

# CHÁNH NIỆM

*trong*

# ĐỜI THƯỜNG

— *Biên tập* —

TÂM DIỆU

NGUYỄN GIÁC

TÂM THƯỜNG ĐỊNH



# Chánh Niệm Trong Đời Thường

**Bodhi M. Foundation, Lotus Media and  
Ananda Viet Foundation**

Lễ Phật Thành Đạo 2020

*Published by*  
**Bodhi M. Foundation, Lotus Media and Viet Ananda  
Foundation**

*Compiled and produced by*  
Tâm Diệu, Nguyên Giác, Tâm Thường Định.  
*Layout out by Quảng Pháp and Thiên Nhạn*

# *Mục Lục -Table of Contents*

Lễ Phật Thành Đạo 2020 .....	2
<i>Mục Lục -Table of Contents</i> .....	4
Foreword – From your publishers.....	6
Giáo Dục Ngày Nay - Thích Như Điển.....	8
Practicing Mindfulness for Youths – Thích Từ Lực.....	13
Người Huynh Trưởng: Những Bước Chân Tiên Phong, Những Tấm Lòng Xây Dựng – Thích Từ Lực.....	20
Mindful Living: A Buddhist Model for A Sustainable World – Thích Minh Thiện.....	25
Tri Kỷ Của Chính Mình – Chân Pháp Nguyên.....	41
Be Our Own Soulmate – Brother Chan Phap Nguyen.....	48
Thiền Trong Công Việc – Thích Trung Hữu.....	56
Tu Tập Chánh Niệm – Thích Nữ Thuần Bạch.....	58
Lãnh Đạo Trong Chánh Niệm – 5 Nghệ Thuật Lãnh Đạo Cho Hàng Huynh Trưởng – Thích Nữ Thuần Tuệ & Htr. Tâm Thường Định.....	70
Mindful Leadership - Five Arts of Leadership For Buddhist Youth Leaders: With An Emphasis on Awareness Practice - Abbess Thích Nữ Thuần Tuệ and Tâm Thường Định.....	84

Đức Phật Di Lặc Và Sáu Chú Điều – Thích Nữ Giới Hương.....	101
Chánh Niệm Trong Đời Sống – Thích Nữ Hằng Như.....	103
Chánh Niệm – Con Đường Thiết Yếu Thường Nhật – Thích Nữ Tâm Thảo.....	111
Bấp Bênh Hai Chữ Nụ Cười – Thích Nữ Hạnh Từ.....	115
Chánh Niệm Trong Thiền Việt Nam – Nguyên Giác.....	119
Ứng Dụng Thiền Chánh Niệm Vào Việc Tập Thể Dục – Tâm Điều .....	128
Chánh Niệm Trong Cuộc Sống – Thiện Quả - Đào Văn Bình...	136
Mối Tình Đẹp Cuối Đời – Chân Huyền.....	146
Cầu Nguyện và Thờ Phụng – Nguyễn Thúy Loan.....	152
Prayer and Worship – Nguyễn Thúy Loan.....	160
Lực của Thói Quen và Cách Đối Trị.....	170
The Force Of Habits And The Antidotes – Chân Hiền Tâm.....	180
Chánh Niệm Trong Đời Thường – Tiểu Lục Thần Phong.....	191
Mindfulness For Vietnamese Youth - Steve N.....	195
Phật Tử Tại Gia Thực Hành Chánh Niệm Trong Đời Sống Hằng Ngày – Tâm Nhuận Phúc.....	198

# Foreword

**F**or those who are still not acquainted with Mindfulness in its true essence, its practice and popularity might seem like part of another fad. However, Buddhists have been practicing it for countless time, for wonderful reason and for the greater good. Mindfulness grants its practitioner the ability to be in true contact with the people and situations at hand; it is awareness, which is obtained by paying attention on purpose, in the present moment, and without any judgement.

The practice of mindfulness on a daily basis, in everyday situations, can help us be more alert and in turn it can assist us to make more conscious and less reactive decisions. It can help us analyze our reactions in certain situations, so that we can respond in the best way possible at all moments. It gives a clarity of mind that so many of us are needing right now. Its benefits are so great, many therapists are currently using Mindfulness to help clients cope with anxiety, stress, or depression.

This informative and practical collection will guide you through the concept of Mindfulness in everyday life, in leadership, and will also provide examples of its practice throughout many areas, ranging from the lives of spiritual masters, to how it could positively impact our current, hectic world. Bringing Mindfulness into each of our lives, be it that we are religious or not, will prove to offer benefits that can enrichen our own lives, and those of everyone who surrounds us.

Views, thoughts, and opinions expressed in each article belong solely to their author, and not necessarily to others and the editors.

*From your publishers*

## LỜI NÓI ĐẦU

Với những người chưa quen thuộc với Chánh Niệm trong ý nghĩa chơn chánh, việc thực tập và tính phổ biến của Thiền pháp này như đường một phần của cơn sốt phong trào. Tuy nhiên, Phật tử đã tu tập pháp này từ rất xa xưa, vì những lý do tuyệt vời và lợi ích lớn lao. Chánh niệm cho người tu tập khả năng tiếp xúc chơn thực với người và cảnh chung quanh; đó là ý thức đạt được bằng sự chú tâm vào mục tiêu, trong khoảnh khắc hiện tại, và không đưa ra phán đoán nào.

Tập Chánh niệm hàng ngày, trong các cảnh đời hàng ngày, giúp chúng ta tỉnh giác hơn, và như thế sẽ có nhận biết rõ hơn, giảm các quyết định có tính phản ứng. Nó có thể giúp phân tích các phản ứng của chúng ta trong các hoàn cảnh nào đó, để chúng ta có thể đáp ứng trong cách tốt nhất trong mọi khoảnh khắc. Nó làm tâm ý thức rõ ràng hơn, điều mà nhiều người đang cần hiện nay. Lợi ích Chánh niệm quá lớn: nhiều bác sĩ trị liệu đang dùng Chánh niệm giúp bệnh nhân đối phó với lo âu, căng thẳng, hay trầm cảm.

Tuyển tập các bài viết thực dụng và nhiều thông tin này sẽ giúp độc giả ứng dụng Chánh niệm trong đời sống hàng ngày, trong lãnh đạo, và cũng sẽ đưa ra các mô thức thực tập trong nhiều lĩnh vực, từ đời sống của các vị thầy tâm linh, cho tới cách nó có thể ảnh hưởng tốt vào thế giới đầy dao động của chúng ta hiện nay. Đưa Chánh niệm vào trong từng cuộc đời chúng ta, cho dù chúng ta có tôn giáo hay không, sẽ dẫn tới lợi ích làm phong phú chính cuộc đời chúng ta, và lợi ích cho cả những người quanh ta.

Quan điểm, suy nghĩ và ý kiến trong các bài viết là của riêng từng tác giả, không nhất thiết của những người khác và của nhóm biên tập.

Nhóm biên tập trân trọng gửi lời chúc an lành tới tất cả độc giả.

# Giáo Dục Ngày Nay

Thích Như Điền

Xưa và nay, ai sinh ra trong cuộc đời này cũng phải trải qua con đường giáo dục mà thành tựu những giai đoạn của sự học vấn, kể từ lớp mẫu giáo cho đến Đại Học hay hậu Đại Học. Cũng có nhiều người không qua sự giáo dục, nghĩa là không qua trường lớp đào tạo, nhưng cũng thành công ở xã hội và học đường, số người này cũng không phải là ít. Tuy nhiên những người này thuộc dạng cá biệt và đặc thù, nên không đề cập trong bài này về những người ưu tú như vậy, mà chỉ nhấn mạnh đến việc giáo dục chung chung để trở thành con người có văn hóa thực sự.

Lối giáo dục ngày xưa ở Á Đông rất khác với lối giáo dục ngày nay của Âu Mỹ. Âu Mỹ chọn con đường hiện thực và khai triển khả năng tự có của học trò, sinh viên. Trong khi đó giáo dục của Việt Nam ngày xưa và ngay cả ngày nay nữa, hay chọn lối học từ chương cũng như sự vâng lời làm chuẩn, chứ không đặt nặng vấn đề phát triển năng khiếu của từng cá nhân một. Ví dụ như người học trò đi học chỉ có bốn phận trả bài thuộc lòng những gì Thầy giáo dạy mình là đủ. Trong khi đó, cái học của Âu Mỹ không quan trọng việc này, mà họ để cho người học trò hay sinh viên tự phát huy với năng khiếu sẵn có của mình.

