niệm từ bi trong khi nghe.

Bởi vì, hạt giống bực bội và giận hờn của mình có thể sẽ bị tưới tẩm nếu lời nói của người kia mang tính chất của sự buộc tội, lên án, trách móc, nếu lời nói của người kia có tính cách chua chát, đả độn, cay, và nhất là khi người kia có nhiều nhận thức quá sai lầm. Trong khi nghe bạn phải tự nhắc nhở: nghe là để giúp người kia nói ra được cho người kia bớt khổ, và vì vậy dù người ấy có trách móc, lên án, chua chát v.v... mình vẫn cứ lắng nghe. Nếu mình cắt lời người ấy hoặc chỉ cho người ấy thấy cái sai lầm của người ấy trong khi người ấy đang nói, thì người ấy sẽ không có cơ hội trút ra được những tâm tình khổ đau của người ấy. Nghe như thế mới thật là nghe với tâm từ bi. Mình tự bảo là trong tương lai, mình sẽ có nhiều cơ hội để cung cấp những dữ kiện về sự thật đã xảy ra để người ấy có thể điều chỉnh những tri giác sai lầm của người ấy, nhưng bây giờ chưa phải là lúc ấy, bây giờ là lúc mình thực tập bi thính. Nếu nhớ được như thế trong suốt buổi lắng nghe thì có nghĩa là bạn đã duy trì được chánh niệm từ bi. Nhờ năng lượng của từ bi che chở, hạt giống bực tức và giận hờn trong ta sẽ không bị tưới tẩm, và ta có khả năng ngồi nghe chăm chú với tất cả thân tâm ta. Được như thế thì buổi lắng nghe sẽ có giá trị trị liệu rất lớn. Trong suốt buổi lắng nghe, ta chỉ nên thỉnh thoảng nói một câu ngắn: tội nghiệp ba quá, tội nghiệp mẹ quá, vậy mà con không biết, ba nói thêm cho con nghe đi, mẹ nói thêm cho con nghe đi. Con rất muốn nghe để được hiểu thêm tấm lòng của ba, của mẹ.

## **32. Ba ơi, ba giúp con đi!**

Bắt đầu buổi lắng nghe, bạn phải sử dụng ái ngữ. Nếu sau khi quán chiếu, nhìn thấy được nỗi khổ niềm đau và những khó khăn mà vị thân sinh ra mình chưa vượt thắng được, tự dung bạn thấy trong lòng dâng lên một niềm thương cảm, và bạn muốn giúp cho người ấy được bớt khổ. Với niềm thương cảm ấy bạn có khả năng sử dụng được ái ngữ, thứ ngôn ngữ mà lâu nay bạn không sử dụng được. Bạn có thể nói: “Thưa Ba (hoặc thưa Mẹ), con biết lâu nay Ba có nhiều phiền muộn và bức xúc trong lòng. Con đã không giúp được Ba mà lại còn làm cho tình trạng khó khăn hơn. Con đã phản ứng bằng sự giận hờn, sự trách móc. Con đã nói và đã làm những cái gây thêm khó khăn và

khô đau cho Ba. Con đã quá vụng về. Con xin Ba tha thứ cho con vì những vụng về lầm lỗi đó. Trong thâm tâm, con đâu có muốn làm cho Ba khổ. Chỉ vì trong cơn bực tức con không kiềm chế được con, nên con đã nói hoặc đã làm như thế. Con biết con là sự tiếp nối của Ba (hoặc Mẹ), và nếu con khổ thì Ba cũng khổ. Sở dĩ con đã phản ứng vụng về và đại dột như vậy là tại vì con đã không thấy được những khó khăn, những bức xúc trong lòng Ba. Nay con đã thấy được một phần nào những khó khăn của Ba, con rất lấy làm hối hận. Con đâu có muốn làm cho Ba khổ. Chỉ vì con không thấy được những khó khăn ấy của Ba mà thôi. Xin Ba giúp con. Xin Ba nói cho con nghe thêm về những khó khăn và bức xúc của Ba để con có thể hiểu Ba thêm và để từ nay về sau con sẽ không còn đại dột trách cứ và phản ứng một cách đại dột. Ba ơi, Ba giúp con đi. Nếu Ba không giúp con thì ai mà giúp được con đây. Ba ơi, con muốn nghe và muốn hiểu. Con sẽ lắng hết lòng nghe Ba. Ba nói cho con nghe đi, Ba.”

