

THÍCH NHẬT HẠNH

Chuyển ngữ: Chân Hội Nghiêm - Chân Duyệt Nghiêm

Gieo trồng hạnh phúc



MỤC LỤC

[Lời giới thiệu](#)

[Lời mở đầu](#)

[1. Hơi thở ý thức](#)

[2. Thiêng ngời](#)

[3. Thiêng hành](#)

[4. Thức dậy](#)

[5. Nghe chuông](#)

[6. Thiêng điện thoại](#)

[7. Xá chào](#)

[8. Thi kệ](#)

[9. Đã về, đã tới](#)

[10. Quay về nương tựa](#)

[11. Năm giới](#)

[12. Ăn cơm chánh niệm](#)

[13. Thực tập trong nhà bếp](#)

[14. Thiêng trà](#)

[15. Nghỉ ngơi và dừng lại](#)

[16. Thiêng buông thư](#)

[17. Mười động tác chánh niệm](#)

18. Xây dựng tăng thân
19. Làm mới
20. Hiệp ước sông chung an lạc
21. Đệ nhị thân
22. Thiềm nôm
23. Sử dụng ái ngữ và lắng nghe sâu
24. Chăm sóc cơn giận và những cảm xúc mạnh
25. Soi sáng
26. Viết thư cho người thương
27. Độc cư
28. Im lặng hùng tráng
29. Làm biếng
30. Nghe pháp thoại
31. Pháp đàm
32. Thiềm n lay
33. Du lịch
34. Từ quán
35. Giải giới đơn phương.(Hòa giải với tự thân)
36. Chăm sóc em bé trong tự thân
37. Mười bốn giới Tiếp Hiện
38. Lắng nghe con em mình

39. Đi thiề`n hành với trẻ em

40. Giúp con em mình chăm sóc cơn giận và những cảm xúc mạnh

41. Bữa cơm gia đình

42. Thỉnh chuông

43. Thiề`n sỏi

44. Phòng thờ

45. Bô`n câu thầ`n chú

46. Chiế`c bánh trong tủ lạnh

47. Thiề`n quýt

48. Thiề`n ôm cây

49. Ngày của ngày hôm nay.

Phầ`n kế`t

Lời giới thiệu

1. Cách đây chừng 15 năm, khi tiền một người bạn và cũng là đồng tác là Giám đốc công ty LISTEM của Hàn Quốc chuyên sản xuất máy chụp X-quang cho ngành y tế về nước, chúng tôi đã ngồi bên nhau uống cà phê ở Sân bay Quốc tế Nội Bài, Thủ đô Hà Nội. Anh bạn tôi khoe rằng đang đọc cuốn *Anger* của thầy Thích Nhất Hạnh. Anh như khoe ngầm với tôi rằng anh đang đọc sách quý của một nhà sư Việt Nam rất nổi tiếng để học cách chuyển hóa những cơn giận, để có thể làm tốt hơn công việc lãnh đạo doanh nghiệp của mình.

Anh bạn hỏi tôi về thầy Thích Nhất Hạnh. Tôi đã cố lục trong đầu ra tên của những nhà sư người Việt mà mình biết nhưng cuối cùng phải lắc đầu vì tôi chưa bao giờ nghe đến tên của thiền sư này. Trong não tôi vẫn nhớ như nguyên bìa của cuốn sách và bối cảnh khi đó, trước khi chia tay bạn. Bây giờ nghĩ lại thầy thật xấu hổ. Và chắc khi đó anh bạn tôi cũng ngạc nhiên lắm khi tôi không biết về một vị thầy người Việt, đồng hương của tôi, nổi tiếng khắp thế giới.

2. Tôi rất thích thiền. Thầy ở đâu dạy thiền là tôi tìm đến ngay. Lớp thiền đầu tiên tôi đến học là ở một ngôi chùa. Thầy mọi người ngồi im phẳng phắc, tôi xin vào thiền cùng. Tuy nhiên, với tính cách của một người ham học và thích biết rạch ròi, tôi hỏi nhà sư cách ngồi thiền. Thầy bảo, cứ ngồi và nhắm mắt lại. Tôi đã làm theo như vậy nhưng mắt cứ thỉnh thoảng lại mở ra xem những người quanh mình đang làm gì. Rồi buổi thiền tôi vẫn không hiểu tại sao mọi người có thể ngồi im và nhắm mắt cả nửa tiếng đồng hồ.

Thế rồi tôi tình cờ biết đến thiền sư Thích Nhất Hạnh vào năm 2005 khi thầy về Việt Nam lần đầu tiên. Khi đó, một cô bạn đồng nghiệp đã tặng tôi một đĩa pháp thoại của thầy. Tôi

nghe xong và đã tìm ngay vào chùa Đình Quán, ngoại thành Hà Nội là nơi diễn ra buổi pháp thoại mà tôi không có duyên may có mặt để nghe trực tiếp. Vui mừng khôn xiết. Tôi mua được khá nhiều sách và đĩa pháp thoại. Về đọc và nghe say sưa. Ngày và đêm.

Sau đó, tôi đã tham gia gia đình tu tập tại chùa Đình Quán cùng với các bạn thiện sinh nước ngoài như anh Daisuke – Phó Đại sứ Nhật Bản tại Việt Nam, chị Siomarez – Phó Đại sứ Panama tại Việt Nam, anh Hank – tổ chức USAID, anh Kai – tập đoàn IBM, chị Trish,... để mỗi tuần chúng tôi bên nhau thiền tọa, thiền ăn, thiền buông thư, thiền ca, thiền hành,... trọn ngày Chủ nhật. Tiếc thay, sau này anh Daisuke đã rời Việt Nam sang làm Đại sứ Nhật Bản tại Hồng Kông, chị Siomarez hết nhiệm kỳ về nước, chị Trish cũng rời Việt Nam, anh Kai chuyển vào Sài Gòn nên nhóm không còn và tôi cũng mất đi ngôi nhà tu tập của mình.

Tận khi thiện sư Thích Nhất Hạnh vào Việt Nam lần thứ hai tôi mới có may mắn gặp thầy. Đến lúc này tôi đã đọc khá nhiều sách của thiện sư và có những thực tập ban đầu với những kết quả quý giá, hữu ích cho công việc của một người làm quản lý ở tập đoàn FPT. Phải công nhận rằng pháp môn tu tập do thiện sư Thích Nhất Hạnh đưa ra rất phù hợp với doanh nhân, giới tri thức và thế hệ trẻ. Không chỉ có tôi mà nhiều nhà lãnh đạo, các vị giáo sư, tiến sỹ, giảng viên, kỹ sư, bác sỹ cũng thực tập và thầy có tác dụng ngay trong cuộc sống và công việc hàng ngày. Vui lắm.

3. Tôi viết những dòng chữ này khi vừa kết thúc khóa tu Wake Up Asia 2014 tại Pak Chong, Thái Lan với chủ đề **“Be beautiful – Be yourself”**. Khóa tu với sự tham dự của 450 thiện sinh đến từ khắp nơi trên thế giới và ngôn ngữ chính là tiếng Anh. Riêng đoàn Việt Nam cũng có đến hơn 100 Phật tử, trong đó tôi dẫn đầu đoàn Thái Hà Books với 16 thành viên mà các em nhỏ nhất mới có tám, chín và mười tuổi. Tất cả cùng đến

khóa thiền để tìm lại chính mình, để được trở về với ngôi nhà tâm linh của mình, để được hạnh phúc và bình an, đúng như ý nghĩa của khóa tu “**Ta có là ta – Ta mới đẹp**”. Mà đẹp thật. Chúng tôi bên nhau 5 ngày trọn vẹn (nếu tính cả 2 ngày đi và về là 7 ngày), với tràn ngập yêu thương và những nụ cười tươi mát. Tôi thấy rõ từng thành viên của đoàn tôi thay đổi mỗi ngày. Các bạn quốc tế cũng vậy. Vui vô cùng.

Và khi ngôi tôi viết lời giới thiệu cho cuốn sách mới của thầy mà tôi đã đọc từ tháng trước, tôi lại nhớ đến khóa tu tháng Tư năm ngoái, cũng tại Pak Chong, khi chúng tôi được thiền sư Thích Nhất Hạnh trực tiếp hướng dẫn. Đoàn Thái Hà Books đã gặt hái được những kết quả bất ngờ, được thực sự đắm mình trong hạnh phúc. Nhiều bạn giật mình: Hạnh phúc giản đơn và dễ kiếm tìm vậy sao. Để rồi Tết Âm lịch vừa qua tôi lại cho một đoàn 5 lãnh đạo công ty tham gia khóa tu “**Về nhà**” cũng tại Thái Lan vô cùng ý nghĩa và hữu ích. Kết quả ở chỗ: những bạn lãnh đạo công ty được tham gia 5 ngày thiền vui vẻ hơn hẳn, bình an hơn nhiều, điều hành công việc tốt khác xa khi xưa.

Bạn biết không, chính tôi đã nhiều lần tìm cách liên lạc với tác giả Thích Nhất Hạnh và các trợ lý để mua bản quyền xuất bản sách của thầy nhiều năm qua mà không có kết quả. Ấy vậy mà, chắc do tôi đã gieo nhiều hạt giống từ chục năm trước và đã tưới tắm suốt chục năm nay nên bản thảo cuốn sách tiếng Anh **Happiness** của thầy đã đến với hòm thư email của tôi. Tôi vô cùng biết ơn Tam Bảo đã gia hộ, độ trì để thiền sư đồng ý cho chúng tôi xuất bản cuốn sách đầu tiên. May thay hai dịch giả Chân Hội Nghiêm và Chân Duyệt Nghiêm đã giúp chúng tôi chuyển tải rất tuyệt vời tác phẩm này ra tiếng Việt. Tôi đọc đi đọc lại **Gieo trồng hạnh phúc** và thầy vui vô cùng. Không chỉ dịch đúng, dịch hay mà đọc xong ai cũng có thể ứng dụng rất dễ dàng vào cuộc sống và công việc.

Từ ngày biế t đê n thiề n sư Thích Nhấ t Hạnh, tôi luôn nhấ c mình nhớ hai từ “hoi thờ” và “nụ cười”. Từ ngày được đọc sách và được thiề n sư trực tiế p hướng dẫn cách đây gầ n chục năm, tôi không quên hai chữ “chánh niệm”. Và rô i sau này khi đọc lại kỹ bộ kinh Nykaya mới thấ y thiề n sư giỏi quá. Thầ y đã rấ t khéo chuyển hóa những bộ kinh, những bài giảng của Đức Phật. Thầ y đã đưa ra cách thực tập rấ t đơn giản. Tôi càng ngắ m, càng hiểu rằ ng kinh Quán niệm hoi thờ và kinh Tứ niệm xứ là hai bản kinh quan trọng nhấ t đố i với tôi. Sau này tôi có tham gia nhiề u khóa thiề n Vipassana để tập trung vào thiề n định và thiề n tuệ thì cũng thấ y không ngoài hai bản kinh này. Và tôi càng biế t ơn thiề n sư ngàn vạn lầ n đã tìm ra con đường dễ nhấ t, ngắ n nhấ t cho chúng ta thực tập.

Là người đứng đầ u đơn vị xuấ t bản sách Phật giáo hàng đầ u Việt Nam, tôi không thể diễn tả hế t niề m hạnh phúc của mình khi được xuấ t bản cuố n sách ***Gieo tro`ng hạnh phúc*** của thiề n sư Thích Nhấ t Hạnh. Đây thật sự là cuố n cẩm nang cho những ai muố n khám phá chính mình, khám phá thê giới và vũ trụ. Cuố n sách không chỉ dành cho các nhà lãnh đạo, các doanh nhân, các bậc trí thức mà là món quà tặng riêng cho bấ t cứ ai muố n đi theo con đường của Đức Thế Tôn, để có từ bi và trí tuệ. Tôi nghĩ, duyên lành đã đê n để chúng ta sẽ còn được đọc những cuố n sách tiế p theo của thầ y. Bạn hãy chờ đợi và cùng chuẩn bị sẵn thân và tâm để đón nhận nhé.

Tôi cũng thành tâm biế t ơn Công ty Quố c tế D&N và cá nhân chị Đặng Thị Hô ng Thúy đã ủng hộ và hợp tác rấ t chân thành, nhiệt tâm để cuố n sách quý được ra đời. Nguyên hờ i hướng công đức này đê n cá nhân chị, gia đình và mọi thành viên trong Công ty Quố c tế D&N.

Cuố i cùng, là một người đã thực tập thiề n chục năm nay, tôi rấ t muố n chúng ta cùng bên nhau để hành thiề n. Tăng thân là rấ t quan trọng. Chúng ta là những người nguyện số ng cuộc đời

tỉnh thức nên cần yểm trợ nhau cùng thực tập. Có như vậy kết quả mới thật sự tốt. Có như vậy mới bỏ công đọc cuốn sách này (và những cuốn sách khác của thiền sư). Có như vậy mới không phụ lòng, phụ công của thầy và biết bao con người đã tận tâm để cho ra đời sách quý.

Thành tâm chúc mừng bạn đã có trên tay cuốn sách mới nhất của thiền sư Thích Nhất Hạnh. Mỉm cười thật tươi lên đi bạn. Theo dõi hơi thở êm dịu và nhẹ nhàng đi bạn. Chúng ta đang bên nhau thật rõ ràng. “Together – We are one” mà. “Cùng nhau chúng ta là một” mà.

TS. Nguyễn Mạnh Hùng

Chủ tịch HĐQT kiêm TGD Công ty Sách Thái Hà

Lời mở đầu

Chánh niệm là nguồn năng lượng tỉnh thức đưa ta trở về với giây phút hiện tại và giúp ta tiếp xúc sâu sắc với sự sống trong mỗi phút giây của đời sống hằng ngày. Chúng ta không cần phải đi đâu xa để thực tập chánh niệm. Chúng ta có thể thực tập chánh niệm ngay trong phòng mình hoặc trên đường đi từ nơi này đến nơi khác. Ta vẫn có thể tiếp tục làm những công việc ta thường làm hằng ngày như đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, ăn, uống, giao tiếp, chuyện trò... nhưng với ý thức là mình đang làm những công việc ấy.

Hãy tưởng tượng ta đang ngắm mặt trời mọc với một số người. Trong khi những người khác đang thưởng thức khung cảnh đẹp để ấy thì ta lại “bận rộn” với những thứ trong đầu mình. Ta bận rộn và lo lắng cho những kế hoạch của ta. Ta nghĩ về quá khứ hoặc tương lai mà không thực sự có mặt để trân quý cơ hội đó. Thay vì thưởng thức cảnh đẹp của buổi bình minh, ta lại để cho những khoảnh khắc quý giá ấy trôi qua oan uổng.

Nếu quả thực như vậy, ta có thể sử dụng một phương pháp khác. Mỗi khi tâm ta đi lang thang thì ta kéo tâm về và tập trung tâm ý vào hơi thở vào - ra. Thực tập hơi thở ý thức giúp ta trở về với giây phút hiện tại. Thân tâm hợp nhất, ta sẽ có mặt trọn vẹn để ngắm nhìn, quán chiếu và thưởng thức khung cảnh đẹp để ấy. Bằng cách trở về với hơi thở, ta lấy lại được sự mãn nhiệm của buổi bình minh.

Chúng ta thường quá bận rộn đến nỗi quên mình đang làm gì, hoặc có khi ta quên mình là ai. Thậm chí có người quên mất là mình đang thở. Ta quên nhìn những người thương của ta và trân quý sự có mặt của họ, cho đến một ngày họ đi xa hay qua đời ta mới thấy hối tiếc. Có khi rảnh rồi đi nữa, ta cũng không biết cách tiếp xúc với những gì đang xảy ra trong ta. Vì vậy ta mở ti vi

lên xem hoặc nhấc điện thoại gọi cho ai đó. Ta nghĩ làm như thế là ta có thể trốn thoát được chính mình.

Ý thức về hơi thở là tinh yếu của chánh niệm. Theo lời Bụt dạy, chánh niệm là nguồn suối phát sinh hỷ lạc. Hạt giống chánh niệm có trong mỗi chúng ta nhưng thường thì ta quên tưới tắm hạt giống đó. Nếu biết cách nương vào hơi thở, nương vào bước chân của mình, chúng ta có thể tiếp xúc được với những hạt giống an lành ấy và cho phép chúng biểu hiện. Thay vì nương vào những ý niệm trừu tượng về Bụt, về Chúa hoặc về Allah, chúng ta có thể tiếp xúc được với Bụt, với Chúa trong từng hơi thở và bước chân của mình.

Điều này nghe có vẻ dễ dàng và ai cũng có thể làm được, nhưng đòi hỏi chúng ta phải tập luyện. Quan trọng là tập dừng lại. Dừng lại như thế nào? Dừng lại bằng hơi thở vào - ra và bước chân của mình. Vì vậy pháp môn căn bản của chúng ta là hơi thở ý thức và bước chân chánh niệm. Nếu nắm vững hai pháp môn này, chúng ta có thể ăn, uống, nấu nướng, làm việc, lái xe... trong chánh niệm. Và chúng ta luôn luôn an trú trong giây phút hiện tại, bây giờ ở đây.

Thực tập chánh niệm (*smṛti*) đưa đến định (*samādhi*) và định đưa đến tuệ (*prajñā*). Tuệ giác mà ta đạt được từ sự thực tập chánh niệm có khả năng giải phóng chúng ta ra khỏi những tình trạng sợ hãi, lo âu, tuyệt vọng và đem lại hạnh phúc đích thực cho ta. Chúng ta có thể sử dụng những đồ vật đơn giản như bông hoa để thực tập chánh niệm. Khi cầm bông hoa trong tay, chúng ta ý thức về bông hoa. Hơi thở vào - ra giúp ta duy trì ý thức. Thay vì để cho những suy nghĩ trăn trở hoặc lôi kéo, ta trở về có mặt cho bông hoa và thưởng thức vẻ đẹp của bông hoa. Định lực sẽ trở thành nguồn suối phát sinh niềm vui trong ta.

Để thưởng thức trọn vẹn những món quà mà cuộc sống ban tặng, chúng ta phải thực tập chánh niệm trong mọi lúc, mọi nơi dù

đang đánh răng, chuẩn bị thức ăn sáng hay lái xe đi làm. Mỗi bước chân, mỗi hơi thở đều có thể là một cơ hội đem đến cho ta niềm vui và hạnh phúc. Cuộc sống đầy rẫy khổ đau. Nếu không đủ hạnh phúc, ta sẽ không chăm sóc được nỗi khổ đau và tuyệt vọng của mình. Chúng ta hãy thực tập với tinh thần nhẹ nhàng thư thái, với tâm hồn rộng mở bao la và với một trái tim sẵn sàng lắng nghe, chấp nhận. Thực tập là để nuôi lớn hiểu biết chứ không phải để phô trương hình thức. Có chánh niệm, ta có thể nuôi lớn được niềm vui trong ta, giúp ta xử lý tốt hơn những khó khăn, thách thức trong cuộc sống và biết cách chế tác tự do, an lạc, thương yêu trong mỗi chúng ta.

I. Hơi thở ý thức

Trong đời sống hàng ngày, không có khi nào ta không thở nhưng thường thì ta quên là mình đang thở. Nên tảng căn bản của thực tập chánh niệm là đưa sự chú tâm của mình trở về với hơi thở vào và hơi thở ra. Đó gọi là chánh niệm về hơi thở hay ý thức về hơi thở. Điều này tuy đơn giản nhưng rất hiệu nghiệm. Trong đời sống hàng ngày, nhiều khi thân ta ở nơi này mà tâm ta lại ở nơi khác. Chú tâm vào hơi thở vào và hơi thở ra giúp ta đem tâm trở về với thân, có mặt trọn vẹn với giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây.

Thở một hơi thở có ý thức cũng giống như ta đang uống một ly nước mát. Khi thở vào, chúng ta thực sự cảm nhận không khí đang đi vào đầy buồng phổi ta. Ta không cần điều khiển hơi thở. Chỉ cảm nhận hơi thở như nó đang là. Hơi thở của ta có thể dài hay ngắn, sâu hay cạn thì cứ để nó như vậy. Dưới ánh sáng ý thức, hơi thở của ta sẽ trở nên chậm hơn và sâu hơn một cách tự nhiên. Hơi thở ý thức là công cụ thiết yếu giúp ta hợp nhất thân tâm và mang năng lượng chánh niệm vào mỗi giây phút của đời sống hằng ngày.

Cho dù những trạng thái nội tại của ta như suy nghĩ, cảm thọ và tri giác có như thế nào đi nữa thì hơi thở cũng luôn có mặt với chúng ta như một người bạn thân thiết và trung thành. Bất cứ khi nào ta bị lôi kéo, đắm chìm, thậm chí khốn đốn trong những cảm xúc mạnh, hay bị kẹt vào những suy nghĩ miên man về quá khứ hoặc tương lai, ta cũng có thể trở về với hơi thở của mình để thu nhiếp thân tâm.

THỰC TẬP

Trong khi thở vào và thở ra, ta cảm nhận luồng không khí đang đi vào và đi ra qua mũi của ta. Ban đầu có thể hơi thở của ta không được thư thái lắm. Nhưng sau khi thực tập một thời gian, hơi thở của ta sẽ trở nên nhẹ nhàng, thư thái, tự nhiên, êm dịu và bình an hơn. Bất kể lúc nào: khi đi, khi làm vườn, đánh máy hoặc làm bất cứ việc gì, chúng ta đều có thể trở về tiếp xúc với nguồn sống an lạc này.

Ta có thể nói:

Thở vào, tôi biết là tôi đang thở vào

Thở ra, tôi biết là tôi đang thở ra.

Sau một vài hơi thở, chúng ta có thể rút ngắn câu này lại, bằng: “Vào, Ra.” Nếu theo dõi hơi thở một cách xuyên suốt, liên tục thì tâm ta sẽ không còn suy nghĩ nữa. Lúc bấy giờ, tâm ta có cơ hội được nghỉ ngơi. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta suy nghĩ quá nhiều. Vì vậy cho tâm cơ hội nghỉ ngơi bằng cách dừng lại những suy nghĩ là một điều rất mẫu nhiệm.

“*Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào*” không phải là một sự suy nghĩ mà đơn giản là ý thức về những gì đang xảy ra. Cái đang xảy ra là: ta đang thở vào và thở ra. Khi thở vào và đưa sự chú tâm của mình vào hơi thở vào là ta đang đưa tâm trở về hợp nhất lại với thân. Chỉ cần một hơi thở vào là đã có thể giúp tâm trở về với thân. Khi thân và tâm hợp nhất, ta sẽ thực sự có mặt trong giây phút hiện tại.

“*Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào*” là một cách nói khác của câu thiền ngữ “thở vào, tôi biết tôi còn sống”. Sự sống đang có mặt trong ta và chung quanh ta với tất cả những mẫu nhiệm của nó như nắng ấm, trời xanh, những chiếc lá mùa thu. Trở về giây phút hiện tại để tiếp xúc với sự sống, trị liệu những đau nhức trong thân tâm, nuôi dưỡng những yếu tố lành mạnh, tươi

mắt trong ta và chung quanh ta là một điều rất thiết yếu. Một nụ cười nhẹ có thể làm thư giãn tất cả các cơ bắp trên khuôn mặt ta.

Thở vào, tôi thấy trời xanh

Thở ra, tôi mỉm cười với trời xanh.

Thở vào, tôi ý thức về những chiếc lá mùa thu rất đẹp

Thở ra, tôi mỉm cười với những chiếc lá mùa thu.

Chúng ta có thể rút gọn câu này còn “trời xanh - mỉm cười”. “Trời xanh” khi thở vào và “mỉm cười” khi thở ra. Kế đó là: “thở vào - lá mùa thu”, “thở ra - mỉm cười”. Tập thở như vậy, chúng ta sẽ tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống. Cái đẹp của sự sống sẽ nuôi dưỡng ta, giúp ta vượt thoát được những lo lắng và sợ hãi. Thực tập như thế cũng giúp ta tiếp xúc được với hơi thở và cơ thể ta. Cơ thể ta cũng rất màu nhiệm. Đôi mắt ta là một màu nhiệm. Chỉ cần mở mắt ra là ta đã có thể tiếp xúc được với thiên đường của sắc màu và hình ảnh. Đôi tai ta cũng rất màu nhiệm. Nhờ đôi tai mà ta có thể nghe được tất cả các loại âm thanh như âm nhạc, tiếng chim hót, tiếng gió thổi vi vu qua những cành thông. Đưa sự chú tâm vào hơi thở vào - ra, ta sẽ trở về với ngôi nhà đích thực của mình trong giây phút hiện tại và tiếp xúc được với sự sống màu nhiệm. Nếu tiếp tục rong ruổi về quá khứ hoặc tương lai, thì ta sẽ đánh mất tất cả những màu nhiệm ấy.

Thở vào, tôi theo dõi hơi thở vào của tôi từ đầu cho đến cuối

Thở ra, tôi theo dõi hơi thở ra của tôi từ đầu cho đến cuối.

Khi mới bắt đầu thở, có thể hơi thở của ta còn nặng nề, hỗn hển nhưng sau một thời gian hơi thở sẽ nhẹ nhàng, êm dịu hơn.

Hơi thở liên quan mật thiết với thân thể và cảm thọ, hơi thở là kết quả của thân thể và cảm thọ. Nếu thân thể ta căng thẳng, đau nhức, nếu cảm thọ ta đau buồn thì hơi thở của chúng ta cũng bị ảnh hưởng theo. Vì thế, ta hãy đưa sự chú tâm vào hơi thở và thở một cách có ý thức.

Thở vào, tôi biết là tôi đang thở vào

Thở ra, tôi biết là tôi đang thở ra.

Thở vào, tôi mỉm cười với hơi thở vào của tôi

Thở ra, tôi mỉm cười với hơi thở ra của tôi.

Đừng bao giờ thúc ép hơi thở của mình. Nếu hơi thở ngắ n, hãy để cho nó ngắ n. Nếu hơi thở chưa an lạc, ta cũng để như vậy. Không can thiệp, không ép buộc hay “tác động” vào hơi thở của mình. Chúng ta chỉ đơn thuần ý thức về hơi thở. Sau một thời gian, hơi thở của ta sẽ tự nhiên có phẩm chất. Chánh niệm về hơi thở là nhận diện, ôm ấp hơi thở vào và hơi thở ra, như một người mẹ trở về ôm lấy đứa con của mình trong vòng tay thương yêu một cách dịu dàng. Chúng ta sẽ ngạc nhiên khi thấy chỉ sau một hai phút, phẩm chất của hơi thở sẽ tăng lên. Hơi thở vào của ta trở nên sâu hơn và hơi thở ra của ta chậm lại. Hơi thở của ta trở nên an lạc và hòa điệu hơn.

Thở vào, tôi thấy hơi thở vào của tôi trở nên sâu hơn

Thở ra, tôi thấy hơi thở ra của tôi trở nên chậm lại.

Khi thấy hơi thở vào và hơi thở ra của ta đã trở nên sâu hơn, chậm hơn và yên lặng hơn, ta có thể gửi đến cơ thể ta sự bình an, yên tĩnh và êm dịu đó. Trong đời sống hàng ngày, có thể chúng ta đã lãng quên, không để ý tới thân thể của mình thì bây giờ đây là cơ hội để chúng ta trở về với thân thể của mình, nhận diện sự có mặt của thân thể và làm bạn với nó.

Thở vào, tôi ý thức về` thân thể tôi

Thở ra, tôi buông thư tất cả những căng thẳng trên thân thể tôi.

Những bài tập về` hơi thở này do chính Bụt dạy. Rất đơn giản, giống như trò chơi trẻ con vậy. Chúng ta hãy đặt tay lên phần bụng dưới của mình. Khi thở vào, ta thấy bụng ta phồng lên và khi thở ra, bụng ta xẹp xuống. Đặc biệt là trong tư thế` nằm, chúng ta sẽ dễ dàng cảm nhận sự phồng lên, xẹp xuống của bụng. Chúng ta ý thức về` hơi thở vào và hơi thở ra từ đầu cho đến cuối. Thở như vậy rất khỏe. Chúng ta không còn suy nghĩ về` quá khứ, tương lai, về` những dự án hay nỗi khổ niề`m đau của ta nữa. Thở trở thành một niề`m vui thích, một lời nhắc nhở chúng ta ý thức về` cuộc sống.

Thở vào, tôi tận hưởng hơi thở vào của tôi

Thở ra, tôi tận hưởng hơi thở ra của tôi.

Sau khi đã có thể hiệ`n tặ`ng sự bình an êm dịu cho thân thể, giúp thân thể buông thư những căng thẳng, ta có thể nhận diện những cảm thọ và cảm xúc của mình.

Thở vào, tôi ý thức về` những cảm thọ đau buồn trong tôi

Thở ra, tôi mỉm cười với những cảm thọ đau buồn trong tôi.

Ta đang có một cảm thọ đau buồn, nhưng đồng thời ta cũng đang có chánh niệm. Chánh niệm giống như người mẹ, ôm ấp những cảm thọ một cách nhẹ nhàng. Chánh niệm luôn luôn phải là chánh niệm về` một cái gì. Khi ta thở có chánh niệm, thì đó là chánh niệm về` hơi thở. Khi ta đi có chánh niệm, thì đó là chánh niệm về` đi. Khi ta uố`ng có chánh niệm, thì đó là chánh niệm về` uố`ng. Khi ta có chánh niệm về` những cảm thọ của mình, thì đó

là chánh niệm về cảm thọ. Ta có thể mang chánh niệm vào những hoạt động sinh lý, tâm lý của ta để nhận diện và làm lắng dịu chúng.

Tôi muốn công hiến cho quý vị một vài bài thi kệ mà quý vị có thể sử dụng để thực tập trong khi thở và mỉm cười:

*Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào
Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra.*

*Thở vào, hơi thở vào của tôi trở nên sâu hơn
Thở ra, hơi thở ra của tôi trở nên chậm lại.*

*Thở vào, tôi làm lắng dịu thân thể tôi
Thở ra, tôi thấy khỏe nhẹ.*

*Thở vào, tôi mỉm cười
Thở ra, tôi buông thư.*

*Thở vào, tôi an trú trong giây phút hiện tại
Thở ra, tôi biết đây là giây phút tuyệt vời.*

Quý vị có thể rút gọn những câu trên bằng:

Vào, ra

Sâu, chậm

Khỏe, nhẹ

Lắng, cười

Hiện tại, tuyệt vời.

Mỗi chữ hoặc mỗi câu cho mỗi hơi thở vào ra.

Giây phút hiện tại là giây phút duy nhất thực sự có thật. Vì vậy, nhiệm vụ quan trọng nhất của chúng ta là có mặt trong giây phút

hiện tại, bây giờ và ở đây để tận hưởng những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta.

2. Thiền ngồi

Ngồi thiền là một phương pháp giúp ta trở về ngôi nhà đích thực của mình. Ta mang sự chú tâm về chăm sóc chính mình. Mỗi khi ngồi, bất kể là ngồi ở đâu, trong phòng, ở một góc cây hay trên một tọa cụ, chúng ta đều có khả năng tỏa chiếu sự tĩnh lặng như Bụt. Chúng ta hoàn toàn chú tâm vào những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Chúng ta hãy để cho tâm mình trở nên thông thoáng, lắng dịu và cởi mở. Chỉ cần vài phút ngồi như vậy là chúng ta đã có thể phục hồi lại sức lực và tinh thần một cách trọn vẹn.

Ngồi thiền có tác dụng trị liệu rất lớn. Ta chỉ cần nhận diện và có mặt với những gì đang xảy ra trong ta dù đó là một niềm đau, cơn giận, bức tức, tình thương, an vui hay hạnh phúc. Có mặt với tất cả những gì đang xảy ra mà không bị chúng lôi kéo. Chúng ta hãy để tự nhiên cho chúng đến, ở lại và ra đi. Chúng ta không cần xua đuổi, không cần đè nén mà cũng không giả vờ là những suy nghĩ của ta không có đó. Thay vào đó, ta có thể quan sát những suy nghĩ, những hình ảnh trong tâm ta bằng sự chấp nhận và thương yêu. Cho dù những cơn bão có nổi lên trong ta, ta vẫn bình tĩnh và yên ổn. Khi ta ngồi có an lạc; thở và mỉm cười với sự tỉnh thức thì ta sẽ hoàn toàn tự chủ.

Ngồi yên và thở như thế, ta có thể chế tác được sự có mặt đích thực của ta ngay bây giờ, ở đây. Và ta hiến tặng sự có mặt ấy cho tăng thân, cho thế giới. Đó là mục đích của ngồi thiền: ngồi yên mà không làm gì cả, có mặt trọn vẹn và ý thức là mình đang còn sống.

THỰC TẬP

Ngô ì thiề ì n là phải vui. Ngô ì như thế ì nào mà ta thấ y hạnh phúc, an lạc và thư thái trong suố t buổi ngô ì thiề ì n. Ngô ì thiề ì n không phải là một lao tác mệt nhọc mà là cơ hội để tận hưởng sự có mặt của tự thân, của gia đình, của những người bạn đồng tu, tận hưởng sự có mặt của đấ t trời và vũ trụ. Không câ ì n phải cô ắ gắ ng gì cả.

Nế u ngô ì trên bồ ì đoàn, chúng ta phải chọn bồ ì đoàn nào thích hợp với mình. Chúng ta có thể ngô ì bán già, kiế t già hay ngô ì chéo chân. Ngô ì như thế ì nào mà ta cảm thấ y thoải mái nhấ t. Giữ lưng thẳng, đầ u không cúi xuố ng hay ngửa ra và hai tay đặt nhẹ nhàng lên nhau. Nế u ngô ì trên ghế , hai bàn chân ta phải đặt sát sàn nhà hoặc đặt trên một chiế c bồ ì đoàn. Nế u chân bị tê hoặc đau trong khi ngô ì thiề ì n, ta có thể nhẹ nhàng điề u chỉnh lại thế ì ngô ì. Ta có thể duy trì định lực trong khi đổi tư thế ì bằ ng cách theo dõi hơi thở và ý thức về ì những thao tác của ta.

Hãy để cho tâ t cả các cơ bắ p trên thân thể ta được buông thư. Đừng đầ u tranh hay gồ ì ng mình gì cả. Có những người sau mười lăm phút ngô ì thiề ì n là cảm thấ y đau nhức khắ p cơ thể. Đó là vì người â y đã cô ắ gắ ng quá nhiề u, cô ắ gắ ng để thành công. Ta không câ ì n phải làm như vậy, hãy để cho mình được thư giãn, như thể ta đang ngô ì chơi trên bãi biển, không câ ì n đạt một mục đích nào cả.

Trong khi ngô ì, ta theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra. Bắ t cứ khi nào có một suy nghĩ hay một cảm thọ đi lên, ta hãy nhận diện nó. Ta có thể học được rấ t nhiề u từ việc quán chiế u những gì đang xảy ra trong thân tâm ta trong suố t buổi ngô ì thiề ì n. Ngô ì thiề ì n là một cơ hội để không phải làm gì cả. Ta không có gì để làm, chỉ ngô ì yên thở cho khỏe nhẹ và tận hưởng điề u đó.

Thở vào, tôi biế t là tôi còn số ñg

Thở ra, tôi mỉm cười với sự sống trong tôi và chung quanh tôi.

Còn sống là một phép lạ. Chỉ cần ngồi yên, tận hưởng hơi thở vào ra đã là một niềm hạnh phúc lớn. Vì khi thở vào thở ra, ta biết là ta còn sống. Chừng đó đáng cho ta ăn mừng rồi. Vì vậy, ngồi thiền là một cách ăn mừng sự sống với hơi thở vào ra của mình.

Điều quan trọng là để cho thân thể buông thư hoàn toàn. Đừng cố gắng thành Bụt. Chỉ cần ngồi cho hạnh phúc và chấp nhận chính mình như mình đang là. Cho dù trong thân ta có một vài căng thẳng, tâm ta có một vài đau nhức, ta cũng chấp nhận như vậy. Ta ngồi trong tư thế buông thư, thở thật nhẹ nhàng và dùng năng lượng chánh niệm để ôm ấp chúng.

Thở vào, tôi đã về

Thở ra, tôi đã tới.

Ta không cần phải rong ruổi đi đâu nữa. Ngôi nhà đích thực của ta đang ở đây trong giây phút hiện tại. Ta có vững chãi và tự do. Ta có thể mỉm cười và buông thư tất cả các cơ bắp trên khuôn mặt mình.

Ta cần phải tập luyện để ngồi thiền cho thành công. Ta có thói quen cần phải làm một cái gì đó. Do đó, lúc ban đầu ngồi yên và không làm gì hết có thể là một việc khó khăn. Khi ông Nelson Mandela đến Pháp thăm Tổng thống Francois Mitterrand, báo chí đã phỏng vấn ông: “Ông thích làm gì nhất?” Ông nói: “Điều mà tôi muốn làm nhất bây giờ là ngồi yên mà không làm gì cả. Kể từ khi được phóng thích khỏi nhà tù, tôi quá bận rộn, không có cả thời gian ngồi yên để thở. Vì vậy, việc tôi muốn làm nhất là ngồi yên và không làm gì cả.”

Nếu chúng ta cho ông Nelson Mandela vài ngày để ngồi yên không làm gì cả, liệu ông có thể ngồi yên được không? Đối với hầu hết chúng ta, ngồi yên không làm gì cả không phải là chuyện dễ dàng. Chúng ta có thói quen bận rộn, phải luôn làm một cái gì đó. Nếu không làm thì chịu không nổi. Vì vậy, chúng ta cần phải tập ngồi yên; để có thể không làm gì cả mà vẫn hạnh phúc. Ngồi yên và không làm gì cả là một nghệ thuật. Nghệ thuật ngồi yên.

Nếu chúng ta có khó khăn là không định tâm được, thì đếm hơi thở là một phương pháp rất hữu hiệu. Thở vào, đếm “một.” Thở ra, đếm “một.” Thở vào, đếm “hai.” Thở ra, đếm “hai.” Tiếp tục cho tới mười rồi bắt đầu đếm từ một trở lại. Nếu chúng ta quên không biết mình đếm tới đâu thì hãy đếm lại từ “một”. Phương pháp đếm hơi thở giúp ta không bị lôi kéo bởi những suy nghĩ miên man, rời rạc. Ta tập trung tâm ý vào hơi thở và việc đếm hơi thở. Khi ta kiểm soát được những suy nghĩ của mình thì đếm hơi thở có thể không còn hấp dẫn đối với ta nữa, vì vậy ta có thể bỏ đếm và chỉ theo dõi hơi thở.

Nếu thiếp tập mà đâu tranh để đạt cho được một cái gì đó, để đến được một nơi nào đó hay cố gắng để thành công thì chúng ta không thể thư giãn được. Chúng ta hãy nhìn ra ngoài trời. Có thể ngoài trời đang có cây xoan hoặc cây sồi rất xinh đẹp và khỏe mạnh. Nó hoàn toàn là nó. Nó không cần cố gắng gì cả. Nó cho phép nó như nó đang là - tươi mát, xanh tốt và vững chãi. Chúng ta có thể hình dung, quán tưởng về núi. Núi rất hùng vĩ và vững chãi để bảo vệ, che chở cho tất cả các loài sinh vật mà không cần gắng sức hay căng thẳng. Thực tập thiếp ngồi, chúng ta cũng vững chãi như núi. Chúng ta có thể thực tập như sau:

Thở vào, tôi thấy mình là núi

Thở ra, tôi thấy vững chãi.

Để ngôi nhà thêm thành công, chúng ta phải buông bỏ mọi căng thẳng trên thân thể và trong những cảm thọ của ta. Ngôi nhà cho thật thoải mái. Dù chỉ mới bắt đầu thở vào thở ra là chúng ta đã thấy khỏe nhẹ rồi. Đừng đấu tranh, ngôi nhà cho khỏe và mỉm cười. Có cơ hội được ngôi nhà yên như thế là một ân huệ lớn. Chúng ta là hải đảo tự thân của mình. Lúc này không ai có thể bắt ta làm bất cứ điều gì. Không ai quấy rầy ta, không ai được quyền hỏi ta, nhờ ta đi đâu, không ai nhờ ta rửa nồi hay dọn nhà tắm. Đây là cơ hội quý giá để ta buông thư và thực sự là ta.

3. Thiền hành

Ý về muôn vạn nẻo

Thiền lộ tâm an nhiên

Từng bước gió mát dấy

Từng bước nở hoa sen.