## **Giáo Dục Gia Đình:**

Gia đình vẫn là nền tảng của Quốc gia và xã hội. Bởi vì nếu không có gia đình thì con trẻ sẽ không được sinh ra, không có ai để lớn lên và không có người đi vào đời để làm việc và đóng góp cho xã hội. Tuy nhiên ngày nay cha mẹ sinh con ra đa phần giao cho những người giữ trẻ hay vườn trẻ, còn mình thì lo đi kiếm tiền để lo cho gia đình, kể cả cha lẫn mẹ. Do vậy mà con cái ít gần gũi cha mẹ hơn là những ai mà chúng làm quen hay tiếp cận tại nhà trẻ. Nếu vườn trẻ hay người giữ trẻ làm đúng thiên chức của mình về sự giáo dục, thì phải dạy dỗ cũng như hướng dẫn cho đứa trẻ trưởng thành theo



một hướng tốt đẹp; nhưng nếu họ chỉ làm nhiệm vụ của người giữ trẻ không thôi và thiếu phạm trù giáo dục, thì đứa trẻ ấy khi lớn lên cũng sẽ tự phát theo bản năng của mình không được hướng dẫn lúc còn bé thơ, nên kết quả sẽ không được tốt lắm. Trong khi đó cha mẹ là người Việt Nam, nhưng không có thời gian cho con cái của mình, cứ giao hẳn cho vườn trẻ chăm sóc, thì không thể trách rằng con mình tại sao nó không chịu đọc và chịu nói tiếng Việt. Lâu lắm mới có một vài gia đình giữ được nề nếp gia phong là bắt buộc con cái phải nói tiếng Việt ở nhà, còn ra ngoài muốn nói ngôn ngữ nào cũng được. Được vậy cũng là quý lắm rồi, nhưng chúng hoàn toàn không thể đọc tiếng Việt. Do vậy ở gia đình, cha mẹ nên cho con mình làm quen với mặt chữ ngay từ lúc còn nhỏ, chứ không phải đợi chúng lớn lên rồi mới hối tiếc và trách móc. Nhưng ít ai nghĩ rằng bổn phận ấy là của cha mẹ chứ không phải của những người khác. Người ta thường hay nói: “Con cái phải nói tiếng mẹ đẻ“. Nghĩa là người mẹ sinh quán ở đâu thì ngôn ngữ đầu tiên phải tập cho con là tiếng nói của mình. Bởi vì mình chính là người gần gũi nó nhất. Nếu người mẹ Hoa Kỳ mà con không nói được tiếng Anh; người mẹ Nhật Bản mà con không nói được tiếng Nhật hay người mẹ Việt Nam mà con không nói được tiếng Việt Nam v.v... thì điều ấy quả thật là đáng tiếc. Do vậy người mẹ ấy phải nên có bổn phận giáo dục con cái của mình ngay trong gia đình khi chúng tuổi còn thơ ngây dễ uốn nắn. Có nhiều người cho rằng, sợ con mình không theo kịp bạn bè người bản xứ, nên từ nhỏ đã cho chúng sử dụng ngôn ngữ của nước sở tại và về nhà cũng nghe và nói theo chúng, mà quên đi rằng có nhiều lúc chúng chửi cha mắng mẹ bằng ngoại ngữ mà mình cũng chẳng hay. Lỗi ấy thuộc về người lớn chứ không phải của trẻ thơ. Vì lẽ chúng ta quá nuông chiều chúng, không có hướng giáo dục rõ ràng thì không thể trách rằng, tại sao chúng lớn lên lại như vậy. Do vậy Giáo dục của gia đình đầu cho ngày xưa hay nay, tất cả đều là nền tảng của xã hội sau này cả.

### **Giáo Dục Học Đường:**

Người xưa thường nói rằng: “Trường học là lò đúc nhân tài“, điều này hẳn đúng cho mọi thời gian và hoàn cảnh. Ngày xưa đi học khổ hơn bây giờ rất nhiều, nhưng muốn ra làm quan, làm thư ký cũng cần phải tốt nghiệp ở học đường. Thầy Cô giáo ngày xưa người ta

nghĩ là Thánh, là Thần; nhưng ngày nay Thầy, Cô giáo chỉ nên là bạn của học trò, của sinh viên. Vì lẽ có những cái Thầy, Cô biết, học sinh, sinh viên không biết; nhưng cũng có lắm cái học sinh, sinh viên biết, nhưng Thầy, Cô lại không biết. Ví dụ cách sử dụng máy Computer là một điển hình. Ngày xưa con cái, học trò cái gì không biết thì phải hỏi cha mẹ hay Thầy, Cô giáo dạy học, trong khi đó ngày nay với sự phát triển tột độ của khoa học, kỹ thuật, Thầy, Cô giáo làm sao sử dụng Computer bằng học trò của mình. Do vậy những gì không hiểu thì Thầy phải nhờ trò chỉ lại. Cho nên chúng ta phải hiểu rằng: Ai cũng là Thầy của mình được cả và mình cũng là Thầy của kẻ khác, nếu người đó không quen biết về phạm trù này. Tuy nhiên sự giáo dục học đường nó cũng giống như những chiếc cầu bắc qua sông, mỗi thời mỗi khác; không có thời nào giống thời nào cả. Do vậy, chiếc cầu của quá khứ không thể bắc thẳng qua chiếc cầu của tương lai được. Nếu bắc thế, sẽ hỏng một nhịp cầu và chiếc cầu quá khứ ấy chỉ có thể bắc thẳng đến hiện tại mà thôi và chiếc cầu hiện tại ấy phải có bốn phận bắc tiếp đến tương lai vậy.

### **Giáo Dục Xã Hội:**

Xã hội thì có muôn màu muôn vẻ, khó định hướng như thế nào là đúng và như thế nào là không phù hợp. Ví dụ có những người khi học thì chuyên môn ngành này, nhưng khi ra làm việc, lại làm nghề khác. Như vậy chúng ta cũng không thể nói thế nào là định hướng cho đúng nghĩa. Bởi vì môi trường sống và môi trường làm việc chung quanh chúng ta luôn thay đổi, và điều quan trọng là chúng ta phải làm sao để thích nghi với môi trường và hoàn cảnh sống chung quanh là được rồi. Chúng ta có thể phân tích về việc giáo dục xã hội này ra làm hai phần. Đó là giáo dục trẻ em và giáo dục người lớn.

#### **A/ Giáo dục trẻ em:**

Người xưa thường nói: “Dạy con từ thuở còn thơ, Dạy vợ từ thuở bơ vơ (ban sơ) mới về.”

Dĩ nhiên ngày nay không còn hoàn toàn đúng nghĩa như thế nữa, nhưng ít ra trẻ thơ vẫn cần sự giáo dục nghiêm chỉnh của người lớn. Bởi vì người lớn đã cuơ mang chúng vào đời, chúng ta phải có bốn phận giúp cho chúng hội nhập vào xã hội này như cha mẹ chúng ta

đã cưu mang cho chúng ta khi còn nhỏ dại vậy. Đôi khi cũng có những đứa trẻ bất hạnh, không có cha mẹ lúc tuổi thơ, nhưng khi lớn lên chúng thành đạt rất xuất sắc. Có thể đây là do phước báu của những đứa trẻ này. Nếu chẳng may chúng bị lọt vào nơi chốn ít phương tiện như Phi Châu hay những nơi nghèo khổ khác trên thế giới thì chưa chắc gì được như vậy. Nhìn chung về tuổi thơ Việt Nam ở trong cũng như ngoài nước, nếu được hướng dẫn một cách đúng đắn thì các em rất thành công. Việc này thế giới đã công nhận qua những nghiên cứu về học đường của học sinh, sinh viên ở trong cũng như ngoài nước hiện nay.

## **B/ Giáo Dục người lớn:**

Người lớn chúng ta cũng cần phải được tham gia những chương trình giáo dục nữa. Ví dụ như giáo dục để thành người cha hay người mẹ. Có nhiều người làm cha, nhưng không biết bổn phận làm cha và cũng có nhiều người làm mẹ nhưng không biết bổn phận của một người làm mẹ. Nếu quan niệm rằng: “Trời sinh voi sinh cỏ” thì việc này hoàn toàn không đúng hẳn như thế. Bởi vì khi cha mẹ đã sinh con cái ra, người lớn phải có bổn phận giúp cho con trẻ của mình có đủ nhân cách để đi vào đời. Nếu cha mẹ bị phạm phải xì ke, ma túy, rượu chè say sưa v.v...thì con cái của những người đó, không thể nào không bị ảnh hưởng lây. Do vậy trước khi làm cha, làm mẹ người lớn phải hiểu trách nhiệm của mình. Có nhiều người lớn vì ham vui, nên đã sinh con ra rồi đem chôn đời con trẻ nơi cô nhi viện, hay vì nông cạn mà giết chết con mình ngay từ khi còn trong trứng nước. Như vậy là người lớn vẫn chưa trưởng thành, nên người lớn cũng cần phải kinh qua sự giáo dục chuyên môn và giáo dục của học đường nữa.

Tôi không muốn đem cái sở học của mình để bày vẽ cho mọi người, nhưng tôi chỉ muốn đóng góp phần mình một ít về sự giáo dục ngày nay ở Hải ngoại để giúp cho các phụ huynh cũng như con em của quý vị có một cái nhìn thực dụng hơn khi cấp sách đến trường, cũng như lúc về nhà hay liên hệ với bạn bè, bà con hàng xóm. Ngày nay người trẻ tiếp xúc với máy móc mỗi ngày nhiều hơn là với cha mẹ chúng và người thân, nên người lớn cũng phải thể hiện sự hiểu biết của mình để hướng dẫn chúng, không phải bị lệ thuộc vào chúng.

Nhiều gia đình có hai vợ chồng và hai đứa con, mỗi người một chiếc điện thoại cầm tay; phần ai nấy lo về sở thích của mình. Có gì đó thì nhắn tin cho nhau là đủ rồi. Nhiều khi ở chung trong một nhà mà suốt ngày không ai nói chuyện với ai một lời nào cả. Tuy nhiên, nếu hỏi tin tức qua máy điện tử thì con cái trả lời rành rẽ hơn là việc trong nhà ngày đó có chuyện gì đã xảy ra.

Do vậy, gia đình, học đường, xã hội vốn là những yếu tố căn bản liên hệ với nhau. Nếu chúng ta thiếu một trong hai hay hai trong ba sự tương trợ này thì sẽ không hy vọng vào đâu được cả, dầu cho người con ấy sau này có đậu đên Bác Sĩ, Kỹ Sư hay Thạc Sĩ đi chăng nữa thì đó cũng chỉ là những mảnh giấy chứng minh người này đã trải qua trường lớp như vậy, còn tình thương của cha mẹ, sự hiểu biết cũng như làm việc vì tha nhân, có lòng từ đối với chúng sanh, đồng loại v.v... thì việc này còn xa thăm thẳm. Bởi vì khi còn nhỏ chúng đã không được giáo dục tại gia đình và khi lớn lên chúng cũng không được giáo dục ở học đường, thì cũng không nên trách chúng là tại sao như vậy. Với bài viết ngắn này tôi mong rằng những bậc làm cha mẹ hay các em còn trong độ tuổi đi học, nếu có đọc qua, thì đây cũng là một đóng góp nhỏ cho cuộc sống tương lai của mình mà thôi.