### **33. Tái lập truyền thông**

Có rất nhiều người trẻ Âu châu và Mỹ châu sau bốn năm ngày thực tập trong một khóa tu, đã khơi dậy được nguồn suối thương yêu trong lòng họ và đã có thể sử dụng được ái ngữ để làm hòa được với cha hay mẹ. Tôi rất hạnh phúc đã giúp cho không biết bao nhiêu cặp cha con hay mẹ con hòa giải được với nhau bằng phương pháp ái ngữ và lắng nghe. Nếu bạn đang có khó khăn với i bậc sinh thành ra mình, tôi xin bạn hãy thực tập để có thể sử dụng được các phép ái ngữ và lắng nghe ấy. Nếu mình có khả năng lắng nghe được cha mẹ, cha mẹ sẽ sẵn sàng lắng nghe lại cho mình. Mình có quyền và có bổn phận nói cho cha mẹ nghe tất cả những bức xúc, những khó khăn và những ước vọng sâu kín của mình, với điều kiện là mình sử dụng ngôn từ hòa ái. Với ái ngữ, mình có thể nói ra được những gì trong lòng mình, và người kia sẽ có khả năng lắng nghe được mình. Trong khi nói, mình đừng trách móc, lên án, buộc tội, chua chát, mỉa mai,... Mình chỉ nói ra nỗi khổ niềm đau của mình. Và mình nói rằng nếu có gì mình thấy sai, nghe sai và hiểu sai thì xin người kia chỉ cho mình để mình điều chỉnh lại nhận thức. Ái ngữ và lắng nghe là những phương



tiện màu nhiệm để tái lập lại truyền thông, hòa giải được hai bên, và đem trở về hạnh phúc. Tại Mai Thôn, mỗi năm chúng tôi thường bảo trợ những nhóm người Do Thái (Israeli) và Ba Lạc Tư Đán (Palestinians) tới tu tập tại Làng Mai. Ban đầu họ không muốn nhìn nhau, không thể nói chuyện với nhau, vì cả hai bên đều đầy dẫy khổ đau, sợ hãi, hận thù và nghi kỵ. Chúng tôi để cho họ ở riêng, giúp cho họ tập thở, tập đi, tập ngồi trong chánh niệm, tập cho họ ôm ấp được niềm đau nổi khổ trong lòng. Sau đó một tuần chúng tôi mới thực tập lắng nghe và ái ngữ. Nhờ thực tập như thế, họ có khả năng nhận thấy rằng bên kia cũng là những con người đã từng gánh chịu khổ đau, oan ức, đã từng giận hờn, nghi kỵ, sợ hãi, đã từng mất cha, mẹ, anh em, bạn bè trong cuộc xung đột giống hệt như bên phía mình. Một khi thấy được như thế thì hận thù lắng xuống, tình xót thương dâng lên, mà mình có thể nhìn bên kia với con mắt từ bi và nói với bên kia những lời hòa ái. Bạn có biết không? Cuối cùng thì cả hai phía cùng nắm tay đi thiền hành, ăn cơm chung, uống trà chung và thực tập chung, như là một nhóm và luôn hứa rằng khi trở lại Trung Đông họ sẽ tổ chức để có thể tiếp tục sự thực tập, và mời những người khác đến thực tập để xóa bỏ hận thù, dựng lại tình thương. Nay bạn, sự thực tập ái ngữ và lắng nghe để tái lập truyền thông với cha mẹ là một công tác cấp bách. Bạn đừng chần chừ. Hãy bắt tay ngay vào việc. Tôi hết lòng cầu chúc bạn thành công.

### **34. Thương gia cấp cô độc**

Có một hôm, thương gia Cấp Cô Độc đưa một nhóm thương gia có tới gần năm trăm người tới thăm Bụt để được Bụt nói về đề tài hạnh phúc. Nhà doanh nghiệp Cấp Cô Độc thành công trong sự nghiệp của ông, nhưng ông có thì giờ đi nghe thuyết pháp, tham dự những ngày tu tập, và có khả năng đưa gia đình của mình đi theo con đường tu tập ấy, vì vậy ông có rất nhiều hạnh phúc. Và vì ông thấy các nhà doanh thương khác không có hạnh phúc nên ông đã muốn đưa các bạn về tu viện Kỳ Viên để họ cũng được có cơ hội tu học như ông.