Mỗi ngày ta đi rất nhiều, nhưng thường thì ta chạy nhiều hơn đi. Những bước chân vội vã của ta đã in lên mặt đất dấu ấn của lo âu, buồn phiền, tuyệt vọng. Nếu ta có khả năng bước được một bước chân an lạc thì ta cũng có thể bước được hai bước, ba bước, bốn bước, năm bước cho an lạc, hạnh phúc của nhân loại và trái đất.

Thiền hành là đi để mà đi. Đi mà không cần tới, đó cũng là một sự thực tập. Tiếng Sanskrit có từ *apranihita* là vô nguyện hay vô tác, nghĩa là không đặt bất cứ một mục tiêu nào phía trước để chạy theo cả. Khi thực tập thiền hành, chúng ta cũng đi trong tinh thần đó. Chúng ta chỉ đi thôi, không có một mục đích đặc biệt nào hay không cần một đích đến nào. Chúng ta đi không phải để đến. Chúng ta đi để mà đi.

Tâm của chúng ta hay có khuynh hướng nhảy từ chuyện này sang chuyện khác, như một con khỉ chuyênhênh cảnh không bao giờ ngừng nghỉ. Tư duy của chúng ta có hàng triệu lối mòn và chúng luôn kéo chúng ta đi vào thế giới của thất niệm, lãng quên. Nếu chúng ta có khả năng chuyển hóa những lối đi của mình thành những con đường thiền hành thì mỗi bước chân của ta sẽ đi trong tỉnh thức. Hơi thở của ta sẽ hài hòa với bước chân, tâm ta sẽ tự nhiên lắng dịu và khỏe nhẹ hơn. Mỗi bước chân ta đi sẽ làm tăng trưởng niềm hỷ lạc và tạo nên một nguồn năng lượng tĩnh lặng chảy tràn khắp thân tâm.

Bất cứ đi đâu, chúng ta cũng có thể thực tập thiền hành, từ bãi đậu xe vào văn phòng hay từ nhà bước lên phòng khách. Đi đâu, chúng ta cũng dành đủ thời gian để thực tập thiền hành. Thay vì ba phút, chúng ta dành tám phút hay mười phút. Mỗi lần đi xa, tôi luôn đến phi trường sớm hơn quy định một giờ đồng hồ để có thời gian thông thả. Ở đó tôi có thể đi thiền hành, rất thanh thoi. Nhiều người hay muốn giữ tôi lại cho đến phút cuối nhưng tôi thường từ chối. Tôi nói với họ là tôi cần thời gian. Thiền hành cũng giống như ăn cơm vậy. Mỗi bước chân ta đi đều có khả năng nuôi dưỡng thân tâm ta. Nếu chúng ta đi bằng những bước chân vội vội, ưu phiền thì thức ăn đó không lành mạnh. Thức ăn thiền hành phải có chất lượng cao hơn. Chúng ta hãy đi chậm lại và thưởng thức bữa tiệc an lành của chúng ta.

A. J. Muste nói rằng: *“Không có con đường dẫn đến an lạc, an lạc chính là con đường.”* Đi trong chánh niệm mang đến cho ta bình an và làm cho cuộc sống của ta trở nên thật hơn. Tại sao ta phải vội vã? Đích đến cuối cùng của ta cũng chỉ là cái nghĩa trang thôi. Tại sao ta không đi về hướng sự sống, tận hưởng niềm an lạc trong từng phút giây bằng mỗi bước chân của mình? Ta không cần phải tranh đấu. Hãy đi cho nhẹ nhàng và thanh thoi, tận hưởng từng bước chân mà ta đang bước. Mỗi bước chân sẽ mang ta trở về với giây phút hiện tại bây giờ và ở đây. Đó là ngôi nhà đích thực của chúng ta - bởi vì sự sống chỉ thật sự có mặt trong giây phút hiện tại, ngay tại đây. Chúng ta đã tới rồi.

Đất là Mẹ của chúng ta. Nếu rời xa đất Mẹ, chúng ta sẽ bệnh hoạn. Do đó mỗi bước chân đi trong chánh niệm sẽ giúp ta trở về tiếp xúc với đất Mẹ để chúng ta được khỏe mạnh trở lại. Đất Mẹ đã bị chúng ta làm tổn hại quá nhiều, vì vậy giờ đây là lúc chúng ta xoa dịu đất Mẹ bằng những bước chân nhẹ nhàng và an lành của chúng ta để đất Mẹ có cơ hội được trị liệu.

Một số người trong chúng ta không thể đi được. Nhưng điều đó không thể ngăn cản chúng ta thực tập. Nếu ta là một trong số đó, ta hãy chọn cho mình một người đang đi thiền hành, rồi quan sát người ấy và trở thành một với người ấy. Chúng ta nhìn và theo dõi bước chân của người ấy trong chánh niệm. Như vậy, chúng ta cũng bước được những bước chân an lạc và thanh bình cùng với người bạn đồng hành của ta cho dù ta không đi được.

Chúng ta phải luôn nhớ rằng mình đang có một đôi chân lành lặn, khỏe mạnh và chúng ta phải biết ơn vì điều đó. Chúng ta đi cho chính mình và đi cho những ai không thể đi được. Chúng ta đi cho tất cả mọi người, mọi loài - từ trong quá khứ cho tới hiện tại và cả trong tương lai.

THỰC TẬP

Khi mới bắt đầu thực tập thiền hành, có thể chúng ta thấy mình đi như một đứa trẻ đang chập chững bước những bước đầu tiên, khập khiễng, không vững vàng. Hãy theo dõi hơi thở và an trú trong chánh niệm với những bước chân của mình, ta sẽ sớm lấy lại được thăng bằng. Hãy quán tưởng đến một con hổ đang đi rất ung dung, tĩnh tại, chúng ta sẽ thấy những bước chân của ta cũng trở nên oai vệ như nó.

Chúng ta có thể bắt đầu thiền hành vào buổi sáng và để cho không khí trong lành của buổi sớm đi vào ta. Những thao tác của ta sẽ trở nên uyển chuyển, nhẹ nhàng; tâm ý ta sẽ trở nên tỉnh táo, bén nhạy. Và suốt ngày, những hoạt động của ta sẽ có sự tỉnh thức cao hơn. Nếu phải làm một quyết định thì sau buổi thiền hành, chúng ta sẽ sáng suốt, định tĩnh hơn, ta sẽ có nhiều tuệ giác và từ bi hơn. Nếu mỗi bước chân ta đi trong an lạc thì tất cả mọi người mọi loài, dù gần hay xa, cũng đều hưởng được lợi lạc ấy.

Khi đi, hãy đưa sự chú tâm vào mỗi bước chân của mình. Đi cho thông thả, đừng háp táp vội vàng. Mỗi bước chân sẽ mang chúng ta về những giây phút đẹp nhất của cuộc sống. Trong khi đi thiền hành, chúng ta hãy tập ý thức về số bước chân tương ứng với mỗi hơi thở. Bao nhiêu bước chân khi thở vào và bao nhiêu bước chân khi thở ra. Khi đi thiền hành, chúng ta đo hơi thở bằng bước chân mà không phải là đo bước chân bằng hơi thở. Khi thở vào, chúng ta bước hai hoặc ba bước, tùy vào khả năng mà phổi của ta cho phép. Nếu phổi ta muốn hai bước trong khi ta thở vào, hãy bước đúng hai bước. Nếu ta cảm thấy ba bước thì tốt hơn, hãy bước ba bước. Khi thở ra cũng vậy, hãy lắng nghe hai lá phổi của ta để biết xem phổi ta cần bao nhiêu bước trong khi thở ra.

Thông thường, hơi thở vào ngắn hơn hơi thở ra. Vì vậy, ta có thể bắt đầu bằng hai bước cho hơi thở vào và ba bước cho hơi thở ra: 2-3, 2-3, 2-3. Hoặc 3-4, 3-4, 3-4. Tiếp tục thực tập như thế, hơi thở của ta sẽ trở nên chậm hơn và thư thái hơn một cách tự nhiên. Nếu thấy cần thêm một bước trong khi thở vào, thì hãy bước thêm bước nữa. Khi thấy muốn thêm một bước trong khi thở ra thì hãy cho phép mình bước thêm một bước. Mỗi bước chân hãy là một niềm vui.

Đừng cố gắng điều khiển hơi thở. Hãy cho phép phổi của ta có đủ thời gian và không khí như nó cần. Đơn giản là ghi nhận ta cần bao nhiêu bước để hít không khí vào đầy hai lá phổi của ta và bao nhiêu bước để đẩy hết không khí trong phổi ra. Phép đếm hơi thở là sợi dây nối kết giữa hơi thở và bước chân.

Khi lên dốc hay xuống dốc, số bước chân cho mỗi hơi thở có thể thay đổi. Hãy cho bước phổi của ta đúng số lượng bước chân mà nó cần. Luôn theo dõi và quan sát nhu cầu của bước phổi một cách sát sao. Đừng quên thực tập mỉm cười. Một nụ cười buông thư sẽ đem lại sự tĩnh lặng, niềm vui thích cho những bước chân và hơi thở của ta, giúp ta duy trì sự chú tâm. Sau khi thực tập

khoảng nửa giờ hoặc một giờ, ta sẽ thấy hơi thở, bước chân, việc đếm hơi thở và nụ cười buông thư của ta trở thành một với nhau một cách dễ dàng.

Sau một thời gian thực tập, ta sẽ thấy hơi thở vào và hơi thở ra của ta dài gần bằng nhau hơn. Phổi ta trở nên khỏe mạnh hơn và máu huyết ta lưu thông tốt hơn. Cách thở của ta sẽ được chuyển hóa.

Ta có thể thực tập thiền hành bằng cách đếm hơi thở hoặc sử dụng những câu thiền ngữ. Ví dụ, nếu nhịp điệu hơi thở của ta là 3-3 thì ta có thể nói thầm: “Hoa sen nở, hoa sen nở” hoặc “hành tinh xanh, hành tinh xanh”. Nếu nhịp điệu của hơi thở ta là 2-3, ta có thể nói: “Hoa sen, hoa sen nở.” Nếu năm bước thở vào và năm bước thở ra, ta có thể nói: “Đi trên hành tinh xanh, đi trên hành tinh xanh.” Hoặc “đi trên hành tinh xanh, tôi đi trên hành tinh xanh” cho nhịp 5-6. Mỗi chữ cho một bước chân.

Chúng ta không chỉ lặp lại những câu chữ đó mà chúng ta thực sự thấy được những đóa hoa đang nở dưới chân chúng ta. Chúng ta thực sự trở thành một với hành tinh xanh. Chúng ta cũng có thể dùng tuệ giác của chính mình để sáng tạo ra những bài thực tập cho riêng mình. Đây là một số câu mà tôi đã viết:

An lạc từng bước chân

Mặt trời là trái tim của tôi

Từng đóa hoa mỉm cười

Là dòng sông xanh mát ra biển khơi

Cùng gió ca lời chim

Đường dài em bước như dạo chơi

Chúng ta nên đưa thiền hành vào trong đời sống hằng ngày của mình. Điều này không tốn kém nhiều thời gian hay đòi hỏi chúng ta phải đi đâu khác. Hãy chọn cho mình một nơi nào đó như cầu thang, đường lái xe hoặc khoảng cách từ cái cây này đến cây khác để thực tập thiền hành mỗi ngày. Tất cả mọi con đường đều có thể trở thành con đường thiền hành.

4. Thức dậy

Chúng ta có thể bắt đầu ngày mới của chúng ta bằng một nụ cười hạnh phúc, bắt đầu một ngày mới bằng hạnh nguyện của mình, dành trọn con người mình cho con đường hiểu biết và thương yêu. Chúng ta ý thức rằng hôm nay là một ngày mới, rất tươi đẹp và chúng ta có hai mươi bốn giờ quý giá để sống.

Khi thức dậy vào buổi sáng, mở mắt ra, ta có thể đọc bài thơ ngắn này (gọi là thi kệ):

Thức dậy miệng mỉm cười

Hăm bốn giờ tỉnh khôi

Xin nguyện sống trọn vẹn

Mắt thương nhìn cuộc đời.

Dòng cuối của bài thi kệ được trích ra từ kinh Pháp Hoa: “*Từ nhân thị chúng sanh.*” Người nhìn cuộc đời bằng mắt thương là Bồ Tát Quan Thế Âm, Bồ Tát đang lắng nghe những tiếng kêu khóc của thế gian. Tình thương không thể có được nếu không có sự hiểu biết, cảm thông. Để hiểu được người khác, chúng ta phải biết về họ và đi vào trong da thịt của họ. Có như vậy chúng ta mới có thể tiếp xúc với họ bằng lòng thương yêu. Suốt nguồn của tình thương chính là tâm tràn đầy tỉnh thức của chúng ta.

Sau khi thức dậy, chúng ta có thể vén màn cửa và nhìn ra ngoài trời. Hay có thể mở cửa sổ và cảm nhận những làn không khí mát lạnh của buổi sáng với những hạt sương còn đọng trên cỏ. Khi mở cửa sổ nhìn ra ngoài, ta thấy được cuộc sống thật màu nhiệm. Ngay lúc đó, ta phát một lời nguyện là sẽ sống tỉnh thức suốt

ngày này, nguyện chế tác niềm vui, bình an, tự do và hòa hợp. Sống được như vậy, tâm ta sẽ trở nên trong suốt và sáng tỏ như mặt hồ tĩnh lặng.

Hãy cố gắng ngồ i dậy ngay sau khi theo dõi ba hơi thở sâu để đưa ta trở về với chánh niệm. Đừng nằ m nướng. Ta có thể ngồ i dậy, nhẹ nhàng xoa bóp thân hình từ đầ u xuống cổ, vai và hai cánh tay để máu huyết được lưu thông. Ta có thể làm vài động tác co duỗi để buông thư các cơ bắp và các khớp xương, làm cho cơ thể tỉnh táo. Uống một ly nước ấm cũng giúp cho các cơ quan nội tạng của ta hoạt động tốt để khởi đầ u cho một buổi sáng tốt lành.

Chúng ta có thể tắm rửa hoặc làm những gì cần thiết trước khi đi làm, đi học, hoặc đi đến thiền đường. Hãy cho mình đủ thời gian để không phải vội vã, há p tá p. Nếu trời còn tối i, hãy tận hưởng bầu không khí tĩnh mặc yên lắ ng với những ngôi sao lấp lánh như đang chào đón mình. Hãy hít thở thật sâu và tận hưởng không khí mát lạnh của buổi sớm. Trong khi đi thông thả ra xe, đến trường học, đến sở làm hoặc ra thiền đường, hãy để cho buổi sáng thấm vào tràn ngập con người mình và đánh thức thân tâm bằ ng niềm vui của ngày mới.

Còn cách nào tốt hơn để bắt đầ u ngày mới bằ ng nụ cười? Nụ cười của ta sẽ xác định sự thức tỉnh và quyết tâm sống trong an lạc của ta. Có bao nhiêu ngày ta đã để trôi qua trong quên lãng? Ta đang làm gì với cuộc đời mình? Hãy nhìn cho kỹ và mỉm cười. Một nụ cười chân thật sẽ bắt nguồ n từ một trái tim tỉnh thức.

Khi thức dậy, làm sao ta nhớ để mỉm cười? Ta có thể treo một cái gì đó lên cửa sổ hoặc trên trầ n nhà ngay đầ u giường để nhắ c nhở ta, như một cành cây, một chiếc lá, một bức tranh hoặc một câu gì đó gây cảm hứng cho ta. Khi quen với việc thực tập mỉm cười thì có thể chúng ta không cần sự nhắ c nhở này nữa. Chúng ta sẽ mỉm cười ngay khi nghe tiếng chim hót hoặc khi nhìn thấy ánh

nắ'ng ban mai chiế' u qua khung cửa sổ. Điề' u này sẽ giúp chúng ta bước vào một ngày mới nhẹ nhàng hơn, có nhiề' u cảm thông và hiểu biế' t hơn.

5. Nghe chuông

Thỉnh thoảng chúng ta cần một âm thanh nào đó để nhắc nhở chúng ta trở về với hơi thở ý thức. Chúng ta gọi âm thanh đó là “tiếng chuông chánh niệm.” Ở Làng Mai và những trung tâm khác thuộc truyền thống Làng Mai, bất cứ khi nào nghe chuông đồng hồ, chuông điện thoại hay chuông sinh hoạt, chúng ta đều dừng lại. Đó là những tiếng chuông chánh niệm. Khi nghe chuông, chúng ta dừng lại mọi nói năng, hoạt động và suy nghĩ. Chúng ta buông thư toàn thân và ý thức về hơi thở của mình. Làm một cách tự nhiên với niềm vui thích mà không phải là một hình thức cứng nhắc. Dừng lại thở, lấy lại năng lượng định tĩnh và bình an là chúng ta có tự do, và khi đó, những công việc mà chúng ta đang làm trở nên thú vị hơn, những người bạn trước mặt chúng ta trở nên “thực” hơn.

Đôi khi, thân chúng ta ở đây mà tâm chúng ta thì lại đang ở một nơi nào khác. Vì vậy chúng ta không thực sự có mặt trong ngôi nhà đích thực của mình. Tiếng chuông có thể giúp ta đưa tâm trở về với thân. Đó là phương pháp thực tập trong tu viện. Tiếng chuông có thể giúp ta trở về với chính mình, trở về với giây phút hiện tại. Tiếng chuông được xem như một người bạn, một vị Bồ Tát giúp ta thức tỉnh.

Ở nhà, chúng ta cũng có thể sử dụng tiếng chuông điện thoại, chuông nhà thờ, tiếng khóc của trẻ thơ, hay ngay cả tiếng còi báo động, tiếng xe cấp cứu... để làm tiếng chuông chánh niệm cho mình. Chỉ cần ba hơi thở có ý thức là ta đã có thể buông bỏ được những căng thẳng trên thân tâm và trở về với trạng thái tươi mát, trong lành của ta.

Ở Việt Nam tôi thường được nghe tiếng chuông chùa. Nhưng khi qua Tây phương thì tiếng chuông chùa không còn nữa, chỉ có tiếng chuông nhà thờ. Một hôm, đang đi thiền hành trên một

quảng trường ở Tiệp Khắc bỗng nhiên tôi nghe tiếng chuông nhà thờ đổ. Lúc đó tôi đã ở châu Âu được vài năm, đó là lần đầu tiên tôi tiếp xúc được với linh hồn châu Âu xưa cổ một cách sâu sắc. Kể từ đó, mỗi khi nghe chuông nhà thờ, bất kể là ở đâu, Thụy Sĩ, Pháp hay Nga, tôi đều tiếp xúc sâu sắc với linh hồn châu Âu. Đối với những người không thực tập thì tiếng chuông không có ý nghĩa gì mấy. Nhưng nếu chúng ta có thực tập thì tiếng chuông mang lại một ý nghĩa tâm linh rất thâm sâu, có khả năng đánh thức những điều mà nhiệm nhứt trong chúng ta.

Trong truyền thống Làng Mai, chúng ta không nói “đánh chuông” mà nói là “thỉnh chuông”. Người thỉnh chuông được gọi là “duy na” (tri chung) và cái dùi gõ để thỉnh chuông là “dùi thỉnh”. Có nhiều loại chuông khác nhau: chuông đại hồng mỗi khi được thỉnh lên thì cả làng đều nghe; chuông báo chúng (báo hiệu thời khóa sinh hoạt của tu viện) mỗi khi thỉnh lên thì khắp tu viện đều nghe được, chuông gia trì trong thiền đường được thỉnh lên trong các buổi pháp thoại, làm mới, ngò i thiền, tụng kinh..., kẻ đó là chuông nhỏ (minibell) đựng vừa vặn trong một cái túi mà chúng ta có thể mang đi bất cứ nơi đâu. Tất cả đều giúp chúng ta thực tập trở về theo dõi hơi thở.

Chúng ta phải tập để thỉnh chuông cho được, điều này rất quan trọng. Nếu ta có vững chãi, thanh thoi, có tỉnh thức, chánh niệm thì tiếng chuông ta thỉnh lên có công năng giúp người khác tiếp xúc được với những gì thâm sâu nhứt trong họ.

THỰC TẬP

Khi làm tri chung và muốn thỉnh lên một tiếng chuông, điều đầu tiên ta cần làm là xá chuông. Chuông là người bạn giúp ta đưa tâm trở về với thân. Khi thân tâm hợp nhứt thì tự nhiên ta có mặt trong giây phút hiện tại, ngay bây giờ và ở đây, chúng ta có thể sống đời sống của chúng ta một cách sâu sắc.

Nếu ta sử dụng chuông nhỏ, đặt vừa vặn trong lòng bàn tay thì sau khi xá chuông ta đặt nó vào lòng bàn tay. Bàn tay ta là một đóa sen năm cánh và chiếc chuông nhỏ là một viên ngọc quý nằm trong lòng đóa sen. Trong lúc giữ chuông như vậy, ta thực tập thở cho có chánh niệm. Ta có thể sử dụng thi kệ để đưa tâm trở về với thân, để thực sự có mặt trong giây phút hiện tại. Nếu không thực sự có mặt trong giây phút hiện tại thì ta không phải là một vị tri chung giỏi. Vì vậy sau khi thở vào và thở ra hai lần theo bài thi kệ, ta mới bắt đầu thỉnh chuông.

Ba nghiệp lắng thanh tịnh

Gửi lòng theo tiếng chuông

Nguyện người nghe tỉnh thức

Vượt thoát nỗi đau buồn.

Bài thi kệ có bốn câu: một câu đi với hơi thở vào, một câu đi với hơi thở ra. Cô nhiên là bài thi kệ rất hay nhưng nếu ta không nhớ cũng không sao. Ta chỉ cần theo dõi hơi thở, thở vào ý thức là hơi thở đang đi vào, thở ra ý thức là hơi thở đang đi ra. Thở cho thân tâm lắng dịu cũng giúp ta trở thành một vị tri chung giỏi. Bây giờ, ta đã có đủ phẩm chất để sẵn sàng thỉnh chuông.

Chúng ta nhập một tiếng nhẹ nhàng để thức chuông. Đó là một thông báo quan trọng cho chuông và cho mọi người. Chúng ta phải nhẹ nhàng với chuông để chuông không giật mình và chúng ta cũng báo hiệu cho mọi người biết là sẽ có một tiếng chuông được thỉnh lên sau đó, để mọi người chuẩn bị thân tâm nghe chuông với sự có mặt đích thực của họ. Tiếng chuông là tiếng gọi của Bụt trong ta, gọi ta trở về với giây phút hiện tại. Khi thức chuông, mọi người sẽ dừng lại những suy nghĩ, nói năng và hành động, trở về với hơi thở để nghe chuông. Chúng ta phải cho mọi người có đủ thời gian chuẩn bị thân tâm để đón nhận tiếng chuông, phải cho

họ thời gian một hơi thở vào - và một hơi thở ra. Có thể họ đang háo hức, nói chuyện hoặc suy nghĩ về một điều gì đó. Nhưng khi nghe tiếng thức chuông, họ biết là họ phải ngừng lại, ngừng lại những suy nghĩ, nói năng và hành động để chuẩn bị thân tâm, sẵn sàng nghe chuông.

Rồi ta tỉnh lên một tiếng chuông. Thở vào, thở ra ba hơi thật sâu. Nếu thở vào, thở ra nhẹ nhàng thì sau ba hơi thở vào ra, ta sẽ trở nên thư thái, tĩnh lặng, khinh an và có chánh niệm hơn. Ta có thể đọc thêm bài thi kệ trong khi thở vào, thở ra:

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe

Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm.

“Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe” nghĩa là chúng ta nghe với tất cả trái tim của ta khi thở vào. Khi thân và tâm hợp nhất thì ta tiếp xúc được với sự sống với tất cả những mẫu nhiệm đang có trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Nếu thực tập giỏi thì nước Chứa hay cội Tịnh Độ của Bụt sẽ luôn có mặt ngay bất cứ lúc nào ta nghe chuông và giúp ta trở về ngôi nhà đích thực của mình.

6. Thiên điện thoại

Đừng xem thường lời nói của mình, những lời nói ái ngữ có ảnh hưởng rất lớn đến người khác, có khả năng xây dựng hiểu biết và thương yêu. Lời nói có thể đẹp như châu ngọc, đáng yêu như hoa quý và có khả năng đem lại hạnh phúc cho rất nhiều người. Nhưng thông thường, khi nói chuyện qua điện thoại, chúng ta quá bận rộn, nói hết chuyện này đến chuyện khác mà ít để ý đến lời nói của mình.

Điện thoại là một phương tiện truyền thông rất tiện lợi. Đặc biệt là điện thoại di động lại càng nhiều tiện lợi hơn. Điện thoại có thể giúp ta tiết kiệm thời gian đi lại và chi phí, nhưng cũng không chế ta nhiều mặt. Nếu điện thoại cứ reo liên tục thì ta cũng mệt và không làm được gì cả. Nếu nói chuyện điện thoại không có ý thức, chúng ta sẽ lãng phí nhiều tiền bạc và thời gian quý báu của mình. Thông thường chúng ta hay nói những điều không cần thiết và đánh mất rất nhiều điều thú vị hay niềm vui đang xảy ra quanh ta trong giây phút hiện tại như có một em bé muốn nắm tay ta đi chơi, tiếng chim ca hót líu lo hay ánh mặt trời đang tỏa chiếu khắp nơi.

Khi chuông điện thoại reo, tiếng chuông tạo ra trong ta một sự xung động, có thể đó là sự lo lắng, như: “Ai gọi vậy? Tin tốt hay tin xấu đây?” Rồi có một lực kéo ta đi tới điện thoại. Ta không thể kháng cự được. Và ta có thể trở thành nạn nhân của cuộc điện thoại.

THỰC TẬP

Lần tới, khi điện thoại reo, chúng ta hãy ngồi yên tại chỗ và ý thức về hơi thở của mình: “Thở vào, tôi làm an tịnh toàn thân. Thở ra, tôi mỉm cười.” Khi điện thoại reo lần thứ hai, ta cũng thở

như thế. Điện thoại reo lần thứ ba, ta cũng tiếp tục thực tập, sau đó mới nhấc điện thoại lên. Hãy luôn nhớ rằng, ta có thể làm chủ chính mình, an trú trong chánh niệm và đi như Bụt đi. Khi nhấc điện thoại lên, chúng ta mỉm cười, mỉm cười không chỉ cho riêng ta mà còn cho cả người kia nữa. Nếu chúng ta cúi kính hoặc nổi giận, người kia sẽ lãnh đủ nguồn năng lượng tiêu cực đó, còn nếu chúng ta mỉm cười thì người kia sẽ may mắn nhận được năng lượng tươi mát nơi ta.

Trước khi gọi điện cho ai, hãy thở vào, thở ra hai lần và đọc thầm bài thi kệ rồi mới nhấc điện thoại lên bấm số:

Tiếp đi ngoài ngàn dặm

Xây dựng niềm tin yêu

Mỗi lời là châu ngọc

Mỗi lời là gấm thêu.

Khi chuông điện thoại reo, có thể người bạn của ta cũng đang thở, mỉm cười và sẽ không nhấc điện thoại lên ngay cho đến tiếng chuông thứ ba. Ta hãy tiếp tục thực tập: “Thở vào, tôi làm an tịnh toàn thân. Thở ra, tôi mỉm cười với toàn thân.” Cả hai, ta và người bên kia đầu dây đều đang thở và mỉm cười. Thật đẹp! Ta không cần phải đi vào thiền đường mới thực tập điều mà nhiệm vụ này. Nó có sẵn ngay trong nhà hay trong văn phòng của mình. Thực tập thiền điện thoại có thể giúp ta trung hòa những căng thẳng hay trầm cảm trong ta và ta có thể mang Bụt vào trong đời sống hàng ngày của mình.

7. Xá chào

Khi chấ́p tay xá chào một người nào đó là chúng ta có cơ hội có mặt cho người đó, công nhận khả năng tỉnh giác trong ta và trong người đó. Chúng ta không xá chào chỉ vì lịch sự hoặc vì xã giao mà để nhận diện một điề̀u mà̀u nhiệm là người kia đang còn số́ng và nhận diện khả năng tỉnh thức trong mỗi người. Vậ́n đề̀ không phải là xá hay không xá, điề̀u quan trọng là phải có chánh niệm.

THỰC TẬP

Khi thấ́y ai đó chấ́p tay xá chào mình, chúng ta nên chấ́p tay xá chào lại. Chấ́p tay lại, thở vào, chúng ta thầ̀m nói: “Sen búp xin tặng người.” Xá xuống, thở ra, ta nói: “Một vị Bụt tương lai.” Chúng ta xá chào trong chánh niệm, hoàn toàn ý thức về người đó đang có mặt trước mặt mình. Chúng ta xá bằ̀ng tất cả sự chân thành từ trái tim mình. Có những lúc, ta thấ́y có một mối tương giao sâu sắ́c hay một cảm giác kinh ngạc trước những nhiệm mà̀u của sự số́ng như khi thấ́y một bông hoa đang nở, đứng trước cảnh hoàng hôn, một cội cây cổ thụ hoặc xòe tay đón những giọt mưa mát lạnh, chúng ta cũng có thể chấ́p tay xá chào để hiế́n tặng sự có mặt của mình và bày tỏ niề̀m biế́t ơn đố́i với những mà̀u nhiệm đó.

Khi xá Bụt, chúng ta hoàn toàn ý thức về khả năng tỉnh thức mà ta đã được thừa hưởng từ Bụt. Hiểu và thực tập được như thế thì lạy Bụt, tỏ bày niề̀m tôn kính đố́i với Bụt không chỉ là vậ́n đề̀ tín mộ mà là một sự thực tập tuệ giác. Khi xá chào hay lễ lạy các vị Bồ̀ Tát lớn, chúng ta cũng trở về tiế́p xúc sâu sắ́c với hạnh nguyện cao đẹp được biểu trưng qua các vị Bồ̀ Tát ấy và cảm nhận niề̀m biế́t ơn sâu xa đố́i với những ai đang theo gương của các Ngài. Trong khi bày tỏ sự tôn kính trước những vị Bồ̀ Tát

lớn, chúng ta cũng đang cam kết thực tập đi theo con đường Bồ Tát của mình, nguyện vun trồng nguồn năng lượng hiểu biết, thương yêu và từ bi trong ta. Xá chào, lễ lạy trong tinh thần đó là một sự thiến tập.

8. Thi kệ

Thực tập hơi thở, ngộ ì thiề ñ và đi thiề ñ là những pháp môn thực tập rấ t mầ u nhiệm. Tuy nhiên trong đời số ñg hàng ngày, có khi chúng ta quá bận rộn mà quên đi chủ đích của chúng ta là thở và đi cho có chánh niệm. Một trong những phương pháp giúp ta an trú trong giây phút hiện tại là thực tập thi kệ. Thi kệ là những bài thơ nho nhỏ giúp ta thực tập chánh niệm trong những sinh hoạt hằ ñg ngày. Thi kệ có thể giúp ta làm giàu thêm kinh nghiệm của mình khi làm những công việc thường nhật mà ta cho là hiển nhiên. Tập trung tâm ý vào thi kệ giúp ta trở về với chính mình và có ý thức hơn về mỗi hành động của ta. Thực tập xong phầ ñ thi kệ, chúng ta tiế p tục công việc của mình với một ý thức cao hơn. Ở Làng Mai, chúng tôi thực tập thi kệ khi thức dậy, khi vào thiề ñ đường, trong suồ t các bữa ăn, khi rửa bát v.v... Thật ra, thực tập thi kệ suồ t ngày giúp chúng ta có mặt trong giây phút hiện tại.

Khi lái xe, biển chỉ đường sẽ giúp ta tìm thấ y đường đi. Tấ m biển chỉ đường này có thể hướng dẫn chúng ta đi cho đế ñ khi chúng ta tìm thấ y tấ m biển kế tiế p. Cũng vậy, khi thực tập thi kệ, thi kệ có thể hướng dẫn những sinh hoạt hằ ñg ngày của ta, giúp ta số ñg trọn một ngày của mình trong ý thức.

THỰC TẬP

Khi mở vòi nước, chúng ta hãy nhìn sâu để thấ y được sự mầ u nhiệm và quý giá của nước. Nhớ đừng lãng phí một giọt nước nào bởi vì có rấ t nhiề u người trên thế giới không có đủ nước để sử dụng.

Nước từ nguồ ñ suồ i cao

Nước từ lòng đấ t sâu

Nước nhiệm màu tuôn chảy

Ơn nước luôn tràn đầy.

Trong khi đánh răng, chúng ta cũng có thể phát nguyện nói lời ái ngữ với bài kệ:

Đánh răng và súc miệng

Cho sạch nghiệp nói năng

Miệng thơm lời chánh ngữ

Hoa nở tự vườn tâm.

Trước khi mở máy xe, chúng ta có thể đọc thêm bài thi kệ “Cho máy nổ” để chuẩn bị cho một chuyến đi an toàn của chúng ta:

Trước khi cho máy nổ

Tôi biết tôi đi đâu

Xe với tôi là một

Xe mau tôi cũng mau.

Thi kệ đưa tâm và thân về lại với nhau. Với một tâm trí tĩnh lặng, sáng suốt, hoàn toàn ý thức về những hoạt động của thân thể, chúng ta sẽ làm giảm bớt khả năng gây tai nạn giao thông.

Thi kệ là nguồn thức ăn nuôi dưỡng thân tâm, có khả năng đem đến cho ta sự bình an, tĩnh lặng và niềm vui sống mà ta có thể chia sẻ với mọi người, giúp ta thực tập không gián đoạn trong đời sống hằng ngày. Chúng ta có thể bắt đầu bằng những bài thi kệ này và tìm thêm trong sách *Bước tới thanh thai*, hoặc tự làm thi kệ cho mình. Làm thi kệ cho chính mình là một truyền thống

thiêng tập đã có từ lâu đời, điều này tôi đã được thừa hưởng từ thầy tôi và tôi đã trao truyền lại cho các đệ tử của mình.

9. Đã về, đã tới

Hãy tưởng tượng ta đang ngồi trên một chuyến bay đến New York. Mỗi lần ngồi trên máy bay, ta nghĩ: “Mình phải ngồi đây sáu tiếng đồng hồ mới đến được đó.” Ngồi trên máy bay ta chỉ nghĩ đến New York mà không có khả năng sống trong giây phút hiện tại. Thực ra, ta không cần phải đến New York để được an lạc và hạnh phúc. Trên máy bay, ta có thể đi như thế nào để tận hưởng từng bước chân của mình. Mỗi bước chân sẽ mang lại cho ta hạnh phúc và ta đã về trong mỗi giây mỗi phút. Về, nghĩa là về một nơi nào đó. Khi thực tập thiền đi, chúng ta về đến đích của sự sống. Giây phút hiện tại là một cái đích. Thở vào, tôi bước một bước và bước khác tôi tự nói với mình là: *“Tôi đã về, tôi đã tới.”*

“Tôi đã về” là sự thực tập của chúng ta. Khi thở vào, chúng ta nương vào hơi thở vào và nói: *“Tôi đã về”*. Khi bước một bước, chúng ta an trú nơi bước chân của mình và nói: *“Tôi đã về”*. Đó không phải là một lời tuyên bố suông. *“Tôi đã về”* có nghĩa là tôi đã dừng lại, tôi đã về với giây phút hiện tại bởi vì chỉ có giây phút hiện tại là giây phút đáng sống nhất. Khi thở vào và an trú trong hơi thở vào, khi bước một bước và hoàn toàn có mặt trong bước chân của mình là tôi đang tiếp xúc sâu sắc với sự sống, như thế là tôi đã dừng lại.

Thực tập dừng lại rất quan trọng. Chúng ta đã chạy suốt đời mình. Chúng ta tin rằng an lạc, hạnh phúc và thành công đang có mặt ở một nơi nào đó trong tương lai. Chúng ta không biết rằng an lạc, hạnh phúc và sự yên ổn chỉ có thể được tìm thấy trong giây phút hiện tại. Đó là ước hẹn của sự sống, là giao điểm của bây giờ và ở đây.

Thực tập thiền là về trong mỗi phút giây. Ngôi nhà đích thực của chúng ta nằm ngay trong giây phút hiện tại. Khi chúng ta bước vào giây phút hiện tại một cách sâu sắc thì những nuối

tiếp, lo buồn của chúng ta sẽ biến mất và chúng ta có thể khám phá sự sống với tất cả những màu nhiệm của nó.

THỰC TẬP

Đã về, đã tới

Bây giờ, ở đây

Vững chãi, thanh thoi

Quay về, nương tựa.

Chúng ta có thể sử dụng bài thi kệ này để thực tập trong suốt buổi thiền hành. Rất màu nhiệm! Trong khi thở vào, trên mỗi bước chân, ta nói: “*Đã về*”. Khi thở ra, với mỗi bước chân ta nói: “*Đã tới*”. Nếu nhịp điệu hơi thở của ta là 2-3, ta có thể nói: “*Đã về, đã về - Đã tới, đã tới, đã tới*”. Kết hợp câu thiền ngữ với những bước chân theo nhịp hơi thở của ta.

Sau khi thực tập “*đã về, đã tới*” một lúc, nếu cảm thấy khỏe nhẹ, hoàn toàn có mặt nơi mỗi bước chân và hơi thở của mình, ta có thể chuyển sang “*bây giờ, ở đây*”. Thiền ngữ thì khác nhau nhưng cách thức thực tập thì không khác.

Khi ngộ i thiền chúng ta cũng có thể sử dụng bài thi kệ này, rất có hiệu quả. Thở vào: “*Con đã về*”. Thở ra: “*Con đã tới*”. Thực tập như vậy, tâm ta không còn tán loạn nữa, ta có khả năng an trú trong giây phút hiện tại, đó là giây phút duy nhất mà ta có thể sống.

“*Tôi đã về*” là sự thực tập chứ không phải là một lời tuyên bố. Tôi đã về trong giây phút hiện tại, bây giờ ở đây và tôi có thể tiếp xúc sâu sắc với sự sống với tất cả những màu nhiệm của nó. Con mưa là một màu nhiệm, ánh nắng mặt trời là một màu

nhiệm, cây xanh là một màu nhiệm và những gương mặt của trẻ thơ là một màu nhiệm. Có rất nhiều điều màu nhiệm của sự sống chung quanh ta và trong ta. Đôi mắt ta cũng là một màu nhiệm. Chỉ cần mở mắt ra là ta thấy được cả một thiên đường màu sắc và hình ảnh. Trái tim ta cũng là một màu nhiệm, nếu trái tim ta ngừng đập thì mọi thứ sẽ chấm dứt.

Trở về giây phút hiện tại, ta tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống đang có mặt chung quanh ta và trong ta. Hãy sống cho hết lòng với giây phút này, đừng đợi đến ngày mai để có an lạc và hạnh phúc. Khi ta thở vào và nói: *“Tôi đã về”*, ta sẽ biết được là ta đã về hay chưa, ta có còn rong ruổi hay không. Có thể thân ta đang ngơ ì yên nhưng tâm ta còn rong ruổi ở đâu đó. Khi thấy mình đã về, ta sẽ rất hạnh phúc. Ta phải nói với bạn ta là: *“Này bạn, tôi đã thực sự về rồi”*. Đó là một tin mừng.

10. Quay về nương tựa

Khi thân mình đang ở trong tình trạng nguy hiểm, khó khăn hoặc đang đánh mất mình, chúng ta có thể thực tập quay về nương tựa. Thay vì hoang mang, hốt hoảng hoặc để mình chìm đắm trong tuyệt vọng, chúng ta phải tin vào khả năng tự chữa trị, tin vào sức mạnh của sự hiểu biết và thương yêu trong chính chúng ta. Chúng ta gọi đó là *hải đảo tự thân*, là hải đảo của bình an, của niềm tin, của vững chãi, thanh thoi và thương yêu. Chúng ta có thể quay về đó để nương tựa. Chúng ta không cần đi tìm ở một nơi nào khác. Hãy là hải đảo cho chính mình.

Chúng ta luôn muốn được an toàn, muốn được bảo hộ, muốn được bình yên. Vì vậy mỗi khi lâm vào tình trạng bất an, rối loạn, quá tải hoặc khổ đau, chúng ta phải thực tập quay về nương tựa Bụt trong ta. Trong mỗi người chúng ta, ai cũng có Phật tính, đó là khả năng định tĩnh, hiểu biết và từ bi, là khả năng quay về nương tựa nơi hải đảo an toàn của tự thân để có thể duy trì tình thương, an lạc và hy vọng. Thực tập như vậy, chúng ta trở thành một hải đảo bình an đầy lòng yêu thương và chúng ta có khả năng gây nguồn cảm hứng cho những người khác cùng thực tập như vậy.