*Thích Như Điển -*

*Phượng Trượng chùa Viên Giác Hannover, Đức Quốc.*

*Viết xong vào lúc 12 giờ trưa ngày 23.10.2019*

# Practicing Mindfulness for Youths

Thích Từ Lực

Looking at American society so active and proliferous, we Buddhist practitioners sometimes have some conflicting ideas. We believe in the bright future and great growth of American society and the strong value of human rights in the United States; however, the law of impermanence in the Buddha's teaching is still with us.

Through the news and TV programs, I feel the youth's spiritual needs are not being met. We believe that without true direction, youth will not be able to develop their true potential and might be stuck in this society with such strong and fast growth.

I feel very honored and happy to attend the Vatican's conference on 'Buddhist - Christian dialogue' in the summer of 2015. With my spirit of a Buddhist monk in Engaged Buddhism, I would like to contribute a few ideas in regards to youth in America.

A few key points that I would like to share are as follows:

1. *We, as spiritual leaders need to continue understanding youth's wishes, desires and thinking in this Information Age. From there we may be able to guide them to have strong belief in their spiritual path, in order to help them build a strong, constructive and healthy future and bring benefits to all people.*

2. *We need to encourage youth to pay attention to their family life where their daily activities and connections are with their loved ones. In the spirit of religion, families are like a warm place to*

*nourish people. If we have a solid and harmonious family, then we have created an environment for youth to live happily and solidly in order to build a healthy society.*

Now I would like to introduce my students who have accompanied me on this trip, Brother Pho Duc and Sister Pho Chau. They are also my assistants and recently were assigned to be the spiritual advisors to the Buddhist Youth groups: Chanh Tam (Right Heart) and Chanh Hoa (Right Harmony). Brother Pho Duc was born into a virtuous family of teachers. He graduated from the University of Education in Vietnam. As a monastic in the United States, he continued going to university studying multi religions until 2006.

Sister Pho Chau came to the United States when she was 10 years old; she graduated from the University of Hawaii. She became a nun to serve mankind. She also has served at Alta Bates Hospital in Berkeley, California, as a chaplain; assisting the patients and their family members.

Brother Pho Duc and sister Pho Chau are young and represent the young generation; they both will contribute direct and practical experiences to young people. The reason we create this document is to share our hearts with you, the conference attendees, to build our relationship and fraternity.

I sincerely express my deep appreciation to Pope Francis who shows a generous heart when he created and supported this opportunity. I also want to thank Professor Donald Mitchell of Purdue University who has helped and encouraged me on the journey to attend this conference.

### I. MY YOUTH, MY STORY:

My youth occurred during the war in Vietnam, therefore I had more sorrow than joy. I remember my family was in a village that was about 20 km in the south of Hue city, which is Central Vietnam. In high school at the age of 14, I already felt there was something wrong in my future. I stopped going to school and left home when I

was 15 years old, even though my family had enough food and clothes, and I knew my parents loved me very much. The only thing was that I felt nobody understood me and I needed to leave home and find my own path! During these 2 years away from home, I lived with friends. One of my best friends was a member of the Buddhist Youth group; he was three years older than me. We shared with each other many experiences of happiness and sorrow. We had lots of fun discussing ancient Chinese stories. We felt sad when feeling lonely and disconnected from life; we also felt poor when we had to share a cigarette. During this period, I also was a friend with a Catholic man. The interesting thing was that both of us had a dream to live a monastic life. Dũng wanted to be a Jesuit priest, focusing on education. I had to wait for eight more years to have the 'right condition' to realize my dream. Knowing Dũng, and a friend with many Catholic practitioners, and especially because of my father's acquaintance with Father Ngoc & Uncle Oai at the Catholic village, My Luong, I had love and respect for other religions early.

As a refugee in the United States in 1975, and living by myself, I had the opportunity to look closely at my life. Leaving behind me the sorrow past of a war-torn life, I did my best to rebuild my life in this new free society. Because I experienced a poor quality of life in a war-torn country that I had just left, I appreciate the meals full of nourishment in this country. Since then I also love the children who are starving in Africa and in many other places in the world. I remember when I contribute to the fundraising to support the hungry children in Vietnam, coordinated by sister Chan Khong of Plum Village since 1978, every month \$10.

I deeply connect with the loneliness and lost feelings of young people; especially when they no longer have faith in society, or they can not lean on their loved ones or have a warm and loving connection with their family members. My personal experience was the months and years away from home, as a homeless person, lying on a hammock, in the middle of the jungle full of danger in the Central part of Vietnam. I love and respect the warm, connected atmosphere of families. I realize that growing up in a family full of

care with understanding and love, a child may be able to become a solid person both spiritually and physically.

Believing in this, when I graduated from University and started to work with youth, I focused on building and working closely with the Buddhist Youth groups. At the Compassion Meditation Center in Hayward, California where I reside, we now have three Buddhist Youth groups: Right Heart, Right Virtue, and Right Harmony, a total of about 300 students. I also participate in retreats of the Retreat of Awakening, Harmony Pine Camp and the WakeUp movement. I also attend many camps of Boy Scouts, youth of Catholic groups to maintain the Vietnamese culture in many places in the United States. I believe that through our common activities with the same goal of supporting society and humanity with love and compassion for youth, we can build a close, sincere and long lasting brotherhood and sisterhood relationship.

I feel at ease and happy as a Buddhist monk. Looking back, for the last 20 years plus, I made friends with many young people. Despite our various religions, languages and cultures, we collaborated to build our community in friendship and love. I specifically remember the connection at the summer camp with Unaccompanied Minors (orphans) coordinated by the Lutheran Social Services of North Dakota. I treasure this memory (I have a picture of this event hanging in my room.) Wow! I felt love and heart-felt emotion looking at young children, thinking of my poor situation in my past, and being lonely without connections to my parents and other family members.

However, I had many connections with friends to nourish human touch. Recently Professor Mitchell kindly offered to help me transport a mindfulness bell to Rome. The sound of the spiritual bell reminds me of a lovely memory spending time with some young people. I used a lid of a pan as a mindfulness bell to guide a sitting meditation with a Catholic family. Such a courageous young man, no roadblocks! I have fun thinking about this story. That year I was 32 years old. I took 3 months going through 20 states in the United



States to share the dharma in many places with many people. In my youth, I had neither serious obstacles nor disaster. Similar to so many other families and people in a country during wartime, we had to be patient, tolerant and even be-friend with the difficulties and danger of war. I recognize I did not have a clear future for myself. Luckily, perhaps because I was raised in a strong and healthy family, I did not fall into serious problem. After that, growing more in the United States, I had many wonderful opportunities of ‘right conditions’, I found peace and joy in my life. On the path of service, through my own experience, I understand somewhat the wishes and desires of youth in this modern society, what do they want, what are they struggling with. I vow to do my best to guide youth, to help young people have better spiritual path and energy to progress solidly in life. Hopefully society will be peaceful and have more joy and less suffering. I believe exactly as the teaching and wishes of the Pope. This is also the path of Bodhisattvas in Buddhism:

*May all beings be safe.  
May the world be peaceful and happy.*

## II. HOW IS YOUR YOUTH?

Each morning when I wake up, I ask myself: How do I live? Life is not permanent; I know that each minute, each hour during the day is for me to live in each moment. I need to live in peace in order to bring joy and happiness for myself and consequently for others. I practice this *gatha* from the practice of Plum Village tradition, and I want to invite you to do the same:

*“Waking up this morning, I smile, Twenty-four  
brand new hours are before me.*

*I vow to live fully in each moment; and to look at all  
beings with eyes of love and compassion.”*

This is mindfulness, love and compassion. You may light up your mindfulness energy with your breath. Then smile and offer your gift to life. Let go of worries, and remember not to chase after a material life. The more I want in the material world, the less freedom and peace I have. I know the same is true for all of us. When I know I have ‘enough’ for both mind and body then I have happiness. I then vow to beautify the world. This is the path of compassion and loving

kindness in Buddhism. We can look at all the people around us with loving eyes, from kind neighbors to police officers who protect us, from our loved ones to our coworkers. We can treat each other with loving-kindness, and we will see life is a joy and life is peaceful in each day, each hour.

I want to introduce another method, for example, PBS that is an acronym for Public Broadcasting System on television in San Francisco. And we can use it this way in mindfulness: P: Pause, B: Breathe & S: Smile. Once in a while, stop what you are doing; follow your breathing with awareness and a smile.

Another code from the world Medical Society is: SAFE. We need to look at this deeply.

S: Smoking

A: Alcohol

F: Food

E: Exercise

We need to pay attention to these four areas of our life, and take care of them carefully. Naturally, don't smoke or indulge in alcohol. Daily we need to watch out for our consumption in moderation and we need to exercise. If we apply these guidelines in pagodas or at home, we foster a happy and healthy life right in this world for ourselves and for those around us, even though the world may not be perfect.

If you want to progress further on this path, and you can achieve more peace and joy, plus have the capacity to help others; please let me introduce to you the Buddhist mindfulness practice. Mainly Buddhist mindfulness has two parts: stopping and looking deeply. Stop wishing for things that are far-reaching ambition. Stop wanting material things and forget that you are living right here, right now, moment by moment. At our pagoda, I practice: mindfulness is the heart of life. I believe that with mindfulness we can stop and prevent creating bad things and cultivate good things. Therefore we can create goodness and beauty in our lives.