Đời sống của một nhà doanh thương thường là rất bận rộn; bao nhiêu thì giờ và tâm lực đều được đổ vào để cho doanh nghiệp thành công, nhà doanh thương ít có cơ hội để sống sâu sắc đời sống hằng ngày của mình và không có thì giờ để chăm sóc và thương yêu những người thân. Nhà doanh thương sống cho tương lai hơn cho hiện tại và cứ tin chắc rằng khi có được nhiều thành công trong lĩnh vực tài chính và quyền hành thì mình sẽ có nhiều hạnh phúc. Họ không có một đời sống tâm linh cho nên không có cơ hội và khả năng thương yêu, chăm sóc và phụng sự. Thương gia Cấp Cô Độc không phải như thế: ông biết để thì giờ để lo cho bản thân, gia đình và xã hội; ông đã thương tưởng và giúp được cho không biết bao nhiêu người cùng khổ và cô độc trong nước, vì vậy dân chúng trong nước Kosala đã tặng cho ông mỹ hiệu Cấp Cô Độc, nghĩa là người biết thương yêu và cấp dưỡng cho những ai nghèo khổ và cô đơn. Tên thật của ông là Sudatha (Tu Đạt).

Thương gia Cấp Cô Độc là mẫu người Phật tử tại gia lý tưởng: ông hành trì Phật pháp, có lý tưởng phụng sự giúp đời, hạnh phúc của ông nhờ thế rất lớn. Ta có thể gọi ông là một vị Bồ tát tại gia. Ông đã từng có lần sạt nghiệp vì nền kinh tế khó khăn, nhưng ông không khổ đau tuyệt vọng, bởi vì ông có rất nhiều bạn bè từng được ông giúp đỡ nên họ đã tới giúp ông dựng lại cơ nghiệp.

### **35. Lý tưởng cứu đời**

Bạn là một trang thanh niên và bạn muốn đem lý tưởng cứu khổ của Bụt đi vào cuộc đời. Bạn thấy danh vọng, tiền tài và sắc dục không phải là mục tiêu của đời bạn vì bạn ước mong sống như thế nào để đời sống có một ý nghĩa, bạn muốn cứu đời giúp người. Cái lý tưởng này đẹp lắm. Bạn nên biết có những người không có tiền bạc và danh vọng nhưng sống rất hạnh phúc vì hàng ngày họ có cơ hội giúp người và độ đời. Những người trẻ đi xuất gia là để gia nhập vào sự nghiệp của đức Thế Tôn, họ không có tiền của và danh vọng, nhưng họ có lý tưởng và hạnh phúc. Những người như thương gia Cấp Cô Độc tuy không xuất gia nhưng cũng có lý tưởng cứu đời giúp người. Họ

không cho những thứ ấy là mục tiêu của đời họ. Bạn có biết khi thương gia Cấp Cô Độc đưa mấy trăm người bạn trong giới doanh thương tới thăm Bụt, Bụt đã dạy gì cho những người này không? Bụt đã cho họ một lý tưởng, một cách sống, để họ có thể sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại và có khả năng thương yêu giúp đời độ người. Đó là nội dung Kinh Người Áo Trắng mà Bụt đã nói hôm ấy. Kinh Người Áo Trắng là cuốn sách chỉ nam cho những người trẻ có lý tưởng. Sudatha ngày quy y Bụt còn là một người trẻ.

### **36. Bụt đã dạy gì cho các nhà doanh thương?**

Trước hết, Bụt dạy là ta không đợi đến lúc giàu sang và có quyền hành thì mới có hạnh phúc. Ta có thể sống hạnh phúc được trong giây phút hiện tại. Cụm từ hiện pháp lạc cư (sống hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại) đã được dịch từ cụm từ tiếng Phạn drstādharmasukhavihāra. Phần lớn chúng ta, nhất là những người doanh thương, đều phóng tâm tới tương lai, mà không có khả năng sống an lạc trong hiện tại.