THỰC TẬP

Hãy sử dụng bài thi kệ này để quay về với chính mình, bất kể là chúng ta đang ở đâu:

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 câ`n

Thở vào, thở ra

Là hoa tươi mát

Là núi vững vàng

Nước tĩnh lặng chiề`u

Không gian thanh thang.

Chúng ta giố`ng như một chiề`c thuyề`n đang vượt đại dương. Nê`u thình lình gặp một cơn bão mà mọi người trên thuyề`n đê`u sợ hãi, hoảng loạn thì thuyề`n sẽ bị lật úp. Nhưng nê`u có một ai đó trên thuyề`n giữ được bình tĩnh thì người đó sẽ giúp cho những người khác bình tĩnh theo. Nhờ vậy mà mọi người trên thuyề`n có hy vọng. Ai là người có thể giữ được sự điề`m tĩnh trong tình huố`ng hiểm nghèo đó? Mỗi người trong chúng ta đê`u là người đó. Chúng ta phải nương tựa vào nhau.

II. Năm giới

Năm giới là một trong những phương pháp thực tập chánh niệm cụ thể nhất. Năm giới không thuộc về một đảng phái hay một tôn giáo nào, bản chất của năm giới là trù khố. Đó đích thực là sự thực tập từ bi và trí tuệ. Tất cả các truyền thống tâm linh đều có những nguyên tắc tương đương với năm giới để hướng dẫn, chỉ đạo, giúp chúng ta xử lý và đối phó với những cảm dỗ không lành mạnh, đang có mặt khắp nơi trong xã hội.

Giới thứ nhất là bảo vệ sự sống, nhằm làm giảm bớt bạo động trong tự thân, trong gia đình và trong xã hội. Giới thứ hai là thực tập công bằng xã hội, nuôi dưỡng lòng từ bi, không trộm cắp và không bóc lột kẻ khác. Giới thứ ba là bảo vệ tiết hạnh, nhằm đem lại hạnh phúc cho cá nhân, gia đình và trẻ em. Giới thứ tư là thực tập lắng nghe sâu và sử dụng ái ngữ để thiết lập lại truyền thông và hòa giải. Giới thứ năm là tiêu thụ có chánh niệm, không đưa độc tố vào thân tâm, không tiêu thụ những sản phẩm truyền hình, sách báo, phim ảnh có chứa đựng nhiều độc tố như bạo động, hận thù, thèm khát v.v...

Năm giới được đặt trên nền tảng của những giới luật được chế tác trong thời Phật, làm nền tảng căn bản cho sự thực tập của giới cư sĩ.

Tôi đã làm mới năm giới này thành “Năm phương pháp thực tập chánh niệm” để phù hợp với thời đại của chúng ta, bởi vì chánh niệm là nền tảng của mỗi giới. Nhờ chánh niệm, chúng ta ý thức được những gì đang xảy ra trong thân thể, cảm thọ, tâm thức, cũng như trên thế giới để tránh làm tổn hại chính mình và làm tổn hại kẻ khác. Chánh niệm có khả năng bảo hộ cho tự thân, gia đình và xã hội, đảm bảo cho chúng ta một hiện tại bình an, hạnh phúc, một tương lai an vui, tươi sáng. Khi có chánh niệm, chúng ta thấy rằng không làm điều này, chúng ta có thể ngăn ngừa những

điều khác, không để cho chúng xảy ra. Chúng ta có thể đạt tới một tuệ giác mà không một quyên lực bên ngoài nào có thể áp đặt lên chúng ta. Đó là hoa trái của sự thực tập quán chiếu. Do đó, thực tập giới giúp chúng ta bình an hơn, định tĩnh hơn, mang lại cho chúng ta nhiều tuệ giác và giác ngộ, làm cho sự thực tập của chúng ta trở nên vững vàng hơn.

Trong các đạo tràng Mai Thôn, cả hai giới cư sĩ và xuất sĩ đều thực tập năm giới để làm lớn mạnh thêm sự thực tập chánh niệm và sống chung với nhau trong tinh thần hòa hợp. Không hút thuốc, không uống rượu, giữ gìn tiết hạnh là một phần của năm giới quý báu đã được các đạo tràng Mai Thôn thực tập rất nghiêm túc.

Bất kỳ ai trong thời điểm nào cũng đều có thể sống và thực tập theo năm giới quý báu này. Thực tập năm giới, chúng ta sẽ trở thành những vị Bồ Tát biết sống hòa hợp, bảo vệ môi trường, giữ gìn hòa bình và xây dựng tình huynh đệ. Chúng ta không chỉ bảo vệ những cái đẹp của nền văn hóa của chúng ta mà còn bảo vệ những cái đẹp của các nền văn hóa khác, cũng như bảo vệ tất cả những cái đẹp của Trái Đất. Mang năm giới quý báu trong tim là chúng ta đã đang đi trên con đường của chuyển hóa và trị liệu.

THỰC TẬP

Năm Giới Tân Tu

Lời mở đầu

Năm giới tức là năm phép thực tập chánh niệm, biểu hiện được một cách cụ thể giáo lý Tứ Đế và Bát Chánh Đạo, con đường của Bụt, con đường của hiểu biết và thương yêu đích thực có khả năng đưa tới trí tuệ, chuyển hóa và hạnh phúc cho bản thân và cho thế giới. Năm giới mang theo tuệ giác Tương Tức, tức là Chánh Kiến, có khả năng tháo bỏ mọi cuồng tín, cố chấp, kỳ thị, sợ hãi, hận thù

và tuyệt vọng. Sống và thực tập theo năm giới là chúng ta đã đi vào con đường mà các vị Bồ Tát đang đi. Năm giới này đại diện cho cái thấy của đạo Bụt về một nền Tâm Linh và Đạo Đức Toàn Cầu. Biết rằng đang được đi trên con đường của Bụt, chúng ta không còn lý do gì để lo lắng cho hiện tại và sợ hãi cho tương lai.

Giới thứ nhất: Bảo vệ sự sống

Ý thức được những khổ đau do sự giết chóc gây ra, con xin nguyện thực tập nuôi dưỡng tuệ giác Tương Tác và lòng Từ Bi để có thể bảo vệ sinh mạng của con người, của các loài động vật, thực vật và môi trường của sự sống. Con nguyện không sát hại, không để kẻ khác sát hại và không yểm trợ cho bất cứ một hành động sát hại nào trên thế giới, trong tư duy cũng như trong đời sống hằng ngày của con. Thấy được rằng tất cả những bạo động do sự sợ hãi, hận thù, tham vọng và cuồng tín gây ra đều bắt nguồn từ cách tư duy lưỡng nguyên và kỳ thị, con nguyện học hỏi thái độ cởi mở, không kỳ thị và không cố chấp vào bất cứ một quan điểm, một chủ thuyết hay một ý thức hệ nào để có thể chuyển hóa hạt giống cuồng tín, giáo điều và thiếu bao dung trong con và trong thế giới.

Giới thứ hai: Hạnh phúc chân thực

Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cắp, áp bức và bất công xã hội gây ra, con nguyện thực tập san sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ thiếu thốn, trong cả ba lĩnh vực tư duy, nói năng, và hành động của đời sống hằng ngày. Con nguyện không lầy lội làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do tự mình tạo ra. Con nguyện thực tập nhìn sâu để thấy rằng hạnh phúc và khổ đau của người kia có liên hệ mật thiết đến hạnh phúc và khổ đau của chính con, rằng hạnh phúc chân thực không thể nào có được nếu không có hiểu biết và thương yêu, và đi tìm hạnh phúc bằng cách chạy theo quyền lực, danh vọng, giàu sang và sắc dục có thể đem lại nhiều hệ lụy và tuyệt vọng.

Con đã ý thức được rằng hạnh phúc chân thực phát sinh từ chính tự tâm và cách nhìn của con chứ không đến từ bên ngoài, rằng thực tập phép tri túc con có thể sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại nếu con có khả năng trở về giây phút ấy để nhận diện những điều kiện hạnh phúc mà con đã có sẵn. Con nguyện thực tập theo Chánh Mạng để có thể làm giảm thiểu khổ đau của mọi loài trên trái đất và để chuyển ngược lại quá trình hâm nóng địa cầu.

Giới thứ ba: Tình thương đích thực

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học hỏi theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo hộ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người, mọi gia đình và trong xã hội. Con biết tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng những liên hệ tình dục do thèm khát gây nên luôn luôn mang tới hệ lụy, đổ vỡ cho con và cho kẻ khác. Con nguyện không có liên hệ tình dục với bất cứ ai nếu không có tình yêu đích thực và những cam kết chính thức và lâu dài. 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. Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con, để thấy được sự thật thân tâm nhất như và để nuôi lớn các đức Từ, Bi, Hỷ và Xả, tức là những yếu tố căn bản của một tình yêu thương đích thực để làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của người khác. Con biết thực tập Tứ Vô Lượng Tâm ấy, con sẽ được tiếp tục đẹp đẽ và hạnh phúc trong những kiếp sau.

Giới thứ tư: Lắng nghe và ái ngữ

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm và do thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con xin nguyện học các hạnh Ái Ngữ và Lắng Nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người, làm vơi bớt nỗi khổ đau của người, giúp đem lại an bình và hòa giải giữa mọi người, giữa các quốc gia, chủng tộc và tôn giáo. Biết rằng

lời nói có thể đem lại hạnh phúc hay khổ đau cho người, con nguyện học nói những lời có khả năng gây thêm niềm tự tin, an vui và hi vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói năng gì khi biết con bức tức đang có mặt trong con, nguyện tập thở và đi trong chánh niệm để nhìn sâu vào gốc rễ của những bức tức ấy, nhận diện những tri giác sai lầm trong con và tìm cách hiểu được những khổ đau trong con và trong người mà con đang bức tức. Con nguyện học nói sự thật và lắng nghe như thế nào để có thể giúp người kia thay đổi và thoát được nẻo thoát ra ngoài những khó khăn đang gặp phải. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không nói những điều có thể tạo nên những sự bất hòa trong gia đình và trong đoàn thể. Con nguyện thực tập Chánh Tinh Tấn để có thể nuôi dưỡng khả năng hiểu, thương, hạnh phúc và không kỳ thị nơi con và cũng để làm yếu dần những hạt giống bạo động, hận thù và sợ hãi mà con đang có trong chiều sâu tâm thức.

Giới thứ năm: Nuôi dưỡng và trị liệu

Ý thức được những khổ đau do thói tiêu thụ không chánh niệm gây nên, con nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực để tránh tiêu thụ những thực phẩm độc hại. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới internet, phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, sách báo, bài bạc và cả chuyện trò. Con nguyện thực tập thường xuyên trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với những gì tươi mát, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong con và xung quanh con, không để cho tiêu cực nuôi và ưu sầu kéo con trở về quá khứ và không để cho lo lắng và sợ hãi kéo con đi về tương lai. Con nguyện không tiêu thụ chỉ để khóa lấp sự khổ đau, cô đơn và lo lắng trong con. Con

nguyện nhìn sâu vào tự tính tương quan tương duyên của vạn vật để học tiêu thụ như thế nào mà duy trì được an vui trong thân tâm con, trong thân tâm của xã hội và trong môi trường sự sống.

12. Ăn cơm chánh niệm

Bát cơm trên tay ta là kết tinh của toàn thể vũ trụ.

Ăn cũng là một sự thực tập. Chúng ta nên cố gắng hiểu sự có mặt trọn vẹn của chúng ta cho mỗi bữa ăn. Ngay khi khất thực (lấy thức ăn) là chúng ta đã bắt đầu thực tập rồi. Trong khi lấy thức ăn, chúng ta ý thức rằng có rất nhiều yếu tố như mưa, ánh nắng mặt trời, đất đai, sự chăm bón của những người nông dân, những người nấu ăn... đã kết hợp với nhau để tạo nên bữa ăn tuyệt vời này. Kỳ thực, qua thức ăn, chúng ta có thể thấy được toàn thể vũ trụ đang góp mặt nâng đỡ cho sự tồn tại của chúng ta.

Có cơ hội để ngộ ra thưởng thức những món ăn ngon như vậy là một điều rất quý giá mà không phải ai cũng có được. Rất nhiều người trên thế giới đang bị đói khổ, thiếu thốn. Khi nâng bát cơm hoặc cầm miếng bánh mì trong tay, chúng ta biết rằng mình rất may mắn, do vậy ta gọi lòng thương xót đến tất cả những ai không có thức ăn để ăn, không có gia đình, bè bạn. Đó là một sự thực tập rất sâu sắc. Chúng ta không cần đến chùa hoặc nhà thờ để thực tập điều này. Chúng ta có thể thực tập ngay ở bàn ăn của mình. Ăn trong chánh niệm có thể tưới tẩm những hạt giống từ bi và hiểu biết trong ta, khiến ta phải làm một điều gì đó để giúp đỡ, nuôi dưỡng những người đói khổ, cô độc.

THỰC TẬP

Ăn cơm chánh niệm là sự thực tập rất thiết yếu. Chúng ta hãy tắt truyền hình, đặt tờ báo xuống, hoàn tất những gì cần làm và cùng nhau sửa soạn bàn ăn trong năm, mười phút. Trong những phút này, có thể chúng ta rất hạnh phúc. Khi thức ăn đã được dọn

lên bàn và mọi người đều ngồi xuống, chúng ta thực tập: “Thở vào, tôi làm lắng dịu toàn thân. Thở ra, tôi mỉm cười”, ba lần.

Rồi trong khi thở vào thở ra, chúng ta nhìn từng người để tiếp xúc với chính mình và tiếp xúc với mọi người đang có mặt trong bữa ăn. Chúng ta không cần đến hai giờ đồng hồ để nhìn mọi người. Nếu có sự lắng dịu bên trong thì chỉ cần một hoặc hai giây là đủ để chúng ta nhìn thấy bạn bè và mọi người trong gia đình. Nếu một gia đình có năm người thì chỉ cần khoảng năm hay mười giây là đủ.

Ngồi cùng với mọi người trong bữa ăn là cơ hội để hiến tặng cho nhau một nụ cười đích thực của tình thương yêu và sự cảm thông. Điều này rất đơn giản nhưng không phải ai cũng làm được. Phần quan trọng nhất của sự thực tập này là nhìn vào từng người và mỉm cười với người ấy. Nếu mọi người ngồi ăn chung với nhau mà không thể mỉm cười với nhau được thì rất nguy hiểm.

Sau khi thở và mỉm cười, chúng ta nhìn vào thức ăn để thực sự tiếp xúc sâu sắc với thức ăn. Thức ăn cho ta thấy sự liên hệ mật thiết giữa ta với đất trời. Mỗi miếng thức ăn đều chứa đựng mặt trời và trái đất cùng với nhiều yếu tố khác nữa mà chúng ta phải quán chiếu sâu sắc mới thấy được. Nhìn vào mẫu bánh mì, chúng ta có thể thấy và tiếp xúc được với toàn thể vũ trụ! Quán chiếu thức ăn vài giây trước khi ăn và ăn trong chánh niệm sẽ mang đến cho ta nhiều hạnh phúc.

Sau khi đã dùng xong, chúng ta dành một chút thời gian để ý thức là mình đã ăn xong, bát của mình bây giờ đã vui, bụng mình đã no rồi. Chúng ta có thể dừng lại một vài giây để nuôi dưỡng niềm biết ơn của ta đối với thức ăn, nhờ thức ăn mà ta có thể tiếp tục đi trên con đường hiểu biết và thương yêu này.

Bát cơm đã vui

Bụng đã no rồi

Bôn ơn xin nhớ

Nguyện sẽ đền bù ì.

Thỉnh thoảng, chúng ta nên thực tập ăn trong im lặng với gia đình hoặc bè bạn. Ăn trong im lặng chúng ta sẽ thấy được sự quý báu của thức ăn, của những người chung quanh ta, cũng như thấy được sự tương quan mật thiết giữa ta với trái đất và muôn loài. Mỗi cọng rau, mỗi giọt nước tương, mỗi miếng bánh mì đều chứa đựng trong nó sự sống của cả hành tinh xanh và mặt trời. Với mỗi miếng thức ăn, chúng ta có thể nắm được ý nghĩa và giá trị của sự sống. Chúng ta có thể thêm quán về những loài động vật và thực vật, về công việc của những người nông dân hay quán chiếu về hàng ngàn trẻ em đang chết đói mỗi ngày vì thiếu thức ăn. Ngồi yên lặng với mọi người ở bàn ăn, chúng ta có cơ hội nhìn thấy nhau một cách rõ ràng và sâu sắc. Chúng ta mỉm cười để truyền thông với nhau bằng tình bằng hữu và tình thương yêu đích thực. Lúc mới bắt đầu ăn trong im lặng, có thể chúng ta thấy hơi lúng túng ngượng nghịu, nhưng khi đã quen, bữa ăn im lặng có thể mang đến cho ta nhiều bình an, niềm vui và tuệ giác. Vì vậy phải tắt truyền hình trước khi ăn. Thỉnh thoảng, chúng ta cũng nên “tắt” những cuộc trò chuyện để thưởng thức thức ăn và trân quý sự có mặt của người khác. Đồng thời, tắt cả đài “NST” (non-stop-thinking: suy nghĩ miên man không ngừng) của chính mình.

Tôi không khuyến quý vị ăn trong im lặng mỗi ngày. Nói chuyện cũng là một cách tốt để truyền thông với nhau. Tuy nhiên, chúng ta phải phân biệt câu chuyện nào nên nói và câu chuyện nào không nên nói. Có những câu chuyện có thể làm chia rẽ nhau như khi ta nói về những hạn chế và yếu kém của người khác. Thức ăn mà ta đã chuẩn bị công phu sẽ không còn giá trị nữa nếu chúng ta cứ nói những chuyện như thế trong bữa ăn. Thay vào đó, chúng ta chỉ nên nói những điều nuôi dưỡng, ý thức về thức ăn, về sự có mặt của nhau, chúng ta sẽ tưới tâm và vun tròn

nguồn hạnh phúc cần thiết để nuôi ta khỏe mạnh. Nếu chúng ta so sánh kinh nghiệm này với kinh nghiệm khi chúng ta nói về lỗi lầm của ai đó thì chắc chắn ý thức về một mẫu bánh mì trong miệng sẽ nuôi dưỡng chúng ta nhiều hơn. Nó mang sự sống đi vào ta và biến sự sống trở nên có thực.

Trong suốt bữa ăn, chúng ta không bàn luận về những đề tài có thể làm cho ta đánh mất ý thức về gia đình và thức ăn. Chúng ta nên cởi mở để nói lên những điều có thể nuôi dưỡng ý thức và hạnh phúc cho nhau. Ví dụ, nếu có một món ăn mà chúng ta rất thích, chúng ta có thể nhìn xem có ai khác cũng đang thích như ta không, hoặc có ai đó đang không thích không, chúng ta có thể giúp người đó trân quý món ăn đã được chuẩn bị kỹ lưỡng với đầy tình thương hơn. Nếu có ai đó đang nghĩ về một điều gì khác như những khó khăn trong công việc hoặc với bạn bè mà không để ý đến những thức ăn ngon trên bàn, nghĩa là người ấy đang đánh mất giây phút hiện tại và thức ăn. Chúng ta có thể nói: “Món này ngon quá phải không?” Nói những điều tương tự như vậy, chúng ta sẽ kéo người kia ra khỏi những suy tư, lo lắng, đưa người đó trở về giây phút hiện tại để trân quý sự có mặt của chúng ta và thưởng thức những món ăn ngon. Như vậy chúng ta trở thành một vị Bồ Tát giúp người khác giác ngộ.

Trong các đạo tràng Mai Thôn, chúng ta thỉnh ba tiếng chuông trước mỗi bữa ăn và ăn trong im lặng khoảng hai mươi phút. Ăn trong im lặng, chúng ta ý thức trọn vẹn về sự nuôi dưỡng của thức ăn. Để yểm trợ không khí yên lặng của bữa ăn và giúp cho sự thực tập ăn cơm chánh niệm sâu sắc hơn, chúng ta sẽ không đứng lên ngồ i xuống trong suốt thời gian ăn cơm im lặng. Sau hai mươi phút, hai tiếng chuông sẽ được thỉnh lên. Khi đó chúng ta mới đứng dậy hoặc trao đổi chuyện trò trong chánh niệm.

Năm lời quán nguyện khi ăn:

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, của muôn loài và công phu lao tác.
2. Xin nguyện ăn trong chánh niệm và với lòng biết ơn để xứng đáng thọ nhận thức ăn này.
3. Khi ăn, xin nhớ nhận diện và chuyển hóa những tâm hành tiêu cực, nhất là tâm hành tham lam. Xin tập ăn uống cho có chừng mực và điều độ.
4. Xin nguyện ăn như thế nào để nuôi lớn lòng từ bi, giảm thiểu khổ đau của muôn loài, bảo hộ được trái đất và chuyển ngược lại quá trình hâm nóng địa cầu.
5. Vì muốn xây dựng tăng thân, nuôi lớn tình huynh đệ và thực hiện chí nguyện độ đời nên chúng con xin thọ nhận thức ăn này.

Quán chiếu về thức ăn một vài giây trước khi ăn và ăn trong chánh niệm có thể mang lại cho ta nhiều hạnh phúc. Ở các đạo tràng Mai Thôn, chúng ta sử dụng năm lời quán nguyện để nhắc nhở mình ý thức về thức ăn, thức ăn từ đâu đến và tác dụng của nó như thế nào.

Lời quán nguyện thứ nhất là ý thức rằng thức ăn của chúng ta đến trực tiếp từ đất trời, là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác của nhiều người, đặc biệt là những người đã chuẩn bị thức ăn hôm nay.

Lời quán nguyện thứ hai là chúng ta phải sống như thế nào để xứng đáng thọ nhận thức ăn này. Để xứng đáng thọ nhận thức ăn là ăn trong chánh niệm, nghĩa là ý thức về sự có mặt của thức ăn, trân quý và biết ơn thức ăn. Chúng ta không để đánh mất mình trong những lo lắng, sợ hãi và giận dữ về những gì thuộc về quá khứ hoặc tương lai. Chúng ta có mặt cho thức ăn bởi vì thức ăn có

mặt cho chúng ta, đó là điề`u công bả`ng. Ăn trong chánh niệm, chúng ta sẽ xứng đáng với công lao của đấ`t trời.

Lời quán nguyện thứ ba là ý thức về` những tâm hành tiêu cực của chúng ta và không để cho chúng lôi kéo ta đi. Chúng ta câ`n học ăn như thế` nào cho điề`u độ và chừng mực. Chúng ta chỉ lấ`y thức ăn vừa đủ. Quý thầ`y, quý sư cô, mỗi người đē`u có một chiế`c bình bát gọi là “úng lượng khí.” Chúng ta không nên ăn quá nhiề`u. Nế`u ăn chậm và nhai kỹ, thức ăn sẽ trở thành bổ dưỡng. Một lượng thức ăn đúng mức là lượng thức ăn giúp chúng ta giữ gìn sức khỏe tồ`t nhấ`t.

Lời quán nguyện thứ tư là về` phẩm chấ`t của thức ăn. Chúng ta nguyện chỉ ăn những thức ăn không gây độc hại cho thân thể và tâm thức chúng ta, chúng ta chỉ ăn những thức ăn có tác dụng làm lành mạnh thân tâm và nuôi dưỡng lòng từ bi. Đó là ăn chánh niệm. Đức Bụt đã dạy, nế`u trong khi ăn mà ta làm tổn hại lòng từ bi thì cũng giồ`ng như ta đang ăn thịt những đứa con của mình. Vì vậy ta phải tập ăn uồ`ng như thế` nào để nuôi sồ`ng được lòng từ bi trong ta.

Lời quán nguyện thứ năm là ý thức rằ`ng chúng ta tiế`p nhận những thức ăn này để thực hiện lý tưởng của mình. Đời sồ`ng chúng ta phải có ý nghĩa, ý nghĩa là giúp mọi người vui bớt khổ đau và tiế`p xúc được những niề`m vui của cuộc sồ`ng. Khi chúng ta có lòng từ bi trong trái tim và biế`t rằ`ng chúng ta có khả năng giúp được một người vui bớt khổ đau thì cuộc sồ`ng của ta bắ`t đầ`u có ý nghĩa hơn. Thức ăn rấ`t quan trọng đố`i với chúng ta và mang đế`n cho chúng ta rấ`t nhiề`u niề`m vui. Một người có khả năng giúp được cho nhiề`u người, đó là điề`u mà chúng ta có thể làm bắ`t cứ ở đâu.

13. Thực tập trong nhà bếp

Mặt trời xanh ròn một rổ rau tươi

Vạn pháp nương nhau làm nên cuộc đời.

Nhà bếp có thể là một nơi thiền tập. Chúng ta hãy thực tập chánh niệm trong khi nấu ăn hay rửa dọn. Chúng ta có thể làm những công việc của mình một cách thư giãn, nhẹ nhàng, thanh tịnh, theo dõi hơi thở và tập trung tâm ý vào công việc của mình.

THỰC TẬP

Chúng ta có thể lập một bàn thờ nhỏ trong nhà bếp để nhắc nhở chúng ta thực tập chánh niệm trong khi nấu ăn. Có thể là một chiếc kệ nhỏ đủ để đặt một bát nhang, một bình hoa nhỏ và một tấm ảnh của tổ tiên hoặc một vị thầy tâm linh, một tượng Bụt hay tượng Bồ Tát, bất kể cái gì có ý nghĩa nhất đối với ta. Khi vào nhà bếp, chúng ta có thể bắt đầu công việc bằng cách thắp lên một cây nhang, thực tập thở trong chánh niệm, làm cho nhà bếp trở thành thiền đường.

Trong khi nấu ăn, ta phải cho mình có đủ thời gian để không phải hấp tấp, vội vàng. Chúng ta phải ý thức rằng thức ăn ta nấu sẽ ảnh hưởng đến ta và ảnh hưởng đến sự thực tập của những người ăn thức ăn ta nấu. Ý thức này sẽ giúp chúng ta nấu những thức ăn lành mạnh, chuyên chở được tình thương và chánh niệm trong ta.

Khi dọn dẹp nhà bếp hoặc rửa chén bát, chúng ta làm như đang lau dọn bàn thờ trong thiền đường hoặc đang tắm cho một đức Bụt sơ sinh. Rửa dọn như vậy, chúng ta sẽ cảm thấy an vui, hạnh phúc tỏa chiếu trong ta và chung quanh ta.

Rửa chén là tẩy m Bụt

Cẩn trọng và nhẹ nhàng

Cho trong sạch thân tâm

Tâm con là tâm Bụt.

14. Thiền trà

Thiền trà là thời gian mà chúng ta được ngộ ì với tăng thân trong một bầu không khí tươi vui và tĩnh tại. Chỉ cần ngộ ì thưởng thức trà với nhau là đã hạnh phúc rồi. Đó là dịp để chúng ta loan báo “tin mừng”: Chúng ta có mặt với nhau, chia sẻ niềm vui và hạnh phúc cho nhau.

Đôi khi, ngộ ì uống trà với bạn bè mà ta không ý thức về ly trà ta đang uống, ngay cả người bạn ngộ ì bên cạnh, ta cũng không có ý thức đủ. Thiền trà là thực sự có mặt với ly trà và với bạn bè của chúng ta. Chúng ta có khả năng an trú trong phút giây hiện tại cho dù những đau buồn và lo lắng vẫn đang còn đó. Chúng ta ngộ ì buông thư, thật thoải mái, không cần nói năng gì. Nếu có cảm hứng, chúng ta có thể hát cho nhau một bài hát, đọc cho nhau nghe một bài thơ, hay kể cho nhau một câu chuyện.

Chúng ta có thể mang theo nhạc cụ hoặc chuẩn bị trước một tiết mục nào đó. Đây là cơ hội để chúng ta tưới tắm những hạt giống an vui, hạnh phúc, hiểu biết và thương yêu trong mỗi chúng ta.

THỰC TẬP

Tại Làng Mai, chúng tôi thường tổ chức những buổi thiền trà nghi lễ. Thiền trà này được giới trẻ, đặc biệt là trẻ em rất thích. Các em có thể giúp đón chào khách ở cửa ra vào. Sau đó, có thể mời một em dâng trà và bánh cho Bụt. Thỉnh thoảng, các em tự tổ chức một buổi “thiền nước chanh” và mời ba mẹ, bạn bè đến tham dự. Chúng ta có thể uyển chuyển thay đổi buổi thiền trà nghi lễ cho phù hợp với hoàn cảnh, không gian, thời gian và địa điểm. Thiền trà đơn giản là ngộ ì uống trà với nhau, với những người thân thương của mình.

Trong buổi thiề`n trà nghi lễ, mọi thứ đề`u được làm trong chánh niệm. Những người trong ban trà chủ câ`n ngô`i lại với nhau trước. Chuẩn bị trà, bánh, thiề`n phòng và thiế`t lập thân tâm trong chánh niệm để đón tiế`p những vị khách quý.

Ban trà chủ

Ban trà chủ gồ`m có Trà chủ, Tri chung, Người dâng hương, Người dâng trà (dâng trà bánh cho Bụt), Trà giả (tùy thuộc vào số` lượng người tham dự, thông thường chỉ câ`n hai người), Người phụ trà (người phụ giúp cho trà giả, một người cho mỗi trà giả).

Những thứ câ`n thiế`t

Nhang, nê`n, diêm, khánh, chuông, khăn giấ`y (có thể dùng những chiế`c lá) để đựng bánh, trà, bình trà, ly, khay, một đĩa hoa trà bánh để dâng lên Bụt và những chiế`c bồ` đoàn tọa cụ được xế`p thành vòng tròn.

Đón khách

Ban trà chủ đứng thành hai hàng hai bên ở cửa ra vào và xá chào từng người khi khách bước vào thiề`n phòng. Khách mời sẽ đi vào giữa hai hàng của ban trà chủ và ngô`i xuô`ng tiế`p nô`i nhau quanh vòng tròn, xoay mặt vào trong. Hai người phụ trà giả sẽ hướng dẫn khách đế`n bồ` đoàn của mình. Mọi người ngô`i xuô`ng trong im lặng và theo dõi hơi thở như ngô`i thiề`n.

- Sau khi tâ`t cả những khách mời đã được đón tiế`p vào thiề`n phòng, ban trà chủ sẽ đế`n chỗ ngô`i của mình. Vị tri chung sẽ thức khánh và thỉnh khánh mời mọi người đứng lên hướng về` bàn thờ.

Dâng hương

Vị trà chủ và người dâng hương đi trong chánh niệm về` phía bàn thờ, người dâng hương thả`p nhang lên. Sau khi xá nhau, người

dâng hương sẽ dâng hương cho vị trà chủ và đứng sang một bên.

- Vị tri chung sẽ thỉnh ba tiếng chuông. Vị trà chủ xướng bài kệ dâng hương, rồi trao cây hương sang cho vị dâng hương để dâng lên Bụt. Sau đó, chúng ta đánh lễ Bụt và các vị Bồ Tát.

- Vị trà chủ trở về chỗ ngồi của mình, hướng về đại chúng và xá chào tất cả mọi người đến tham dự buổi thiê n trà: “Búp sen xin tặng người, một vị Bụt tương lai.” Vị tri chung thỉnh một tiếng khánh và mọi người ngồi xuống.

Dâng trà bánh cho bụt

Vị trà giả sẽ pha trà vào ly dành cho Bụt trong chánh niệm và nâng chiếc khay trà (hoặc đĩa) được trang trí với hoa và bánh lên ngang trán. Người dâng trà đi trong chánh niệm đến trước vị trà giả, xá xuống và nhận lấy khay trà, đi về phía trà chủ. Vị trà chủ đứng dậy, xá xuống, nhận khay trà bánh và đi về hướng bàn thờ, xá, quỳ xuống và dâng khay trà bánh lên bàn thờ Bụt. Vị tri chung thỉnh một tiếng chuông sau khi khay bánh đã được đặt lên bàn thờ. Người dâng trà và trà chủ trở về chỗ của mình và xá nhau trước khi ngồi xuống. Nếu trong buổi thiê n trà có một em nhỏ hoặc người trẻ tham dự thì ta mời người đó dâng trà bánh cho Bụt.

Tiếp khách

Vị trà giả chuyển khay bánh cho vị phụ trà. Vị phụ trà mỉm cười, chấp tay thành búp sen với lòng biế t ơn, nhận lấy một cái khăn giấ y (hoặc chiếc lá), một cái bánh, đặt chúng xuống và nhận lấy khay bánh. Người phụ trà bây giờ lại mời bánh cho vị trà giả. Khay bánh được chuyển tiếp cho người ngồi cạnh bên người phụ trà. Và cứ thế tiếp tục cho hết vòng tròn. Mọi người đều nhận bánh và chuyển bánh như vị phụ trà, nhận lấy một cái khăn giấ y, một chiếc bánh, trước khi đỡ lấy khay bánh và chuyển cho người kế tiếp.

- Trong khi bánh được chuyển đi, vị trà giả bắt đầu rót trà (chỉ rót đủ số ly cho số người có mặt trong buổi thi trà). Khi khay bánh được chuyển về lại thì khay trà sẽ được chuyển đi và cách nhận trà cũng giống như cách nhận bánh.

Thưởng thức trà bánh và chia sẻ

Sau khi những cái khay đã được chuyển về, vị trà chủ đọc bài thi kệ thi trà và mời mọi người thưởng thức trà bánh trong yên lặng.

THI KỆ THIÊN TRÀ

Chén trà trong hai tay

Chánh niệm nâng tròn đầu

Thân và tâm an trú

Bây giờ và ở đây.

Sau khi thưởng thức trà trong im lặng một lúc, vị trà chủ mời mọi người chia sẻ những bài hát, bài thơ hay những kinh nghiệm tu học v.v...

Kết thúc buổi thi trà

Trước khi kết thúc buổi thi trà năm phút, vị tri chung phải thông báo cho mọi người biết là còn năm phút nữa buổi thi trà sẽ kết thúc. Buổi thi trà kết thúc bằng ba tiếng khánh. Đầu tiên, tất cả mọi người đứng dậy, xá nhau. Rồi hướng về bàn thờ Bụt và xá Bụt. Sau đó ban trà chủ sẽ ra cửa tiễn khách, ban trà chủ xá mọi người trong khi các vị khách thông thả rời khỏi phòng trong chánh niệm.

15. Nghỉ ngơi và dừng lại

Khi một con thú trong rừng bị thương, nó sẽ tìm một nơi yên tĩnh để nằm nghỉ mà không làm gì cả. Nó không nghĩ đến chuyện săn mồi hoặc ăn uống. Tất cả mọi năng lượng của nó đều dành cho việc trị liệu. Chúng ta cũng cần thực tập nghỉ ngơi như thế kể cả khi chúng ta không bệnh. Chúng ta phải biết khi nào cần nghỉ ngơi. Đó là chánh niệm. Đôi khi chúng ta cố gắng quá sức trong sự thực tập hoặc làm việc quá nhiều mà không ý thức thì chúng ta dễ nhanh mệt mỏi. Thực tập chánh niệm không nên mệt mỏi, trái lại phải có năng lượng. Khi mệt mỏi, chúng ta phải tìm cách để nghỉ ngơi. Phải cần viện và giao bớt công việc cho người khác.

Thực tập với một cơ thể và tinh thần mệt mỏi sẽ không giúp ích được gì cả, trái lại còn gây thêm nhiều vấn đề rắc rối. Chúng ta phải chăm sóc chính mình. Chăm sóc chính mình chính là chăm sóc cho mọi người. Chúng ta phải học cách nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi nghĩa là biết dừng lại. Chúng ta có thể đi bộ ngoài trời năm, mười phút, hoặc nhịn ăn một, hai ngày hoặc thực tập im lặng một thời gian... Có nhiều cách để nghỉ ngơi, vì vậy chúng ta phải để ý đến nhịp độ của thân tâm để chọn cho mình một cách nghỉ ngơi thích hợp, mang lại hiệu quả cao nhất. Thở chánh niệm trong bất kỳ tư thế nào, nằm hay ngồi, đều là sự thực tập nghỉ ngơi. Chúng ta phải học hỏi nghệ thuật nghỉ ngơi và cho phép thân tâm ta tự hồi phục. Không suy nghĩ và không làm gì cả là một phần của nghệ thuật ấy.

Bụt khuyên chúng ta khi có một vết thương trong thân hoặc trong tâm, chúng ta phải học cách chăm sóc nó. Cơ thể chúng ta có khả năng tự chữa trị, vì vậy chúng ta phải để cho vết thương tự chữa lành mà đừng giành quyền tự điều trị của nó. Đôi khi vì thiếu hiểu biết, chúng ta không để cho cơ thể, tâm ý ta được tự chữa trị. Khi bị đứt tay, chúng ta không cần làm gì nhiều, chỉ rửa

sạch vết thương và để cho nó tự lành, có thể chỉ cần một hay hai ngày là vết thương sẽ lành. Nếu chúng ta can thiệp vào vết thương hoặc làm quá nhiều thứ cho nó, đặc biệt là quá lo lắng về nó thì vết thương có thể không lành được.

Bụt có đưa ra một ví dụ về người bị trúng tên. Cố nhiên là vết thương làm người đó rất đau. Và nếu không lâu sau đó, một mũi tên thứ hai lại bắn vào người đó ngay cùng một điểm của mũi tên trước thì cái đau đớn không chỉ tăng lên gấp hai mà tăng lên gấp mười lần. Tương tự, nếu chỉ có một vết thương nhỏ trên thân thể mà ta đã lo lắng, hốt hoảng thì vết thương sẽ trở nên nghiêm trọng hơn. Chúng ta nên theo dõi hơi thở vào ra và tìm hiểu bản chất của vết thương đó. Thở vào: “Tôi ý thức rằng đây chỉ là một vết thương trên thân thể. Nó sẽ được chữa lành.” Nếu cần, chúng ta có thể hỏi bạn bè hoặc bác sĩ để xác định tình trạng của vết thương. Có thể đó chỉ là một vết thương nhẹ và chúng ta không nên quá lo lắng, sợ hãi bởi vì sợ hãi cũng do sự thiếu hiểu biết mà ra. Lo lắng và sợ hãi sẽ làm cho tình trạng tồi tệ hơn. Chúng ta nên tin vào sự thông minh của cơ thể mình và đừng tưởng tượng mình sẽ chết vì một vết thương nhỏ trên thân hoặc trong tâm.

Những con thú cũng có tuệ giác của chúng, khi bị thương chúng biết rằng nghỉ ngơi là cách tốt nhất để chữa trị. Trong khi đó chúng ta là con người, lại không tin tưởng vào cơ thể của mình. Chúng ta sợ hãi và tìm đủ mọi cách để trị liệu. Chúng ta quá lo lắng cho cơ thể của chúng ta. Chúng ta không cho phép nó tự chữa trị, không biết cách nghỉ ngơi. Thở có chánh niệm sẽ giúp chúng ta học lại nghệ thuật nghỉ ngơi ấy. Thở trong chánh niệm giống như một người mẹ dịu hiền đang ôm đứa con bị bệnh của mình trong tay và nói với nó rằng: “Con đừng lo, mẹ sẽ chăm sóc cho con, con chỉ việc nghỉ ngơi cho đàn ông thì con sẽ lành.”

THỰC TẬP

Chúng ta không thể nghỉ ngơi được vì chúng ta không có khả năng dừng lại. Chúng ta đã chạy quá lâu. Và chúng ta tiếp tục chạy cho đến bây giờ, ngay cả trong giấc ngủ ta vẫn còn chạy. Chúng ta nghĩ rằng hạnh phúc và an lạc không thể có trong giây phút hiện tại, bây giờ, ở đây. Niềm tin đó được trao truyền trong ta. Ta nhận được những hạt giống ấy từ ông bà, cha mẹ ta. Ông bà, cha mẹ ta đã vất vả suốt cuộc đời vì tin rằng hạnh phúc chỉ có thể có được trong tương lai. Đó là lý do tại sao từ khi còn nhỏ, chúng ta đã có tập khí chạy. Chúng ta tin rằng hạnh phúc là cái mà chúng ta đi tìm kiếm trong tương lai. Nhưng Phật dạy rằng chúng ta có thể hạnh phúc ngay bây giờ, ở đây.