First thing we need to remember: When we have mindfulness, we can be our own bosses. Then look deeply in our activities during the

day. For example, when you feel some sadness or anger, don't let that anger hurt yourself and others. Don't let a small anger become a huge deal, and regret later. Use mindfulness skillfully, breathing in and out with awareness and you will be the boss of that anger.

You will find peace and joy as a result of practicing mindfulness daily and being aware of your daily activities. You may want to practice 20 minutes a day. This is a time of peace and nourishment for our spiritual lives. I believe strongly in this. I wish you success.

*Hayward, May 25, 2015*

— *Thich Tu-Luc*

# Người Huynh Trưởng: Bước Chân Tiên Phong, Tấm Lòng Xây Dựng

Thích Từ Lực

*(Viết cho Trại Vạn Hạnh I – 2016 tại Trung tâm Tu học và Huấn luyện Thích Quảng Đức, San Bernardino, California, Hoa Kỳ)*

Theo tập truyền, mỗi lần họp mặt của tổ chức Gia đình Phật tử, chúng ta thường mượn pháp hiệu một cao tăng với ít nhiều tâm trạng hướng về và gửi gắm. Quy ngưỡng để tìm ra từ sự nghiệp công hiến của một bậc chân tu những giá trị trong suy nghĩ và hành động cần được phát triển, ứng dụng và thực thi trên con đường hoạt động cho giới trẻ. Gửi gắm hay ký thác là một hình thức bày tỏ ước vọng được thành hình trên căn bản những điều gặt hái được.

Thiền sư Vạn Hạnh là một vị cao tăng, chứng đạo, độ đời, giúp nhà Lý khởi nguyên và hưng vượng được 216 năm. Người thấu rõ quy luật phát triển của các thực thể hay định chế xã hội khi từ chối vị thế và vai trò độc tôn của một hệ thống tư tưởng và tâm linh là Phật giáo đương thời để tìm thể tồn tại trong ổn định lâu dài là sự hòa hợp trong bình đẳng và an bình. Chủ trương được mệnh danh “tam giáo đồng nguyên” là một đặc điểm dung hóa các nguồn tư tưởng thời bấy giờ vào mục đích chung: giúp nước giàu mạnh, làm cho lòng dân yên ổn. Một việc làm không phải dễ, không phải cá nhân hay thể lực nào cũng làm được cho một vận hội lớn lao như thời nhà Lý, nhà Trần. Phải có trí tuệ dẫn đường, phải có lòng từ bi vô hạn thì mới đạt được mục đích mà không bị danh lợi dính chân.

Mời quý Anh Chị đọc lại bài kệ đắc pháp của Ngài:

*Thân như điện ảnh hữu hoàn vô  
Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô  
Nhậm vận thịnh suy vô bố úy  
Thịnh suy như lộ thảo đầu phô.*

dịch nghĩa:

*Thân như bóng chớp chiều tà  
Cỏ xuân tươi tốt thu qua rụng rời  
Sá chi suy thịnh việc đời  
Thịnh suy như hạt sương rơi đầu cành.*

Con người không còn âu lo, chán chường trước lẽ vô thường của vạn vật và của kiếp người một khi đã thâm thấu nghĩa lý của nguồn đạo. Bởi vì việc hưng vong, thành bại, thịnh suy trong cuộc đời chỉ là kết quả từ những nhân duyên biến hiện theo sự vận hành của vạn pháp. Thời Lê Ngoạ triều, nước nhà điêu linh, dân chúng ta than vì chính sách bạo ngược của triều đình, vì sự tham đắm dục lạc của vua quan, cho nên là hoàn cảnh và cơ hội chính đáng đưa Lý Công Uẩn lên ngôi báu với sự giúp đỡ tích cực của thiền sư Vạn Hạnh cho dầu mưu định được chuẩn bị từ lâu và tại một xứ sở mà việc tranh chấp quyền lực còn thường xuyên tiếp diễn. Theo tài liệu của giáo sư Hoàng Quốc Hải, trích từ *Đại Việt sử ký toàn thư*, việc chuẩn bị được thực hiện khi Lý Công Uẩn mới lên năm nhưng đã được Vạn Hạnh gửi gắm trong hoài bão khác thường “*Đứa bé này không phải là người thường, sau này lớn lên tất có thể giải quyết được mọi việc khó khăn, làm vua giỏi trong thiên hạ*”.

Nhưng, lịch sử cho thấy sự dự phần của thiền sư Vạn Hạnh vào việc củng cố triều đại nhà Lý chỉ có ý nghĩa hoằng dương một chính sách đặt nền tảng trên tinh thần nhân bản nghĩa là từ bi và trí tuệ, là tinh yếu của tinh thần nhà Phật, mà không nhằm phát huy Phật giáo như một ý thức hệ chính thống duy nhất.

– Trong tình thế bây giờ, con phải làm gì để an lòng dân, mở đường dựng nước?

– Hãy làm ngược lại những gì Ngoạ triều làm, và phải lấy sự ấm no của dân làm gốc, thì vương triều sẽ vững mạnh.

Đó là lời dạy của vị Thầy có trí tuệ, có từ bi. Nghĩa là lấy Phật tâm quán chiếu khi cần nhận thức và giải quyết mọi việc cần thiết trong cuộc đời. Con đường “dung hóa” bắt nguồn từ từ bi, trí tuệ đã góp phần giữ vững lâu dài một triều đại và rõ rệt hơn là đã tiêu trừ mầm mống phân hóa, tranh chấp vốn đã hoành hành trên xứ sở.

Sử sách ghi lại lời tán dương của vua Lý Anh tông như sau:

*Vạn Hạnh dung tam tế  
Chân phù cổ sấm thi  
Hương quan danh Cổ pháp  
Trụ tích trấn vương kỳ.*

Hành động “dung tam tế” của người chính là việc nhìn nhận sự tồn tại những khuynh hướng tư tưởng không chỉ nơi ba tôn giáo chính mà cả nơi các nguồn tư tưởng cổ truyền, bằng việc duy trì sự hiện diện có ý nghĩa của chúng trong đời sống tinh thần, tâm linh của người dân và như là triết lý hành động trong tổ chức quốc gia. Có thể nghĩ rằng hành động mang tính chất dung hóa về mặt tư tưởng của Vạn Hạnh đã góp phần hình thành tình trạng dung hợp đặc biệt trong tinh thần người dân Việt từ phong cách sống, lễ lối suy nghĩ đến thói quen, làm việc trong đời sống. Tính chất đặc thù của các nguồn tư tưởng Nho, Lão, Phật chỉ làm phong phú thêm đời sống tinh thần và khả năng kiến tạo cho lợi ích chung như lời ghi nhận: **“một vấn đề khác có giá trị tư tưởng và sáng tạo của nhà Lý là ở chỗ dung hợp cả ba tôn giáo: Phật, Nho, Đạo và khai thác ở mỗi tôn giáo một tính chất ưu việt để làm định hướng cho sự xây dựng và phát triển xã hội.”**

Trở về những điều chúng ta muốn gửi gắm, Trại huấn luyện Vạn Hạnh mang ý nghĩa gợi ý và nhắc nhở các anh chị Huynh trưởng trên con đường hành động.

Một là, cần thấu đạt tinh thần dân thân, đem Đạo vào Đời mà không bị những cám dỗ của đời lung lạc hay xoay chuyển. Từ nhiều thập niên trước, cùng với sự phát triển của tổ chức, bước chân những Huynh trưởng tiên bối xuất hiện khắp nơi trên hai miền Nam Bắc, mang châm ngôn Bi Trí Dũng, Hòa Tin Vui đến với mọi thành phần tuổi trẻ. Những bước đi hào hùng cũng có, mà âm thầm, lặng lẽ cũng

có, khiến chúng ta, thế hệ kế thừa, ngưỡng vọng những bước tiên phong, những bàn tay đặt phiến đá căn bản và vững vàng cho tiền đồ của tổ chức. Thế hệ đi đầu ấy vững tiến, không biết mỏi mệt, trên đoạn đường nhiều gian khổ, mà tuyệt nhiên, không mong đợi một đặc ân, một phần thưởng nào! Họ được hồn thiêng sông núi cảm thông, hay được sự gia hộ âm thầm của những tâm niệm cứu đời cao tốt như ngài Vạn Hạnh, như anh Như Tâm, như chị Quách Thị Trang... Theo tôi, thay vì chúng ta cất công tìm hiểu nguyên do thì tốt hơn, chúng ta hãy chân thành mở lòng đón nhận linh khí vĩ đại đó để nuôi dưỡng thêm tinh thần phụng sự của mình.

Hai là, lấy tinh thần “dung hóa tất cả để làm lợi ích tất cả” nghĩa là chấp nhận dị biệt để phục vụ cho sự tồn tại chung. Dung hóa, như thế không phải là sự nhượng bộ trá hình hay mưu tính dàn xếp mà là con đường đúng đắn để cộng tác trong bình đẳng và thành thực. Ta không thể tồn tại trong an lành nếu không nhìn nhận sự có mặt của kẻ khác. Do vậy, chúng ta không tin sự thống nhất về mọi mặt là mục tiêu tối thượng của tổ chức trong khi, trên thực tế và về bản chất, những cái dị biệt chỉ khiến cho một thực thể thêm phong phú và đa dạng.

Tinh thần dung hóa cần được phát triển trong mọi trường hợp, đặc biệt là khi sự dị biệt có nguy cơ trở thành đầu mối phân hóa. Hơn nữa, tinh thần dung hóa không nằm ngoài tinh thần châm ngôn Bi Trí Dũng, vốn là nền tảng tinh thần vững chắc trong hành hoạt của chúng ta.