Làm thế nào để có thể sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại khi mình là một nhà doanh thương đang có kế hoạch cho tương lai? Bụt dạy: phải thực tập năm giới và bốn phép tùy niệm. Năm giới của Bụt là sự thực tập về trách nhiệm và thương yêu: đó là những pháp thực tập chánh niệm cụ thể nhất. Năm giới có thể bảo hộ ta, không để ta rơi vào tình trạng khổ đau và đánh mất tự do, giúp ta nuôi dưỡng tình thương, cho ta phương tiện và năng lượng để cứu đời giúp người. Bốn phép tùy niệm cũng có công năng như thế. Năm giới và bốn phép tùy niệm không phải hạn chế tự do ta, trái lại chấp cánh cho ta bay xa trên bầu trời lý tưởng cứu nhân độ thế, nuôi dưỡng lý tưởng và tình thương trong ta, khiến ta trở thành một con người có tâm cỡ lớn (danh từ ma ha tát - mahasathva - có nghĩa là một đại nhân, một tâm hồn lớn). Tôi biết trong bạn có tiềm năng của tình thương và tuệ giác và bạn đã sẵn sàng sống cho non sông, cho tổ quốc, cho đồng bào. Bạn có biết đất nước Việt Nam tú lệ đến mức nào không? Hãy nghe David Fisher, một nhà du khảo trú danh báo cáo: “Trong số 30

quốc gia mà tôi đã thăm viếng, rõ ràng Việt Nam là nước đẹp nhất. Màu xanh ở đây đẹp hơn bất cứ nơi nào. Đồng lúa cấy bằng tay thợ, cho đến núi non trùng điệp và rừng cây trái dài, nơi nào cũng có. Thỉnh thoảng nhìn ra cửa xe lửa, tôi thấy những bãi biển vắng người đẹp tinh khôi..." Bạn có biết là màu xanh mà Fisher ca ngợi ấy đang biến đi với một tốc độ đáng lo ngại? Năm 1943, 44 phần trăm đất nước ta còn là rừng. Đến năm 1976, chỉ còn 29%. Đến năm 1983 thì còn lại 24%. Và đến năm 1995, chỉ còn lại 20%. Tốc độ phá rừng mau quá. Bạn có lo ngại như tôi không?

Rừng phá gây nên hiện tượng lụt lội và sói mòn, lại gây ra nạn diệt chủng của bao nhiêu loài muông thú. Bạn có ý thức về sự thực này không, và bạn có muốn góp một bàn tay ngăn chặn đà phá hoại, để giữ gìn non sông cẩm tú của cha ông ta không?

Bạn có biết là trong chiến tranh, người Mỹ đã trút xuống bán đảo Đông Dương 13 triệu tấn bom và 72 lít chất độc khai quang? Hiện giờ số lượng những bom và đạn chưa nổ trong lòng đất mẹ vẫn còn trên 300.000 quả và trung bình mỗi tháng đều xảy ra tai nạn, có người (hoặc trẻ em) đạp lên và chịu thiệt mạng không? Có những tổ chức nhân đạo trên thế giới như Clear Path International và Humanitarian Demining Program đã và đang gửi những chuyên viên thiện nguyện của họ tới giúp gỡ bom và chữa trị cho những nạn nhân không? Bạn có muốn góp phần vào công tác cứu nước cứu dân đẹp đẽ ấy?

Năm 1901, dân số nước ta chỉ mới có 13 triệu. Hiện giờ năm 2006, nghĩa là chỉ mới có 101 năm sau, chúng ta đã là 83 triệu. Và chỉ trong hai mươi năm nữa, con số đó sẽ thành 100 triệu. Người đông như thế thì sự khai thác những tài nguyên thiên nhiên sẽ đi tới mức báo động... Ý thức về bảo vệ sinh môi và kiểm soát sinh nở trong dân chúng còn rất thấp. Ở miền quê, dân ta còn nghèo quá, nhất là ở các miền sâu miền xa. Bệnh tật, nghèo đói, thất học đang là một gánh nặng. Bạn có muốn trở thành một vị bồ tát, đem khả năng và đời sống của mình để giúp dân giúp nước? Từ hơn 40 năm về trước, tôi đã từng tổ chức phong trào thanh niên phụng sự xã hội; bao nhiêu thanh niên nam nữ đã lên đường phụng sự,... Hành trang của họ chỉ là trái tim thương yêu và năm giới của đạo Phật. Trong số đó, có những