Nếu có khả năng dừng lại và thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại, chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta đang có quá nhiều điều kiện hạnh phúc. Cho dù còn một vài vấn đề trong hiện tại ta không thích thì vẫn còn rất nhiều điều kiện tích cực khác mang lại hạnh phúc cho ta. Khi đi dạo trong vườn, thấy một cái cây đang chết, chúng ta buồn và không thể thưởng thức được những thứ rất đẹp còn lại. Chúng ta đã để cho một cái cây đang chết lấy đi sự trân quý của ta về những cây khác còn đang sống, đầy sinh lực và đẹp đẽ kia. Nếu nhìn lại, chúng ta sẽ thấy rằng khu vườn của ta vẫn xinh đẹp và chúng ta có thể tận hưởng nó. Chúng ta có thể sử dụng những câu thiền ngữ để nâng cao ý thức của ta về thiên nhiên và môi trường chung quanh.

Thở vào, tôi ý thức về đôi tai tôi

Thở ra, tôi ý thức về tiếng mưa rơi.

Thở vào, tôi tiếp xúc với không khí trong lành của núi đồi

Thở ra, tôi mỉm cười với không khí núi đồi trong lành.

Thở vào, tôi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời

Thở ra, tôi mỉm cười với nắng.

Thở vào, tôi tiếp xúc với cây xanh

Thở ra, tôi mỉm cười với cây xanh.

16. Thiền buông thư

Chúng ta đã tích tụ những căng thẳng lâu ngày trong thân thể qua cách sống hằng ngày của mình trong việc ăn, uống, sinh hoạt. Vì thế sức khỏe của chúng ta dần dần bị hao mòn. Thiền buông thư là cơ hội để cho thân tâm được nghỉ ngơi, được chữa trị và hồi phục. Chúng ta để cho toàn thân được buông lỏng, đưa sự chú tâm và gởi tình thương lên lượt đến từng tế bào, từng bộ phận của cơ thể.

Những lúc không ngủ được, ta có thể tập buông thư để lấy lại sức. Nằm trên giường ta buông lỏng toàn thân và theo dõi hơi thở. Thực tập như vậy có thể giúp ta lấy lại giấc ngủ dễ dàng. Cho dù chúng ta không ngủ được đi nữa thì tập thở và buông thư vẫn giúp ta được nghỉ ngơi và thấy khỏe khoắn.

Chúng ta có thể sử dụng hai bài tập sau để đưa ý thức lên từng bộ phận của cơ thể như: tóc, da đầu, não, tai, cổ, phổi, các cơ quan nội tạng, hệ tiêu hóa... hay bất kỳ một bộ phận nào cần chữa trị, cần quan tâm, chăm sóc. Chúng ta theo dõi hơi thở, ôm ấp từng phần, gởi theo tình thương và sự biết ơn của chúng ta.

THỰC TẬP

Bài tập 1

Nếu có vài phút để buông thư trong tư thế ngồi hay nằm, chúng ta có thể sử dụng thiền ngữ:

Thở vào, tôi ý thức về mắt tôi

Thở ra, tôi mỉm cười với mắt tôi.

Đó là chánh niệm về đôi mắt. Chế tác năng lượng chánh niệm, ý thức về đôi mắt và mỉm cười với nó là chúng ta đang tiếp xúc với một trong những điều kiện hạnh phúc ta đang có. Có đôi mắt còn sáng là một điều mà u nhiệm. Chỉ cần mở mắt ra là ta thấy cả một thiên đường sắc màu hình ảnh.

Thở vào, tôi ý thức về trái tim tôi

Thở ra, tôi mỉm cười với trái tim.

Dùng năng lượng chánh niệm để ôm ấp trái tim và mỉm cười với nó, chúng ta sẽ thấy trái tim ta vẫn còn hoạt động bình thường, đó là một điều mà u nhiệm, một điều kiện hạnh phúc. Rất nhiều người ao ước có một trái tim hoạt động bình thường mà không có được. Khi dùng năng lượng chánh niệm để ôm ấp trái tim, trái tim sẽ được an ủi và lắng dịu. Bây lâu nay chúng ta đã thờ ơ, quên lãng trái tim, chúng ta chỉ biết chạy theo những thứ mà ta nghĩ sẽ đem đến hạnh phúc cho ta trong tương lai. Thậm chí ta còn gây rối loạn cho trái tim của ta qua cách ta giải trí, làm việc, ăn uống. Mỗi khi châm một điếu thuốc là ta làm cho trái tim ta đau khổ. Một khi uống một ly rượu là ta không dễ thương với trái tim ta. Trái tim đã làm việc suốt ngày đêm từ năm này qua năm khác để nuôi sống ta, vậy mà vì thất niệm ta đã không đối xử tốt với trái tim. Ta không biết chăm sóc và bảo hộ những điều kiện hạnh phúc và an lạc trong ta.

Chúng ta có thể tiếp tục thực tập gọi năng lượng đến những bộ phận khác trong cơ thể như lá gan, buồng phổi, dạ dày, ruột, thận... với sự dịu dàng và thương yêu. Chúng ta chế tác năng lượng chánh niệm bằng hơi thở ý thức để ôm ấp cơ thể. Khi chúng ta hướng năng lượng chánh niệm đến từng bộ phận của cơ thể, gọi theo hơi thở tình thương yêu và sự dịu dàng là chúng ta đang làm đúng những gì cơ thể cần. Nếu có một bộ phận nào đó trong cơ thể đang bị đau nhức, chúng ta phải dành nhiều thời gian hơn để chăm sóc, chúng ta gọi theo năng lượng chánh niệm và

mỉm cười với nó. Nếu không có thời gian để đi hết toàn bộ cơ thể, chúng ta có thể chọn một hoặc hai bộ phận nào đó để thực tập buông thư một hoặc hai lần trong ngày. Nếu có nhiều thời gian hơn, chúng ta có thể thực tập bài tập thứ hai.

Bài tập 2

Chúng ta thực tập buông thư toàn thân ít nhất là hai mươi phút mỗi ngày, bất cứ ở đâu miễn là ta có một chỗ nằm thoải mái. Chúng ta có thể thực tập chung với những người khác trong gia đình và có thể sử dụng những chỉ dẫn sau hoặc thay đổi đôi chút cho thích hợp với tình trạng cơ thể để hướng dẫn. Chúng ta cũng có thể thâu thanh lại để lắng nghe khi thực tập một mình.

Ta nằm trong tư thế thoải mái, hai cánh tay để buông xuôi theo thân thể. Ta để cho thân thể được nghỉ ngơi, thư giãn. Ý thức rõ ràng mình đang nằm trên nền nhà, toàn thân đang tiếp xúc với nền nhà. (Dừng một chút). Ta như có cảm tưởng là toàn thân đang mềm ra và lún dần xuống mặt đất. (Dừng một chút).

Ta ý thức được hơi thở đang đi vào đi ra. Thở vào, biết mình đang thở vào; thở ra, biết mình đang thở ra. Thở vào, thấy bụng mình đang phồng lên; thở ra, thấy bụng mình xẹp xuống. (Dừng) Phồng lên... xẹp xuống... phồng lên... xẹp xuống. (Dừng).

Thở vào, để tâm vào đôi mắt của mình; thở ra, để cho đôi mắt được thư giãn. Để cho hai mắt chìm sâu vào trong đầu mình... thư giãn mọi cơ bắp ở quanh mắt... đôi mắt thật quý giá vô cùng, đôi mắt cho ta thấy bao nhiêu hình sắc tuyệt vời... hãy để cho đôi mắt có dịp được nghỉ ngơi... ta gọi đến đôi mắt tất cả lòng thương quý và biết ơn. (Dừng).

Thở vào, ta để tâm nơi miệng mình. Thở ra để cho miệng được thư giãn nghỉ ngơi. Ta buông thư tất cả những cơ bắp quanh miệng... đôi môi của ta là những cánh hoa xinh đẹp... hãy nở một

nụ cười nhẹ nhàng... mỉm cười để làm rơi rụng tất cả những căng thẳng trên khuôn mặt... dần dần hai má cũng được thư giãn... quai hàm cũng được thư giãn... cổ họng cũng được thư giãn... (Dừng).

Thở vào, ta đưa ý thức xuống hai vai. Thở ra, để cho hai vai được thư giãn. Để cho hai vai lún dần xuống sàn nhà... hãy buông hết xuống sàn nhà tất cả những căng thẳng tích lũy bấy lâu nay... Trong quá khứ, ta đã gánh vác quá nhiều trên đôi vai của mình... bây giờ ta hãy đặt chúng xuống đất, để cho hai vai ta được nhẹ nhõm... Ta gọi đến đôi vai tất cả lòng thương quý và biết ơn.

Thở vào, ta đưa ý thức xuống hai cánh tay. Thở ra, ta buông thư hai tay. Để cho hai tay lún dần xuống sàn nhà... rồi cánh tay... khuỷu tay... cổ tay... các ngón tay... tất cả đều mềm ra, hoàn toàn thư giãn. Có thể cho các ngón tay cọ quẹt chút đỉnh để các cơ bắp được thư giãn.

Thở vào, ta đưa ý thức đến trái tim của mình... Thở ra, cho phép trái tim được thư giãn... (Dừng)... Đã từ lâu ta quên chăm sóc cho trái tim của ta, vì ta chỉ lo làm ăn, bận bịu suốt ngày, rồi căng thẳng, bức bối, làm cho trái tim ta mệt mỏi... (Dừng)... Trong khi đó trái tim làm việc cho ta suốt ngày đêm không ngừng nghỉ... Ngay bây giờ hãy nhẹ nhàng ôm lấy trái tim bằng chánh niệm... Xin lỗi trái tim và hứa từ nay sẽ chăm sóc trái tim với tất cả lòng thương quý và biết ơn.

Thở vào, ta đưa ý thức xuống hai chân. Thở ra, cho phép hai chân được thư giãn. Để rơi rụng tất cả những căng thẳng, để hai chân được hoàn toàn thư giãn... từ bắp đùi... đến đầu gối... đến mắt cá chân... bàn chân... các ngón chân... tất cả đều được hoàn toàn thư giãn. Có thể cọ quẹt chút đỉnh để các ngón chân được thư giãn. Gọi đến từng ngón chân tất cả lòng thương quý và biết ơn... (Dừng).

Thở vào, thở ra... ta thấy toàn thân nhẹ nhàng làm sao... như những cánh bèo đang trôi êm đềm trên mặt nước... không cần phải đi đâu nữa... không cần phải làm gì cả... ta thấy mình thông dong như mây bay trên bầu trời... (Dừng).

(Hát vài bài hát) (Dừng).

Đưa ý thức trở về với hơi thở... để ý đến bụng đang phình lên, xếp xuống... (Dừng).

Theo dõi hơi thở. Ý thức về hai cánh tay và hai chân của mình... nhẹ nhàng lay động hai tay hai chân rồi duỗi thẳng. (Dừng).

Ta nhẹ nhàng ngồi dậy. Rồi nhẹ nhàng đứng lên.

Theo bài tập trên, ta có thể đưa ý thức đến từng bộ phận của cơ thể, để tâm chăm sóc từng bộ phận trong khi thở vào thở ra, nhất là những nơi đang đau nhức, để những nơi đó có thêm năng lượng tự chữa trị. Ta gửi theo từng hơi thở tất cả lòng thương quý và biết ơn của ta đến từng bộ phận của cơ thể, vì cơ thể là người bạn đồng hành thân thiết nhất của ta.

17. Mười động tác chánh niệm

Chúng ta có thể tập mười động tác chánh niệm một mình hoặc với những người khác, trong nhà hoặc ngoài trời mỗi ngày.

THỰC TẬP

Hai bàn chân đứng vững trên mặt đất. Hai đầu gối buông lỏng, hơi cong và không gồng cứng. Đứng thẳng trong tư thế buông thư và hai vai thả lỏng. Hãy tưởng tượng có một sợi dây vô hình trên đỉnh đầu kéo thẳng ta lên trời. Giữ thân thẳng, cằm hơi đưa xuống để cho phần cổ được thư giãn.

Chúng ta bắt đầu thực tập bằng cách theo dõi hơi thở. Ý thức là hai bàn chân ta đang đứng vững trên mặt đất, người không ngã tới hoặc ngửa lui, giữ lưng thẳng và hai vai buông thư. Chúng ta có thể mỉm cười, theo dõi hơi thở bụng, buông thư toàn thân và đứng yên như thế một lúc để cảm nhận thân thể mình.

Động tác thứ nhất

Hai bàn chân đứng hở ra một chút, hai tay xuôi theo thân thể. Thở vào, nâng hai tay lên về phía trước ngang với tầm vai, hai tay song song với mặt đất, giữ thẳng khủy tay. Thở ra, đưa hai tay xuống trở lại vị trí ban đầu. Lặp lại động tác ba lần.

Động tác thứ hai

Hai tay xuôi dọc theo thân thể. Thở vào, đưa hai tay lên trời, hai lòng bàn tay xoay vào nhau (khi hai tay tiếp xúc với bầu trời ta có thể xoay hai lòng bàn tay về phía trước), duỗi thẳng hai tay qua khỏi đầu và rướn hết người. Thở ra, từ từ đưa hai tay xuống về vị trí ban đầu. Lặp lại ba lần.

Động tác thứ ba

Thở vào, đưa hai tay lên dang rộng ra hai bên, ngang với tâm vai, song song với mặt đất. Lòng bàn tay ngửa lên. Thở ra, từ từ cong khuỷu tay lại cho các ngón tay chạm vào vai. Giữ thẳng phần trên của cánh tay song song với mặt đất. Thở vào, từ từ mở rộng hai cánh tay ra và duỗi thẳng cho đến khi hai cánh tay nằm ngang. Thở ra, cong khuỷu tay cho các ngón tay chạm vào vai như trước. Khi thở vào, chúng ta quán tưởng mình như một bông hoa đang nở ra dưới ánh nắng mặt trời. Thở ra, bông hoa từ từ khép lại. Trong tư thế các ngón tay chạm vai, ta làm lại động tác này ba lần. Sau đó, đưa tay xuống xuôi dọc theo thân thể.

Động tác thứ tư

Với động tác này ta dùng hai cánh tay của mình để quay một vòng tròn lớn. Thở vào, đưa hai tay ra phía trước, hai lòng bàn tay chạm vào nhau và hơi duỗi xuống. Từ từ nâng hai cánh tay lên rồi tách hai bàn tay ra để hai cánh tay duỗi thẳng qua đầu. Khi hai tay bắt đầu duỗi thẳng qua đầu, ta thở ra, tiếp tục đưa hai cánh tay ra sau để quay thành vòng tròn cho đến khi các ngón tay của hai bàn tay chạm vào nhau và chỉ xuống đất. Thở vào, ta quay ngược lại, đưa hai cánh tay ra sau và từ từ quay thành vòng tròn. Khi hai tay duỗi thẳng qua đầu, ta bắt đầu thở ra và hạ hai tay xuống về phía trước, hai lòng bàn tay chạm vào nhau từ từ cho đến vị trí ban đầu. Lặp lại động tác ba lần.

Động tác thứ năm

Dang rộng hai chân ngang với tâm vai, để hai tay lên thắt lưng. Giữ chân thẳng nhưng không cứng, đầu không cúi xuống hoặc ngửa ra. Thở vào, gập người về phía trước ngang thắt lưng, giữ yên thắt lưng làm trung tâm điểm và dùng nửa thân trên của mình để vẽ vòng tròn, quay về phía sau. Khi được nửa vòng, thân trên của mình đang ngửa ra sau, ta bắt đầu thở ra và vẽ tiếp nửa vòng còn lại. Trong tư thế gập người về phía trước, ta vẽ một

vòng tròn khác theo hướng ngược lại đi cùng nhịp điệu hơi thở vào ra như trước. Lặp lại động tác ba lần.

Động tác thứ sáu

Hai chân dang rộng ngang hông. Thở vào, đưa hai tay lên trời qua khỏi đầu, hai lòng bàn tay hướng về phía trước. Duỗi thẳng hai tay và ngược nhìn lên. Thở ra, cúi người xuống, hai tay từ từ chạm đất. Giữ hai chân thẳng nhưng không cứng. Nếu trên cổ còn những căng thẳng thì ta thả lỏng, buông thư. Trong tư thế này, ta thở vào và đưa hai tay lên trời. Thở ra, cúi người xuống hai tay chạm đất. Làm lại ba lần.

Động tác thứ bảy

Động tác này được gọi là động tác con ếch. Hai chân đứng thẳng, hai gót chân chạm vào nhau thành hình chữ V theo một góc 90° , hai tay chống lên ngang thắt lưng. Thở vào, nhón gót, đứng lên trên đầu các ngón chân. Thở ra, giữ lưng thẳng, cong đầu gối và hạ người xuống thấp càng nhiều càng tốt. Giữ thẳng lưng và giữ cho phần thân trên đứng thẳng, không chồm tới hoặc ngửa lui. Thở vào, đứng thẳng lên trên đầu các ngón chân. Trong tư thế này, chúng ta lặp lại động tác ba lần, nhớ thở chậm và sâu.

Động tác thứ tám

Hai bàn chân đứng sát nhau, hai tay chống lên thắt lưng. Sau đó thở vào, đứng trên chân trái, nâng đùi phải lên cao và giữ cong đầu gối, các ngón chân hướng xuống đất. Thở ra, duỗi chân phải ra thẳng về phía trước, các ngón chân vẫn hướng xuống đất. Thở vào, cong đầu gối lại và nâng đùi lên như vị trí lúc đầu. Thở ra, đặt bàn chân phải xuống đất. Tiếp, đứng trên chân phải và thực hiện động tác với chân trái. Lặp lại như thế ba lần.

Động tác thứ chín

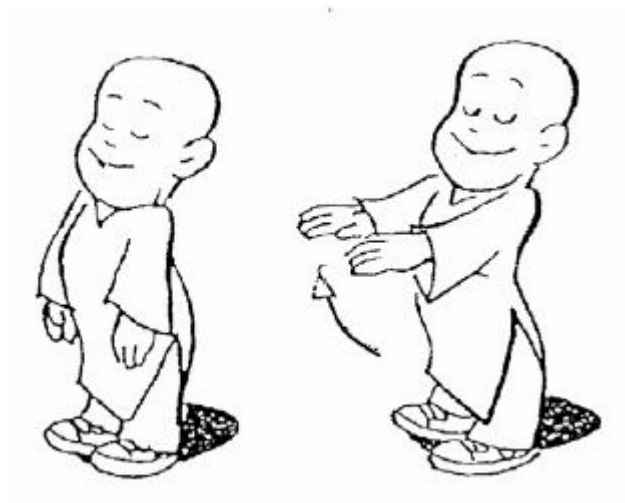
Dùng chân vẽ một vòng tròn. Hai chân đứng sát nhau, hai tay chố'ng ngang thắ't lưng. Thở vào, đứng trên chân trái, đưa thẳng chân phải ra phía trước vẽ nửa vòng tròn sang bên phải. Thở ra, tiế'p tục vẽ nửa vòng tròn còn lại về` phía sau và để chân xuố'ng, các ngón chân có thể chạm đấ't. Thở vào, đưa chân lên về` phía sau và vẽ nửa vòng tròn theo hướng ngược lại. Thở ra, tiế'p tục vẽ nửa vòng tròn còn lại về` phía trước. Rồ'i từ từ đặt chân xuố'ng đấ't, đứng trên hai chân để cân bằ'ng trọng lượng trên hai chân. Tiế'p tục động tác bằ'ng cách đổi chân. Và lặp lại ba lầ'n.

Động tác thứ mười

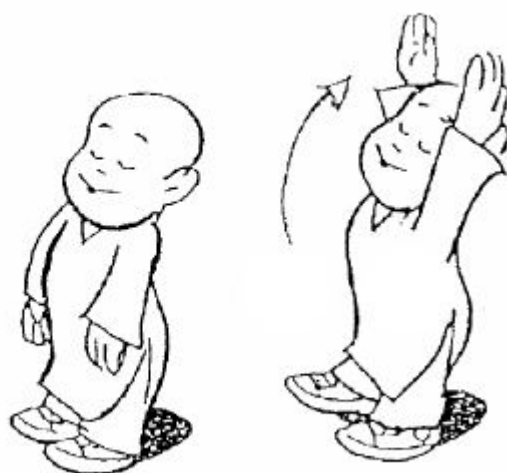
Động tác này được thực hiện trong tư thế' lao tới. Hai chân dang rộng hơn khoảng cách giữa hai vai một chút. Quay sang phải và đặt chân phải phía trước, chân trái duỗi thẳng phía sau. Chố'ng tay trái lên thắ't lưng, cánh tay phải để xuôi dọc theo thân thể. Thở vào, cong gô'í phải xuố'ng, dồ'n trọng lượng lên chân phải, đưa tay phải lên với lòng bàn tay hướng về` phía trước và duỗi thẳng lên trời. Thở ra, thẳng gô'í phải lại và hạ tay phải xuố'ng xuôi dọc theo cơ thể. Lặp lại động tác ba lầ'n. Quay lại, đổi chân, đặt tay phải lên thắ't lưng. Lặp lại động tác bên trái bốn lầ'n. Rồ'i đứng thẳng hai chân sát nhau.

Tập xong mười động tác chánh niệm, ta đứng vững trên hai bàn chân, theo dõi hơi thở vào - ra. Buông thư toàn thân và cảm nhận thân thể mình đang thở.

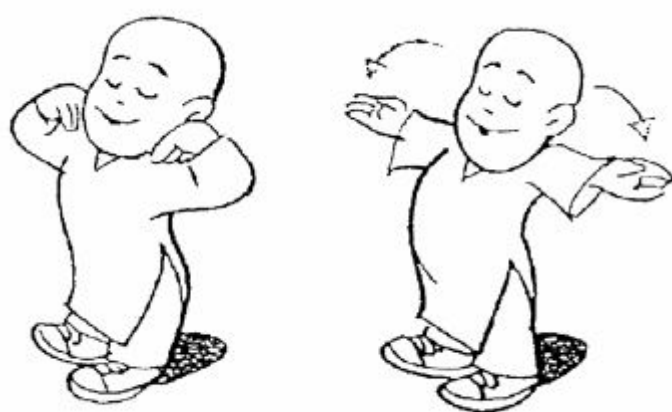
1.

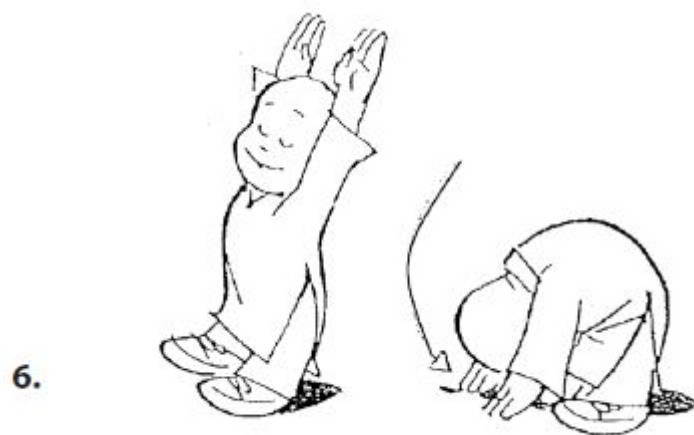


2.



3.

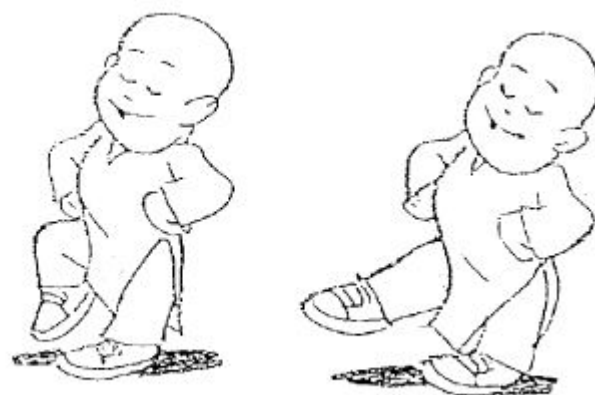




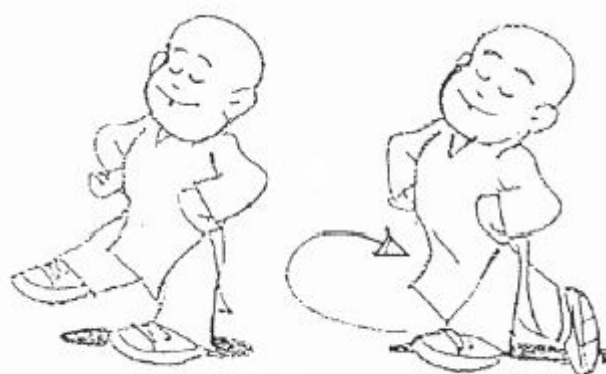
7.



8.



9.



10.



18. Xây dựng tăng thân

Trong xã hội ngày nay, phần lớn chúng ta khổ đau vì cảm giác xa cách. Ta không thấy được sự liên hệ mật thiết giữa ta với những người chung quanh như xóm giềng, đồng nghiệp, thậm chí với cả những người thân trong gia đình. Mỗi người đều sống một cách biệt lập, tách mình ra khỏi cộng đồng và không chịu nhận sự giúp đỡ từ người khác.

Thực tập chánh niệm, ta bắt đầu thấy được sự tương quan giữa mình và những người khác. Vì vậy, để làm lớn mạnh sự thực tập của mình và nâng đỡ kẻ khác trên con đường tu học, ta cần có một nhóm người, một cộng đồng. Trong đạo Phật, ta gọi cộng đồng của những người cùng thực tập là tăng thân. Phật đã có một tăng thân gồm những người xuất sĩ nam, xuất sĩ nữ, cư sĩ nam và cư sĩ nữ. Ta có thể biến gia đình, sở làm, những người láng giềng, chính quyền địa phương thành một tăng thân. Ngay cả quốc hội, chúng ta cũng có thể biến thành tăng thân nếu mỗi người trong chúng ta biết nghệ thuật lắng nghe sâu và nói lời ái ngữ.

Thực tập với tăng thân giúp ta chữa lành cảm giác cô đơn trống vắng, tách rời khỏi xã hội. Chúng ta có thể thực tập chung với nhau, ăn chung với nhau, rửa nồi chung với nhau. Chỉ cần tham gia những sinh hoạt hàng ngày với những người khác, chúng ta cũng có thể thấy được rõ ràng, xác thực cảm giác thương yêu và chấp nhận nhau.

Tăng thân là một khu vườn với nhiều loài cây và hoa trái khác nhau. Nếu chúng ta có khả năng nhìn mình và người khác như những loài hoa, loài cây xinh đẹp, quý hiếm thì chúng ta có thể vun trồng tình thương, sự hiểu biết trong nhau. Có thể bông hoa này nở sớm vào mùa xuân, bông hoa kia nở muộn vào mùa hè. Cây này có thể cho nhiều hoa trái, cây kia cho nhiều bóng mát.

Nhưng trong vườn, không có cây nào hơn cây nào, không có cây nào thua cây nào mà cũng không có cây nào bằng cây nào. Mỗi thành viên trong tăng thân đều có những món quà quý hiếm để hiến tặng cho nhau. Tuy nhiên, mỗi người trong chúng ta đều có mặt này hay mặt kia cần được quan tâm, chăm sóc. Nếu chúng ta biết trân quý sự cống hiến của mỗi người và nhìn những yếu kém của mình như những khả năng còn tiềm ẩn để lớn lên thì chúng ta có thể học được cách sống chung với nhau hòa hợp. Sự thực tập của chúng ta là thấy mình như một loài hoa hay một loài cây trong khu vườn của tăng thân và tất cả đều liên hệ mật thiết với nhau.

“Có” nghĩa là có trong nhau, là tương tức. Như một bông hoa, nhờ có ánh nắng mặt trời, nhờ những đám mây và đất đai mà bông hoa có mặt, chúng ta cũng vậy. Không ai trong chúng ta có thể một mình tồn tại được. Bụt đã dạy cho ta về giáo lý tương tức, tương tức nghĩa là mỗi thứ được làm nên từ những thứ khác. Nếu trả mọi thứ về nguồn gốc của nó thì không có gì còn lại cả. Nếu chúng ta trả năng lượng lại cho mặt trời, trả nước về cho mây, trả đất về lại cho Đất Mẹ thì sẽ không còn một bông hoa nào tồn tại cả. Hoa chỉ được làm bằng những yếu tố không phải hoa. Vì vậy hoa không có ngã. Hoa có đầy đủ mọi thứ nhưng không có một cái ngã riêng biệt. Chúng ta cũng trống rỗng, chúng ta được làm nên từ vạn hữu. Nhìn vào một người, chúng ta có thể thấy được toàn thể vũ trụ và tất cả tổ tiên của người ấy trong đó. Chúng ta có thể thấy được không khí, đất, nước, những chặng đường người đó đã đi qua, những niềm vui, nỗi khổ mà người đó được trao truyền. Chúng ta chứa đựng tất cả những yếu tố, thông tin cần thiết cho sự hiểu biết về vũ trụ. Nếu hiểu được bản chất của tương tức, chúng ta sẽ bớt khổ đi nhiều và chúng ta sẽ hiểu được tại sao ở trong tăng thân là rất quan trọng.

Thực tập chánh niệm chung với nhau trong tăng thân, chúng ta sẽ vui tươi, thư thái và vững vàng hơn. Chúng ta là những tiếng chuông chánh niệm cho nhau, yểm trợ nhau và nhắc nhở nhau

trên con đường tu tập. Nhờ đó, chúng ta có thể nuôi lớn niê`m hỷ lạc trong ta và chung quanh ta. Đó là món quà quý giá mà ta có thể hiê`n tặng cho những người ta nguyện thương yêu và chăm sóc. Chúng ta có thể bồ`i đắ`p sự vững chắi, tự do trong ta - vững chắi trong nguyện ước sâu sắ`c nhắ`t của mình và tự do vượt thoát những hiểu lâ`m, đau khô, sợ hãi.

THỰC TẬP

Xây dựng tăng thân cũng giồ`ng như trồ`ng hoa hướng dương vậy. Chúng ta câ`n ý thức những điề`u kiện nào giúp cho hoa lớn mạnh và điề`u kiện nào làm cho hoa không phát triển được. Chúng ta câ`n hạt giồ`ng tồ`t, người làm vườn có kinh nghiệm, có đủ ánh nắ`ng mặt trời và không gian để hoa lớn lên. Khi tham gia vào công việc xây dựng tăng thân, điề`u quan trọng nhắ`t chúng ta câ`n nhớ là chúng ta cùng làm chung với nhau. Càng nương tựa tăng thân, chúng ta càng dễ buông bỏ mặc cảm mình là một cái ta riêng lẻ. Nê`u thả mình vào tăng thân, nương vào cái thắ`y và tuệ giác của tăng thân, chúng ta sẽ thắ`y rắ`t rõ rắ`ng con mắ`t, bàn tay, trái tim của tăng thân lớn hơn của bắ`t kỳ một cá nhân nào.

Nê`u chúng ta đang sồ`ng chung với gia đình hoặc với những người bạn thân thì chúng ta có thể bắ`t đầ`u với những người thân trong gia đình và với những người bạn. Gia đình và bạn bè là tăng thân của ta. Chúng ta cũng có thể lập tăng thân nơi sở làm của mình bắ`ng cách tập cảm thông, thương yêu với đồ`ng nghiệp và xem nhau như anh chị em thân thương của mình. Chúng ta đi thiề`n hành mỗi khi qua lại trên hành lang. Chúng ta có thể ăn cơm chánh niệm với nhau hay ngồ`i yên, đi bộ chung trong giờ nghỉ giải lao, hoặc cùng nhau thực tập thiề`n điện thoại. Chúng ta có thể thỉnh chuông và mời mọi người cùng tham dự. Có thể bắ`t đầ`u bắ`ng một tăng thân nho nhỏ, hai người, nhưng năng lượng

chánh niệm, bình an, hòa hợp quanh ta sẽ lớn lên và tăng thân của ta sẽ sớm phát triển.

19. Làm mới

Làm mới là nhìn thật sâu vào chính mình, vào những hành động, lời nói, suy nghĩ của mình trong quá khứ để sửa đổi, để bắt đầu lại một sự mới mẻ trong ta và trong mối liên hệ giữa ta với những người khác. Chúng ta làm mới là để làm cho thân tâm thanh tịnh và giữ cho sự thực tập của chúng ta luôn tươi mới. Nếu chúng ta có khó khăn với ai đó, ta hoặc người kia buồn giận, khổ đau thì chúng ta biết đây là lúc để thực tập làm mới.

Làm mới giúp ta phát triển khả năng nói lời ái ngữ và lắng nghe sâu với tâm từ bi, vì đó là sự thực tập công nhận và trân quý những yếu tố lành mạnh tích cực trong tăng thân. Công nhận những điểm tích cực của người khác giúp ta thấy được những phẩm chất tốt đẹp của chính mình. Bên cạnh những điểm tốt, mỗi chúng ta ai cũng có những yếu kém như vung vãi sự giận dữ lên người khác hoặc bị kẹt vào những tri giác sai lầm của mình. Cũng giống như trong một khu vườn, khi ta chăm sóc, tưới tắm những đóa hoa từ bi thì đồng thời ta cũng lấy đi được cái năng lượng cỏ dại của giận dữ, ganh tị, đố kỵ và hiểu lầm trong ta.

Chúng ta có thể thực tập làm mới mỗi ngày bằng cách bày tỏ sự trân quý của ta đối với mọi người trong tăng thân và xin lỗi ngay nếu chúng ta nói hoặc làm điều gì đó đau lòng người khác. Chúng ta cũng có thể khéo léo, nhã nhặn cho người khác biết là chúng ta đang bị tổn thương. Sức khỏe, hạnh phúc của tăng thân tùy thuộc vào sự hòa hợp và niềm an vui của mọi người.

THỰC TẬP

Ở Làng Mai, chúng ta thực tập làm mới mỗi tuần. Mọi người ngồi lại với nhau thành một vòng tròn, ở giữa có một bình hoa tươi. Chúng ta theo dõi hơi thở trong khi chờ vị chủ tọa bắt đầu. Làm

mới có ba bước: thứ nhất là tưới hoa, thứ hai là bày tỏ sự hối tiếc, thứ ba là nói lên những niềm đau và khó khăn của mình. Sự thực tập này giúp ngăn chặn tình trạng khổ đau chồng chất từ tuấn này sang tuấn khác và tạo ra một không khí hòa hợp cho mọi người trong tăng thân.

Khi có ai đó đã sẵn sàng làm mới, người ấy chắp tay lên, những người khác cũng chắp tay đáp lại tỏ ý là mọi người đã sẵn sàng lắng nghe và người kia có thể chia sẻ. Sau đó người ấy đứng dậy, từ từ đi đến bình hoa, nâng bình hoa lên và trở về chỗ ngồi của mình. Khi nói, những lời nói của người kia chứa đựng sự tươi mát, đẹp đẽ của những bông hoa trong tay người ấy. Chúng ta bắt đầu phân làm mới bằng cách tưới hoa. Trong suốt thời gian tưới hoa, người ấy công nhận những phẩm chất hiền thiện, quý giá của những người khác. Đây không phải là tăng bóc mà là sự thật. Mỗi người ai cũng có những điểm mạnh, chỉ cần ý thức là ta có thể thấy được điều đó. Không ai được cắt ngang lời người đang chia sẻ (người đang giữ bình hoa). Mọi người phải thực tập lắng nghe sâu và cho phép người ấy có đủ thời gian để nói ra những gì người ấy cần nói. Khi nói xong, người ấy đứng dậy, từ từ mang bình hoa trả lại giữa vòng tròn.

Chúng ta không nên xem thường bước tưới hoa đầu tiên này. Khi thật sự công nhận những phẩm chất tốt đẹp của người kia thì chúng ta dễ dàng buông bỏ những trách móc, giận hờn trong ta. Tự nhiên ta sẽ mềm ra và cái nhìn của ta trở nên thoáng rộng hơn. Ta có khả năng ôm ấp, chấp nhận, bao dung được tất cả những gì đang xảy ra. Khi không còn bị kẹt vào những tri giác sai lầm, bức dọc và phán xét, chúng ta có thể dễ dàng tìm ra cách hòa giải với những người khác trong tăng thân hoặc trong gia đình. Điểm chính yếu của sự thực tập này là khôi phục lại tình thương và sự hiểu biết của mọi người trong tăng thân. Chúng ta có thể thay đổi cách thức đôi chút để phù hợp với tình hình và căn cơ của những người đang tham dự. Vì vậy, chúng ta cần tham vấn những người có

nhieu kinh nghiệm trong sự thực tập này và đã từng đi qua những khó khăn tương tự để mọi người được lợi lạc.

Trong bước thứ hai của phần làm mới, chúng ta xin lỗi người mà ta đã làm tổn thương. Đôi khi chỉ cần một câu nói thiếu cẩn trọng, thiếu chánh niệm là ta đã làm cho người khác bị tổn thương rồi. Buổi làm mới là một cơ hội giúp ta nhớ lại những lỗi lầm của mình trong tuần để thay đổi và làm mới trở lại.

Bước thứ ba, chúng ta dùng lời ái ngữ để nói cho người kia biết là người kia đã làm ta tổn thương. Chúng ta nói ra sự thật mà không làm tổn hại nhau vì chúng ta muốn trị liệu cho tăng thân chứ không phải muốn phá hoại tăng thân. Lắng nghe sâu là một phần quan trọng của sự thực tập này. Khi ngồi trong vòng tròn mà tất cả mọi người đều đang thực tập lắng nghe sâu thì những lời nói của ta sẽ trở nên dễ thương hơn, có tính chất xây dựng hơn. Chúng ta không tranh cãi hay đổ lỗi.

Bước cuối cùng của phần làm mới là lắng nghe sâu - lắng nghe với tâm từ bi. Lắng nghe với tâm từ bi rất quan trọng. Chúng ta lắng nghe những khó khăn và niềm đau của người khác với tinh thần tự nguyện để làm vui bớt những khổ đau của họ mà không phải để phê phán hay tranh cãi. Chúng ta lắng nghe với tất cả sự chú tâm của mình. Cho dù người kia có nói điều gì không đúng sự thật, chúng ta vẫn tiếp tục lắng nghe để người kia có thể nói hết những niềm đau trong họ, giúp họ vui bớt những căng thẳng trong lòng. Nếu chúng ta trả lời lại hoặc chỉnh sửa họ thì sự thực tập sẽ không mang lại kết quả. Chúng ta chỉ lắng nghe thôi. Nếu cần cho người kia biết những tri giác của họ không đúng thì chúng ta có thể đợi vài ngày và nói một cách kín đáo, bình tĩnh. Rồi những buổi làm mới sau, có thể chính người kia tự chỉnh sửa những sai lầm ấy mà chúng ta không cần phải nói gì cả. Chúng ta có thể kết thúc buổi làm mới bằng một bài hát, hay nắm tay nhau và cùng thở với nhau trong vài phút.

20. Hiệp ước sống chung an lạc

Giả sử có một người bạn hoặc một đồng nghiệp nói điều gì đó không hay làm ta bị tổn thương. Nếu ta trả lời lại ngay lập tức thì tình trạng có nguy cơ trở nên tệ hơn. Thay vào đó, ta theo dõi hơi thở để làm lắng dịu và an tĩnh thân tâm. Khi thân tâm an tĩnh, ta có thể nói: “Này anh, những lời anh nói làm em thấy bị tổn thương. Em muốn nhìn sâu vào điều này và em cũng muốn anh nhìn sâu vào nó”. Sau đó chúng ta sẽ hẹn một ngày khác trong tuần để cùng nhìn lại việc này. Một người biết nhìn vào gốc rễ của khổ đau là đã tốt rồi, nhưng nếu cả hai người nhìn lại thì tốt hơn. Và nếu cả hai người cùng nhìn chung với nhau thì sẽ là tốt nhất.

Có thể bên trong chúng ta đang có một trận chiến, chúng ta đang làm thương tổn thân thể mình bằng rượu và các chất ma túy. Giờ đây, chúng ta có cơ hội để ký một hiệp ước với thân thể ta, với những cảm thọ, cảm xúc trong ta. Mỗi khi ký một hiệp ước sống chung an lạc là chúng ta bắt đầu có an lạc, có khả năng hòa giải được với những người thương của ta. Nếu trong ta có xung đột, chiến tranh thì với người thương của ta, ta cũng dễ dàng gây chiến, nói chỉ đến kẻ thù. Cách chúng ta nói năng và hành xử cho thấy là ta đang đối xử với nhau như thế nào, như những người thương hay như kẻ thù. Nếu người thương của ta là kẻ thù của ta thì làm sao hy vọng có hòa bình an lạc trên đất nước và trên thế giới này?