Trong chiều hướng suy nghĩ như trên, nhất là trong tình trạng phân hóa như hiện tại, chúng ta cần suy nghĩ và hành động ra sao trước anh linh những người đã tận hiến cho lý tưởng, anh linh chư Thánh tử đạo, những bậc tiên bối hữu công, trước bao thao thức, trăn trở của nhiều lớp Huynh Trưởng về tiền đồ phát triển của tổ chức và cả những Lam viên khắp nơi đang trông ngóng ở chúng ta một định hướng rõ rệt, những quyết định sáng suốt, can đảm nhằm đem lại sinh khí mới, niềm tin mới cho tổ chức. Tôi xin mạn phép đưa ra vấn đề như vậy để chúng ta cùng phân tích, thảo luận và hy vọng, ai cũng thêm được niềm vui, tự tin sau khóa học này.

Theo thiên ý của tôi, bên cạnh việc quán triệt tinh thần dung hóa, không thể thiếu phần thực tập Phật pháp trong đời sống của mình. Một cách đơn giản, thử áp dụng mấy lời quán ngữ dưới đây:

***nguyện rũ bỏ âu lo  
học tha thứ, bao dung  
cho tâm tư nhẹ nhõm***

Khi thấy người và ta cùng một bản chất, cùng ở trong thế gian tạm bợ, cùng hứng chịu những nhân duyên cộng nghiệp thì chúng ta sẽ bỏ qua được hết những dị biệt, phiền trách mà cùng nắm tay xây dựng mái nhà thân thương, vui vẻ. Mình vui mà người khác cũng vui, nhất rồi, còn muốn gì nữa!

Nhiều thế kỷ trước, thiền sư Vạn Hạnh đưa ra định hướng “dung hóa”, từ đó, đã góp sức làm cho triều đại vững mạnh lâu dài, lòng người yên ổn. Sắp tới đây, Tổ chức GDPT tại Hoa Kỳ của chúng ta sẽ kỷ niệm 40 năm sinh hoạt tại xứ sở này, có bao giờ chúng ta, những trại sinh Vạn Hạnh, hãy phát huy tinh thần Vạn Hạnh, dành chút thì giờ quán chiếu: dựa vào vận hội nào, khai triển tinh thần nào để chúng ta có thể thực thi công việc của thế hệ hữu trách trước khi trao truyền cho thế hệ kế thừa, cho đàn Em thân yêu của mình, một niềm vui trong tin yêu và hy vọng.

*Hayward, ngày 12 tháng 4 năm 2016  
Thích Từ Lực*



# Mindful Living: A Buddhist Model for A Sustainable World

The paper for the United Nations Day  
of Vesak Celebration 2019 in Vietnam

by

Ven. Thich Minh Thien

Wisdom Garden Buddhist Center, California, USA

tuvientuevien@gmail.com

**February 1st, 2019**

While some parts of our world are becoming prosperous and thriving in the past several decades, our environment is paying dearly for those developments. According to the Millennium Ecosystem Assessment (MA, 2005: 1) Almost sixty percent of the ecosystems were degraded or being used unsustainably: “The Condition and Trends Working Group found that over the past 50 years, humans have changed ecosystems more rapidly and extensively than in any comparable period of time in human history, largely to meet rapidly growing demands for food, fresh water,

timber, fiber and fuel. This has resulted in a substantial and largely irreversible loss in the diversity of life on Earth.”

In theory, technological means are our solutions to the problem, but the international emission agreement is still in a rudimentary stage of the process and some other big emission countries, such as United States of America and China, are not participating. Even if all nations are agreeable on solving the problems of climate change via technological development, we still face an escalating usage of limited resource consumption from the approximately three billion more middle-class consumers projected to emerge in the next 20 years, which is a huge addition to today’s 1.8 billion (McKinsey, 2011). The Inter-Governmental Panel on Climate Change (IPCC) reports in 2018 that the rising of global warming is estimated to 1.0 degree Celsius, above pre-industrial levels. The likely range is 0.8 degree Celsius to 1.2 degree Celsius, and “global warming is likely to reach 1.5 degree Celsius between 2030 and 2052 if it continues at the current rate”. (IPCC, 2018). In four model pathways, IPCC suggests that social, business, and technological innovations need to work together to resolve the CO<sub>2</sub> emission problems. In addition, “Governments, businesses, media and the public pay increased attention to the environmental and social aspects of development.”

In light of the recommendation of IPCC, unfortunately the world governments and world communities are still in disagreement on many fronts. Buddhist organizations need to come together to set a new standard for our Buddhist fellows and the world to follow. It is our responsibility and accountability to exercise the standard originating from our Lord Buddha. We, Buddhist people, ought to understand how our Lord Buddha valued nature in His lifetime, as He was born, enlightened, and reached Nirvana under trees – a representation of the nature and the environment. It would be ignorant of us not to see how our responsibility and accountability contributes to the world as we live in today.

In Sammyutta Nikaya, Gaddula Sutta – The Leash (SN 99:22), the Lord Buddha had said: “There comes a time, bhikkhus, when the great earth burns up and perishes and no longer exists, but still, I say, there is no making an end of suffering for those beings roaming

and wandering on hindered by ignorance and fettered by craving” (Bhikkhu Bodhi, 2000). In this case, we as humans all get caught by our own ignorance and we need to wake up to sustain life, not only for ourselves, but also for our planet Earth.

Though we all agree that sustainability is one of our best solutions, not many agree on how best to approach that. Many argue that: “a transition to sustainability requires a shift from materialist to post-materialist values, from anthropocentric to ecological worldviews.” (Leiserowitz et al., 2005). Also, there is “the widespread emergence of a new set of social priorities as an enabler” (Tibbs, 2011), which raises the issues of how we humans lead our life to be fair to our societal relationships and to the nature as well (Jamieson, 1992). Others pointed out that we should look more into “compassion, equity, fairness, and an ethos of sustainability than... on science, law, or technology” (Cains, 2001). Regardless of how many different views there are, people all argue that we have to envisage huge sacrifices to achieve our common goal, and a trade-off needs to be made between human’s well-being and the sustainability of the environment, as if they are unavoidably in conflict. However, studies have shown that a trade-off is not necessarily, and mindfulness is one of the important solutions to our conflict today (Wamsler et al., 2017; Ericson et al., 2014).

The question is how the transition to sustainability using mindful living can be achieved. Everybody, regardless of their beliefs or religions, can practice mindfulness. Thus, it (mindfulness practice) maybe is now a concrete solution to our sustainability issues, and no longer just a special practice for Buddhists only. There is a wealth of research on mindfulness and its contributions to human’s well-being physically, and health-related mental issues. But still, not much studies on how it affects our lives spiritually. Many mindfulness models related to Buddhist ways of living have been introduced to the public and mostly are modified to be more suitable for lay (non-Buddhist) people. However, they tend to focus more on the physical benefits of mindfulness and less on the mental parts. In this paper, we discuss mindful living as one of the possible contributions to our conflicts on sustainability. A practical model

of mindful living needs to be applicable on both the physical and the spiritual according to the Buddha's teaching on the four foundations of mindfulness, which are on the body, the feeling, the mind, and the mental object (Bhikkhu Bodhi, 2000).

Mindfulness is a mental training technique that promotes mental awareness and a mindful way of living, which consists of some basic daily activities, such as eating, consuming, doing simple household tasks or chores, breathing, etc... There is a full array of studies on individual mindfulness effects on their body and feelings relating to their health and emotional issues. Many found that there are positive linkages between the health and emotion of individuals who lived mindfully on a daily basis (eg., Guendelman et al., 2017; Wamsler et al., 2018).

Our goal in this paper is therefore to study the research literature and the hypothesis that mindful living which is mindful practices on eating, consuming, doing simple household tasks or chores, and breathing following our Buddhist model, will be greatly benefit both the physical and the spiritual for individuals. It might help to clarify one's truer goals and values with more compassion. As a result, it also encourages pro-environmental behaviours and transforms one's attitudes towards the preservation of our planet Earth.

### 1. Mindfulness in eating

While eating, which is a regular activity in our life and, if we are not hungry, it can be boring and monotonous. However, if we apply mindfulness to it, it can be interesting and enjoyable. Eating mindfully can seem tough because when we are ravenous, we cannot seem to hold back from devouring the food in mere seconds. However, being mindful while eating can benefit the body and the mind, as it allows time for the body to register its fullness and appreciate the food and flavours more. Furthermore, mindfulness in eating can make us feel more in tune with our body and better able to manage how we are feeling when eating our meal.

There is a great amount of research on mindfulness in eating and how it positively affects people's diet. Applicable mindfulness techniques have been instructed to people with health related issues,

such as diabetes, obesity, and so on... to help them cope with these problems and get better (Dalen, 2010; SLRG, 2015). However, most are about the physical benefits and less on the mental.

In the book: *Mindful Eating, Mindful Life* (2014), Dr. Lilian Cheung, co-writing with Zen Master Thich Nhat Hanh, indicates that mindful eating is an important practice in the 21<sup>st</sup> century. She stated that in a digital age, people are busy with multitasking and always on and connected. Therefore, they tend to develop poor eating habits which often increases risk for obesity and diseases. Furthermore, fast food, snack food, and soft drink companies use the latest in neurosciences (fMRI, EEG) to study and trigger the subconscious desire of youth making them susceptible to advertising. In addition, studies showed that mindless eating tends to get us to eat more. For instance, “moviegoers eat 34% more stale popcorn when served in big buckets than in medium-sized buckets, and restaurant goers fed soup in self-refilling bowls ate nearly 75% more than people with a normal bowl without ever realizing it.” (Wansink et al., 2006).