người có bằng cấp cao, sức học khá, lương bổng nhiều, nhưng cũng có những người không có bằng cấp, không có chức vị gì trong xã hội. Nhưng một khi đã có trái tim nóng hổi của lý tưởng bồ tát, họ đều có hạnh phúc như nhau, và trong quá trình tu tập và phụng sự, họ đều có khả năng xây dựng tình huynh đệ để họ được tiếp tục nuôi dưỡng trên bước đường phụng sự. Bạn hãy nghiên cứu lại năm giới quý báu của đạo Phật. Đó là hành trang để lên đường của các vị bồ tát tại gia, như Sudana (Thiện Tài), như Anathapidika (Cấp Cô Độc), như Citta (Tâm), như Srimalar (Thắng Man), Visakha (Lộc Mẫu), Vimalakinti (Duy Ma Cát) thời của Phật, và như những con người trẻ của xã hội hôm nay, lên đường với tình thương yêu không biên giới, không kỳ thị.

### **37. Tiếp nối cha ông**

Nhờ phước đức của tổ tiên còn lại, đất nước chúng ta đã thoát được nạn đao binh, và người thanh niên hôm nay không cần phải cầm súng lên đường bảo vệ tổ quốc nữa.

Đất nước đang ở trên đường phát triển công nghiệp hóa, và những tệ nạn xã hội như tham nhũng, đĩ điếm, ma túy, băng đảng, nghiện ngập, bạo động, tự tử càng ngày càng gia tăng. Bạn đã biết là cha ông chúng ta đã để lại cho chúng ta một giải giang sơn gấm vóc tuyệt vời, và xã hội đời Lý đời Trần là một xã hội có hòa bình, có tình huynh đệ, biết thương yêu nhau, chấp nhận nhau, tha thứ cho nhau, biết xóa bỏ hận thù để đoàn kết với nhau trong công trình dựng nước và giữ nước. Đó cũng là nhờ sức giáo hóa của đạo Phật. Các vị vua chúa, những nhà trí thức, nhà văn hóa, nhà quân sự cũng như dân chúng trong nước đều tin tưởng và thực tập theo con đường đạo Phật. Nhà Tống và nhà Nguyên hùng mạnh thế mà không làm gì được ta; mỗi khi đem quân qua xâm lấn đều bị đánh bại và rút về. Ta có một quá khứ đẹp đẽ và uy hùng, và ta biết là ta sẽ làm được như cha ông ta nếu ta quyết tâm đi về hướng ấy. Nhân loại hiện giờ đang đi vào thế toàn cầu hóa; nếu ta muốn giải cứu, duy trì và bảo hộ những gì đẹp đẽ của đất nước và của văn hóa ta thì ta phải có hướng đi ngay lập

tức. Năm giới của đạo Bụt chính là một nền đạo đức có tính cách toàn cầu (global ethic). Nó không mang màu sắc tín ngưỡng cục bộ của một tôn giáo hoặc của một chủ thuyết. Tôn giáo nào, văn hóa nào, chủng tộc nào, khí hậu nào cũng có thể lấy năm giới làm cương lĩnh của một nếp sống có hòa điệu, có thương yêu, có hiểu biết, có sự tương kính và chấp nhận lẫn nhau. Ngôn ngữ của năm giới là ngôn ngữ không tông phái. Với năm giới làm kim chỉ nam, làm ánh sáng soi đường, làm nguyên tắc sống chung hòa bình trong tình huynh đệ thì tư trào toàn cầu hóa sẽ không còn là một đe dọa nữa, và ta sẽ có khả năng bảo vệ được những gì đẹp đẽ nhất và quý báu nhất của các nền văn hóa địa phương, cũng như của cả hành tinh.

### **38. Năm giới quý báu**

Bạn hãy đọc lại cả *Năm giới* để thấy đây là con đường mà nhân loại phải đi theo nếu muốn duy trì được cả hòa bình và thịnh vượng:

#### **Đây là Giới Thứ Nhất:**

*Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.*

#### **Đây là Giới Thứ Hai:**

*Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, 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 tu hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tu 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.*

#### **Đây là Giới Thứ Ba:**

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chánh sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con 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.

### **Đây là Giới Thứ Tư:**

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

### **Đây là Giới Thứ Năm:**

Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử

*cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất  
thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.*

***Thích Nhất Hạnh***