Tất cả chúng ta đều có những hạt giống của tuệ giác. Chúng ta biết rằng trừng phạt sẽ không đi đến đâu cả, ấy vậy mà chúng ta vẫn luôn cố trừng phạt nhau. Khi người thương của ta nói hoặc làm điều gì đó khiến ta đau khổ thì ta muốn trừng phạt người đó, bởi vì ta tin rằng trừng phạt người đó, ta sẽ khuây khỏa, nhẹ nhàng. Có những lúc tỉnh táo, sáng suốt, ta biết rằng

điều đó thật trẻ con và ngu dại, bởi vì ta đã làm cho những người ta thương đau khổ, tới lượt người ấy cũng sẽ trừng phạt lại ta cho hả dạ, và như vậy sự trừng phạt sẽ leo thang.

Hiệp ước sông chung an lạc và Mẫu già ý nghĩa tin là hai phương tiện giúp ta trị liệu những cơn giận, những thương tổn trong ta và trong người kia. Khi ký hiệp ước sông chung an lạc, chúng ta không chỉ tạo nên an lạc với người khác mà còn tạo nên an lạc cho tự thân.

THỰC TẬP

Văn bản *Hiệp ước sông chung an lạc* chỉ thật sự có ích nếu chúng ta thực sự ký giao kèo với nó mà không phải chỉ đọc nó. Trong hiệp ước đề nghị lấy tới thứ Sáu làm buổi tới hòa giải. (Nếu chúng ta bắt đầu có sự xung đột vào ngày thứ Sáu thì chúng ta có thể chọn tới thứ Sáu tuần sau làm tới hòa giải). Chúng ta cũng có thể chọn bất kỳ buổi tới nào làm tới hòa giải. Tuy nhiên, hiệp ước đề nghị vào tới thứ Sáu có hai lý do. Thứ nhất, nếu chúng ta còn đau khổ, còn thấy bị tổn thương mà chúng ta đàm luận ngay thì rất nguy hiểm. Chúng ta có thể nói những điều làm cho tình trạng tồi tệ hơn. Từ bây giờ cho đến tới thứ Sáu, ta và người kia có thể thực tập nhìn sâu vào bản chất nỗi khổ đau. Trong khi lái xe, ta cũng có cơ hội để nhìn sâu vào nó. Trước tới thứ Sáu, một trong hai người, hoặc cả hai người có thể nhìn thấy được khuôn góc của vấn đề và có thể nói chuyện với người kia, xin lỗi người kia. Sau đó vào tới thứ Sáu, hai người có thể uống trà chung với nhau, có mặt cho nhau và trân quý sự có mặt của nhau. Đó là thiền tập. Thiền là để an định chính mình và nhìn sâu vào bản chất của nỗi khổ niềm đau.

Nếu gần đến tới thứ Sáu mà nỗi khổ đau vẫn chưa được chuyển hóa, chúng ta có thể thực tập nghệ thuật lắng nghe của Bồ Tát Quan Thế Âm: một người bày tỏ những nỗi niềm của

mình trong khi người kia hết lòng lắng nghe. Khi nói, chúng ta nói ra những sự thật sâu sắc nhất bằng lời nói ái ngữ để người kia có thể hiểu và chấp nhận được. Trong khi lắng nghe, chúng ta phải ý thức rằng việc lắng nghe của ta phải có phẩm chất để làm vơi đi nỗi khổ đau trong người kia. Lý do thứ hai chờ đến tối thứ Sáu là nếu chúng ta hòa giải được vào tối thứ Sáu thì ta có ngày thứ Bảy và Chủ nhật để có mặt cho nhau, hết lòng với nhau.

HIỆP ƯỚC SỐNG CHUNG AN LẠC

Để sống hạnh phúc chung với nhau lâu dài, để tiếp tục xây dựng tình thương và hiểu biết, chúng con, những người ký tên dưới đây, xin nguyện cam kết và thực tập theo đúng những đề mục sau đây:

Con, người đang chịu đau khổ vì hờn giận, xin cam kết:

1. Không nói, không làm bất cứ điều gì có thể tạo thêm đổ vỡ và làm cho cơn giận của hai bên lớn thêm.
2. Không đè nén cơn giận xuống mà cũng không đàn áp cơn giận của mình.
3. Nắm lấy hơi thở, thực tập hơi thở chánh niệm, quay về nương tựa hải đảo tự thân.
4. Cho người kia biết một cách bình tĩnh là mình đang giận và đang khổ, trong thời hạn tối đa là 24 giờ đồng hồ.
5. Bình tĩnh xin hẹn gặp người kia vào tối thứ Sáu để cùng nhìn lại vấn đề rõ hơn.
6. Nếu chưa được bình tĩnh để nói thẳng thì có thể đi đến vào mẫu giầy nhả tin (gọi là giầy hẹn, mẫu đính kèm sau đây) và đưa cho người kia.

7. Đừng tự ái mà nói: “Tôi đâu có giận. Có sao đâu. Tôi đâu có khổ gì đâu. Có gì đâu mà giận. Không có gì đáng cho tôi giận cả.”

8. Trong khi đi, đứng, nằ`m, ngô`i, lái xe hoặc làm việc... thực tập hơi thở chánh niệm và quán chiế`u sâu sắ`c để thắ`y:

- a. Đôi lúc tôi cũng thiế`u chánh niệm, thiế`u khéo léo.
- b. Tôi đã làm cho người kia buồ`n khổ nhiề`u lâ`n vì tập khí của tôi.
- c. Hạt giồ`ng của giận hờn trong tôi là nguyên nhân chính làm tôi đau khổ.
- d. Người kia chỉ là người tưới tắm hạt giồ`ng giận hờn trong tôi.
- e. Người kia cũng đang đau khổ cho nên mới làm như vậy.
- f. Chừng nào người kia còn khổ, chừng â`y tôi vẫn chưa có được an lành và hạnh phúc.

9. Nế`u thắ`y được sự vụng về` và thiế`u chánh niệm của mình, hãy tìm cách xin lỗi người kia ngay, đừng đợi đế`n chiề`u thứ Sáu.

10. Nế`u đế`n tô`i thứ Sáu mà còn chưa đủ bình tĩnh thì xin dời hẹn đế`n thứ Sáu tuầ`n sau.

Con, người có trách nhiệm về` việc làm người kia giận hờn:

- 1. Thắ`y người kia giận, đừng chề`nhạo. Phải tôn trọng cảm thọ của người â`y và để cho người â`y đủ thời gian lâ`y lại sự bình an.
- 2. Đừng ép người kia phải giải bày liề`n về` cơn giận của người â`y.

3. Bằ ng lời nói hoặc viê t lên một mẫ u giấ y nói với người kia là mình đã nghe hoặc đã biế t người kia giận và hứa với người kia rằ ng mình sẽ có mặt vào chiề u thứ Sáu.

4. Trong khi đi, đứng, nằ m, ngô ì, lái xe hoặc làm việc... thực tập hơi thở chánh niệm và quán chiế u sâu sắ c để thấ y:

a. Trong tôi cũng có những hạt giồ ng của sự không dễ thương, của bực bội và giận hờn.

b. Tập khí trong tôi đã có nhiề u phen gây ra đau khổ cho người kia.

c. Tôi tưởng làm cho người kia khổ thì tôi sẽ bớt khổ nhưng tôi đã lầ m.

d. Làm cho người kia khổ, tôi cũng làm cho tôi khổ theo.

5. Nế u thấ y được sự vụng về và thiế u chánh niệm của mình, hãy tìm cách xin lỗi người kia ngay, đừng đợi đế n chiề u thứ Sáu. Xin lỗi mà đừng tìm cách biện bạch.

Trước sự chứng minh của Đức Thê Tôn và với niệm lực của tăng thân, chúng con xin nguyện tuân theo những đề mục của hiệp ước này và thực tập hế t lòng. Câ u xin Tam Bảo gia hộ cho chúng con có đủ niê m tin và sự sáng suố t.

Hiệp ước làm tại..... ngày..... tháng..... năm.....

Các đương sự :.....

THỰC TẬP

Chúng ta có thể sử dụng *Mẫ u giấ y nhắ n tin* kèm với *Hiệp ước sô ng chung an lạc*, photo sẵn trong nhà để khi câ n là có để sử

dụng.

“Mẫu giấ y nhấ n tin” như sau:

Ngày:

Giờ:

..... thương mê n!

*Sáng nay (chiê ù nay) anh đã nói những điê ù làm cho em
rấ t giận và em rấ t khổ đau. Em muố n anh biê t điê ù này.
Anh đã nói: “.....”*

*Xin anh hãy cùng em nhìn lại những gì anh đã nói và chúng ta
cùng ngô ì lại với nhau một cách cởi mở, bình tĩnh để hiểu rõ hơn
vấ n đề ù này vào tô ì thứ Sáu.*

Em của anh,

21. Đệ nhị thân

Trong một tăng thân hoặc một gia đình lớn, khó để biết được những gì đang xảy ra cho tất cả mọi người. Vì vậy, ở Làng Mai, chúng ta chế tác ra một pháp môn thực tập để xây dựng tăng thân, gọi là đệ nhị thân. Chính bản thân mình được gọi là “thân thứ nhất” và một người khác trong tăng thân hoặc trong gia đình là “thân thứ hai” (đệ nhị thân). Đệ nhị thân của ta sẽ chọn một người khác làm đệ nhị thân của người ấy và cứ thế tiếp tục cho đến người cuối cùng. Người cuối cùng sẽ chọn người thứ nhất. Như vậy, mỗi người đều có một người để chăm sóc và mỗi người cũng đều được chăm sóc bởi một người khác.

Chăm sóc nghĩa là quan tâm và giúp đỡ đệ nhị thân của mình khi người đó bị bệnh, bị mệt mỏi vì làm việc quá sức hay bị phiền não quấy rầy trong tâm. Ví dụ như khi đi du lịch chung với nhau, chúng ta có trách nhiệm kiểm tra đệ nhị thân của mình để người ấy không bị bỏ lại. Khi tinh thần của đệ nhị thân sa sút, chúng ta phải tìm cách nâng đỡ. Khi đệ nhị thân của mình không vui, không thể cười nổi, chúng ta để tâm giúp cho người đó vui cười trở lại. Khi đệ nhị thân bị cảm, chúng ta có thể mang thức ăn và thuốc men đến cho người đó. Ở các đạo tràng Mai Thôn đều thực tập pháp môn đệ nhị thân, điều này đã nâng cao phẩm chất hạnh phúc khi sống chung với nhau. Mặc dù chăm sóc cho một người, nhưng bằng cách này chúng ta thấy được mình tương quan với tất cả mọi người trong tăng thân. Trong một gia đình đông người, thực tập pháp môn đệ nhị thân cũng đem lại kết quả tương tự.

THỰC TẬP

Thân thứ nhất của ta chính là ta. Thân thứ hai (đệ nhị thân) của ta là một người khác mà ta sẽ chăm sóc như một thân rộng lớn hơn.

Nếu bạn là đệ nhị thân của tôi, thì tôi là Người Chăm Sóc bạn. Mỗi người đều chọn một người để làm đệ nhị thân của mình. Người thứ nhất chọn người thứ hai làm đệ nhị thân, người thứ hai chọn người thứ ba làm đệ nhị thân và cứ tiếp tục như thế cho đến người cuối cùng. Người cuối cùng sẽ chọn người thứ nhất làm đệ nhị thân. Như vậy sẽ hình thành một vòng tròn đệ nhị thân. Chúng ta phải thấy mình tương quan với đệ nhị thân của mình như thể người kia là một phần của cơ thể mình mà mình muốn quan tâm và chăm sóc. Vì vậy, nếu đệ nhị thân của mình không khỏe thì chúng ta phải tìm cách làm thế nào để giúp đỡ người ấy như mang thức ăn cho người ấy, báo cho tăng thân biết là đệ nhị thân của mình bị bệnh. Nếu thấy đệ nhị thân của mình không hạnh phúc như trước thì chúng ta cần quan tâm, chăm sóc, hỏi han và quán chiếu để tìm cách giúp đỡ. Nếu cần vảng mặt trong các buổi sinh hoạt, chúng ta cũng phải cho người chăm sóc mình biết.

Người chăm sóc mình không phải là một nhân viên cảnh sát canh gác, theo dõi tất cả các sinh hoạt của mình. Trái lại, người đó quan tâm, chăm sóc đặc biệt cho mình. Đến lượt mình cũng quan tâm, chăm sóc đặc biệt cho đệ nhị thân. Nên nhớ rằng mỗi người đều có những nhu cầu khác nhau, vì vậy chúng ta phải nhạy bén và thông minh để biểu lộ sự quan tâm của mình. Đôi lúc, chúng ta cần ân cần hỏi han tử tế, nhưng có khi, an trú nơi hải đảo tự thân với hơi thở ý thức lại là một sự nâng đỡ, yểm trợ tốt nhất cho đệ nhị thân của mình.

Chăm sóc đệ nhị thân là sự thực tập rất cụ thể giúp chúng ta có liên hệ mật thiết với nhau và nhận ra rằng chúng ta thực sự là những bộ phận của cùng một cơ thể. Mỗi người trong tăng thân đều có một đệ nhị thân. Như vậy, người mà đệ nhị thân của mình đang chăm sóc sẽ là “thân thứ ba” (đệ tam thân) của mình. Cứ như vậy, bằng cách chăm sóc cho đệ nhị thân, chúng ta sẽ chăm sóc cho toàn thể đại chúng.

22. Thiền ôm

Khi chúng ta ôm nhau, trái tim ta sẽ mở ra và thấy được sự liên hệ mật thiết giữa mình và mọi người, chúng ta biết rằng chúng ta không phải là những thực thể riêng biệt. Ôm trong chánh niệm, chánh định có thể mang lại cho ta sự hòa giải, trị liệu, cảm thông và hạnh phúc. Thực tập thiền ôm đã giúp rất nhiều người hòa giải được với nhau như: hai cha con, hai mẹ con, hai người bạn và nhiều người khác nữa.

THỰC TẬP

Chúng ta có thể thực tập thiền ôm với bạn mình, với con mình, với cha, mẹ, vợ, chồng, hoặc với một thân cây. Đầu tiên, chúng ta xá nhau và nhận diện sự có mặt của người kia. Nhắm mắt lại, thở một hơi thật sâu, quán tưởng mình và người thương của mình trong 300 năm sau. Sau đó ta có thể thực tập ba hơi thở có ý thức để đưa mình trở về với giây phút hiện tại, có mặt một trăm phần trăm. Thực tập hơi thở ý thức để đưa tuệ giác vô thường vào sự sống. “Thở vào, tôi biết rằng trong giờ phút này, sự sống thật quý giá. Thở ra, tôi trân quý phút giây này của sự sống.” Mỉm cười với người đứng trước mặt mình, cho người đó biết mình muốn được ôm người đó trong tay. Đây vừa là một sự thực tập vừa là một nghi lễ.

Khi chúng ta hợp nhất thân tâm để có mặt trọn vẹn, để thật sự sống thì đó là một nghi lễ. Khi uống một ly nước, tôi để 100% con người tôi vào việc uống nước. Chúng ta nên tập luyện để sống mỗi giây phút trong đời sống hàng ngày của mình như vậy. Thiền ôm là một sự thực tập sâu sắc. Chúng ta cần có mặt trọn vẹn để thực tập cho có hiệu quả.

Kê' đó, chúng ta mở rộng vòng tay và ôm người đó vào lòng. Ôm nhau trong ba hơi thở vào - ra. Với hơi thở thứ nhấ't, chúng ta ý thức rằ'ng chúng ta đang có mặt trong giây phút này và chúng ta rấ't hạnh phúc. Với hơi thở thứ hai, chúng ta ý thức rằ'ng người kia cũng đang có mặt trong giây phút này và người đó cũng rấ't hạnh phúc. Với hơi thở thứ ba, chúng ta ý thức rằ'ng cả hai người đang cùng có mặt ở đây, ngay bây giờ trên mặt đấ't này, chúng ta cảm được một niê'm biế't ơn sâu xa và vô cùng hạnh phúc là chúng ta đang có mặt cho nhau. Sau đó, ta buông người kia ra và xá nhau để bày tỏ niê'm biế't ơn của mình.

Chúng ta cũng có thể thực tập như sau: trong hơi thở vào - ra đầ'u tiên, chúng ta ý thức rằ'ng ta và người thương của ta đề'u đang còn sô'ng. Trong hơi thở vào - ra thứ hai, hãy nghĩ đế'n 300 năm sau, ta và người thương của ta sẽ ở đâu. Và trong hơi thở vào ra - thứ ba, ta trở về' với tuệ giác rằ'ng cả hai đề'u đang còn sô'ng.

Thực tập thiề'n ô'm như vậy, người kia sẽ trở nên có thực và sô'ng thực. Chúng ta không câ'n đợi đế'n khi một trong hai người đi xa mới thực tập thiề'n ô'm, chúng ta có thể thực tập thiề'n ô'm ngay bây giờ để tiế'p nhận sự á'm áp và vững chắ'i của người ta thương trong giây phút hiện tại. Thiề'n ô'm có thể là một sự thực tập hòa giải sâu sắ'c.

Suố't những giây phút ôm nhau trong im lặng, chúng ta cũng có thể gởi đi một thông điệp: “Em, em yêu quý của anh! Anh xin lỗi là đã không chánh niệm và không chu đáo. Anh đã phạm nhiề'u lỗi lâ'm. Hãy cho anh cơ hội để làm mới trở lại!”

Sự sô'ng trở nên thật ở giây phút đó. Những kiế'n trúc sư câ'n xây dựng sân bay và nhà ga đủ rộng để có chỗ thực tập thiề'n ô'm. Nế'u thực tập thiề'n ô'm sâu sắ'c thì hạnh phúc của ta cũng lớn hơn.

23. Sử dụng ái ngữ và lắng nghe sâu

Khi truyền thông bị cắt đứt hay bị bế tắc, chúng ta khổ đau. Khi không có ai lắng nghe và hiểu ta, ta sẽ trở thành một trái bom sắp nổ. Lắng nghe với tâm từ bi mang đến cho ta nhiều trị liệu. Đôi khi, chỉ cần mười phút lắng nghe sâu là chúng ta có thể được chuyển hóa và có lại nụ cười trên môi.

Trong gia đình chúng ta, nhiều người đã đánh mất khả năng lắng nghe và nói lời ái ngữ. Vì vậy, ngay cả khi ở trong gia đình, ta vẫn cảm thấy rất đơn độc. Chúng ta tìm đến bác sĩ tâm lý trị liệu, hy vọng họ có thể lắng nghe mình. Nhưng nhiều nhà tâm lý trị liệu cũng có những đau khổ cùng cực trong lòng. Đôi khi họ không thể lắng nghe ta một cách sâu sắc như ta mong muốn. Vì thế, nếu thực sự thương ai đó, chúng ta cần luyện tập để trở thành một người biết lắng nghe sâu.

Chúng ta cũng cần luyện tập để nói cho được những lời nói ái ngữ. Chúng ta đã đánh mất khả năng nói chuyện nhã nhặn, ôn hòa. Chúng ta dễ cáu kỉnh, bực bội. Mỗi lần mở miệng, lời nói của ta trở nên chua chát, đáng cay. Chúng ta đã đánh mất khả năng nói chuyện từ tốn, dễ thương. Không có khả năng này, chúng ta không thể thành công được trong việc tái lập lại sự hòa hợp, thương yêu và hạnh phúc.

Trong truyền thống đạo Phật, có những vị Bồ Tát có trí tuệ và từ bi lớn, nguyện ở lại trái đất này để làm vui bớt khổ đau của muôn loài. Một trong số đó là Bồ Tát Quan Thế Âm, còn được gọi là Quán Tự Tại, là người có khả năng lắng nghe siêu việt với lòng từ bi và với sự có mặt đích thật của mình. Bồ Tát Quán Tự Tại có thể lắng nghe và hiểu được những âm thanh của thế gian, hiểu được những tiếng kêu đau thương của muôn loài.

THỰC TẬP

Chúng ta thở chánh niệm để lòng từ bi luôn luôn có mặt trong ta. Chúng ta lắng nghe mà không đưa ra một lời khuyên bảo hay phê bình nào. Chúng ta có thể tự nói với mình rằng: “Tôi đang lắng nghe anh chỉ vì tôi muốn làm vơi bớt những đau khổ trong anh.” Đó gọi là lắng nghe với tâm từ bi. Chúng ta phải nghe như thế nào để lòng từ bi có mặt với ta trong suốt thời gian lắng nghe. Đó là một nghệ thuật. Nếu đang nghe nửa chừng mà sự bức tức và giận dữ nổi lên thì ta không thể tiếp tục lắng nghe được. Chúng ta phải thực tập như thế nào để mỗi lần năng lượng bức bối, giận hờn trỗi dậy, ta có thể trở về với hơi thở chánh niệm và tiếp tục giữ được lòng từ bi trong ta. Chính nhờ lòng từ bi mà ta có thể lắng nghe người khác. Cho dù người kia có nói bất cứ điều gì, nhìn nhận sự việc không công bằng, hay người đó có kết án, đổ lỗi cho ta, ta vẫn tiếp tục ngồi yên và theo dõi hơi thở.

Nếu thấy mình không thể tiếp tục ngồi nghe như vậy, hãy cho người kia biết. Chúng ta có thể nói: “Chị ơi (anh ơi), mình có thể tiếp tục nói chuyện này vào một ngày khác không? Em cần làm mới chính mình. Em cần thực tập thêm để có thể lắng nghe chị (lắng nghe anh) bằng cách hay nhất mà em có thể.” Nếu không đủ sức, chúng ta không thể lắng nghe người đó. Chúng ta cần thực tập thiền hành nhiều hơn, thực tập hơi thở chánh niệm nhiều hơn và ngồi thiền nhiều hơn để phục hồi lại khả năng lắng nghe với tâm từ bi của mình.

24. Chăm sóc cơn giận và những cảm xúc nhanh

Con giận của chúng ta như một đứa trẻ đang khóc đòi mẹ. Khi em bé khóc, người mẹ ẵm em bé lên một cách nhẹ nhàng, lắng nghe em bé và quan sát kỹ lưỡng để tìm ra nguyên nhân vì sao em bé khóc. Chỉ cần ôm em bé vào lòng với tình thương yêu và sự dịu dàng là đã làm dịu đi những khổ đau trong em bé rồi. Cũng vậy, nếu ta ôm ấp cơn giận bằng tình thương yêu thì ngay lập tức ta sẽ thấy lắng dịu. Ta không cần tống khứ cơn giận đi bởi vì cơn giận cũng là một phần của ta, đang cần tình thương và sự lắng nghe sâu như em bé kia. Sau khi em bé dịu xuống, người mẹ có thể nhận ra là em bé đang bị sốt hay em bé cần thay tã. Cũng vậy, khi thân tâm lắng dịu, mát mẻ, ta có thể nhìn sâu vào cơn giận của mình để thấy rõ những điều kiện, nguyên nhân nào làm cơn giận phát sinh.

Sách *“Thiền Uyển Tập Anh”* có kể về lịch sử các vị thiền sư. Trong đó, có một vị thiền sư nói rằng: “Một vị xuất sĩ không được giận quá một đêm” (Tăng hận bất cách túc). Còn trẻ con Việt Nam thì hay nói là: “Buồn (giận) năm phút!” Chúng ta có quyền giận hay buồn nhưng chỉ năm phút thôi là đủ. Vị thiền sư trong *“Thiền Uyển Tập Anh”* cho ta được quyền giận cả một đêm, nhưng vào sáng hôm sau, chúng ta phải chấm dứt sự giận hờn của mình.

Nếu chúng ta thực tập có mặt với những cảm xúc mạnh thì năng lượng từ bi và sự quan tâm chăm sóc của ta sẽ làm giảm bớt cường độ cơn giận và buồn phiền trong ta. Mỗi khi có một cơn bão đi qua, chúng ta phải quay về nhà, đóng hết cửa nẻo lại để mưa gió không xâm nhập vào làm hư hoại nhà cửa. Nếu không có điện, chúng ta thắp nến, thắp đèn lên. Nếu trời lạnh, chúng ta

nhóm lên một đống lửa hoặc mở sưởi lên. Chúng ta tạo ra một nơi an toàn ấm áp bên trong, trong khi bên ngoài cơn bão vẫn đang ập tới.

Một cảm xúc mạnh cũng giống như một cơn bão, có thể gây ra rất nhiều thiệt hại. Chúng ta phải tìm cách bảo vệ chính mình, tạo ra một môi trường an toàn để trú ẩn và chờ cho cơn bão chấm dứt. Chúng ta không thể ngồi nhìn cơn bão đi qua càn quét hết gia tài của mình. Giữ cho thân tâm an toàn khi có cơn bão ập tới là sự thực tập của chúng ta. Sau mỗi cơn bão, chúng ta sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, vững chãi hơn và không bao lâu, chúng ta sẽ không còn sợ giông bão nữa. Chúng ta không cần cho trời yên biển lặng mà chỉ nguyện cần cho mình có đủ tuệ giác và sức mạnh để giải quyết những vấn đề khó khăn trong cuộc sống.

Tuy nhiên, chúng ta không chờ đến lúc những cơn bão cảm xúc nổi lên mới bắt đầu thực tập. Chúng ta phải thực tập ngay hôm nay và mỗi ngày từ 5 đến 10 phút. Sau vài ba tuần, chúng ta sẽ nắm được phương pháp thở và khi những cơn bão cảm xúc đến, tự nhiên ta sẽ nhớ thực tập ngay.

THỰC TẬP

Có mặt với cơn giận

Khi ta giận, cách tốt nhất là đừng nói gì và làm gì cả. Đừng để ý đến người hoặc tình huống đang tưới tẩm hạt giống giận hờn trong ta. Thay vào đó, chúng ta trở về với chính mình. Thực tập hơi thở ý thức và đi thiền hành ngoài trời để làm lắng dịu thân tâm, làm cho thân tâm tươi tỉnh trở lại. Sau khi thấy lắng dịu, thư thái, chúng ta có thể nhìn sâu vào chính mình, vào người làm mình giận và vào tình huống gây ra cơn giận của mình. Thông thường, khi chúng ta có khó khăn với một người nào đó, có thể là do người đó có những đặc điểm, tính cách phản ánh lại những yếu

kém của ta khiến ta khó chấp nhận. Khi ta biết nuôi lớn tình thương, biết chấp nhận chính mình thì tự nhiên ta sẽ biết thương yêu và chấp nhận người khác.

Khi giận, chúng ta nên đi thiền hành. Chúng ta có thể đọc thêm những câu sau:

Thở vào, tôi biết cơn giận đang có trong tôi.

Thở ra, tôi biết đây là một cảm thọ không dễ chịu.

Và sau khi đã đi thiền hành một lát:

Thở vào, tôi thấy lắng dịu

Thở ra, bây giờ tôi cảm thấy đủ mạnh để chăm sóc cơn giận của tôi.

Chúng ta chỉ theo dõi hơi thở, đi thiền hành cho an và thưởng thức những cảnh đẹp bên ngoài cho đến khi ta cảm thấy đủ bình tĩnh để nhìn thẳng vào cơn giận. Một lát sau, cơn giận sẽ lắng xuống và chúng ta thấy đủ mạnh để nhìn thẳng vào nó, tìm hiểu những nguyên nhân gây ra nó và bắt đầu công trình chuyển hóa của ta.

Nếu khi ngộ thiền mà cơn giận vẫn còn đó, chúng ta có thể quán chiếu về bài thi kệ sau:

Giận nhau trong bản môn

Nhắm mắt nhìn mai sau

Trong ba trăm năm nữa

Em đâu và tôi đâu?

Đây là tuệ giác vô thường. Khi giận một người nào đó, ta muốn trừng phạt người đó cho hả giận. Đó là khuynh hướng tự nhiên. Nhưng nếu nhắm mắt lại và quán tưởng về mình và người thương của mình trong ba trăm năm sau, ta sẽ đạt được tuệ giác vô thường. Chỉ với một hơi thở vào và một hơi thở ra là đủ để chúng ta đạt tới tuệ giác này. Khi mở mắt ra, chúng ta chỉ còn muốn làm một việc duy nhất, là mở rộng vòng tay và ôm người đó vào lòng. Đó là điều duy nhất đáng làm, trân quý sự có mặt của người đó vì sự thật vô thường. Chỉ khi nào chúng ta đánh mất ý thức về vô thường, chúng ta mới nổi giận.

Chúng ta đau khổ không phải vì sự vật vô thường mà vì sự vật là vô thường mà ta cho là thường. Điều này rất quan trọng. Vì vậy chúng ta phải thực tập hơi thở chánh niệm để đạt được tuệ giác vô thường và sống được với tuệ giác ấy. Sau đó chúng ta sẽ biết điều gì nên làm và điều gì không nên làm để cho cuộc sống thú vị hơn. Nhìn vào một bông hoa, một cụm mây, một con người, chúng ta có thể tiếp xúc được với tự tính vô thường. Vô thường quan trọng như thế nào? Không có vô thường thì không có gì có thể có được. Đừng phàn nàn về vô thường. Nếu mọi sự mọi vật không vô thường, làm sao hạt bắp có thể trở thành cây bắp? Làm sao con cái ta trưởng thành? Vô thường là nền tảng của sự sống. Tuy nhiên, dù ta sống với thực tại vô thường mỗi ngày, ta cũng phủ nhận nó. Khi thực tập nhìn sâu vào lòng sự vật, ta có thể khám phá ra bản chất của vô thường và làm cho nó trở thành một tuệ giác linh động mà ta có thể mang theo trong mỗi phút giây của cuộc sống hằng ngày.

Thực tập với những cảm xúc mạnh (1)

Mỗi khi nổi buồn, cơn giận hay thất vọng đi lên trong ta, ta phải có khả năng xử lý chúng. Bởi vì giận hờn, thất vọng là một phần của ta. Đừng đấu tranh hay phản kháng lại, bởi vì làm như vậy là ta đang tiếp tay cho một hành động bạo động chống lại chính mình. Mỗi lần cơn bão cảm xúc mạnh nổi lên, ta ngồi yên lặng,

giữ lưng thẳng, quay về với hơi thở, quay về với tự thân và đóng tất cả những cánh cửa giác quan lại.

Chúng ta có sáu giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Đừng nhìn, đừng nghe, đừng suy nghĩ về những điều mà ta tin đó là nguồn gốc gây ra đau khổ cho ta, như một câu nói, một lá thư, một hành động, một tin tức... Hãy trở về với chính mình, nếm lấy hơi thở và theo sát từng hơi thở vào ra. Giống như một vị thuyền trưởng giữ chặt bánh lái con tàu đang trôi trên sóng nước. Hơi thở chánh niệm là cái neo, là bánh lái, là cột buồm.

Thở một hơi dài, để toàn bộ sự chú tâm vào hơi thở vào ra. Chú ý vào phần bụng dưới, thấy bụng phồng lên khi thở vào và xẹp xuống khi thở ra. Tập trung tâm ý vào đan điền, đừng để nó lang thang lên đầu. Dừng lại mọi suy nghĩ, chỉ theo dõi một cách sát sao hơi thở của mình. Hãy nhắc nhở chính mình là: “Ta đã đi qua nhiều cơn bão. Cơn bão nào cũng đều phải đi qua, không có cơn bão nào ở lại mãi mãi. Tình trạng này của tâm cũng phải đi qua. Tất cả đều vô thường. Cơn bão chỉ là cơn bão. Ta không chỉ là cơn bão. Ta có thể tìm thấy an toàn trong cơn bão. Ta sẽ không để cơn bão tàn hại ta.” Thấy được như vậy, nhớ thực tập như vậy là ta đã bắt đầu làm chủ được chính mình và không còn là nạn nhân của cơn bão cảm xúc nữa.

Nhìn vào một ngọn cây đang quả n quại trong giông bão, ta có cảm giác cái cây đó sẽ bị ngã đổ, trước gốc bất cứ lúc nào. Nhưng nếu nhìn xuống thân cây hoặc gốc cây, chúng ta biết rằng cây đó có rất nhiều rễ bám sâu vào lòng đất. Ta sẽ thấy nhẹ nhõm. Ta biết rằng cây đó sẽ đứng vững mạnh. “Đan điền” là một huyết dưới rốn, là gốc của cái cây. Ta hãy đem sự chú tâm vào đan điền, đừng để những suy nghĩ, những cái nhìn, cái nghe đẩy ta lên ngọn cây. Thực tập thở như vậy trong năm, mười hoặc mười lăm phút, chú tâm vào hơi thở, vào đan điền và để những cảm xúc đi qua. Khi cơn bão cảm xúc đã đi qua, ta biết rằng ta có khả

năng bảo vệ chính mình, có khả năng làm chủ những cơn bão cảm xúc trong ta. Ta có niềm tin nơi chính mình và không còn sợ hãi nữa. Chúng ta có nhiều cách để bảo vệ chính mình mỗi khi cơn bão cảm xúc xảy đến. Và như vậy, chúng ta sẽ có rất nhiều bình an.

Thực tập với những cảm xúc mạnh (2)

Nếu đang trải qua một giai đoạn khó khăn trong đời thì chúng ta cần phải làm lớn mạnh lên hạnh phúc trong ta trước khi giải quyết những thách thức đó. Nhưng thực tế thì chúng ta làm ngược lại. Vì vậy, bắt đầu nuôi dưỡng hạnh phúc cho chính mình là nền tảng để giải quyết những nỗi khổ đau trong ta.

Chúng ta có thể áp dụng bài tập sau đây. Ngồi tĩnh lặng ở một nơi yên vắng nào đó và ý thức về hơi thở của mình. Sử dụng bài thiền tập đầu tiên để chế tác niềm hỷ lạc trong ta. Sau đó, thực tập bài tập thứ hai để lấy lại dũng khí, chuyển hóa khổ đau.

1. Thở vào, tôi ý thức về sự an vui trong tôi.

Thở ra, tôi mỉm cười với sự an vui trong tôi.

Thở vào, tôi ý thức về hạnh phúc trong tôi.

Thở ra, tôi mỉm cười với niềm hạnh phúc trong tôi.

2. Thở vào, tôi ý thức về những khổ thọ đang có trong tôi.

Thở ra, tôi buông bỏ những căng thẳng do khổ thọ gây nên trong tôi.

25. Soi sáng

Soi sáng cho một người nghĩa là dùng sự quán sát và tuệ giác của mình để chỉ bày cho người kia thấy được những điểm mạnh, điểm yếu của người đó và đề nghị những cách thức thực tập cụ thể để người đó có thể thực tập tiến bộ hơn. Đây là một sự thực tập quan trọng, có hiệu quả tốt nhất khi chúng ta thực tập đều đặn, có những mối liên hệ thân thiết và tương giao tốt với nhau.

THỰC TẬP

Mỗi người đều xin tăng thân soi sáng cho mình, để giúp mình nhìn lại tự thân rõ ràng hơn - những điểm mạnh, những điểm yếu và phẩm chất tu học của mình. Đây là sự thực tập sâu sắc cho người soi sáng lẫn người được nhận soi sáng. Điều này đòi hỏi phải có sự quán chiếu. Chúng ta cần nhìn vào sự anh, sự chị, sự em của mình và tiếp xúc với những gì ta thực sự trân quý nơi sự thực tập của người ấy. Động lực duy nhất của việc soi sáng là muốn giúp cho người kia chuyển hóa bằng tình thương và lòng từ bi của mình.

Trước khi bắt đầu soi sáng, chúng ta sẽ đọc một bản văn để quán chiếu và thực tập trong buổi soi sáng. Sau đó, người được soi sáng sẽ chắp hai tay lại và xin tăng thân soi sáng cho mình: “Kính bạch đại chúng, xin đại chúng chỉ cho con thấy những điểm mạnh, điểm yếu của con và chỉ cho con cách thức thực tập để sự tu học của con được vững mạnh hơn”. Người đó sẽ tự trình bày sự thực tập mà người đó đã áp dụng trong vài tháng nay: “Kính bạch đại chúng, con có những điểm yếu kém này, những tập khí này... Con đã ý thức, đã sử dụng những phương pháp này để vượt qua và chuyển hóa những tập khí của con... Con đã nắm được phương pháp nhưng chưa thực sự thành công trong việc chuyển hóa điều

này, điê`u kia...” Người đó sẽ thừa với tặng thân những cái thấ`y của mình về` bản thân.

Sau đó, mỗi người trong tặng thân sẽ lâ`n lượt chia sẻ cái thấ`y của mình về` người đó trong khi những người khác thực tập lắ`ng nghe, kể cả người đang xin tặng thân soi sáng.

Chúng ta chỉ thực tập pháp môn này khi chúng ta sô`ng với nhau ít nhấ`t là ba tháng. Sự thực tập này sẽ có hiệu quả hơn khi chúng ta ở với nhau lâu dài. Đầ`u tiên, chúng ta tưới hoa cho người được nhận soi sáng. Chúng ta nói cho người đó biế`t về` những điểm mạnh, những mặt tích cực và những đức tính tô`t của người đó, giúp người đó phát huy những phẩm chấ`t tô`t đẹp trong mình. Sau đó, chúng ta nói đề`n những điểm yế`u, những điểm câ`n chuyển hóa. Chúng ta luôn soi sáng với tình thương, tuệ giác và lòng từ bi. Nhờ sử dụng ái ngữ nên người nghe sẽ không bị tổn thương. Sau cùng, chúng ta đề`nghị những phương pháp thực tập mà người đó có thể áp dụng để chuyển hóa tập khí của mình v.v... Những điểm ta đề`nghị phải đề`n từ những kinh nghiệm của chính ta. Nế`u chúng ta đã thực tập có kinh nghiệm, đã vượt qua những khó khăn, đã chuyển hóa được tập khí, chúng ta có thể đề`nghị những cách thức rắ`t cụ thể giúp người kia chuyển hóa dễ dàng. Những gì chúng ta nói phải gắ`n với sự thật, giúp người đó nhìn lại tự thân rõ ràng hơn. Người đó có thể đón nhận và áp dụng những điê`u ta đề`nghị để làm tăng tiế`n sự thực tập. Chúng ta không phê bình, chỉ trích mà chỉ nâng đỡ, chia sẻ cách thức thực tập của mình.

Điê`u quan trọng là phải có một người viế`t xuố`ng tâ`t cả những điê`u được chia sẻ trong buổi soi sáng. Một người khác sẽ lắ`y những ý đó và viế`t lại thành một bức thư soi sáng. Một lá thư soi sáng phải có ít nhấ`t ba phầ`n. Phầ`n đầ`u thư soi sáng nói về` những điểm tích cực, những điểm mạnh và những phẩm chấ`t tô`t đẹp của người được nhận soi sáng. Phầ`n thứ hai của thư soi sáng là đề`cập đề`n những điểm còn yế`u kém. Phầ`n thứ ba là

những đề nghị thực tập cụ thể giúp người đó cải thiện sự tu học và phẩm chất của cuộc sống. Vì vậy, trong việc soi sáng có rất nhiều tình thương.

Lúc đầu, có thể chúng ta hơi miễn cưỡng. Chúng ta có một chút lo sợ khi có người nói về những điểm yếu của ta, chúng ta thấy không thoải mái, dễ chịu lắm. Nhưng ngay sau đó chúng ta sẽ thấy thích. Chúng ta sẽ học hỏi được rất nhiều và hiểu chính mình hơn sau mỗi buổi soi sáng.

Ngồi trong buổi soi sáng, chúng ta sẽ học được nhiều điều. Mỗi người đều có một cái nhìn riêng. Chúng ta kết hợp cái nhìn của mỗi người thành một cái nhìn chung và gọi đó là “tăng nhãn” (con mắt tăng). Con mắt tăng thì luôn sáng hơn bất kỳ con mắt cá nhân nào. Sử dụng con mắt cá nhân mình để nhìn, có thể chúng ta thấy không rõ ràng lắm. Nhưng nếu kết hợp lại những cái nhìn, những quán sát của ba mươi, bốn mươi, năm mươi người thì sẽ mang chúng ta lại gần sự thật hơn.