In this Buddhist model, we eat mindfully, contemplating on the five subjects: 1. This food is a gift of the earth, the sky, numerous living beings, and much hard and loving work; 2. May we eat with mindfulness and gratitude so as to be worthy to receive it, 3. May we recognize and transform unwholesome mental formations, especially our greed, and learn to eat with moderation, 4. May we keep our compassion alive by eating in such a way that we reduce the suffering of living beings, preserve our planet, and reverse the process of global warming, 5. We accept this food so that we may nurture our sisterhood and brotherhood, build our sangha, and nourish our ideal of serving living beings. (Thich Nhat Hanh, 2000). The purpose of the five contemplations is not only to remind us to value our food, not to waste it; but also to show our appreciation to what we are having at the moment. It may be tough to remember all of these contemplations. But we do not have to memorize them all at first. We can go from one item on each mealtime; then try to combine them all later. The more we practice this mindful eating, the more we see the intimate connection between ourselves and the environment. Food comes from the

environment, and food is our basic need to survive, it supports our sustainment and could be considered our saviour. With that mindfulness in eating, our attitude towards our food and the environment will evolve over time and therefore, we tend to be more sustainable in our way of living.

## 2. Mindfulness in consuming

Living in a modern world we tend to think that we are living in a material world. Our relationship to material goods is undoubtedly inevitable. Our basic needs to protect ourselves, such as eating, drinking, sheltering, and clothing, must be fulfilled. We take the materiality of these tasks so much for granted that many of our daily decisions pass almost unnoticed beneath the cognitive radar. The problem is “our enormously productive economy demands that we make consumption our way of life,” furthermore, “we convert the buying and use of goods into rituals, that we seek our spiritual satisfactions, our ego satisfactions, in consumption... Whether we like this process or not, we need things consumed, burned up, worn out, replaced, and discarded at an ever increasing pace” because relentless consumption is needed, just to maintain our economic stability in this modern world (Lebow, 1955).

Mindful consumers understand the power of consumption, which plays a vital connection between material objects and the concepts of status, power, and value. The symbolic power of material goods carries certain meaning and allows us to communicate things to others and to ourselves without the need for words, definitions, or discussion. For example, we simply wear the ring or carry the bag and know that its symbolism will be interpreted and understood (Childs, 2015).

Mindful consumers also understand the concepts of wants and needs. We do not just consume to provide for our basic needs and necessities such as food, water, and shelter, but also to fulfil our additional desires and wants. Distinguishing between needs and wants is also very important for mindful consumers because needs can be considered as a relatively necessity for survival, while wants are more flexible, as they are shaped by the perception of what is regarded as something to fulfil people’s desires, statuses, or powers.

Greed is one of the three defilements or unwholesome states of the mind (greed, aversion, and delusion), which is a common teaching of our Lord Buddha. If we feed thoughts of greed and encourage them to grow, by repeating them over and over in the mind, they will manifest into unwholesome and unskillful actions, causing harm to ourselves and others. We are often conditioned and encouraged to look outside of ourselves for happiness which triggers our wanting minds and overconsumption into actions. As a result, it shapes us to become more materially dependent.

In this model, we focus more on mindful of our greed, desires, or cravings. We also practice mindfulness in our consuming, which heightens our awareness of what we truly *need* versus what we actually just *want* to have. This heightened awareness keeps our greed, desires, or cravings, as well as our consuming at bay. With mindfulness, we can be aware of our desires, our consuming thoughts and, instead of feeding them and acting on them, we can step back and observe them. Being mindful will also help us recognise how often we focus on our worries, fears or what we do not want. Developing habits that support our needs and remember that the more repetition and emotion associated with those needs, the easier it becomes ingrained into our life. Practicing this regularly allows us to experience greater peace, joy, contentment, and wisdom instead of acting on our self-manifested defilements.

What billions of consumers consider valuable is significantly important and definitely enable a huge difference to our ecosystem. And if their desires, feelings, or emotions are greatly dependent on material consumption, they will not only degrade the ecosystem, but also drive it to the irreversible end. Mindfulness in consuming will greatly rescue the ecosystem and pay back to what has been stolen from the next generations.

### 3. Mindfulness in simple household tasks or daily chores

Mindfulness helps to discipline the unruly minds, and there are so many benefits of practicing mindfulness in life. To name a few: it prevents eating in excess; manages our weight; heals diseases; helps with digestion; enjoys our food more; consumes less and spend more time with our family... Mindful household tasks or chores, such as

washing the dishes, cleaning the house... might be important to improve our way of living. Do you rush through chores while distract yourself by thinking about other things? What if you took a different approach to a chore such as washing the dishes? What if you slowed down and immersed yourself in the sensory experience of being at the sink? Many people are surprised to discover that they can enrich their life experiences by becoming more mindful throughout the day.

Although there are little research articles on mindfulness effects to the simple household tasks, there are numerous researches on how mindfulness positively helps people with mental health problems and issues. Currently many therapists are applying the concept of mindfulness on chores to help their clients cope with psychological issues, such as stress, anxiety, depression. Furthermore, mindfulness helps them stay focused on one task at a time, instead of multitasking, which may induce more unnecessary stresses.

It seems unfathomable that mindfulness can be a sole solution to all physical and mental problems in this day and time in the modern world. Thich Nhat Hanh in his book *The Miracle of Mindfulness* (2012) beautifully described his perspective on doing the dishes: “While washing the dishes one should only be washing the dishes, which means one should be completely aware of the fact that one is washing the dishes. At first glance, that might seem a little silly. Why put so much stress on a simple thing? But that’s precisely the point. The fact that I am standing there and washing these bowls is a wondrous reality. I am completely myself, following my breath, conscious of my presence, and conscious of my thoughts and actions. There’s no way I can be tossed around mindlessly...”

In the model, all chores are considered the subjects of mindfulness. For instance, mindfulness on washing the dishes can be both satisfying and grounding. Feel the warm water on your hands; let yourself enjoy the experience of making something dirty clean again. Do not think about finishing or what you’ll do when you’re finished. Focus solely on the doing. In the Buddhist tradition of Mahayana, monks and nuns have ‘*gathas*’, or mindfulness verses, to silently chant while doing the chores, or any activities around the



temple as part of their daily practice. For example, *gathas* for washing the dishes is “Washing the dishes is like bathing a baby Buddha. The profane is the sacred. Everyday mind is Buddha’s mind”; or for floor sweeping: “As I carefully sweep the ground of enlightenment, a tree of understanding spring up from the Earth.” (Thich Nhat Hanh, 2006, pp 36, 41). This silent chanting helps monks and nuns stay focus with what they are doing at the present moment, and they all have to learn by heart since they were young or during their first year training as a novice.

Mindfulness in doing chores helps people to let go of their worries, stresses, or psychological concerns. The more they practice with this kind of mindfulness, the easier it is for them to maintain a healthy and well-being lifestyle. Having better health and well-being is not only beneficial to us, but also have a positive impact on how we view and approach sustainable behaviors.

#### 4. Mindfulness in breathing

Although breathing is commonly described as a simple repetitive, and autonomous function that sustains life, it has long been known to have certain impact on higher-order behavior and thinking. Mindful breathing has been the subject used to test and treat a whole lot of physical and mental diseases by a great number of studies and research. It has been largely known to mental health communities that mindful breathing is one of the most effective ways to treat mental disturbances. Practitioners of pranayama yoga, for instance, used slow, controlled breathing and other forms of meditation to promote mental calming and contemplative states, and it is used clinically to suppress excessive arousal and stress such as certain types of panic attacks. Although the effect of breathing on behavior and mental state could easily be indirect, there could also be more direct connections and impact of the breathing center on higher-order brain function (Brown, R.P., Gerbarg, P.L.,2009).

Thich Nhat Hanh in his book *The Miracle of Mindfulness* (2012) described the function of mindful breathing: “Thus mindfulness is at the same time a means and an end, the seed and the fruit. When we practice mindfulness in order to build up concentration, mindfulness is a seed. But mindfulness itself is the life of awareness:

the presence of mindfulness means the presence of life, and therefore mindfulness is also the fruit. Mindfulness frees us of forgetfulness and dispersion and makes it possible to live fully each minute of life. Mindfulness enables us to live. You should know how to breathe to maintain mindfulness, as breathing is a natural and extremely effective tool which can prevent dispersion. Breath is the bridge which connects life to consciousness, which unites your body to your thoughts. Whenever your mind becomes scattered, use your breath as the means to take hold of your mind again.”

As a string to connect mind and body, breath plays a vital role in balancing and synchronizing our well-being. We all know that when the mind and body do not get along well, we may easily develop a problem. As a matter of fact, mindful breathing is a solution to our healthy life because it means that our attention is influenced by our breathing and that it rises and falls with the cycle of respiration. It is possible that by focusing on and regulating our breathing, we can optimize our attention level and reciprocally. By focusing on our attention level, our breathing becomes more synchronized and balanced.

In the model, we propose four types of mindful breathing techniques, which include: 1). counting the breath, 2). following the breath, 3). placing the breath, and 4). observing and contemplating the breath. They can be used interchangeably, respectively, or in combination.

#### 4.1. Counting the breath

It seems hard at first, as you try to synchronize your in- breaths and out-breaths, while attempting to straighten your body into a good sitting position. Your breath, your mind and your body appear to be out of synched. As such, counting is used as a mechanism to rein in your mind, your body, and your breath into one single attention spot. The procedure is as following: as you count one, two, three, four during each of your inhale; then one, two, three, four, five, or six during each of your exhale, you start pulling your mind to get synched with your breath. Each cycle of in and out breath, you count as one. Until the fifth cycle, then you start with a new round by counting one again until the fifth cycle. You do this over, over

again for 5 to 10 minutes. Every time you lose track of your count, you go back to restart the count while being mindful to your breathing regularly. Each time when the count is lost, simply return back to the process to recover. Especially, do not get disturbed by losing count because it is just a mindful breathing tool and nothing more. Utilize your breath as an anchor, return to your breath every time you feel lost or lose count. This technique is the method of anchoring down your breath and your consciousness, and by itself is an exercise of mindfulness.

#### 4.2. Following the breath

Once you are able to maintain a steady attention on the counts, you have reached the maturity point at which you can begin to abandon the counting method and begin to concentrate solely on the breath itself. This second technique requires you to keep track of where your breath is. That why it is called following your breath literally. Just like a policeman following a criminal, you constantly keep track of the location of your breath, whether it is out of your nose, inside your belly, or in the middle of your chest. You feel the flow of your breath in and out of your body. Keeping track of your breath is itself an act of mindfulness, which is also the wondrous method of taking hold of your consciousness. This technique tests your skill of how to maneuver mindfully without being distracted by the moving breath. Mindfulness is not when you are mindful on a single spot, but you are able to move around skilfully without losing your awareness. This is more applicable for us in real life situations, which we deal with on a daily basis.

#### 4.3 Placing the breath

Again, after you are able to master your skill of following your breath, you then abandon it and start placing your breath on a single pointed concentration, or Samadhi, a Pali term for a state of intense concentration achieved through meditation. You may place this single pointed spot anywhere in or around your body such as the tip of your nose, or your nostrils, your mouth, lips, or the top of your head... The point is to maintain a constant attention to that single pointed spot where your in-breaths and out-breath is placed as long as you can. Once in a while, a thought pops up here and there, just

take notice; then return back to your attention spot. Do not feel bad or disturbed, if you are unable to maintain your spot for even a few seconds. Always return back to your spot after any disruption. More practice may be needed to build up a constant and longer concentration on the single pointed spot.

#### 4.4 Observing and contemplating the breath

If you have a hard time placing the breath, you may now release it; or if you are able to maintain a constant attention to your single pointed spot; then it is time for you to abandon it and start the process of observing and contemplating the breath. In this process, you are literally watching the state or characteristic of your breath while contemplating on the four elements - earth, water, air or wind, and fire or heat, that are made up of your physical body according to the Buddha's teaching. You observe and contemplate on whether the breath is heavy (earth element), or moist or cool (water element), or light or airy (air or wind element), or hot or harsh (fire element); or it may combine more than one element. Furthermore, you also watch and contemplate on the impermanence of the breath - how it is changing from one thing to another in just one second or a few. But it is constantly changing its state, never remains the same for long.

This technique helps you realize how fragile our life is. Breathing is our life line but it is impermanent and constantly changing. There is nothing we can do to keep it constant and stable. It may stop at any time and that would be the end of life.

So, how does this practice has anything to do with the sustainability? As research has shown mindfulness has positive impacts on both well-being and empathy, and it can enhance the awareness of an individual's 'actual' value sense. People with mental problems such as stress, depression or health-related issues such as physical pain may have a hard time taking into account societal concerns such as climate change, poverty, inequality, or racism. Instead, their attention is likely to be attracted to their personal problems, thus neglecting other concerns (Shah et al., 2012).

## 5. Values and Compassion

Several studies indicate that people with egocentric, materialistic values and goals directed toward money, status, and power tend to have more negative attitudes to the environment and are less likely to behave in a pro-environmental manner (Brown and Kasser, 2005; Crompton and Kasser, 2009). According to Rosenberg (2004), mindfulness training can help people to become more aware of their thought processes and less receptive to persuasion by others. As a result, mindfulness may help clarify one's values and reflect more objectively, so that we can "rediscover and choose values that may be truer for us." (Shapiro et al., 2006; Carlson, 2013).

In terms of compassion, according to Jazaieri et al. (2013), compassion may be considered to be a predictor of psychological health and well-being, while also promoting altruistic behaviour and generosity. Kemeny et al. (2012) found in a study of an eight-week meditation/emotion training intervention on a group of healthy teachers. They were assigned to either a treatment group or a wait-list group that the states of mind of those in the treatment group became more behavioural positive than those of the wait-list group. They also found prosocial responses like compassion was increased with the negative affect reduced significantly and maintained five months after the program. Similar results are found in other studies (Jazaieri et al. 2013; Weng et al. 2013). These results support the notion that compassion can be taught and learned.

## 6. Need for Further Research with Practical Models and Policy Changes

Even though it has been proven by so many research that mindful living helps promote people's life and well-being, as well as transform people's behavior to sustainability. There is still a lack of applicable models of living that show the true connections between the effectiveness of mindfulness to sustainability. In general, most studies or models are based upon executed experiments and they clearly indicate the underlying positive changes from mindful living is possible. Another key factor at play is that many countries are still indecisive on whether they should change the policy to more pro-environment and delay the developments of their countries or go

ahead with the developments and change the policy later when more advanced technological means for sustainment are available. As a matter of fact, a need for a model of mindful living that promotes both the development and sustainability is greatly and urgently needed than ever.

A change in policy of all Buddhist institutions around the world regarding more widespread education on the benefits of sustainability among Buddhist followers is definitely needed. In addition, the leaders of the international Buddhist organizations and United Nations officials also need to come together in an effort to help raise more awareness of the issues of sustainability around the world.

## 7. Conclusion

Due to the rapidly growing demand for resources, the loss of diversity of life on Earth is substantially and largely irreversible. With three billion more middle-class consumers in the next 20 years, we are facing a daunting task in putting a stop to a more increment of consumption of resources. Mindfulness may be one of the last resorts in helping change people's view from materialistic values to well-being that is not heavily dependent on consumption. In this paper, we have highlighted the contribution of mindful living to well-being through different mindfulness methods following the Buddhist approach. If well-being is achieved through a sustainable way of living and less dependent on consumption, the environment will be less likely to be distressed and able to make a comeback. Many researches have shown that mindful living can contribute to sustainable behaviour and more environmentally friendly. However, the results from these studies also suggest that sustainable way of life and better well-being may also be achievable through policies that promote environmentally friendly behaviors in schools, workplaces, and more widespread education to the public about the benefits of sustainability.

As Buddhists, our contribution towards sustainment must be practical and also helpful towards our studies and practice. As such, practice mindful living helps ourselves and could also help to sustain our world.

## Reference List

- Bhikkhu Bodhi, 2000. *The Connected Discourses of the Buddha – A Translation of Sammyutta Nikaya*, Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Brown, K.W., Kasser, T, 2005. ‘Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Soc. Indic. Res.* 74, pp 349-368.
- Brown, R.P., Gerbarg, P.L.,2009, ‘Yoga breathing, meditation, longevity’  
Ann. New York Academic Science 1172, pp. 54–62.
- Carlson, E.N., 2013. ‘Overcoming the Barriers to self-knowledge: mindfulness as a path to seeing yourself as you really are’. *Perspect. Psych. Science* 8, pp173-186.
- Childs, M, 2015, ‘Mindful Consumer – Mindfulness training and the escape from consumerism,’ Friends of the Earth, *Sustainable Lifestyle Research group (SLRG)*.
- Crompton, T., Kasser, T. 2009. ‘*Meeting Environmental Challenges: The Role of Human Identity*’. WWF-UK Panda House, Godalming.
- Ericson, T et al. 2014, ‘Mindfulness and Sustainability’, *Ecological Economics*, vol. 14, pp 73-79.
- Guendelman, S. et al. 2017, ‘Mindfulness and emotion regulation: Insight from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies, *Frontiers in Psychology*, vol. 8.
- Jazaieri, H. et al. 2013. ‘Enhancing compassion: a randomized controlled trial of a compassion cultivation training program’. *Journal of Happiness Studies* 14(4), pp 1113-1126.
- Kemeny et al., 2012. ‘Contemplative/emotion training reduces negative emotional behaviour and promotes prosocial responses. *Emotion* 12 (2), pp. 338-350.

- Lebow V, 1955, 'Price competition in 1955.' *Journal of Retailing*, vol. XXXI (5).
- Rosenberg, E.L., 2004. 'Mindfulness and Consumerism'. American Psychological Association, Washington, D.C., pp 107-125.
- Shah, A.K.Mullainathan, S., Shfir E., 2012. 'Some consequences of having too little.' *Science* 338, pp 682-685.
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., Freeman, B., 2006. 'Mechanisms of mindfulness'. *Journal of Clinical Psych.* 62 (3), pp 373-386.
- Thich Nhat Hanh, 2000 – *Chanting From The Heart - Buddhist Ceremonies and daily practices*, Parallax Press, Berkeley, California, pp 35-36.
- Thich Nhat Hanh, 2012 – *The Miracle of Mindfulness*, Beacon Press, Boston, Massachusetts, pp 4-5.
- Wamsler, C et al. 2018, 'Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching.' *Sustainability Science*, vol. 13, pp 143-162.
- Wamsler, C et al. 2018, 'Mindsets for Sustainability: Exploring the Link Between Mindfulness and Sustainable Climate Adaptation,' *Ecological Economics*, vol. 151, pp 55-61.
- Wansink et al., 2006 'Mindless Eating', Bantam Book.
- Weng, H.Y., et al., 2013. 'Compassion training alters altruism and neural responses to suffering'. *Psychology Science* 24(7), pp 1171-1180.