Lời quán niệm đọc trước buổi soi sáng

“Khi nhìn anh (chị, em) tôi thấy anh là một dòng chảy mà không thấy một cái ngã riêng biệt để trách móc hay để khen ngợi. Nhìn vào anh tôi thấy tổ tiên, dòng họ, cha mẹ, đất nước và văn hóa của anh, những cái hay cái đẹp và những cái còn chưa được hay, chưa được đẹp. Anh là một biểu hiện nhiệm màu, một bông hoa trong vườn hoa nhân loại. Tôi thấy tôi trân quý sự có mặt của anh. Và tôi cũng mong anh thấy tôi là một dòng chảy, không phải một cái ngã riêng biệt để trách móc, chê bai hay tán dương khen ngợi. Chúng ta được làm anh chị em của nhau trong tăng thân này, vì vậy tôi có anh trong tôi và anh có tôi trong anh. Chúng ta phải nâng đỡ nhau, khuyến khích nhau làm lớn những cái hay cái đẹp và chuyển hóa những cái chưa hay chưa đẹp. Nếu tôi có nói điều gì để giúp anh chuyển hóa, đó không phải là sự trách móc mà là một ước mong. Nhìn vào tôi, anh cũng thấy

những cái vụng về, không toàn hảo nơi tôi và nếu anh có nói điều gì với tôi thì đó cũng không phải là sự chê bai hay trách móc mà chỉ là một ước mong cho tôi chuyển hóa. Anh chuyển hóa thì tôi có hạnh phúc thêm và tôi có chuyển hóa thì anh có hạnh phúc thêm. Chúng ta nâng đỡ nhau trên con đường thực tập. Chúng ta cần nhau. Tôi rất trân quý sự có mặt của anh trong tăng thân này.”

26. Viết thư cho người thương

Mỗi khi có khó khăn với ai đó, chúng ta nên để ra một ít thời gian để viết thư cho người đó. Chúng ta có thể viết thư cho người mà chúng ta gặp mỗi ngày hoặc viết thư cho người mà đã lâu chúng ta không gặp. Cả hai đều có hiệu quả tốt. Có nhiều người đã nhận thấy được lợi ích trong sự thực tập này khi viết thư cho một người thân đã qua đời. Làm công việc hòa giải là một sự hiến tặng tuyệt vời cho chính bản thân, cho người ta thương và cho cả tổ tiên ta. Chúng ta hòa giải với ba, mẹ trong ta và chúng ta có thể tìm ra một cách khéo léo để hòa giải với ba, mẹ trong gia đình ta. Sẽ không bao giờ quá trễ để mang lại bình an và trị liệu cho gia đình của mình.

THỰC TẬP

Chúng ta hãy để ra ít nhất là ba giờ đồng hồ để viết một lá thư với những lời ái ngữ. Trong khi viết, chúng ta hãy nhìn sâu vào bản chất thực của mối quan hệ giữa ta và người kia. Tại sao sự truyền thông lại trở nên khó khăn như vậy? Tại sao ta không thể hạnh phúc được? Chúng ta có thể tham khảo ví dụ sau đây:

Con trai thương!

Ba biết con đã đau khổ nhiều trong suốt những năm qua và ba đã không giúp gì được cho con. Trái lại, ba đã làm cho tình huống tệ hại hơn. Ba không có ý làm con khổ, con trai ạ. Có lẽ ba không đủ khéo léo. Ba đã áp đặt ý kiến của ba lên con và làm cho con khổ. Trước đây ba nghĩ là con làm cho ba khổ, rằng nỗi khổ của ba chính là do con gây nên. Nhưng bây giờ ba thấy rằng chính ba đã gây nên những nỗi khổ của mình và đã làm cho con khổ. Làm cha mẹ, không ai

muôn làm con mình đau khổ cả. Con hãy giúp ba đi. Hãy nói cho ba biết những vụng về của ba từ trước đến nay, để ba sẽ không làm cho con khổ nữa bởi vì nếu con khổ thì ba cũng khổ. Ba cần con giúp đỡ, con thương yêu của ba. Mình phải là một cặp cha con hạnh phúc. Ba quyết tâm làm điều đó. Con nói cho ba biết những gì đang có trong lòng con đi. Ba hứa sẽ cố gắng hết sức để không nói, không làm những điều khiến cho con tổn thương nữa. Con cần phải giúp ba, nếu không, một mình ba không thể làm được. Trước đây, mỗi khi ba khổ, ba muốn trừng phạt con, ba đã nói, đã làm những điều khiến con khổ. Ba nghĩ như thế sẽ làm vui đi nỗi khổ trong ba, nhưng ba đã lầm. Bây giờ đây, ba thấy bất cứ điều gì mà ba nói hoặc làm cho con khổ thì chính ba cũng khổ theo. Ba quyết tâm không lặp lại chuyện đó nữa. Con giúp ba được không?!

Chúng ta sẽ thấy rằng người vừa viết xong lá thư sẽ không còn là người khi mới bắt đầu viết thư nữa. Bình an, hiểu biết và từ bi đã chuyển hóa chúng ta. Chúng ta có thể thực hiện được một phép lạ trong vòng hai mươi bốn giờ đồng hồ. Đó là sự thực tập nói lời ái ngữ.

27. Độc cư

Bụt đã từng sống với hàng ngàn vị khác t sĩ túc trực xung quanh. Bụt cũng đi, cũng ngồi, cũng ăn cơm với những vị nam và nữ khác t sĩ khác nhưng Ngài luôn an trú trong sự tĩnh lặng. Trong kinh “*Người biết sống một mình*” Bụt đã dạy cho ta phương pháp sống một mình. Sống một mình không có nghĩa là không có ai chung quanh, mà nghĩa là an trú vững chãi trong giây phút hiện tại và có ý thức về những gì đang xảy ra trong giây phút ấy. Chúng ta sử dụng chánh niệm để ý thức về những cảm thọ, tri giác trong ta và ý thức về những gì đang xảy ra quanh ta. Chúng ta luôn có mặt cho chính mình và không đánh mất chính mình. Đó là định nghĩa của Bụt về sự thực tập hạnh độc cư lý tưởng: không kẹt vào quá khứ, không mơ tưởng tới tương lai và không bị lôi kéo bởi đám đông, luôn có mặt trọn vẹn, thân tâm hợp nhất và ý thức về những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Nếu không có khả năng sống một mình thì càng ngày ta càng trở nên nghèo nàn hơn. Ta không đủ chất liệu để nuôi dưỡng chính mình cũng như không có gì để hiến tặng cho người khác. Vì thế học cách sống một mình rất quan trọng. Mỗi ngày chúng ta nên dành trọn vẹn một khoảng thời gian nào đó để sống một mình. Vì sống một mình, chúng ta sẽ dễ dàng nhìn sâu và nuôi dưỡng chính mình hơn.

Độc cư không phải là ẩn cư một mình trên núi cao hoặc trong các am cốc trong rừng sâu. Cũng không phải là chạy trốn khỏi xã hội, chạy trốn khỏi các nền văn minh. Độc cư thật sự đến từ một trái tim vững chãi, không bị lôi kéo bởi đám đông, bởi những đau buồn trong quá khứ, bởi những lo lắng về tương lai hay những điều quá khích trong hiện tại. Độc cư là giữ vững chánh niệm để không đánh mất chính mình. Nương vào hơi thở chánh niệm, trở về giây phút hiện tại, đó chính là nương tựa vào hải đảo xinh đẹp và bình an trong mỗi chúng ta.

Độc cư không có nghĩa là ta không có khả năng sống một mình và nhìn sâu khi ta đang ở giữa một nhóm đông người. Ngược lại, dù đang ở nơi họp chợ, chúng ta cũng có thể sống một mình mà không bị lôi kéo bởi đám đông. Ta vẫn là chính ta, cho dù ta đang ở trong một nhóm hội thảo và đang có một cảm xúc tập thể xảy ra. Ta vẫn có thể an trú vững chãi nơi hải đảo tự thân của mình.

THỰC TẬP

Bước đầu tiên là ta ở một mình. Bước thứ hai là trở về với chính mình và sống trong sự độc cư, ngay cả khi ta đang ngò i với những người khác. Sống độc cư không có nghĩa là ta tách mình ra khỏi mọi người. Bởi vì tuy sống một mình nhưng sự thật là ta có thể hòa đồng vào tất cả mọi người, mọi loài. Tôi thấy mình tương quan với bạn vì tôi hoàn toàn là tôi. Rất đơn giản. Để thực sự thấy được sự liên hệ mật thiết giữa mình với thế giới xung quanh, việc đầu tiên là chúng ta phải trở về với chính mình để thấy sự liên hệ mật thiết trong chính tự thân.

Chúng ta có thể ngò i thiề n, đi thiề n, ăn cơm và làm việc với người khác nhưng luôn nhớ quay về với hải đảo tự thân. Trân quý sự có mặt của nhau trong gia đình, bè bạn mà không bị lôi cuốn và đánh mất mình trong những dòng cảm xúc, tri giác của mọi người. Cộng đồng, tăng thân là nơi nâng đỡ mình. Khi thấy ai đó trong tăng thân hành xử với chánh niệm, nói năng bằng tình thương yêu, vui thích với công việc đang làm là người đó đang nhắc nhở ta quay về với nguồ n chánh niệm trong ta và sống nếp sống độc cư.

Khi sống chung với mọi người hoặc với bạn bè quanh mình mà ta không bị đánh mất mình trong những giao tiếp với những người xung quanh thì cho dù đang sống giữa xã hội bận rộn đi nữa, ta cũng có thể thở, cười trong an lạc và an trú vững chãi nơi hải đảo tự thân của mình.

28. Im lặng hùng tráng

Đó là sự im lặng xuất phát từ trái tim của chúng ta mà không phải là từ bên ngoài. Nếu chúng ta thực sự im lặng thì dù trong bất kỳ tình huống nào, chúng ta cũng có thể tận hưởng được sự im lặng. Im lặng không có nghĩa là không nói và không làm điều gì gây nên tiếng động mà nghĩa là chúng ta không có sự xáo động bên trong và không độc thoại một mình. Có những lúc ta nghĩ rằng ta đang im lặng và tất cả chung quanh ta cũng đều im lặng nhưng thực ra những câu chuyện vẫn đang tiếp diễn không ngừng trong đầu ta. Đó không phải là im lặng.

Thực tập im lặng hùng tráng không phải là im lặng trong những hoạt động bên ngoài mà là sự yên lặng trong nội tâm. Ngồi ăn với nhiều người trong tăng thân hoặc trong gia đình là một cơ hội để tận hưởng sự im lặng. Ngồi thiền và đi thiền là cơ hội để được im lặng, cũng như khi nghe pháp thoại, nghe một vị giáo thọ chia sẻ lời Bụt dạy cũng là cơ hội để thực tập im lặng. Khi chúng ta có sự yên lặng trong nội tâm thì sự tỉnh thức có thể thấm nhuần vào mảnh đất tâm của chúng ta.

THỰC TẬP

Trong những khóa tu ở các đạo tràng Mai Thôn, có một thời khóa thực tập im lặng hùng tráng được tuân thủ bắt đầu từ khi kết thúc buổi ngồi thiền tối cho đến sau buổi ăn sáng hôm sau. Hãy để sự yên lặng và tĩnh tại thấm vào xương thịt ta, cho năng lượng và chánh niệm của tăng thân đi vào thân tâm ta. Sau buổi ngồi thiền tối, chúng ta thông thả đi về chỗ nghỉ của mình. Ý thức từng bước chân mình đang bước. Thở sâu và thưởng thức sự yên tĩnh, tươi mát của không khí về đêm. Cho dù có một người nào đó đang đi bên cạnh, chúng ta cũng duy trì sự yên lặng của

mình vì người này cũng cần sự yểm trợ của ta. Chúng ta cũng có thể ngồ i lại một mình ngoài trời với cây cỏ, trăng sao, sau đó vào nhà, đi vệ sinh, thay áo quầ n và đi ngủ.

Chúng ta có thể nằ m xuô ́ ng, buông thư toàn thân cho đế ́ n khi đi vào giấ c ngủ. Sáng hôm sau, khi thức dậy, chúng ta đi lại trong chánh niệm, im lặng vào nhà tắ m, cho mình có đủ thời gian để quay về ́ với hơi thở và sau đó đi đế ́ n thiề n đường ngay. Chúng ta không cần phải chờ ai. Khi thấ y ai đó trên đường đi, chúng ta chỉ cần chấ p tay xá chào, để cho người đó có cơ hội thưởng thức buổi sáng như ta đang thưởng thức.

29. Làm biếng

Nhiều người trong chúng ta đã làm việc quá tải, chúng ta luôn đặt ra những kế hoạch dày đặc, ngay cả trẻ em cũng không có thì giờ để chơi, lúc nào cũng có một thời khóa biểu đầy kín. Chúng ta nghĩ rằng phải có việc làm và bận rộn với công việc mới tốt, nhưng bận rộn liên tục lại là một trong những nguyên nhân gây đau khổ cho chúng ta vì sự căng thẳng và trầm cảm do công việc gây nên. Chúng ta ép mình làm việc quá nhiều và bắt con cái chúng ta cũng phải như vậy. Đây không phải là một nếp sống văn minh và chúng ta cần phải thay đổi thực trạng này.

Ngày làm biếng là ngày mà chúng ta không có một thời khóa nào cả. Chúng ta để cho ngày này trải ra một cách tự nhiên, không hạn định. Chúng ta có thể đi thiêu hành một mình hoặc với một người bạn, hoặc ngồi thiêu trong rừng. Chúng ta có thể thanh thản đọc một vài trang sách hoặc viết thư cho gia đình, bè bạn.

Ngày làm biếng cũng có thể là một ngày cho chúng ta nhìn lại sự thực tập của mình một cách sâu sắc hơn, cũng như nhìn lại mối quan hệ của mình với những người chung quanh. Chúng ta có thể học được rất nhiều từ những gì chúng ta đã, đang và sẽ thực tập. Chúng ta biết được những gì nên làm và những gì không nên làm để sự thực tập của chúng ta được hài hòa hơn. Đôi khi, chúng ta thúc ép mình quá nhiều trong sự thực tập, gây ra sự bất hòa trong bản thân và chung quanh ta. Vào ngày làm biếng, chúng ta có cơ hội để quân bình chính mình. Chúng ta có thể nhận ra những điều rất đơn giản như chúng ta cần nghỉ ngơi thêm hoặc chúng ta nên thực tập tinh tấn hơn. Ngày làm biếng là một ngày bình yên cho tất cả mọi người.

Thông thường, khi không có việc gì làm, chúng ta hay thấy buồn chán và có khuynh hướng đi tìm cái gì đó để làm hoặc để giải trí. Chúng ta rất sợ ngồi không mà không làm gì cả. Ngày

làm biế'ng là để cho chúng ta rèn luyện tự thân, làm sao vẫn có thể an nhiên, hạnh phúc khi không có công việc. Nê'u không, chúng ta không dám đố' i đầ'u với những căng thẳng, trầ'm cảm trong ta. Chỉ khi nào chúng ta buồ'n chán mà ý thức được là chúng ta đang đi tìm kiế'm những hình thức giải trí để tro' n chạy những cảm giác cô đơn, vô dụng trong ta thì lúc ấy những căng thẳng, trầ'm cảm trong ta mới bắ't đầ'u tan biế'n. Chúng ta có thể tổ chức lại đời số'ng hàng ngày của mình để có cơ hội học hỏi cách số'ng an lạc, vui tươi và đầ'y tình yêu thương.

THỰC TẬP

Ngày làm biế'ng không phải là ngày để ta làm những gì ta thích. Hầ'u như ngày nào chúng ta cũng có quá nhiề'u công việc để làm cho mình và cho người khác. Thế' nhưng, vào những ngày làm biế'ng, chúng ta phải từ chồ'i công việc. Ngày làm biế'ng là ngày mà chúng ta không làm gì cả. Chúng ta có thói quen là phải luôn luôn làm một cái gì đó và điề'u đó đã trở thành một tập khí sâu dày trong ta. Vì vậy, ngày làm biế'ng là một phương pháp thực tập nghiêm túc để chuyển hóa tập khí này.

Vào ngày làm biế'ng, chúng ta nên cô' gắ'ng đừng làm gì cả. Chỉ chơi thôi. Điề'u này thật không đơn giản. Tuy nhiên, chúng ta có thể học một cách số'ng mới. Nghĩ rằ'ng không làm gì sẽ lãng phí thời gian là không đúng. Thời gian, trước hế't là để cho chúng ta có mặt: để số'ng, để an lạc, để vui tươi và để thương yêu. Thế' giới câ'n những người vui số'ng và thương yêu, câ'n những người có khả năng có mặt mà không làm gì cả. Nê'u biế't nghệ thuật số'ng an lạc, vững chắ'i thì chúng ta sẽ có nề'n tảng căn bản để thực hiện mọi hành động. Nề'n tảng của mọi hành động là có mặt và phẩm chấ't của sự có mặt sẽ quyế't định phẩm chấ't công việc. “Hành” phải dựa trên “vô hành”. Chúng ta thường nói: “Làm gì đi chứ, sao lại ngô' i không đó.” Bây giờ chúng ta phải nói ngược lại:

“Đừng làm gì hết, hãy ngồi yên” để chúng ta thực sự có mặt,
để an lạc, hiểu biết và thương yêu có mặt.

30. Nghe pháp thoại

Pháp là những lời dạy của Phật. Nếu chúng ta tham dự một khóa tu ở một trung tâm tu học, hoặc tham dự chung với một nhóm hay một lớp học địa phương do một vị giáo thọ hướng dẫn, chúng ta sẽ có cơ hội được nghe pháp thoại.

THỰC TẬP

Chúng ta nên đến sớm trước buổi pháp thoại để có đủ thời gian tìm cho mình một chỗ ngồi ổn định và thiết lập thân tâm trong trạng thái an lạc. Chúng ta nên nghe pháp thoại với một trái tim rộng mở và một tâm hồn lắng yên cho giáo pháp thấm sâu vào mình. Nếu chúng ta chỉ nghe bằng trí năng, đem tâm so sánh, phán xét, phân biệt những gì ta đang nghe với những gì ta nghĩ là ta đã biết hoặc đã nghe ai nói qua thì chúng ta đánh mất cơ hội tiếp nhận những thông điệp mà người nói muốn trao truyền cho ta.

Pháp thoại giống như những cơn mưa thấm sâu vào tâm thức ta và tưới tắm những hạt giống trí tuệ, từ bi sẵn có trong ta. Chúng ta hãy để pháp thoại đi vào mình một cách cởi mở như đất tiếp nhận những cơn mưa tươi mát của mùa xuân. Bài giảng có thể chỉ là điều kiện để cho cây hiểu biết và thương yêu của chúng ta được đơm hoa kết trái.

Vì sự kính pháp và tôn trọng người đang nói pháp, chúng ta nên ngồi nghiêm trang trên ghế hoặc trên bồ đoàn mà không nằ m hoặc ngồi ngửa nghiêng. Nếu trong khi nghe pháp thoại thấy mỏi, chúng ta có thể thay đổi tư thế trong chánh niệm, thực tập thở sâu, nhẹ nhàng xoa bóp trong một hai phút để đưa nguồn không khí mới lên não và đến những bộ phận mệt mỏi của cơ thể.

Không được nói chuyện hoặc làm ô`n trong khi nghe pháp thoại. Không được bỏ ra giữa buổi pháp thoại, nếu`u rấ`t cần đi thì phải tránh làm động tâm người khác tới mức tối`i đa.

31. Pháp đàm

Pháp đàm là cơ hội để chúng ta học hỏi tuệ giác, kinh nghiệm thực tập của người khác, và cũng là cơ hội để chúng ta chia sẻ những kinh nghiệm, những niềm vui, những khó khăn, những vấn đề liên quan đến sự thực tập chánh niệm của mình. Trong khi một người chia sẻ thì những người khác thực tập lắng nghe sâu. Thực tập lắng nghe sâu trong khi người khác đang chia sẻ, chúng ta sẽ tạo được một bầu không khí yên tĩnh, gây nhiều cảm hứng cho người nói. Tập chia sẻ những hạnh phúc, khó khăn trong sự thực tập, chúng ta sẽ đóng góp vào tuệ giác và sự hiểu biết chung của tăng thân.

THỰC TẬP

Chúng ta chỉ chia sẻ dựa trên những kinh nghiệm thực tập của chính mình mà không chia sẻ lý thuyết hay những ý niệm trừu tượng. Chúng ta có thể chia sẻ cho nhau những khó khăn hay nguyện ước của mình. Ngồi lắng nghe và chia sẻ với nhau, chúng ta sẽ thấy được sự tương quan mật thiết giữa mình và mọi người. Mỗi người sẽ lần lượt chia sẻ. Trong khi người đó chia sẻ, những người khác theo dõi hơi thở, thực tập lắng nghe sâu mà không phán xét, không phản ứng và cũng không cắt ngang lời người đang chia sẻ hay đưa ra lời khuyên bảo.

Chúng ta nên nhớ rằng những điều được chia sẻ trong suốt buổi pháp đàm có thể là những bí mật riêng tư. Nếu có một người chia sẻ về những khó khăn mà người đó đang đối diện, chúng ta hãy tôn trọng người đó, rằng có thể người đó không muốn người khác bàn tán về những vấn đề riêng tư của mình sau buổi pháp đàm.

Pháp đàm trong bản môn

Ta nhìn nhau mỉm cười

Em và ta đâu khác

Nghe và nói không hai

32. Thiền lạy

Thực tập thiền lạy giúp chúng ta trở về tiếp xúc với Đất Mẹ, với những gốc rễ tổ tiên tâm linh, huyết thống trong ta, để nhận ra rằng chúng ta không bao giờ đơn độc, mà ngược lại, có một liên hệ mật thiết với tổ tiên tâm linh, huyết thống của mình. Chúng ta thực tập thiền lạy để buông bỏ ý niệm mình là một cái ngã riêng biệt và để nhắc nhở mình rằng chúng ta là Đất Mẹ, là một phần của sự sống.

Khi thực tập thiền lạy, chúng ta thấy mình trở nên nhỏ bé, khiêm cung và đơn giản như một đứa trẻ. Khi lạy xuống, tiếp xúc với đất, chúng ta thấy mình trở nên to lớn, vĩ đại như một cây cổ thụ có nhiều rễ cắm sâu vào lòng đất, hút nước từ tất cả các nguồn. Thiền lạy cũng giúp ta nuôi dưỡng những đức tính kiên trì, vững chãi của đất và nhờ đất chuyển chở, chuyển hóa những khổ đau trong ta như giận dữ, tham lam, thù hận, sợ hãi, bất mãn, buồn tủi v.v...

THỰC TẬP

Chúng ta chắp tay búp sen và từ từ lạy xuống trong tư thế phủ phục, năm vóc sát đất (hai tay, hai chân và trán). Để cho năm vóc của ta được nghỉ ngơi thật thoải mái trên sàn nhà. Khi lạy xuống, hai tay chúng ta ngửa ra để dâng lên Tam Bảo con người thật của mình và thể hiện việc ta không giấu giếm bất kỳ một điều gì cả. Chúng ta chỉ muốn tiếp nhận năng lượng vững chãi và kiên trì của đất cũng như gởi vào đất những khổ đau hệ lụy của mình để nhờ đất chuyển hóa. Sau một, hai lần thực tập thiền lạy, ta sẽ thấy bớt khổ đi nhiều và không còn cảm thấy cô đơn nữa. Chúng ta sẽ hòa giải được với cha mẹ, con cái, bạn bè và tổ tiên của mình.

Thiền lạy khi thực tập với tăng thân sẽ có nhiều lợi ích hơn. Một người có thể gõ chuông và hướng dẫn. Người đó có thể đọc lớn Năm Cái Lạy và thỉnh chuông cho mọi người lạy xuống. Khi thực tập một mình, chúng ta có thể ghi âm hoặc nhớ lại nội dung của năm cái lạy để tự hướng dẫn cho mình.

Năm cái lạy

Lạy Thứ Nhứt

(Xướng)

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

(Chuông, lạy xuống)

(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)

Con thấy cha mẹ mà xương thịt và sự sống đang có mặt và lưu nhuận trong từng tế bào và mạch máu của con. Qua cha con và mẹ con, con thấy ông bà, bên nội cũng như bên ngoại, đã và đang đi vào con với tất cả mọi năng lượng, mọi công đức, mọi ước mơ, cũng như tất cả trí tuệ và kinh nghiệm của tổ tiên trải qua bao nhiêu thế hệ. Con mang trong con sự sống, dòng máu, kinh nghiệm, tuệ giác, hạnh phúc và khổ đau của các thế hệ tổ tiên. Những yếu kém, những tồn tại và những khổ đau truyền đạt lại, con đang tu tập để chuyển hóa. Những năng lượng của trí tuệ, của kinh nghiệm và của thương yêu mà liệt vị truyền đạt lại, con đang mở rộng trái tim con và xương thịt con để tiếp nhận. Con có gốc rễ nơi cha, nơi mẹ, nơi ông bà, tổ tiên. Con chỉ là sự nối tiếp của tổ tiên và dòng họ. Xin cha mẹ, ông bà và tổ tiên hỗ trợ cho con, che chở cho con, truyền thêm năng lượng cho con. Con biết rằng con cháu ở đâu thì tổ tiên ở đó; con biết cha mẹ nào, ông bà nào cũng thương yêu, đùm bọc và hộ trì cho con cho cháu, dù khi

sinh tiêng có lúc gặp phải khó khăn hay rủi ro mà không bộc lộ được niêng thương yêu và sự đùm bọc đó. Con thấy cha ông của con, từ Lạc Long Quân qua các vua Hùng và biết bao nhiêu thế hệ những người khai sáng đất nước, mở rộng cõi bờ, gìn giữ núi sông và hun đúc nên nếp sống Việt Nam có thủy, có chung, có nhân, có hậu. Con là sự tiếp nối của liệ vị. Con cúi rạp mình xuống để đón nhận năng lượng của dòng họ và tổ tiên của gia đình huyệ t thố ng con. Xin tổ tiên phù hộ độ trì cho con.

Lạy Thứ Hai

(Xướng)

Trở về kính lạy, Bụt và tổ sư, truyền đăng tục diệ m, gia đình tâm linh, qua niêng u thế hệ.

(Chuông, lạy xuống)

(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế nằm vóc sát đất.)

Con thấy thầy con, con thấy sư ông của con, người đã dạy cho con biết hiếu, biết thương, biết thờ, biết cười, biết tha thứ, biết sống trong giây phút hiện tại. Con thấy, qua thầy của con, qua sư ông của con, con tiếp xúc được với các thế hệ thánh tăng qua các thời đại: các vị tổ sư Tăng Hội, Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Vạn Hạnh, Đại Đăng, Tuệ Trung, Trúc Lâm, Pháp Loa, Huyền Quang, Nguyên Thiệ u, Liễu Quán; con tiếp xúc được với các vị Bồ Tát và với Bụt Thích Ca Mâu Ni, người đã khai sáng gia đình tâm linh của con, đã có từ hai ngàn sáu trăm năm nay. Con biết Bụt là thầy con mà cũng là tổ tiên tâm linh của con. Con thấy trong con có chất liệu nuôi dưỡng của Bụt, của tổ, của các thế hệ cao tăng, và năng lượng của liệ vị đã và đang đi vào trong con, đã và đang làm ra sự bình yên, an lạc, hiếu biết và thương yêu trong con. Con biết Bụt đã giáo hóa cho gia đình huyệ t thố ng của con, đã làm đẹp, làm lành nếp sống đất nước

của con và của dân tộc con. Bụt đã làm cho dân tộc con trở nên một dân tộc thuân từ và văn minh, điều này con thấy rõ trong nền văn minh Lý - Trần. Con biết nếu không có Bụt, có tổ, có thầy thì con không biết tu tỉnh và thực tập an lạc cho con và cho gia đình con. Con mở rộng trái tim và xương thịt con để tiếp nhận kinh nghiệm, tuệ giác, tình thương, sự che chở và năng lượng từ bi của Bụt và của các thế hệ thánh tăng, gia đình tâm linh của con. Con là sự tiếp nối của Bụt và của các thế hệ tổ tiên tâm linh của con. Xin Bụt và chư tổ, xin sư ông và thầy truyền cho con nguồn năng lượng thương yêu, an lạc và sự vững chãi của liệt vị. Con nguyện tu tập để chuyển hóa và để truyền cho thế hệ tương lai năng lượng của Bụt, của tổ và của thầy.

Lạy Thứ Ba

(Xướng)

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

(Chuông, lạy xuống)

(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế nằm vóc sát đất.)

Con thấy con đang đứng trên đất nước này và tiếp nhận công ơn khai sáng của tiên nhân đất nước này, trước hết là các vua Hùng, rồi các vị lãnh đạo các triều Tiên Lê, Tiên Lý, Ngô, Đinh, Lý, Trần, Hậu Lê, Nguyễn cùng với các thế hệ tổ tiên và với biết bao nhiêu người có tên tuổi và không có tên tuổi đã đem tài trí, kiên nhẫn và chịu đựng để làm cho đất nước này trở nên nơi nương náu của bao nhiêu giống dân đủ các màu da; đã lập nên trường học, nhà thương, xây dựng cầu cống, đường sá, chợ búa; đã thiết lập nhân quyền, luật pháp, phát minh khoa học làm cho mức sống được nâng cao. Con tiếp xúc được với những thế hệ tổ tiên ngày xưa đã sinh sống trên đất nước này và đã biết sống

an lành với mọi loài và với thiên nhiên. Con sống ở đây, học hòa hợp với thiên nhiên, với con người, và con cảm thấy năng lượng của đất nước này đi vào trong con, yểm trợ con, chấp nhận con. Con xin nguyện tiếp tục giữ gìn và làm tiếp nối những dòng năng lượng ấy. Con xin nguyện góp phần chuyển hóa những bạo động căm thù và vô minh còn tồn tại trong xã hội này. Xin liệt vị phù hộ độ trì cho chúng con.

Lạy Thứ Tư

(Xướng)

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

(Chuông, lạy xuống)

(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế nằm vóc sát đất.)

Những nguồn năng lượng vô biên mà con vừa tiếp nhận được, con xin truyền đạt cho cha con, cho mẹ con, cho những người con thương yêu: những người đã từng khổ đau, đã từng lo lắng, đã từng buồn khổ vì con, vì những vụng về và đại dốt của con trong quá khứ, và cũng đã từng lo lắng buồn khổ vì hoàn cảnh khó khăn và không may của các vị. Con xin truyền đạt nguồn năng lượng ấy để nguyện cầu và tiếp sức cho cha con, cho mẹ con, cho anh chị em của con, cho tâm hồn họ lắng dịu lại, cho khổ đau trong lòng (những) người ấy được chuyển hóa, cho (những) người ấy nở được nụ cười, cho (những) người ấy cảm nhận được niềm vui sống, cho (những) người ấy được nhẹ nhàng trong thân thể và an lạc trong tâm hồn. Con hết lòng cầu mong cho (những) người ấy có hạnh phúc và an lạc. Con biết nếu những người ấy có an lạc thì con cũng có an lạc. Con cảm thấy trong lòng con không có oán hận trách móc những người ấy một mảy may nào. Con lạy tổ tiên, ông bà trong gia đình huyết thống và

trong gia đình tâm linh của con phù hộ độ trì cho người con thương, cho những người mà con đã nguyện thương yêu và chăm sóc. Con thấy con không còn là một cái ta riêng biệt mà con đã trở thành một với những người con thương.

Lạy Thứ Năm

(Xướng)

Trở về` kính lạy, gia đình huyệt thổ`ng, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, người làm khổ con.

(Chuông, lạy xuô`ng)

(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế` nằm vóc sát đấ`t.)

Con mở rộng lòng ra để truyề`n đi năng lượng hiểu biế`t và lòng xót thương của con tới những người đã làm con khổ đau và điều đúng. Con biế`t người â`y cũng đã đi qua nhiề`u khổ đau, đã chứa chấ`p quá nhiề`u cay đắ`ng và bức bối trong trái tim nên đã làm vung vãi những khổ đau và bức bối của người â`y lên con. Con biế`t những người â`y không được may mắ`n, có thể là từ hồ`i còn bé thơ đã thiế`u sự chăm sóc và thương yêu, đã bị cuộc đời dắ`n vật và ngược đấi bao nhiều lầ`n. Con biế`t những người như người â`y chưa được may mắ`n được học, được tu, đã chứa chấ`p những tri giác sai lầ`m về` cuộc đời và về` con, nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con xin gia đình huyệt thổ`ng và gia đình tâm linh của con truyề`n năng lượng cho (những) người â`y, để cho trái tim của họ được tiế`p nhận giọt nước cam lồ` mà nở ra được như một bông hoa. Con chỉ câ`u mong cho người â`y được chuyển hóa để người â`y tìm ra được niề`m vui sô`ng, để không còn giữ tâm hận thù mà tự làm khổ mình và làm khổ người. Con biế`t vì những người â`y khổ mà không tự chủ được nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con cũng câ`u mong cho tấ`t cả những ai đã làm cho gia đình con khổ, dân tộc

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

33. Du lịch

Nhiều người trong chúng ta có thói quen thích đi du lịch. Ngay cả khi đi nghỉ mát hoặc đến một trung tâm tu học, chúng ta cũng còn nghĩ tới chuyện đi và muốn lên kế hoạch cho những chuyến đi của mình. Ở Làng Mai, chúng ta hạn chế đi ra ngoài vì thời gian tu học rất quý giá. Ở đây có nhiều yếu tố nuôi dưỡng hạnh phúc, bình an như rừng, cây xanh, tiếng chim hót, quý thầy, quý sư cô và thiên sinh từ khắp nơi đến để thực tập. Năng lượng tập thể của tăng thân là điều quý giá nhất. Vì vậy chúng ta nên dành hết thời gian cho sự thực tập.

Thông thường, khi đến một trung tâm tu học mà ta thấy thư giãn, thoải mái, dễ chịu như nhà của ta thì khi phải rời nơi ấy ta cảm thấy buồn. Nhưng chúng ta biết rằng chúng ta luôn có trong nhau. Ở đâu, đi đâu ta cũng có mọi người - không đi đâu cũng không cần đến. Khi về nhà, chúng ta luôn nhớ quay về với hơi thở. Chúng ta biết rằng bạn bè ở Làng Mai và tăng thân trên khắp thế giới cũng đang thở với chúng ta.

THỰC TẬP

Ngày khởi hành cho chuyến đi của mình, chúng ta nên thỉnh chuông trước giờ khởi hành mười lăm phút để ra xe. Chúng ta phải chuẩn bị trước mọi thứ để khỏi phải háp tấp, khỏi phải trễ nải và khỏi để người khác chờ mình. Chúng ta đi thong thả trong chánh niệm, rồi vào xe tìm chỗ ngồi. Chúng ta ngồi giữ lưng thẳng và theo dõi hơi thở. Chúng ta có thể ngắm nhìn phong cảnh thiên nhiên bên ngoài và đừng để cho những cuộc chuyện trò lôi kéo mình.

Khi về nhà, chúng ta nhớ tiếp tục giữ sự thực tập của mình. Khi học được cách sống hòa hợp trong tăng thân, chúng ta có thể

tiếp tục vun trồng, tưới tắm và áp dụng cách sống hòa hợp ấy trong gia đình và xã hội. Chúng ta đã học cách hiểu và trân quý những người bạn đồng tu thì chúng ta cũng biết hiểu và trân quý đồng nghiệp, láng giềng của mình. Chúng ta cũng có thể thực tập nói lời ái ngữ với những hành khách trên xe buýt, giống như ta đã nói với quý thầy và quý sư cô ở làng. Cho dù đi đâu, chúng ta cũng có thể thực tập chánh niệm được.

Bất kể ở đâu và lúc nào chúng ta cũng có thể quay về nương tựa vào sự thực tập hơi thở ý thức, ăn cơm chánh niệm, sử dụng ái ngữ, lắng nghe sâu và nhiều sự thực tập thú vị khác. Thực tập được như vậy, chúng ta sẽ thấy mình không đơn độc mà tương quan mật thiết với mọi người mọi loài, chúng ta trở nên rộng lớn như một cộng đồng, một tăng thân. Chúng ta không còn là một cá nhân nữa.

34. Từ quán

Thương yêu, trước hết là chấp nhận chính mình như mình đang là. Vì vậy, trong từ quán, “hiểu mình” là yếu tố đầu tiên của sự thực tập. Hiểu được mình, chúng ta sẽ biết được những điều kiện làm nên con người mình, nhờ đó chúng ta sẽ dễ dàng chấp nhận chính mình, chấp nhận những khổ đau lẫn hạnh phúc của mình.

Một ngày kia, vua Ba Tư Nặc hỏi hoàng hậu Mallika: “Hoàng hậu, trong thế gian này, có ai thương hoàng hậu như hoàng hậu thương mình không?” Hoàng hậu cười và đáp lại bằng một câu hỏi khác: “Tâu hoàng thượng, trong thế gian này, có ai thương hoàng thượng hơn hoàng thượng thương bản thân mình không?” Rồi một ngày nọ, họ kể cho Bụt nghe câu chuyện đó và Bụt nói: “Đúng rồi. Trên thế gian này không có ai thương mình hơn chính mình thương mình. Tâm chúng ta đi khắp mười phương thế giới nhưng sẽ không tìm thấy ai khác để yêu thương hơn chính nó. Khi hiểu được yêu thương chính mình quan trọng như thế nào, chúng ta sẽ không làm cho người khác đau khổ nữa.”

Metta nghĩa là “từ”. Chúng ta bắt đầu với lời nguyện: **“Mong sao cho con được...”** Kế tiếp, chúng ta nâng dần cấp độ những lời nguyện của mình lên, nhìn sâu vào tất cả những đặc tính tích cực và tiêu cực của đối tượng thiền quán, mà trong trường hợp này, là chính bản thân mình. Thiện chí thương yêu chưa thật sự là thương yêu. Chúng ta cần nhìn sâu với cả con người chúng ta để có thể hiểu được thương yêu là gì. Không phải chúng ta lặp đi lặp lại những từ ngữ thương yêu, hay bắt chước người khác, hoặc cố gắng để đạt được vài lý tưởng nào đó là chúng ta biết thương yêu. Thực tập từ quán cũng không phải là tự kỷ ám thị. Không phải chúng ta ngẫm đó mà nói rằng: “Tôi thương mình. Tôi thương tất cả mọi người mọi loài.” Chúng ta phải nhìn sâu vào thân thể, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận

thức của chúng ta. Trong vài tuầ̀n, nguyện ước thương yêu của ta sẽ trở thành một ước muố̀n sâu sắc. Tình thương sẽ đi vào những suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta, chúng ta sẽ thấy thân tâm mình trở nên bình an, hạnh phúc và nhẹ nhàng hơn. Chúng ta được an toàn, không vướng vào tai nạn, giận dữ, phiề̀n não, sợ hãi và lo âu.

Khi thực tập, chúng ta cần quán chiề̀u để biế̀t mình có được bao nhiêu bình an, hạnh phúc và nhẹ nhàng. Chúng ta có lo lắng về̀ những tai nạn, rủi ro hay không, trong ta có bao nhiêu sự giận dữ, bực dọc, sợ hãi, băn khoăn, lo lắng? Ý thức được những cảm thọ trong ta, ta sẽ hiểu chính mình sâu hơn. Ta sẽ hiểu được rằng chính những sợ hãi, bất an góp phầ̀n vào những nỗi buồ̀n khổ của ta. Qua đó ta sẽ thấy được giá trị của việc yêu thương chính mình và nuôi dưỡng một trái tim từ bi.

Trong từ *quán*, giận dữ, phiề̀n não, sợ hãi và lo lắng thuộc tâm hành bất thiện và tiêu cực, chúng lấy đi bình an và hạnh phúc của ta. Giận dữ, sợ hãi, lo lắng, thèm khát, thù hận và vô minh là những phiề̀n não lớn trong thời đại của chúng ta. Nhưng bằng cách sống chánh niệm, chúng ta có thể đố̀i diện với chúng, chuyển hóa chúng để tình thương của ta trở thành hành động thiế̀t thực.

THỰC TẬP

Đây là một bài thiề̀n tập được phỏng theo tác phẩm *Thanh Tịnh Đạo Luận* của ngài Buddhaghosa, hệ thố̀ng hóa những lời dạy của Bụt vào thế́ kỷ thứ năm sau Thiên Chúa giáng sinh. Mong sao cho thân tâm tôi được an lạc và nhẹ nhàng.

Mong sao cho tôi được sống an toàn, không vướng vào tai nạn.

Mong sao cho trong tâm tôi không có giận hờn, phiền não, sợ hãi và lo lắng.

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

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

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

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

Mong sao cho tôi được sống tươi vui, vững chãi và thanh thoi

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

Để thực tập từ *quán*, chúng ta ngồi yên cho thân tâm lắng dịu, theo dõi hơi thở và đọc thầm những lời nguyện đó. Ngồi là một tư thế thích hợp cho sự thực tập này. Khi ngồi yên, chúng ta không bị bận rộn bởi những vấn đề khác. Vì vậy, chúng ta có thể nhìn sâu vào chính mình, chấp nhận mình như mình đang là, tưới tẩm, vun trồng tình thương cho chính mình và tìm cách hay nhất để bày tỏ tình thương với mọi người mọi loài.

Chúng ta bắt đầu thực tập từ *quán* từ chính mình (*Mong sao cho tôi...*). Không có khả năng thương mình và chăm sóc chính mình thì chúng ta không thể giúp ai được cả. Sau khi thực tập với tự thân, chúng ta mới thực tập với những người khác. (*Mong sao cho người ấy/họ được bình an, hạnh phúc và nhẹ nhàng, trong thân và trong tâm*). Trước hết, chúng ta thực tập với người mình

thích, sau đó với người bình thường, rồi đến người mình thương và cuối cùng là người làm khổ mình.

Theo lời Bụt dạy, con người được làm nên từ năm yếu tố, gọi là *skandhas* (uẩn) theo tiếng Sanskrit. Năm uẩn đó là sắc thân, cảm thọ, tri giác, tâm hành và ý thức. Trong đó, chúng ta là thân ý địa lý và năm uẩn là lãnh thổ của chúng ta. Để biết được tình trạng thật sự đang xảy ra trong ta, ta phải biết được lãnh thổ của mình, kể cả những yếu tố bên trong đang đấu tranh với nhau. Để có được sự hòa hợp, hòa giải và trị liệu cho tự thân, chúng ta phải hiểu được chính mình. Quán chiếu, lắng nghe sâu và nghiên cứu lãnh thổ của mình là bước khởi đầu để thực tập từ bi quán.

Trước hết, chúng ta hãy nhìn sâu vào sắc thân và đặt câu hỏi: Sắc thân tôi bây giờ như thế nào? Trong quá khứ sắc thân tôi đã như thế nào? Và sẽ như thế nào trong tương lai? Sau đó, chúng ta thiền quán về người ta thích, rồi đến người bình thường, kẻ đến là người ta thương và cuối cùng là người ta ghét. Chúng ta cũng bắt đầu quán chiếu về sắc thân của người đó. Theo dõi hơi thở vào - ra, quán tưởng về khuôn mặt của người đó, cách người đó đi, đứng, nói, cười, rồi quán chiếu về tình trạng tim, phổi, thận, tất cả các cơ quan nội tạng của người đó. Chúng ta cần đủ thời gian để quán chiếu và ý thức về những chi tiết này. Nhưng chúng ta phải nhớ rằng sự thực tập phải luôn bắt đầu bằng chính mình. Khi chúng ta thấy rõ về năm uẩn của chính mình thì thương yêu, hiểu biết sẽ phát sinh một cách tự nhiên, chúng ta sẽ biết được những gì nên làm và không nên làm.

Nhìn sâu vào sắc thân để thấy mình có an lạc không, hay là đang đau khổ vì bệnh tật. Nhìn vào những tình trạng của phổi, tim, gan, ruột, thận... để thấy chúng đang như thế nào và ta cần phải chăm sóc chúng cho đáng hoàng hơn. Cách chúng ta ăn, uống, hành xử, nói năng, làm việc chúng tỏ là ta có tình thương và từ bi với ta không. Thông thường, chúng ta hành xử theo những tập khí thâm căn cốt đế của mình, nhưng khi nhìn sâu chúng ta thấy

rã`ng quả là có nhiề`u tập khí đã tàn hại thân tâm mình. Vì vậy, chúng ta phải tìm cách chuyển hóa những tập khí đó để có một sức khỏe tồ`t và sinh lực tràn đầ`y.

Tiế`p theo, chúng ta quán chiế`u về` cảm thọ của mình, chúng ta đang có lạc thọ, khổ thọ hay trung tính. Những cảm thọ trôi chảy trong ta như một dòng sông và mỗi cảm thọ là một giọt nước trong dòng sông ấy. Nhìn vào dòng sông cảm thọ để thấ`y được mỗi cảm thọ hình thành như thế` nào. Điề`u gì ngăn cản hạnh phúc của mình và thực tập hế`t lòng để chuyển hóa chúng. Tập tiế`p xúc với những yế`u tồ`mầ`u nhiệm, tươi mát, trị liệu có sẵn trong ta và chung quanh ta. Thực tập như vậy, chúng ta sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, có khả năng thương yêu chính mình và người khác hơn.

Sau đó, chúng ta thiề`n quán về` những tri giác của mình. Bụt đã quán chiế`u và thấ`y được rằ`ng: “Người đau khổ nhấ`t trên đời là người có nhiề`u tri giác sai lầ`m và hầ`u hế`t những tri giác của chúng ta là sai lầ`m.” Trong bóng tồ`i, thấ`y một con rắ`n, chúng ta hoảng sợ và la lên, nhưng khi có một người rọi đèn pin vào, thì ta thấ`y đó chỉ là một sợi dây thừng. Chúng ta phải biế`t những tri giác sai lầ`m nào làm mình đau khổ. Chúng ta phải viế`t xuố`ng câu thầ`n chú: “Có chắ`c không?” thật đẹp trên một mảnh giấ`y, dính lên tường để quán chiế`u và thực tập. Từ quán giúp chúng ta học cách nhìn nhận sự vật, sự việc một cách rõ ràng và bình thản, đầ`ng thời cải thiện được cách nhận thức của mình.

Tiế`p theo là quán chiế`u những tâm hành, những ý niệm, khuynh hướng thúc đẩy mình nói và hành xử. Thực tập nhìn sâu để khám phá thực tánh của các tâm hành ấy. Chúng ta bị ảnh hưởng bởi ý thức cá nhân và ý thức chung của mọi người trong gia đình, tổ tiên, xã hội như thế` nào? Thực tập quán chiế`u, chúng ta sẽ thấ`y được những tâm hành bắ`t thiện gây cho ta nhiề`u rồ`i loạn, khổ đau; trong khi đó, những tâm hành thiện sẽ mang lại cho ta nhiề`u tình thương, hạnh phúc và giải thoát.

Cuối cùng, chúng ta quán chiếu về thức. Theo lời Bụt dạy, thức giống như một thửa ruộng trong đó có đủ loại hạt giống: hạt giống từ, bi, hỷ, xả; hạt giống giận dữ, sợ hãi, lo lắng và hạt giống chánh niệm. Thức là một cái nhà kho chứa đựng tất cả những hạt giống, tất cả mọi khả năng có thể phát khởi lên trong tâm ý mình. Nếu tâm mình bất an, đó có thể là do những ham muốn và những cảm thọ trong tàng thức sai sử. Để sống an lạc, chúng ta phải ý thức về những khuynh hướng, những tập khí trong ta để thực tập chuyển hóa và có khả năng làm chủ chính mình. Đây là sự thực tập bảo hộ để chăm sóc thân tâm được lành mạnh. Chúng ta phải nhìn sâu vào bản chất những cảm thọ để tìm cho ra gốc rễ của nó, để thấy được những cảm thọ nào cần phải chuyển hóa, những cảm thọ nào mang lại an vui và lành mạnh cần nuôi dưỡng.

35. Giải giới đơn phương

(Hòa giải với tự thân)

Chúng ta phải làm gì khi đã gây ra khổ đau cho người khác? Người đó có thể đang còn sống hay đã qua đời. Chúng ta phải làm gì để chuộc lại những lỗi lầm ấy? Vết thương không chỉ ở trên thân thể hoặc tâm hồn người ấy, mà vết thương còn đó trong chúng ta. Giả sử chúng ta đã nói những điều không dễ thương với bà nội mình mười lăm năm trước thì nỗi khổ, niềm đau vẫn còn đó trong tâm thức ta. Tôi biết rằng bà nội tôi còn sống trong tôi và mang theo vết thương của bà. Tôi cũng còn sống và mang theo trong mình vết thương đó. Thực tập giải giới đơn phương nghĩa là tự giải tỏa với chính mình cho dù người kia có thực tập hay không, cho dù người kia còn sống hay đã qua đời.

Chúng ta không cần người kia phải có mặt ở đó để trị liệu cho chính mình. Không cần người kia ngòai đó để ta hòa giải. Chúng ta có thể tự mình hòa giải và trị liệu. Tự mình giải giới đơn phương. Nếu chúng ta tự hòa giải, nếu chúng ta bình an, nếu chúng ta quyết định không công kích, không tranh cãi thì chúng ta đã bắt đầu có an lạc trong tự thân. Cho dù chỉ có một mình ta thực tập giải giới đơn phương, điều đó cũng gây tác động, ảnh hưởng tốt lên người kia.

THỰC TẬP

Khi biết mình đang có một vết thương, chúng ta hãy theo dõi hơi thở vào - ra và ý thức về vết thương đó. Ví dụ: “Thở vào, tôi ý thức đến vết thương trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc chu đáo cho

về t thương của tôi. Thở vào: “Con xin lỗi bà nội.” Thở ra: “Con sẽ không lặp lại lỗi lầm này nữa.”

Thực tập như vậy, chúng ta làm cho bà nội trong mình mỉm cười và sự trị liệu bắt đầu xảy ra. Cái giây phút mà ta tự giải tỏa chính mình, giây phút ta quyết định từ bỏ sự dằn vặt, giây phút ta thực tập làm mới với tự thân thì sự trị liệu bắt đầu xảy ra. Chúng ta sẽ đi qua một quá trình chuyển hóa, và công trình chuyển hóa ấy sẽ sớm ảnh hưởng lên bà. Bà sẽ thấy được sự thay đổi trong ta. Chúng ta đang nhìn bà và mỉm cười với bà bằng một nụ cười khác. Bây giờ chúng ta là một bông hoa tươi mát mà không còn là cái gai cho bà nữa. Bà nội sẽ cảm nhận được điều này. Và sẽ đến lượt bà cũng tự giải tỏa và chuyển hóa.

Bình an, hòa giải và trị liệu luôn bắt đầu từ chính mình. Vì vậy, khi chúng ta bắt đầu thực tập thở sâu, mỉm cười, chăm sóc nỗi khổ niềm đau trong mình, nguyện làm mới và thực tập từ *quán*, là chúng ta đã chăm sóc cho người khác.

Giả sử chúng ta viết một lá thư hòa giải với ai đó sau mười năm xa cách. Nếu viết thư một cách chân thành, chúng ta sẽ thấy khỏe hơn liên tục, ngay trong khi viết thư là đã thấy khỏe rồi. Cho dù chúng ta chưa bỏ thư vào bì, chưa dán tem, chưa đem đến bưu điện, người kia chưa nhận được nhưng chúng ta đã thấy khỏe nhẹ rồi. Chúng ta đã hòa giải được với chính mình và sức khỏe của ta bắt đầu được cải thiện. Người kia có thể cần ba đến năm ngày để nhận thư và gọi điện cảm ơn mình, nhưng đó chỉ là một trong nhiều hiệu quả tốt mà không phải là hiệu quả duy nhất.

36. Chăm sóc em bé trong tự thân

Nhiều người trong chúng ta đang mang một em bé bị tổn thương trong lòng. Khi còn là một đứa trẻ, chúng ta đã bị nhiều vết thương trầm trọng trong tâm. Điều đó làm cho chúng ta khó lòng tin tưởng và thương yêu người khác, cũng như khó chấp nhận tình thương của người khác dành cho mình. Chúng ta phải dành thời gian để trở về chăm sóc em bé bị thương ấy. Đó là một sự thực tập rất thiết yếu. Tuy nhiên khi thực tập điều này, chúng ta có thể gặp nhiều trở ngại. Nhiều người trong chúng ta biết rằng mình có một em bé bị tổn thương bên trong, nhưng rất sợ quay về với chính mình, đối diện với chính mình và đối diện với em bé bị thương ấy. Cái khổ đau và buồn phiền đó quá lớn, cứ ngự trị trong tâm hồn mình, khiến mình không dám đối diện mà chỉ muốn trốn chạy. Thế nhưng, cho dù có khó khăn đến mấy, chúng ta cũng phải trở về chăm sóc cho em bé bị thương đó. Có thể chúng ta nhờ những người có kinh nghiệm chỉ dẫn để nỗi đau không làm ta khốn đốn.

THỰC TẬP

Thực tập thiền hành, thiền tọa, hơi thở chánh niệm là những pháp môn căn bản và chính yếu. Năng lượng chánh niệm của những người bạn đồng tu có khả năng giúp ta rất nhiều. Có thể lần đầu tiên quay về với em bé bị thương trong ta, ta cần một hoặc hai người bạn, đặc biệt là những người đã thành công trong sự thực tập này - ngồi cạnh ta, yểm trợ ta, truyền cho ta thêm năng lượng và chánh niệm. Khi có một người bạn ngồi nắm tay ta, thì năng lượng của ta và năng lượng của người đó kết hợp lại tạo thành một sức mạnh, giúp ta thấy an toàn để trở về ôm ấp em bé bị thương trong ta.

Trong khi ngồi thiền hoặc đi thiền, chúng ta hãy nói chuyện với em bé, ôm ấp em bé bằng năng lượng chánh niệm. Chúng ta có thể nói: “Em ơi, tôi đang có mặt ở đây cho em. Tôi sẽ chăm sóc em. Tôi biết em đã đau khổ nhiều. Tôi đã quá bận rộn và quên lãng em, giờ đây tôi sẽ học cách để quay về chơi với em.”

Chúng ta phải trò chuyện với em bé đó vài lần trong ngày. Có như vậy sự trị liệu mới xảy ra. Em bé đã bị bỏ quên một mình quá lâu. Vì vậy, chúng ta phải bắt đầu thực tập ngay. Ôm ấp em bé một cách dịu dàng, hứa với em bé rằng chúng ta sẽ không bao giờ bỏ mặc, để em bé sa sút lần nữa. Nếu có tăng thân thì sự thực tập của ta sẽ dễ dàng hơn nhiều so với thực tập một mình mà không có sự yểm trợ của các sư anh, sư chị. Nương tựa vào tăng thân, có các anh chị em giúp đỡ, khuyến bảo và yểm trợ trong những lúc khó khăn là điều rất quan trọng.

Em bé bị tổn thương trong ta có thể là đại diện của nhiều thế hệ. Có thể ông bà, cha mẹ ta đã có những vấn đề giống ta và họ cũng có một em bé bị thương trong lòng mà không biết cách để ôm ấp và chuyển hóa. Vì thế họ đã trao truyền em bé bị thương của họ cho ta. Chúng ta phải thực tập để chấm dứt vòng luân chuyển này. Nếu chúng ta chữa lành cho em bé bị thương trong ta, ta sẽ giải phóng được cho người đã làm khổ, đã hành hạ ta. Người kia có thể cũng là nạn nhân của sự ngược đãi và lạm dụng. Nếu chúng ta chế tác được năng lượng chánh niệm, hiểu biết và từ bi cho em bé bị thương trong ta, thì ta sẽ vui bớt rất nhiều đau khổ. Người ta đau khổ bởi vì họ không thể hiểu và thương được. Khi chúng ta chế tác được năng lượng chánh niệm thì hiểu biết và thương yêu có mặt. Chúng ta có thể đón nhận tình thương từ người khác. Trước đây, chúng ta đã nghi ngờ mọi người, mọi điều thì giờ đây, lòng từ bi sẽ giúp ta nói chuyện và thiết lập lại truyền thông với người khác.

Hướng dẫn thiền tập về “Em bé 5 tuổi bị thương”

1. Thở vào, tôi thấy tôi là em bé 5 tuổi

Thở ra, tôi cười với em bé 5 tuổi là tôi

Vào, thấy em bé / Ra, cười với em bé.

2. Thở vào, tôi thấy em bé 5 tuổi là tôi rất mong manh, rất dễ bị thương tích

Thở ra, tôi cười với em bé trong tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương

Vào, em bé rất mong manh, rất dễ bị thương tích / Ra, cười hiểu biết và xót thương.

3. Thở vào, tôi thấy cha tôi là một em bé 5 tuổi

Thở ra, tôi cười với cha tôi như một em bé 5 tuổi

Vào, cha như em bé 5 tuổi / Ra, cười với cha như em bé 5 tuổi.

4. Thở vào, tôi thấy em bé 5 tuổi là cha tôi rất mong manh, rất dễ bị thương tích

Thở ra, tôi cười với em bé là cha tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương

Vào, em bé là cha rất mong manh, rất dễ bị thương tích / Ra, cười với cha với nụ cười hiểu biết và xót thương.

5. Thở vào, tôi thấy mẹ tôi là một em bé 5 tuổi

Thở ra, tôi cười với mẹ tôi như một em bé 5 tuổi

Vào, mẹ như em bé 5 tuổi / Ra, cười với mẹ như em bé 5 tuổi.

6. Thở vào, tôi thấy em bé 5 tuổi là mẹ tôi rất mong manh, rất dễ bị thương tích

Thở ra, tôi cười với em bé là mẹ tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương

Vào, em bé là mẹ rất mong manh, rất dễ bị thương tích / Ra, cười với mẹ với nụ cười hiểu biết và xót thương.

7. Thở vào, tôi thấy những nỗi khổ của cha tôi hơn 5 tuổi

Thở ra, tôi thấy những nỗi khổ của mẹ tôi hơn 5 tuổi

Vào, cha khổ hơn 5 tuổi / Ra, mẹ khổ hơn 5 tuổi.

8. Thở vào, tôi thấy cha tôi trong tôi

Thở ra, tôi cười với cha tôi trong tôi

Vào, cha trong tôi / Ra, cười với cha trong tôi.

9. Thở vào, tôi thấy mẹ tôi trong tôi

Thở ra, tôi cười với mẹ trong tôi

Vào, mẹ trong tôi / Ra, cười với mẹ trong tôi.

10. Thở vào, tôi hiểu được những nỗi khó khăn của cha tôi trong tôi

Thở ra, tôi nguyện chuyển hóa cho cả cha tôi và tôi

Vào, khó khăn của cha trong tôi / Ra, chuyển hóa cả hai cha con.

11. Thở vào, tôi hiểu được những nỗi khó khăn của mẹ tôi trong tôi

Thở ra, tôi nguyện chuyển hóa cho cả mẹ tôi và tôi

Vào, khó khăn của mẹ trong tôi / Ra, chuyển hóa cả hai mẹ con.

Trong bước đầu, chúng ta hãy quán tưởng mình là một em bé 5 tuổi. Vào tuổi đó, ta rất dễ bị thương tích. Một cái tròng mắt nghiêm khắc, một tiếng nạt, hoặc một tiếng chê trách cũng có thể gây thương tích và mặc cảm trong ta. Khi cha làm khổ mẹ hoặc mẹ làm khổ cha hoặc khi cha mẹ làm khổ nhau, hạt giống khổ đau được gieo vào và được tưới tắm trong lòng em bé. Cứ như thế lớn lên, em bé sẽ mang nhiều nội kết khổ đau và sống với sự oán trách cha hoặc mẹ hoặc cả hai. Thấy được mình là một em bé dễ bị thương tích như thế, ta sẽ thấy tội nghiệp cho ta, ta sẽ thấy xót thương dâng lên thấm vào con người của mình. Ta cười với em bé 5 tuổi bằng nụ cười của từ bi, của xót thương.

Sau đó, chúng ta quán tưởng cha hoặc mẹ mình là em bé 5 tuổi. Thường thì ta chỉ có thể thấy cha ta là một người lớn, nghiêm khắc, khó tính, chỉ biết sử dụng uy quyền để giải quyết mọi việc. Nhưng ta biết rằng trước khi thành người lớn, cha cũng đã từng là một chú bé con 5 tuổi, cũng mong manh dễ bị thương tích như ta. Ta thấy cậu bé ấy cũng đã từng khép nép, nín im thin thít mỗi khi cha cậu nổi trận lôi đình. Ta thấy cậu bé ấy cũng đã là nạn nhân của sự nóng nảy, cau có và gắt gỏng của cha cậu ấy, tức là ông nội của ta. Nếu cần, ta có thể tìm tập ảnh gia đình ngày trước để khám phá lại hình ảnh của cậu bé 5 tuổi ngày xưa tức là cha ta, hay cô bé 5 tuổi ngày xưa tức là mẹ ta. Trong thiền quán, ta hãy làm quen và mỉm cười thân thiện với cậu bé hoặc cô bé ấy, ta thấy được tính cách mong manh và dễ bị thương tích của họ. Và ta cũng sẽ thấy xót thương trào lên. Khi chất liệu xót thương được ứa ra từ trái tim ta, ta biết rằng sự quán chiếu bắt đầu có kết quả. Thấy được và hiểu được thì thế nào ta cũng sẽ thương được. Nội kết của ta sẽ được chuyển hóa dần với sự thực tập này. Với sự hiểu biết, ta bắt đầu chấp nhận. Và ta có thể dùng sự hiểu biết và tình thương của ta để trở về giúp cha hoặc mẹ chuyển hóa. Ta biết ta có thể làm được việc này bởi vì sự hiểu biết và lòng xót thương đã chuyển hóa ta và ta đã trở nên dễ chịu,

ngọt ngào, có thêm nhiê`u bình tĩnh và kiên nhẫn. Kiên nhẫn và bình tĩnh là dấ`u hiệu của tình thương đích thực có mặt.

37. Mười bốn giới Tiếp Hiện

Mười bốn giới Tiếp Hiện là một phiên bản hiện đại của bốn mươi tám giới Bồ Tát được trình bày trong kinh Phạm Võng. Mười bốn giới Tiếp Hiện là chánh niệm trong đời sống thực của chúng ta mà không phải là những lời dạy trừu tượng về các ý niệm. Nếu thực tập sâu sắc, chúng ta sẽ nhận ra trong mỗi giới chứa đựng tất cả những giới khác. Học hỏi và thực tập mười bốn giới có thể giúp ta hiểu được tự tánh tương tức. Chúng ta không thể một mình mà tồn tại được, chúng ta tương tức với mọi người mọi loài. Thực tập giới, chúng ta ý thức được những gì đang xảy ra trong thân tâm và trên thế giới. Nhờ ý thức, chúng ta có thể sống đời sống của mình một cách hạnh phúc, có mặt trọn vẹn trong mỗi giây phút của đời sống hằng ngày, tìm ra được những phương pháp hữu hiệu để giải quyết những vấn đề đang gặp phải và có khả năng làm việc đem lại hòa bình bằng cách này hay cách khác, dù lớn hay nhỏ.

Thực tập năm giới quý báu một cách sâu sắc là chúng ta cũng đang thực tập mười bốn giới. Nếu chúng ta muốn chính thức tiếp nhận mười bốn giới và tham dự vào dòng tu Tiếp Hiện nòng cốt, đó là vì chúng ta mong ước trở thành một người hướng dẫn tăng thân, tổ chức những sinh hoạt và thực tập trong tăng thân. Chỉ khi nào chúng ta thấy mình có đủ thời gian, năng lượng và hứng thú để chăm sóc cho một tăng thân, một đoàn thể thì chúng ta mới nên xin thọ giới Tiếp Hiện. Sau đó chúng ta sẽ làm việc chung với quý thầy, quý sư cô. Nếu không, chúng ta thực tập năm giới là đủ. Chúng ta có thể thực tập mười bốn giới mà không cần qua buổi lễ truyền giới chính thức, không cần được thọ giới như một thành viên Tiếp Hiện. Chúng ta cũng có thể điểu chỉnh đôi chút để áp dụng cho phù hợp với truyền thống của mình.

THỰC TẬP

Văn bản mười bốn giới Tiếp Hiện tâm tu (tu chỉnh năm 2012)

Lời mở đầu

Kính thưa các bạn đồng tu, hôm nay chúng ta có cơ hội quý báu được ngồi lại với nhau để ôn tụng mười bốn giới Tiếp Hiện. Mười bốn giới Tiếp Hiện là nền tảng của dòng tu Tiếp Hiện. Đó là bó đuốc soi đường, là con thuyền chuyên chở, là bậc thang chỉ lối của chúng ta. Những giới này giúp ta tiếp xúc được với tự tánh tương tức của vạn vật và thấy được rằng hạnh phúc của chúng ta liên hệ một cách mật thiết với hạnh phúc của mọi người, mọi loài. Tương tức không phải là một lý thuyết, đó là một sự thật mà mỗi người trong chúng ta đều có thể kinh nghiệm trực tiếp bất cứ lúc nào trong đời sống hàng ngày. Mười bốn giới Tiếp Hiện có công năng chế tác và nuôi lớn Định và Tuệ trong ta, do đó giúp ta vượt thắng sự sợ hãi và ảo tưởng về một cái ta riêng biệt.

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.

Giới thứ hai: Phá bỏ kiế'n chấ'p

Ý thức được những khổ đau do kiế'n chấ'p và vọng tưởng gây ra, con xin nguyện thực tập để phá bỏ thái độ hẹp hòi và cô' chấ'p, để có thể mở lòng ra mà đón nhận kinh nghiệm và tuệ giác của kẻ khác, và nhờ đó thừa hưởng được nhiề'u lợi lạc từ trí tuệ tập thể. Con biế't rằ'ng những kiế'n 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 chiế'u và lắng nghe, bằ'ng sự buông bỏ tất cả mọi ý niệm mà không phải bằ'ng sự chứa chấ'p kiế'n thức khái niệm. Con nguyện suốt đời là một người đi tìm học và thường trực sử dụng chánh niệm để quán chiế'u sự số'ng trong con và xung quanh con trong từng giây phút.

Giới thứ ba: Tự do nhận thức

Ý thức được những khổ đau do sự cưỡng bức người khác vâng theo cái thấ'y của mình, con nguyện không ép buộc bất cứ một ai, kể cả trẻ em, đi theo quan điểm của mình, bằ'ng bất cứ cách nào: uy quyề'n, sự mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyề'n và giáo dục nhô'i sọ. Con nguyện tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và quyề'n tự do nhận thức của họ. Tuy nhiên, con biế't con phải sử dụng những phương tiện đồ'i thoại từ bi và ái ngữ để giúp người khác cởi bỏ cuồ'ng tín và cô' chấ'p.

Giới thứ tư: Ý thức về' khổ đau

Ý thức rằ'ng tiế'p xúc và quán chiế'u về' bản chấ't của khổ đau có thể giúp con có thêm hiểu biế't 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, chấ'p nhận, ôm á'p và lắng nghe những nỗi khổ niề'm đau trong con. Thay vì trố'n tránh thực tại khổ đau và tìm cách khóa lấ'p niề'm đau trong con bằ'ng sự tiêu thụ, con sẽ hé't lòng thực tập hơi thở ý thức và bước chân chánh niệm để nhìn sâu vào những gồ'c rễ của khổ đau. Con ý thức rằ'ng con chỉ có thể tìm thấ'y con đường thoát khổ khi nào con thấ'u 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 những kẻ khổ đau để hiểu biết được tình trạng của họ và để giúp đỡ họ.

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 đối 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.

Giới thứ sáu: Chăm sóc con 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 chiề`u sâu tâm thức con. Con nguyện tập luyện để mỗi khi cơn giận hoặc sự bức tức phát khởi, con sẽ không nói gì và làm gì cả mà chỉ thực tập hơi thở chánh niệm hoặc đi thiề`n hành để nhận diện và nhìn sâu vào bản chấ`t của các tâm niệm sân hận và oán thù ấy. Con ý thức rằ`ng gô`c rễ của các cơn giận đó không phải ở bên ngoài con mà nằ`m ngay trong nhận thức sai lầ`m của con và nơi sự thiề`u hiểu biế`t về khổ đau của chính con và của người kia. Bằ`ng phương pháp quán chiề`u 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 bằ`ng con mắ`t từ bi và nhận ra rằ`ng mô`i liên hệ giữa con và người đó quý giá biế`t nhường nào. Con cũng nguyện thực tập Chánh Tinh Tầ`n để nuôi dưỡng khả năng hiểu biế`t và thương yêu, khả năng chề` tác niề`m vui và lòng bao dung, không kỳ thị trong con. Nhờ đó, con sẽ dầ`n dầ`n chuyển hóa những bạo động, hận thù, sợ hãi trong con và giúp cho những người khác cũng làm được như vậy.

Giới thứ bảy: Hiện pháp lạc trú

Ý thức được rằ`ng sự sô`ng chỉ có thể thật sự có mặt trong giây phút hiện tại, con nguyện tập luyện để có thể sô`ng sâu sắc từng giây phút trong cuộc sô`ng hàng ngày của con. Con nguyện không để cho những hờ`i tiế`c về quá khứ, những lo lắ`ng về tương lai và những tham dục, giận hờn và ganh tỵ đố`i với những gì đang xảy ra trong hiện tại lôi kéo con và làm cho con đánh mắ`t sự sô`ng mầ`u nhiệm. Con xin nguyện thực tập giáo lý hiện pháp lạc trú, sử dụng hơi thở và nụ cười chánh niệm để tiế`p xúc với những gì đang diễn ra trong giây phút hiện tại và tiế`p xúc với những gì mầ`u nhiệm, tươi mát và lành mạnh trong con và chung quanh con dù trong bấ`t kỳ hoàn cảnh nào. Nhờ đó, con sẽ có thể nuôi lớn những hạt giố`ng an lành, hiểu biế`t và thương yêu trong con để làm động lực chuyển hóa và trị liệu trong chiề`u sâu tâm thức. Con ý thức rằ`ng hạnh phúc chân thật được phát sinh từ chính tự tâm và cách nhìn của con chứ không phải từ những điề`u 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 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, 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.

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 dơ ỉ 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 lời 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.

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 căn 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 đoạn đức, để thực hiện được sự nghiệp giác ngộ tập thể.

Giới thứ mười một: Chánh mạng

Ý thức rằng thiên nhiên và xã hội con người đã bị tàn phá trầm trọng vì bất công và bạo động, con nguyện 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 vào 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 sống của những nhóm người khác.

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.

Giới thứ mười ba: Tôn trọng quyền tư hữu

Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin nguyện nuôi dưỡng lòng từ bi trong cách suy

ngĩ, 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 tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của người 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.

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 cái khác nhau, rằng sự phối hợp giữa hai cơ thể do 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 và 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 và 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 và thần để đi tới trên đường thành tựu đạo nghiệp.

38. Lắng nghe con em mình

Là người lớn, chúng ta hay nghĩ là mình có nhiều tuệ giác và kinh nghiệm hơn con em mình. Vì vậy, rất nhiều thế hệ cha mẹ, thầy cô và những anh chị lớn đã xem thường ý kiến của con em. Họ thấy con em của họ không đủ kinh nghiệm, những gì chúng nghĩ hay chúng muốn còn rất non yếu. Người lớn tin rằng họ biết điều gì là tốt nhất cho con em mình. Điều này không chắc đúng. Khi người lớn chưa đủ khả năng hiểu và lắng nghe sâu những khó khăn cũng như mong ước sâu kín của con em mình thì họ không thể thương yêu thực sự. Tình thương phải đến từ sự hiểu biết. Nếu tình thương không đặt trên nền tảng hiểu biết thì tình thương đó có thể rất nguy hại. Và vì không ý thức được điều này nên những bậc cha mẹ lắm khi gây đau khổ cho con cái, anh chị gây đau khổ cho em út.

Khi chúng ta bắt ép con em mình làm những điều mà ta nghĩ là tốt nhất cho chúng thì sự truyền thông giữa chúng ta và con em có thể bị bế tắc. Không có truyền thông, làm sao ta có hạnh phúc? Điều quan trọng là phải giữ được truyền thông tốt giữa cha mẹ và con cái. Khi cánh cửa truyền thông bị khép lại, cả cha mẹ lẫn con cái đều đau khổ. Ngược lại, khi chúng ta có truyền thông tốt thì cha mẹ và con cái có thể chia sẻ được với nhau như những người bạn về những vấn đề trong cuộc sống. Đó là cách duy nhất để đem lại cho nhau hạnh phúc đích thực.

Trong gia đình, chúng ta nên có những buổi họp mặt hàng tuần. Ngồi với nhau như vậy, chúng ta sẽ có cơ hội bàn thảo về những vấn đề cần thiết và quan trọng cho hạnh phúc của chúng ta. Nếu con cái có khó khăn trong trường học hoặc người lớn có khó khăn nơi sở làm, chúng ta có thể chia sẻ cho cả gia đình nghe để mỗi người đóng góp tuệ giác của mình và tìm cách giải quyết chung. Nếu trong gia đình thực tập được như vậy thì gia

đình thực sự là tăng thân, và tăng thân cũng giống như một gia đình. Không cần chúng ta phải là Phật tử mới thực tập những điều này. Đơn giản đây là cách để mang lại hạnh phúc, an vui cho gia đình và tăng thân.

THỰC TẬP

Sử dụng ái ngữ và lắng nghe sâu là hai phương pháp thực tập mở ra cánh cửa truyền thông với con cái. Là cha mẹ, chúng ta không nên sử dụng những ngôn ngữ uy quyền mà phải dùng ngôn ngữ thương yêu để nói chuyện với con mình. Khi chúng ta có thể nói được bằng ngôn ngữ hiểu biết thương yêu thì con cái sẽ đến với chúng ta, nói cho chúng ta nghe về những khó khăn, đau khổ và lo lắng của chúng. Nhờ vậy, ta hiểu thêm con mình nhiều hơn và thương yêu chúng nhiều hơn. Nếu tình thương của chúng ta không đặt trên nền tảng của hiểu biết, thì con cái chúng ta sẽ không cảm nhận được đó là tình thương.

Để thực sự thương con, chúng ta có thể nói với con mình: “Con ơi, con nghĩ ba (mẹ) có hiểu con đủ không? Con có nghĩ rằng ba (mẹ) hiểu được những khó khăn và đau khổ của con không? Con nói cho ba (mẹ) nghe đi. Ba (mẹ) muốn biết để có thể thương yêu con nhiều hơn mà không làm con khổ.” Chúng ta có thể nói: “Con ơi, con hãy nói cho ba (mẹ) nghe sự thật đi. Ba (mẹ) đã hiểu được những khó khăn, buồn khổ và những niềm mong ước sâu kín nhất của con chưa? Nếu con thấy ba (mẹ) chưa hiểu, con hãy giúp cho ba (mẹ) hiểu. Bởi vì nếu ba (mẹ) không hiểu, ba (mẹ) sẽ tiếp tục làm con khổ mà ba (mẹ) cứ nghĩ đó là tình thương.” Đó là sự thực tập ái ngữ.

Khi con mình đang nói thì chúng ta phải thực tập lắng nghe sâu. Đôi khi, con mình sẽ nói điều gì đó làm ta ngạc nhiên. Điều đó có thể ngược lại với cách ta nhìn nhận cách. Nhưng lúc nào cũng vậy, ta phải thực tập lắng nghe sâu. Hãy để cho con mình

được nói một cách tự do mà đừng cắt ngang hay chỉ trích chúng. Khi lắng nghe sâu lắng cả trái tim, thì trong khoảng nửa giờ, một giờ hay ba giờ, ta sẽ bắt đầu thấy con mình rõ hơn và hiểu con nhiều hơn.

Dù cho còn rất nhỏ, con mình cũng có thể có những tuệ giác sâu sắc và có những nhu cầu đặc biệt của riêng nó. Chúng ta có thể bắt đầu nhận ra rằng ta đã làm con mình đau khổ một thời gian dài. Và nếu con ta đau khổ thì ta cũng đau khổ.

39. Đi thiền hành với trẻ em

Đi thiền hành với trẻ em là sự thực tập chánh niệm mà u nhiệm. Chúng ta có thể nắm tay một em bé trong khi đi. Em bé sẽ tiếp nhận được định lực và sự vững chãi của ta; ngược lại ta cũng nhận được sự tươi mát, thơ ngây của chúng. Thỉnh thoảng, chúng thích chạy lên phía trước và chờ ta đến. Em bé là tiếng chuông chánh niệm, nhắc chúng ta nhớ rằng cuộc sống thật mà u nhiệm.

Chúng ta có thể nhắc nhở các em rằng thiền hành là một cách làm lắng dịu những cảm xúc mạnh hoặc những cơn đau buồn rất mà u nhiệm. Chúng ta có thể đi với chúng, nhắc nhở chúng chú tâm vào nơi mỗi bước chân.

THỰC TẬP

Ở Làng Mai, tôi thường dạy cho trẻ em những bài tập rất đơn giản để thực tập trong khi đi thiền hành. Khi thở vào ta nói: “Trân quý, trân quý, trân quý”; khi thở ra: “Biết ơn, biết ơn, biết ơn”. Tôi muốn chúng biết trân quý những gì chúng đang có trong cuộc sống và ứng xử một cách tích cực với cuộc sống, với xã hội và với trái đất.

Tôi giải thích về thiền hành cho chúng như thế này: “Chỉ cần cho phép mình có mặt! Có mặt để tận hưởng giây phút hiện tại. Trái đất rất xinh đẹp. Mình hãy cùng tận hưởng hành tinh xinh đẹp này. Các con cũng rất xinh đẹp, các con cũng là một mà u nhiệm như trái đất.”

Khi đi, hãy nhớ rằng chúng ta không cần đi đâu cả, mỗi bước chân là đã đưa ta trở về. Về đâu? Về với giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Chúng ta không còn cần thêm một điều kiện nào khác để hạnh phúc nữa.

Khi các em đi với ý thức đó là chúng đang thực tập thiện hành.

40. Giúp con em mình chăm sóc cơn giận và những cảm xúc nhanh

Cảm xúc chỉ là một cơn bão. Nó đến, ở lại một thời gian, rồi ra đi. Là người lớn, chúng ta có thể nhận diện được cơn bão cảm xúc của mình, mỉm cười với nó, ôm ấp nó và học được rất nhiều điều từ đó. Nhưng con em chúng ta thì thường bị cơn bão cuốn đi hay bị chìm ngập trong ấy. Do đó, khi thấy con em mình đang có những cảm xúc mạnh, chúng ta phải có mặt với chúng, thực tập hơi thở có ý thức với tất cả niềm lực và định lực vững mạnh để giúp chúng cùng thực tập phương pháp này với chúng ta.

THỰC TẬP

Mỗi khi con mình có một cảm xúc mạnh, chúng ta có thể ôm, hoặc nắm tay con mình và mời con cùng thực tập. Truyền cho con năng lượng vững chãi của ta: “Nắm tay ba (mẹ) đi, chúng ta sẽ thở với nhau, con chịu không?”

Thở vào, tôi thấy bụng tôi phồng lên

Thở ra, tôi thấy bụng tôi xẹp xuống

Phồng lên

Xẹp xuống.

Thở với nhau thật sâu, thật chậm. Không lo lắng gì cả. Mọi chuyện sẽ ổn thỏa. Chúng ta đang truyền khả năng vững chãi cho con. “Con đang thở vào và thấy mạnh mẽ. Con đang thở ra, thấy nhẹ nhàng.” Thở vào, tâm đứa trẻ bắt đầu lắng dịu. Thở ra, miệng nó có thể nở được một nụ cười nhẹ.

Nếu con mình đủ lớn hoặc thường hay nổi giận, thì chúng có thể mang theo hòn sỏi bên mình để thực tập khi cơn bão cảm xúc đến. Nếu trong nhà có tượng Bụt, chúng có thể đến ngồi bên cạnh Bụt, hoặc có thể ngồi ngoài trời dưới một gốc cây, trên một tảng đá hay trong phòng. Chúng ta có thể dạy chúng cách cầm sỏi và nói:

Bụt ơi!

Đây là viên sỏi của con. Con sẽ thực tập với nó khi có những điều bất ổn xảy đến cho con trong ngày. Bất cứ khi nào con giận dữ, bấn loạn, con sẽ cầm viên sỏi trong tay và thở thật sâu. Con sẽ thực tập như vậy cho đến khi nào con thấy bình an trở lại.

Chúng ta khuyến khích con em mình mang theo hòn sỏi bên người. Trong ngày, khi nào có chuyện gì xảy ra làm chúng không hạnh phúc, chúng có thể thò tay vào túi, nắm lấy hòn sỏi, thở sâu và nói:

Thở vào, tôi biết tôi đang nổi giận

Thở ra, tôi chăm sóc cơn giận của tôi đang hoảng.

Trong khi đang thở và nói thầm như vậy, có thể chúng vẫn còn giận. Nhưng chúng sẽ được an toàn, bởi vì chúng đang ôm ấp cơn giận như một bà mẹ đang ôm đứa con đang khóc của mình. Sau khi thở như vậy một thời gian, cơn bão của chúng sẽ từ từ lắng xuống và chúng có thể mỉm cười được với cơn giận.

Thở vào, tôi thấy cơn giận trong tôi

Thở ra, tôi mỉm cười với cơn giận.

Khi có thể mỉm cười được, chúng có thể để hòn sỏi lại vào túi, để dành cho những lần thực tập khác. Đây có thể là một cơ hội tốt để nhắc nhở con em mình rằng chăm sóc cơn giận như vậy là ta đang có chánh niệm. Chánh niệm hoạt động giống như những tia nắng mặt trời, không cần một cố gắng nỗ lực nào, mặt trời chiếu vào mọi thứ làm cho chúng đổi thay. Dưới ánh sáng chánh niệm, cơn giận sẽ được chuyển hóa cũng giống như muôn hoa đua nở dưới ánh nắng mặt trời.

Chúng ta có thể dạy con em mình chăm sóc những cảm xúc sợ hãi hoặc giận dữ bằng cách ý thức về sự phồng lên, xẹp xuống của bụng trong khi thở. Nếu khi chúng sợ hãi hoặc giận dữ mà quên thực tập, chúng ta chỉ cần nhắc nhở nhẹ nhàng để chúng nhớ quay về sự thực tập.

41. Bữa cơm gia đình

Cách đây vài năm, tôi có hỏi một sô ỉ trẻ em: “Mình ăn sáng để làm gì?” Một cậu bé trả lời: “Để có năng lượng cho ngày đó.” Một em khác nói: “Ăn sáng là để ăn sáng.” Tôi nghĩ là đứa bé thứ hai nói đúng hơn. Mục đích của việc ăn là để ăn.

Chúng ta nên cố ắ gắ ng ít nhấ t mỗi ngày có một bữa ăn chung với toàn gia đình. Ăn chung với nhau, chúng ta có thể nuôi dưỡng sự hòa hợp và tình thương yêu trong gia đình. Chúng ta có thể đọc những lời quán nguyện trước khi ăn (một người đọc hoặc cùng đọc chung với nhau). Chúng ta sử dụng tài năng, tính sáng tạo của mình để làm cho bữa ăn trở nên vui vẻ, thoải mái và dễ chịu.

THỰC TẬP

Chúng ta ngô ỉ yên lặng, thở vào thở ra ba lâ ẽ n. Nhìn nhau mỉm cười, nhận diện sự có mặt của nhau và ăn trong im lặng ít nhấ t là hai phút đầ ầ u. Chúng ta có thể đọc lời quán nguyện trước khi ăn theo cách thức dành cho trẻ em:

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đấ t, trời, mưa, nắ ng.
2. Chúng con xin gởi niê ẽ m biế t ơn đế n với tâ t cả những người làm nên thức ăn này, đặc biệt là người nông dân, người bán hàng và mẹ (ba, anh, chị...) người nắ u ăn hôm nay.
3. Chúng con nguyện chỉ lâ y thức ăn vừa đủ để tập ăn uố ng điề ầ u độ.
4. Xin nhai thức ăn chậm rãi để khỏi đau bao tử và có thể thưởng thức thức ăn một cách trọn vẹn.

5. Chúng con nguyện ăn thức ăn này để tập hiểu, tập thương nhiều hơn.
6. Vì muốn nuôi dưỡng thân tâm lành mạnh, hạnh phúc, muốn thương yêu nhau như anh chị em một nhà nên chúng con xin thọ nhận thức ăn này.

Thực tập ăn cơm như thế không khó. Để xứng đáng thọ nhận thức ăn này, chúng ta chỉ cần ăn cho có chánh niệm. Nếu ăn không có chánh niệm thì ta không dễ thương với thức ăn, không dễ thương với những người đã làm ra thức ăn cho ta. Tôi ưa nhắc nhở mình ăn cho có chừng mực. Thức ăn đóng một vai trò quan trọng giúp tôi sống vui khỏe, lành mạnh. Vì vậy, tôi nguyện chỉ ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh. Cả người lớn và trẻ em đều có thể thực tập như vậy.

42. Thỉnh chuông

Được gõ i thờ chung với nhau là một điều rất quý giá. Quý giá ở chỗ là mỗi chúng ta đều có thể tự thờ trong chánh niệm, nhưng khi cả gia đình gõ i lại với nhau để thờ những hơi thở nhẹ nhàng ý thức thì sẽ tạo ra một nguồn năng lượng kỳ diệu có khả năng ôm hết mọi người. Nhiều trái tim sẽ trở thành một trái tim, nhiều lá phổi sẽ trở thành một buồng phổi. Nếu trong gia đình có ai đó đang nổi giận hoặc cãi cọ nhau thì ta nên thỉnh lên một tiếng chuông.

Bất cứ ai trong gia đình cũng đều có quyền thỉnh chuông khi không khí trong gia đình không được bình an. Khi anh mình nổi giận hoặc mẹ mình khóc thì đó là lúc rất cần thỉnh lên một tiếng chuông. Một người nào đó đến bên chuông và thỉnh lên một tiếng chuông để mọi người trong gia đình có thể thực tập ba hơi thở vào - ra trong chánh niệm. Nếu chúng ta thực tập như vậy, thở vào thở ra chín lần vào buổi sáng, buổi tối và bất cứ lúc nào trong gia đình không đủ bình an thì chỉ trong vòng một tuần thôi nhà mình sẽ bình yên và hòa hợp hơn.

THỰC TẬP

Tôi có nhiều người bạn, trong đó có một số bạn trẻ, rất thích thực tập thỉnh chuông và lắng nghe chuông. Buổi sáng, trước khi đến trường, họ gõ i xuống, thỉnh chuông và thưởng thức những hơi thở vào - ra. Ăn sáng bằng những tiếng chuông, hơi thở chánh niệm, họ có thể bắt đầu một ngày bình yên, an lành và vững chãi. Vì vậy, thay vì chúc nhau “một ngày an lành”, chúng ta có thể bắt đầu một ngày an lành bằng tiếng chuông và hơi thở chánh niệm. Trước khi đi ngủ, cả nhà có thể gõ i lại thực tập nghe

chuông và thở chung với nhau. Cảnh tượng đó rất đẹp, rất bình an.

Cách thực tập thỉnh chuông cho trẻ em và người lớn đều giống nhau. Chúng ta xá chuông, đặt chuông trong lòng bàn tay và thực tập thở vào, thở ra theo bài thi kệ trước khi thức (nhập) chuông:

Ba nghiệp lắng thanh tịnh

Gởi lòng theo tiếng chuông

Nguyện người nghe tĩnh thức

Vượt thoát nỗi đau buồn.

Thực tập thi kệ xong, chúng ta bắt đầu thức chuông. Hãy để cho mọi người có đủ thời gian để chuẩn bị thân tâm, đủ thời gian cho một hơi thở vào và một hơi thở ra. Kế đó, chúng ta thỉnh lên một tiếng chuông. Sau tiếng chuông, mọi người sẽ thở vào, thở ra ba lần theo bài thi kệ:

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe

Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm.

Hãy lắng nghe thật sâu và cảm nhận sự sung sướng yên lắng của lòng mình. Đó là sự thực tập an lạc. Sau đó, thỉnh tiếp tiếng chuông thứ hai. Thở vào thở ra chậm rãi ba lần. Rồi thỉnh tiếng chuông cuối cùng. Thở vào thở ra ba lần nữa và đặt chuông xuống trên đệm chuông.

Các em nhỏ khi thỉnh chuông nên nhớ rằng hơi thở vào - ra của các em ngắn hơn hơi thở vào - ra của người lớn. Vì vậy sau khi thỉnh chuông, thở vào thở ra ba lần, em nên thở thêm một hoặc hai hơi nữa để người lớn có thể thưởng thức trọn vẹn ba hơi thở vào

ra của họ. Chúng ta nên thông thả và phóng khoáng bởi vì nghe chuông là lúc để chúng ta có mặt với chính mình, tận hưởng chính mình, tận hưởng sự bình an và tận hưởng cuộc sống. Tôi có thể ngồi như vậy lắng nghe chuông cả giờ đồng hồ hoặc hơn nữa mà không chán. Ngồi như thế nuôi dưỡng và trị liệu cho tôi rất nhiều.

43. Thiền sỏi

Tôi thường thích mang theo trong túi mình vài viên sỏi. Trong túi tôi không có thẻ tín dụng, tiền bạc hay thuốc lá. Chỉ có một tờ giấy, một cái chuông nhỏ và vài thứ đại loại như thế ... Những viên sỏi này nhắc nhở tôi rằng loài người chúng ta được sinh ra như những bông hoa trong vườn hoa nhân loại. Nếu không biết cách bảo dưỡng niềm vui tươi, chúng ta sẽ đau khổ và sẽ không có đủ những phẩm chất đẹp, lành để hiến tặng cho người ta thương.

THỰC TẬP

Chúng ta hãy may một cái túi nhỏ và bỏ vào đó bốn viên sỏi. Mọi người có thể ngồi với nhau thành vòng tròn. Một em bé hoặc ai đó trong gia đình có thể làm người thỉnh chuông. Sau khi thỉnh ba tiếng chuông và theo dõi hơi thở của mình, chúng ta lấy những viên sỏi ra, để lên nền nhà phía bên tay trái. Dùng tay phải nhặt lấy một viên sỏi lên và ngắm nhìn. Viên sỏi đầu tiên tượng trưng cho một bông hoa, cho sự tươi mát và bản tính hoa của mình.

Đặt viên sỏi trong lòng bàn tay trái và đặt bàn tay trái lên bàn tay phải để bắt đầu thiền tập về hoa:

Thở vào, tôi thấy tôi là một bông hoa

Thở ra, tôi thấy tươi mát.

Lặp lại “là hoa - tươi mát” ba lần.

Đây không phải là tưởng tượng, bởi vì chúng ta thật sự là một bông hoa trong vườn hoa nhân loại. Hãy nhìn mình như một bông hoa và luôn mỉm cười trong suốt buổi thiền quán bởi vì một

bông hoa thì luôn tươi cười. Thực tập “là hoa - tươi mát” ba lần. Sau đó lấy viên sỏi ra và đặt xuống bên phải mình.

Kế đó nhặt viên sỏi thứ hai lên và ngắm nhìn nó. Viên sỏi này tượng trưng cho núi. Núi tượng trưng cho sự vững chãi. Mình là chính mình, mình đang yên ổn và vững chãi. Nếu không vững chãi, chúng ta không thể hạnh phúc thực sự, chúng ta sẽ bị những khiêu khích, giận dữ, sợ hãi, tiếc nuối, lo âu kéo đi. Chúng ta nên thực tập thiền sỏi trong tư thế ngồi là tốt nhất, bởi vì trong tư thế bán già hay kiết già, thân thể ta sẽ rất an ổn và vững vàng. Thậm chí nếu có ai đó đến xô ta, ta cũng không bị ngã. Đặt viên sỏi thứ hai lên tay trái và bắt đầu thiền quán về núi:

Thở vào, tôi thấy tôi là núi

Thở ra, tôi thấy vững vàng.

Lặp lại “là núi - vững vàng” ba lần.

Khi vững vàng, chúng ta sẽ không còn run sợ, thân tâm ta sẽ không còn lung lay nữa.

Viên sỏi thứ ba tượng trưng cho nước tĩnh. Tỉnh thoảng, ta thấy có những hồ nước mà mặt hồ rất tĩnh lặng, phản chiếu được tất cả những gì in lên đó. Nước tĩnh có thể phản chiếu được trời xanh, mây trắng, núi đồi, rừng cây... Chúng ta có thể lấy máy hình, chụp cảnh trời xanh, mây trắng, núi đồi in lên mặt nước mà cảnh vật trông giống như trên không vậy. Khi tâm ta yên lặng, nó sẽ phản chiếu hết tất cả những gì trong ta. Chúng ta không còn là nạn nhân của tri giác sai lầm nữa. Còn khi tâm ta bị tán loạn bởi giận dữ, hận thù, ganh tị, thì chúng ta sẽ tiếp nhận mọi thứ một cách sai lệch. Tri giác sai lầm gây cho ta nhiều giận hờn, sợ hãi, bạo động, khiến ta nói hoặc làm những điều gây đổ vỡ, tàn hoại. Vì thế, sự thực tập này giúp ta hồi phục lại sự bình an, tĩnh lặng của mình được tượng trưng bởi nước tĩnh.

Thở vào, tôi thấy tôi là nước tĩnh

Thở ra, tôi thấy mình lặng chiêm.

Lặp lại “*nước tĩnh - lặng chiêm*” ba lần.

Điều này không phải là điều mơ tưởng mà với chánh niệm chúng ta có khả năng đem sự tĩnh lặng bình an vào hơi thở, thân thể và cảm thọ của mình.

Viên sỏi thứ tư tượng trưng cho không gian và tự do. Nếu không đủ không gian trong lòng, chúng ta sẽ khó có hạnh phúc. Khi chưng hoa, chúng ta hiểu rằng những bông hoa cần không gian để tỏa chiêm vẻ đẹp của chúng. Mỗi người trong chúng ta cũng cần có một khoảng không gian như vậy. Nếu chúng ta yêu thương người nào, một trong những điều quý giá nhất mà chúng ta có thể hiến tặng cho người đó là không gian. Điều này chúng ta không thể mua được ở siêu thị. Chúng ta hãy quán tưởng mặt trăng đang đi ngang trên bầu trời, mặt trăng có rất nhiều không gian xung quanh, đó là một phần làm nên vẻ đẹp của trăng. Nhiều vị đệ tử Bụt đã mô tả Bụt như một vầng trăng mát đi ngang trời thái không.

Thở vào, tôi thấy mình là không gian

Thở ra, tôi thấy thanh thang.

Lặp lại “*không gian - thanh thang*” ba lần.

Ai cũng cần tự do và không gian. Có không gian ta thấy mình thật thanh thang và bao la. Vì vậy chúng ta phải hiến tặng không gian cho những người thương trong gia đình. Thực tập bài thiền sỏi này, chúng ta có thể hiến tặng cho nhau một món quà không áp đặt mọi người theo ý kiến hoặc cách thức riêng của mình. Như vậy, chúng ta có thể giúp mọi người trong gia đình lấy đi những lo lắng, sợ hãi và oán thù trong lòng.

44. Phòng thờ

Mỗi gia đình nên có một phòng thờ, hoặc ít nhất là một góc để ngồ i yên và thờ. Ở đó, chúng ta có thể đặt một chiếc bàn nhỏ, một bình hoa, một cái chuông nhỏ và vài cái gồ i ngồ i đủ cho mọi người trong gia đình. Mỗi khi chúng ta thấ y bứ t rứ t khó chịu hoặc buồn rầ u, giận dữ, chúng ta có thể đi vào phòng thờ, đóng cửa lại, ngồ i xuố ng, thỉnh một tiế ng chuông và thực tập hơi thờ chánh niệm. Thờ như vậy trong vòng mười, mười lăm phút, ta sẽ thấ y khỏe nhẹ hơn. Nế u không thực tập như vậy, ta có thể đánh mấ t mình, rồ i sinh ra cãi cộ, la mắ ng hoặc đánh đập nhau, tạo nên những cơn bão tố trong gia đình.

Trong một khóa tu mùa hè ở Làng Mai, tôi có hỏi một em bé trai: “Con, khi ba con giận, con có làm được gì để giúp ba con không?” Cậu bé lắ c đầ u trả lời: “Con không biế t phải làm gì cả. Con sợ lắ m và chỉ biế t chạy trố n.” Những đứa trẻ đế n Làng Mai đề u được học về phòng thờ, vì vậy chúng có thể giúp ba mẹ khi ba mẹ nổi giận. Tôi đã dạy cậu bé đó: “Con có thể mời ba mẹ con vào phòng thờ và thờ chung với con.”

THỰC TẬP

Mọi người trong gia đình nên thỏa thuận và đờ ng ý với nhau về phòng thờ hoặc góc thờ của gia đình. Khi nào thấ y mọi người vui vẻ, chúng ta nên đề nghị mọi người thỏa thuận với nhau điề u này. Chúng ta có thể nói: “Thỉnh thoảng, chúng ta nổi giận. Chúng ta có thể nói những điề u gây tổn thương cho chính mình và gây tổn thương cho nhau. Điề u này làm cho mọi người thấ y sợ hãi. Vì vậy lầ n tới, khi xảy ra chuyện gì, chúng ta sẽ đi vào phòng thờ và thỉnh chuông lên để nhắ c nhở mọi người cùng thờ với nhau.”

Nếu ta sống với đứa con duy nhất của mình, ta vẫn có thể thỏa thuận điều này với con, để khi nào ta nổi giận thì con sẽ giúp ta.

Nếu vào một dịp đặc biệt nào đó khi con mình đang hạnh phúc, nó sẽ rất háo hức đồng ý. Là một đứa trẻ, nó rất tươi mát. Nó có thể đem sự tươi mát của nó để giúp đỡ ba mẹ. Nó có thể nói với ba hoặc mẹ rằng: “Đi với con vào phòng thờ đi, mình sẽ ngồi thờ với nhau. Ba mẹ chịu không?”

Nếu chỉ có một mình ba đồng ý mà mẹ không đồng ý, thì khi mẹ nói điều gì không dễ thương, nó sẽ đến nắm tay ba và nói với ba rằng: “Mình đi vào phòng thờ đi.” Khi nghe thấy như vậy, người mẹ có thể thức tỉnh.

Khi đã đi vào phòng thờ, đứa trẻ sẽ thỉnh lên tiếng chuông và Bụt sẽ bảo hộ cho chúng ta. Mọi người trong gia đình đều có thể ký thỏa thuận rằng: “Tiếng chuông là tiếng gọi của Bụt, khi nghe chuông trong phòng thờ, mọi người trong nhà sẽ ngừng lại hết mọi chuyện và chỉ có thờ thôi. Không ai được tiếp tục nổi giận, quát tháo sau đó.” Cả gia đình cùng cam kết ngừng lại để thờ khi nghe chuông. Điều này được gọi là “Hiệp ước sống chung an lạc”. Nếu chúng ta có khả năng thực tập phương pháp này ở nhà thì chỉ sau ba tháng, chúng ta sẽ thấy không khí trong gia đình trở nên dễ chịu, vui tươi hơn nhiều. Những vết thương lòng của các con sẽ được xoa dịu và dần dần được chữa lành.

45. Bốn câu thần chú

Bốn câu thần chú là một pháp môn linh ứng, tôi mong quý vị nên thực tập mỗi ngày. Mỗi câu thần chú là một linh dược, mỗi lần đọc lên là tình trạng sẽ chuyển đổi ngay lập tức, không cần phải đợi thêm một giây phút nào nữa cả. Đó là một công thức thần diệu mà chúng ta phải đọc lên đúng lúc. Điều kiện làm cho nó trở nên hiệu nghiệm là chánh niệm và chánh định. Nếu không có chánh niệm và chánh định thì sẽ không có kết quả.

THỰC TẬP

Cách thức thực tập bốn câu thần chú cho trẻ em và người lớn đều giống nhau.

Câu thần chú thứ nhất: *“Em ơi, anh đang có mặt ở đây cho em.”* (Hay: *“Ba ơi, con đang có mặt ở đây cho ba.”*) Chúng ta không cần phải thực tập bằng tiếng Sanskrit hay tiếng Tây Tạng, chúng ta chỉ cần dùng ngôn ngữ mẹ đẻ của mình. Tại sao ta phải thực tập câu thần chú này? Bởi vì khi thương ai, chúng ta muốn hiến tặng cho người đó những gì tốt đẹp nhất của ta. Và điều tốt đẹp nhất mà ta có thể hiến tặng cho người ta thương là sự có mặt đích thực của mình.

Câu thần chú thứ hai: *“Em ơi, anh biết là em ở đó nên anh rất hạnh phúc.”* (Hay: *“Ba ơi, con biết ba có ở đó nên con rất hạnh phúc”*). Thương nghĩa là công nhận sự có mặt của người mình thương. Chúng ta phải có thời giờ. Nếu quá bận rộn, làm sao ta có thể công nhận sự có mặt của người đó? Điều kiện để thực hiện câu thần chú này là ta phải có mặt một trăm phần trăm. Nếu không có mặt thì ta không thể nhận diện sự có mặt của người kia. Nếu ai đó thương mình, mình cần người đó biết rằng mình đang có mặt ở đây - bất kể là mình già hay trẻ.

Chúng ta chỉ có thể thương yêu khi chúng ta có mặt thật sự. Chúng ta phải thực tập bất kỳ pháp môn nào: thờ chánh niệm, đi thiền hành hay phương pháp nào giúp ta có mặt đích thực cho người mình thương như một con người tự do. Nhờ có mặt nên ta có chánh niệm. Nhờ có chánh niệm nên khi người thương của ta đau khổ, ta biết được tình trạng của người ấy, nhận diện khổ đau của người ấy. Ta phải thực tập có mặt sâu sắc một trăm phần trăm. Rồi đến bên người ấy và đọc câu thiền chú thứ ba.

Câu thiền chú thứ ba: *“Em ơi, anh biết em đang đau khổ nên anh có mặt ở đây cho em.”* (Hay: *“Ba ơi, con biết là ba đang đau khổ nên con có mặt ở đây cho ba.”*) Khi đau khổ, ta muốn người ta thương ý thức được nỗi khổ của ta. Điều này rất con người và rất tự nhiên. Nếu người ta thương không biết ta đang đau khổ hay phớt lờ sự đau khổ của ta, ta sẽ khổ nhiều hơn. Vì vậy, nếu người ta thương ý thức được là ta đang đau khổ thì nỗi khổ của ta sẽ vơi đi rất nhiều. Trước khi người đó có thể làm điều gì để giúp đỡ ta, thì ta đã bớt khổ rồi. Đây không phải là sự thực tập riêng của con cái, của một cá nhân nào, mà là sự thực tập của tất cả mọi người. Điều này có thể tạo ra rất nhiều hạnh phúc trong gia đình. Thực tập vài tuần ta sẽ thấy tình trạng trong gia đình được chuyển hóa một cách bất ngờ.

Câu thiền chú thứ tư: *“Em ơi, anh đang khổ, xin hãy giúp anh.”* (Hay: *“Ba ơi, con đang khổ, con xin ba hãy giúp con.”*) Câu thiền chú thứ ba được sử dụng khi người ta thương đau khổ. Còn câu thiền chú thứ tư này được sử dụng khi chính ta đau khổ. Ta tin rằng người ta thương yêu nhất gây ra đau khổ cho ta, vì vậy ta gặp rất nhiều khó khăn. Khi người mà ta rất thương nói hoặc làm điều gì đó gây tổn thương cho ta, ta sẽ đau khổ nhiều hơn. Nếu người nào khác nói và làm điều đó, có lẽ ta sẽ không khổ đau nhiều như vậy. Đáng ng này người mà ta thương nhất trên đời lại làm điều đó, nói điều đó. Cho nên ta không chịu đựng nổi. Ta đau khổ hơn cả trăm lần. Vì thế, đây là lúc ta cần thực tập câu thiền chú thứ tư. Ta phải đi đến người ta thương yêu nhất vừa

làm ta tổn thương tốt cùng. Với ý thức tròn đầy, với sự có mặt của chánh niệm, chánh định, ta nói lên câu thậ̀n chú thứ tư này. Điều này hơi khó, nhưng nếu tập luyện thì ta có thể làm được. Thông thường, khi đau khổ mà mình tin rằng chính người mình thương yêu nhất làm cho mình đau khổ, thì ta có khuynh hướng muộ́n ở một mình. Ta nhốt mình trong phòng và khóc một mình. Ta không muộ́n nhìn người đó, không muộ́n nói chuyện với người đó, không muộ́n người đó đụng đệ́n mình. “Hãy để cho tôi yên!” Điều này cũng rất tự nhiên, rất con người. Thậm chí nếu có ai đó cố gắng lại gần để hòa giải, ta còn nổi giận hơn.

Chúng ta có khả năng thực tập được câu thậ̀n chú thứ tư này không? Dường như chúng ta không muộ́n thực tập bởi vì ta thấy mình không cần sự giúp đỡ của người đó. Chúng ta muộ́n một người nào khác giúp đỡ mà không phải người đó. Chúng ta muộ́n độc lập. “Tôi không cần anh!” Chúng ta tự ái. Vì vậy, câu thậ̀n chú thứ tư rất quan trọng. Hãy đệ́n với người đó, thở vào thở ra thật sâu, trở về với chính mình một trăm phần trăm, dùng tất cả định lực của mình để nói rằng mình đang đau khổ và mình cần người đó giúp đỡ.

Để có thể thực tập điều này, chúng ta phải tập luyện một ít. Chúng ta hay có khuynh hướng nói với người này rằng ta không cần họ. Không có người kia ta vẫn sống được, ta hoàn toàn tự lập. Nhưng nếu chúng ta biết dùng tuệ giác để nhìn nhận vấn đề, thì ta sẽ thấy rằng hành xử như thế là không thông minh. Bởi vì khi thương nhau, chúng ta cần có nhau, nhất là khi ta đau khổ. Chúng ta có chắc là khổ đau của ta do người đó gây ra không? Có thể chúng ta làm. Có thể người đó không chủ ý làm điều đó, nói điều đó để làm ta đau. Có thể chúng ta đã hiểu lầm, có thể đó là tri giác sai lầm của ta.

Chúng ta phải luyện tập từ bây giờ để chuẩn bị cho lần tới. Khi có khổ đau, chúng ta có thể thực tập câu thậ̀n chú thứ tư. Thực tập đi thiền, ngồi thiền, thở chánh niệm để phục hồi lại chính

mình. Sau đó đến với người đó và thực tập câu thần chú này: “Em ơi, anh đau khổ quá. Em là người mà anh thương yêu nhất trên đời. Em hãy giúp anh đi.” (Hay: “Ba ơi, con đau khổ quá. Ba là người con thương yêu nhất trên đời. Ba hãy giúp con đi.”) Đừng để tự ái ngăn cản mình đến với người kia. Trong tình thương đích thực không có chỗ cho sự tự ái. Nếu tự ái còn đó, thì chúng ta phải biết rằng chúng ta cần thực tập để chuyển hóa tự ái của mình thành tình thương yêu đích thực.

Con em mình còn rất trẻ, chúng còn rất nhiều cơ hội để học hỏi và luyện tập. Tôi tin chắc rằng nếu chúng được hướng dẫn và thực tập ngay từ bây giờ thì sau này khi có khổ đau, chúng sẽ thực tập dễ dàng, bởi vì chúng nghĩ người mà chúng thương yêu nhất đã thực tập như thế, đã nói như thế với chúng. Tôi không nghĩ rằng chúng ta sẽ sử dụng câu thần chú thứ tư này thường xuyên, nhưng đây là một câu thần chú rất quan trọng. Có thể chúng ta chỉ sử dụng câu thần chú này một hoặc hai lần trong năm nhưng cực kỳ quan trọng. Hãy viết câu thần chú xuống và giữ nó đâu đó để mỗi khi con em mình đau khổ, ta hãy khuyến khích chúng đến tìm câu thần chú này để thực tập.

46. Chiếc bánh trong tủ lạnh

Nếu chưa có chuông hoặc chưa thiết lập được phòng thở trong nhà, chúng ta có thể sử dụng chiếc bánh để thực tập. Chiếc bánh này rất đặc biệt, không làm bỏng bột và đường như các loại bánh khác nhưng ta có thể ăn hoài không hết. Đó là *Chiếc bánh trong tủ lạnh*.

THỰC TẬP

Sẽ có một ngày nào đó, con mình ngỗ i trong phòng khách và thấy ba mẹ sắp gây gỗ với nhau. Khi thấy không khí nặng nề khó chịu, nó có thể thực tập với chiếc bánh để đem lại hòa khí cho gia đình. Đầu tiên, nó sẽ thở vào thở ra ba lần để có thêm can đảm, sau đó, nó nhìn mẹ và kêu lên: “Mẹ ơi, mẹ.” Cô nhiên là nó cũng có thể làm điều này với ba nó, hoặc ông bà, hay bất cứ người lớn nào chăm sóc nó. Mẹ nó sẽ nhìn nó hỏi: “Chuyện gì đó con?” – “Con nhớ là nhà mình còn một chiếc bánh trong tủ lạnh.” Trong tủ lạnh có thật sự còn bánh hay không, không thành vấn đề.

Câu nói: “Có một chiếc bánh trong tủ lạnh” thực sự có nghĩa là: “Ba mẹ đừng làm khổ nhau nữa.” Khi nghe những lời này, ba mẹ sẽ hiểu. Mẹ đưa bé sẽ nhìn nó và nói: “Đúng rồi! Vậy con ra sắp xếp bàn ghế đi, mẹ sẽ đi lấy trà bánh.” Khi người mẹ nói vậy, nghĩa là bà đã tìm ra một cách để thoát khỏi tình huống nguy hiểm. Đứa bé có thể chạy ra sân, chờ mẹ ở đó. Và bây giờ mẹ bé có một cơ hội để thoát khỏi cuộc tranh cãi. Trước khi đứa bé kêu lên như vậy, mẹ bé không thể đứng dậy rời khỏi chỗ đó, bởi vì như vậy sẽ mất lịch sự và có thể rót thêm dầu vào ngọn lửa giận dữ của ba bé. Mẹ bé có thể đi vào nhà bếp. Khi mở tủ lạnh ra để lấy bánh và nấu nước pha trà, mẹ theo dõi hơi thở. Nếu trong tủ lạnh không

có bánh cũng đừng lo, mẹ có thể tìm một thứ khác để thay thế chiếc bánh. Trong khi chuẩn bị trà bánh, mẹ có thể mỉm cười để cảm nhận sự nhẹ nhàng trong thân tâm.

Trong khi đó, ba đưa bé ngồi một mình trong phòng khách cũng bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm. Dần dần, cơn nóng giận của ông lắng dịu. Sau khi trà bánh đã được dọn lên bàn, người cha có thể đi từ từ ra sân, cùng uống trà ăn bánh trong một bầu không khí nhẹ nhàng, đầy cảm thông. Nếu người cha còn ngại ngại chưa muốn ra thì đứa bé có thể chạy vào nhà, nắm lấy tay ba nó năn nỉ: “Ba, ba ra uống trà ăn bánh với con đi.”

47. Thiên quýt

Có một số người ăn quýt mà không thực sự ăn quýt. Họ ăn những đầu buồn, sợ hãi, giận dữ, ăn quá khứ và tương lai. Họ không thực sự có mặt với thân tâm họ, thân thì ở đây mà tâm thì ở kia. Khi ăn một trái quýt, chúng ta có thể làm cho việc ăn quýt trở thành thiền tập. Đầu tiên chúng ta ngó i trong một tư thế thoải mái, vững chãi và nhìn vào trái quýt để thấy rằng trái quýt là một phép lạ. Định lực rất quan trọng. Chúng ta biết rằng khi ăn kem mà mở truyền hình lên xem thì chúng ta không thể chú tâm vào cây kem của mình. Và như vậy, chúng ta sẽ đánh mất cây kem. Không có niệm và định, chúng ta không thể thực sự có mặt với chính mình và không thể thưởng thức trái quýt một cách trọn vẹn.

THỰC TẬP

Khi em bé cầm trái quýt trong tay, nhìn vào trái quýt và thở vào thở ra trong ý thức, thì trái quýt sẽ trở nên có thực. Nếu em bé hoàn toàn không có mặt ở đó thì trái quýt cũng không có. Hãy nói với em bé quán tưởng về cây quýt, quán tưởng về những bông hoa quýt, về mặt trời, về những cơn mưa và những trái quýt còn nhỏ xíu. Bây giờ, trái quýt đã lớn lên thành một trái quýt rất xinh đẹp. Chỉ cần nhìn sâu vào trái quýt và mỉm cười, em bé có thể tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống. Đôi khi, em bé không biết một sự thật là trái quýt đang nằm trong lòng bàn tay em là một phép lạ, một màu nhiệm. Có rất nhiều điều màu nhiệm trong em và chung quanh em. Vì vậy, khi nhìn vào trái quýt và mỉm cười như vậy, em bé thực sự nhìn thấy trái quýt với sự giàu có, đẹp đẽ và bản chất màu nhiệm của nó. Rồi đột nhiên, chính em bé cũng trở thành một phép lạ, bởi vì em bé là một phép lạ không thua kém gì những phép lạ khác. Sự có mặt của em bé là một phép lạ gặp gỡ những phép lạ kia.

Khi nhìn sâu vào trái quýt, em bé có thể thấy được nhiều điều kỳ diệu như ánh nắng mặt trời, những cơn mưa rơi xuống trên cây quýt, những bông hoa quýt đang nở, những trái quýt bé xíu xuất hiện trên cành, màu sắc của trái quýt đang chuyển từ xanh sang vàng, sau đó trở thành một trái quýt chín ngọt. Bây giờ, em bé từ từ bóc trái quýt ra, ngửi mùi thơm của vỏ quýt. Sau đó, tách trái quýt ra từng múi nhỏ và bỏ vào miệng, cảm nghe hương vị tuyệt vời của trái quýt.

Cây quýt phải mất ba, bốn hoặc sáu tháng để có thể cho ra một trái quýt như vậy. Bây giờ, trái quýt đã sẵn sàng và nói: “Tôi đang có mặt ở đây cho bạn.” Nhưng nếu em bé không có mặt, em bé sẽ không nghe thấy điều đó. Khi em bé không nhìn trái quýt bằng giây phút hiện tại thì trái quýt cũng sẽ không có mặt. Có mặt hoàn toàn trong khi ăn một trái quýt là một kinh nghiệm rất thú vị.

48. Thiền ôm cây

Ở Làng Mai, cách đây khoảng ba mươi năm, tôi có trồng ba cây tùng tuyết t. Bây giờ chúng rất cao lớn, xinh đẹp và tươi mát. Mỗi khi đi thiền hành, tôi thường dừng lại trước mỗi cây và xá chào. Điều đó làm tôi rất hạnh phúc. Tôi áp má vào vỏ cây, ngửi mùi hương của cây rồi nhìn lên những tầng lá xinh đẹp, cảm nhận sức mạnh và sự tươi mát của cây. Tôi thở vào, thở ra thật sâu và thấy rất dễ chịu. Vì vậy, thỉnh thoảng tôi dừng lại đó khá lâu, chỉ để có mặt và chơi với những cây tùng tuyết t đó.

Khi tiếp xúc với cây, chúng ta nhận lại được một cái gì đó đẹp đẽ, tươi mới. Cây thật tuyệt vời. Dù trong bão giông cây cũng vững chãi. Chúng ta có thể học được rất nhiều điều từ cây.

THỰC TẬP

Mỗi em trẻ đều có thể tìm một cái cây đặc biệt xinh đẹp cho mình. Có thể là cây táo, cây sồi hoặc cây tùng. Nếu em bé dừng lại trước cái cây, tiếp xúc một cách sâu sắc với cây, em bé sẽ cảm nhận được những phẩm chất kỳ diệu của cây. Hít thở sâu sẽ giúp em tiếp xúc với cây sâu sắc hơn. Sờ vào thân cây và thở vào thở ra ba lần. Tiếp xúc với cây như vậy sẽ giúp em bé thấy tươi tắn và hạnh phúc.

Sau đó, nếu thấy thích, em bé có thể thiền ôm với cây. Thiền ôm cây là sự thực tập rất hay. Khi em bé ôm cây, cây không bao giờ từ chối. Em bé có thể nương tựa vào cây đó. Cây thật đáng tin cậy. Mỗi lần em bé muốn ngắm nhìn cây, cảm nhận bóng mát của cây, thì cây luôn có ở đó cho em.

49. Ngày của ngày hôm nay

Chúng ta có rất nhiều ngày đặc biệt. Ngày đặc biệt để tưởng nhớ công ơn của cha gọi là Ngày của Cha. Ngày để tưởng nhớ công ơn của mẹ gọi là Ngày của Mẹ. Rồi Ngày Tết, Ngày Lao Động và Ngày của Trái Đất... Một ngày nọ, có một người trẻ đến thăm Làng Mai và hỏi: “Tại sao mình không công bố hôm nay là “Ngày của Ngày Hôm Nay”?” Tất cả các em trẻ đều đồng ý rằng chúng ta nên ăn mừng ngày hôm nay và gọi đó là “Ngày của Ngày Hôm Nay”.

THỰC TẬP

Vào ngày này, tức là Ngày của Ngày Hôm Nay, chúng ta đừng nghĩ về ngày hôm qua, đừng nghĩ về ngày mai, chỉ nghĩ về hôm nay. Ngày của Ngày Hôm Nay là ngày mà chúng ta sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Khi uống nước, chúng ta ý thức về nước mà chúng ta đang uống. Khi đi, chúng ta thực sự ý thức từng bước chân của mình và cảm nhận sự sung sướng nhẹ nhàng khi bước. Khi chơi, chúng ta thực sự có mặt trong trò chơi...

Hôm nay là một ngày mà u nhiệm. Là ngày mà u nhiệm nhất. Điều này không có nghĩa là hôm qua và ngày mai không mà u nhiệm. Nhưng hôm qua đã qua rồi và ngày mai thì chưa tới. Hôm nay là ngày duy nhất đang có mặt cho chúng ta và chúng ta sống cho thật xứng đáng. Vì vậy, ngày hôm nay rất quan trọng, đó là ngày quan trọng nhất trong cuộc đời ta.

Mỗi buổi sáng khi thức dậy, em bé phải quyết định biến ngày hôm nay thành ngày quan trọng nhất. Trước khi đi học, hướng dẫn em ngồi hoặc nằm xuống, thở cho thật thông thả trong vài phút, thưởng thức hơi thở vào - ra và mỉm cười. Em bé đang có mặt

ở đây, rất hài lòng và bình an. Bất đầu một ngày mới như thế rất mau nhiệm.

Hãy nhắc nhở em cố gắng sống với tinh thần này suốt ngày, nhớ quay về với hơi thở, nhìn người khác bằng lòng từ bi, mỉm cười hạnh phúc và trân quý những món quà của cuộc sống ban tặng. Chúc em có một Ngày Hôm Nay thật đẹp. Đây không chỉ là một lời chúc tụng hay một ước mong mà là sự thực tập.

Phần kết

Tất cả những pháp môn thực tập này đều có cùng chung một mục đích căn bản là đưa tâm trở về với thân, có mặt thật sự trong giây phút hiện tại, sống trọn vẹn sâu sắc để mọi việc diễn ra dưới ánh sáng của chánh niệm. Tự thân mỗi pháp môn rất đơn giản, như thở vào thở ra, bước từng bước chân trong chánh niệm, lắng nghe những người thương của mình một cách sâu sắc, gần gũi và thân thiện với những cái đẹp đang có mặt chung quanh mình. Tuy nhiên, những pháp môn căn bản này có thể giúp chúng ta tiếp xúc được với tự tánh không sinh, không diệt và tương tức.

Nếu chúng ta muốn có an lạc trong tự thân, muốn mang lại hòa bình cho thế giới thì chúng ta phải thực tập. Nếu không thực tập, chúng ta sẽ không đủ năng lượng chánh niệm để chăm sóc nỗi sợ hãi và giận dữ trong ta, cũng như chăm sóc nỗi sợ hãi và giận dữ của những người ta thương. Thực tập chánh niệm là một điều thiết yếu cho sự sống, cho hòa bình, giúp chúng ta bảo hộ chính mình và bảo hộ cho nhau. Tất cả chúng ta, gia đình, xã hội, thế giới đều cần tuệ giác từ sự thực tập chánh niệm và nhìn sâu này.

Trong đạo Phật có đưa ra một hình ảnh tuyệt đẹp về một thế giới đầy châu ngọc sáng chói. Thế giới này được gọi là “Pháp Giới”. Nhìn cho kỹ, chúng ta có thể thấy được Pháp Giới trong thế giới mà chúng ta đang sống mỗi ngày. Chúng ta có một gia tài rất quý báu mà chúng ta không hề hay biết. Chúng ta đã sống như những người cùng tử, nghèo túng, cơ cực. Giờ đây, chúng ta nhận ra là chúng ta đang có một gia tài giác ngộ, hiểu biết, thương yêu và an vui trong mỗi chúng ta. Đã đến lúc chúng ta trở về để nhận lại gia tài của mình. Những pháp môn này có thể giúp ta trở về tiếp nhận lại gia tài đó.

Viên ngọc kinh Pháp Hoa

Châu báu châu t đá y thế giới
Tôi đem tặng bạn sáng nay
Một vô c kim cương sáng chói
Long lanh suốt cả đêm ngày.

Mỗi phút một viên ngọc quý
Tóm thâu đá t nước trời mây
Chỉ cần một hơi thở nhẹ
Là bao phép lạ hiển bày.

Chim hót, thông reo, hoa nở
Trời xanh mây trắng là đây
Ánh mắt thương yêu sáng tỏ
Nụ cười ý thức đong đầy.

Này người giàu sang bậc nhất
Tha phương cầu thực xưa nay
Hãy thôi làm thân cùng tử
Về đi tiếp nhận gia tài.

Hãy dâng cho nhau hạnh phúc
Và an trú phút giây này
Hãy buông thả dòng sông khổ
Về nâng sự sống trên tay.

Thích Nhất Hạnh