# Tri Kỷ Của Chính Mình

*Chân Pháp Nguyễn*

Năm nay khóa tu An Bằng được tổ chức tại Tu Viện Mộc Lan từ ngày 18 đến ngày 21 tháng 7, 2019 với chủ đề 'Hiếu và Thương'. Hơn 250 người đã có mặt tham dự khóa tu. Trong buổi 'vấn đáp', có một chú trung niên mạnh dạn đứng lên đặt câu hỏi. Chú thưa, "Đây là câu hỏi của các em trẻ ngồi dưới đây nhờ con hỏi dùm: Làm thế nào để thoát 'é' (é chồng, é vợ, é người yêu)?" Nhìn xuống phía sau thiền đường tôi thấy một nhóm em trẻ khoảng từ 25 đến 35 tuổi đang mắc cỡ với giọng cười khúc khích. Trong bầu không khí trang nghiêm của buổi vấn đáp trong thiền đường tôi cảm thấy thương các em quá. Đây là một tình trạng rất thực tế mà không ít thì nhiều người trẻ bây giờ thường hay mắc phải, đặc biệt là trong lứa tuổi này.

Câu hỏi: "Làm thế nào để thoát 'é'?" Theo tôi thì vấn đề này có nhiều khía cạnh để lưu tâm, nhưng ở đây tôi chỉ xin chia sẻ ba khía cạnh dựa trên kinh nghiệm sống và tu tập của chính mình: nhận diện và ôm ấp cảm thọ, cái đẹp đến từ bên trong và chế tác hạnh phúc.

## **Nhận diện và ôm ấp cảm thọ**

Trước tiên ta phải tìm hiểu nguyên nhân của vấn đề đến từ đâu. Ý niệm 'é' là một trạng thái trá hình của tâm hành lo sợ. Trong mỗi người chúng ta, ai cũng có hạt giống lo sợ, dù ít hay nhiều, dù to hay nhỏ. Ta lo sợ có thể bởi vì ta đã quá tuổi rồi mà chẳng có ai chịu thương hoặc lấy ta, như thế thì ta sẽ ở một mình cô đơn suốt đời. Nhưng nếu nhìn sâu vào cảm giác lo sợ đó thì ta thấy sự cô đơn không phải là cái 'sẽ' xảy ra, nhưng nó đang thật sự xảy ra ngay trong giây phút hiện tại trong đời sống hàng ngày của ta. Vì cô đơn, trống vắng nên ta mới có ý niệm lo sợ bị 'é'. Nếu một người đang sống hạnh phúc với tràn đầy nhựa sống thì chắc chắn người đó sẽ

không suy nghĩ hay lo sợ bị ‘ế’. Do đó vấn đề là phải biết nhận diện đúng cảm thọ hay cảm xúc của mình. Theo cách nói của Làng Mai là phải gọi cho đúng tên. Tên nó là gì? Tên nó là Nguyễn Thị Lo hay Trần Văn Sợ? Khi một người bị bệnh, bác sĩ phải biết bệnh trạng thật sự là gì thì mới có thể cho đúng thuốc để điều trị.

Tôi nhớ ngày xưa trước khi đi tu, thỉnh thoảng tôi cũng lo lắng và suy tư đến vấn đề này. Tôi vào đại học lúc tôi 18 tuổi, ra trường lúc 22 tuổi và miệt mài làm việc suốt 9 năm cho đến 31 tuổi mới đi tu. Trong quá trình học tập và làm việc, vì bận bịu quá nên có nhiều lúc tôi quên luôn cả thân tâm của chính mình. Tôi cũng đã từng là một người trẻ sống ở ngoài đời như các bạn. Tôi cũng đã từng có khổ đau, mặc cảm, buồn tủi, và đam mê cho nên phần nào tôi cũng đồng cảm được với cái cảm giác của các bạn bây giờ.

Trong xã hội ngày nay, tôi hiểu người trẻ cần phải nỗ lực và cố gắng nhiều lắm mới có thể tạo dựng được cho mình một chỗ đứng. Trong quá trình lớn lên, ta đặt cho mình một mục tiêu, một bằng cấp, một danh vọng, một hạnh phúc để ta hướng về với tất cả sự nỗ lực của ta. Do đó, ta không có khả năng sống với những mâu nhiệm và những điều kiện hạnh phúc mà ta đang có trong giây phút hiện tại. Mục tiêu đó có thể là tấm bằng cử nhân, thạc sĩ hay tiến sĩ. Học hành xong rồi, ta nỗ lực tìm một công việc thật tốt cho xứng đáng với mảnh bằng mà ta đã dày công học tập. Những năm tháng của tuổi trẻ, ta đầu tư vào phần này. Trong quá trình học tập và làm việc, ta có thể cảm thấy say mê và bận rộn với những dự án mà ta đang theo đuổi, rồi ta để cho những căng thẳng tàn phá thân tâm ta. Hơn nữa, ta không có thời gian chú ý đến hoặc kiểm soát những cảm thọ vui buồn lẫn lộn của ta, trong khi đó thì tâm sinh lý là một điều thay đổi bất thường, nếu không biết cách kiểm soát chúng thì chúng sẽ quản lý lại lấy ta. Không những ta phải đối phó với những gì bên trong mà ta còn phải đối diện với những gì bên ngoài. Có những lúc cảm thọ buồn chán đi lên, nhưng vì ta không biết giải quyết hoặc chăm sóc như thế nào nên ta lại dè dặt nó xuống bằng cách đi chơi, xem phim, uống rượu, dùng ma túy, ăn hàng hay đi mua sắm cho khuây khoả. Cho đến khi những mong cầu hoặc những dự án mà ta theo đuổi xong rồi thì ta mới cảm thấy cô đơn, trống vắng. Lúc đó, ta có

nhu cầu đi tìm người ‘thương’, một người nương tựa để khóa lấp đi cái chỗ trống kia.

Đó là nói về những dự án mà chúng ta theo đuổi được trôi chảy suôn sẻ cho đến lúc xong rồi mới cảm thấy trống vắng, cô đơn. Nhưng lại có nhiều trường hợp khác, ví dụ như trong quá trình theo đuổi một dự án, ta có thể gặp nhiều thử thách, khó khăn và đau khổ. Cuộc đời có những lúc nó không dễ dàng hoặc suôn sẻ như ta nghĩ. Trong những lúc khó khăn và đau khổ như vậy, ta cảm thấy trống vắng, cảm thấy cô đơn. Ta nghĩ ta rất cần một người thương - một người thương mình, hiểu mình để mình có thể tựa vai và trút hết bầu tâm sự. Cũng vì lẽ đó, ta đi loanh quanh chỗ này chỗ nọ để tìm người ‘ấy’. Người ‘ấy’ là ai? Có phải là một người tri kỷ mà ta đang ước ao tìm kiếm? Những người ta gặp, có thể vài ngày đầu, tuần đầu hoặc tháng đầu ta cảm thấy hợp tính, hợp tình. Nhưng sau đó ta phát hiện ra nhiều điều mới lạ về người đó, rồi ta cảm thấy không hợp nữa nên phải chia tay. Chia tay rồi ta lại tiếp tục cuộc hành trình tìm kiếm, bởi vì chỗ trống càng ngày lại càng trống vắng thêm hơn. Càng tìm ta càng cảm thấy xa xôi, mệt mỏi và thất vọng. Lúc đó, trong ta lại có một nỗi sợ - một nỗi lo sợ thâm kín rằng ta đang bị ‘ế’, nhưng thật sự có phải chăng là ta đang bị ‘ế’ hay ta chỉ đang cảm thấy cô đơn? Liệu khi ta tìm được một người thương như ta đang mong đợi thì lúc đó ta có hết cô đơn chẳng? Tôi biết có những người tuy đã kết hôn hoặc đã có người thương rồi nhưng vẫn còn cảm thấy trống vắng, cô đơn như thường, bởi vì họ không chia sẻ được những khó khăn, trần trở và hoài bão sâu sắc trong tâm hồn với nhau. Nhân gian có câu: “Đồng sàng dị mộng”, nghĩa là tuy ngủ cùng giường, nhưng lại có mộng tưởng khác nhau. Nói một cách khác, tuy sống chung với nhau nhưng lại không hiểu nhau, mỗi người nghĩ một hướng. Do đó, một tâm hồn cô đơn đi tìm một tâm hồn cô đơn khác thì sự cô đơn sẽ không giảm bớt mà còn gia tăng gấp bội phần.

Trong từ ngữ Hán-Việt, chữ tri có nghĩa là biết, là hiểu thấu đáo, còn chữ kỷ có nghĩa là ‘ta’, thành ra người tri kỷ là người hiểu biết ta một cách thấu đáo. Nhưng ai có thể là người hiểu biết ta hơn chính ta? Các bạn mến! Làm người, ai cũng muốn được hiểu, được thương, nhưng cái hiểu, cái thương phải bắt đầu từ nơi chính ta. Nếu ta chưa

hiều, chưa thương được chính ta thì làm sao ta đòi hỏi người khác hiểu và thương ta cho được? Ta nên tự hỏi, “Ta đã hiểu được ta và thương được ta bao nhiêu?” Ta có khả năng nhận diện, ôm ấp và chăm sóc những cảm thọ trong tâm hồn của ta hay không? Ta có khả năng ngồi yên để có mặt và ôm ấp những đau nhức trong cơ thể của ta hay không? Theo tôi, thì làm thế nào để nhận diện, ôm ấp và chuyển hoá được hạt giống cô đơn ấy trong ta thì đó mới là biện pháp tối hậu.

Ở Làng Mai, chúng tôi thực tập thiền chánh niệm. Chánh niệm là một loại năng lượng giúp ta ý thức được những gì đang xảy ra trong thân tâm và xung quanh ta, có mặt thật sự trong giây phút hiện tại, và tiếp xúc sâu sắc với những điều màu nhiệm của sự sống. Hơi thở và bước chân là hai công cụ hữu hiệu để chế tác năng lượng này. *Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra.* Khi ta thở một hơi thở có ý thức (chánh niệm), thì trong ý thức đó ta đang thật sự có mặt với hơi thở, với cuộc sống và với những gì đang xảy ra trong thân tâm của ta. Hơi thở có ý thức cũng là hơi thở giúp ta dừng lại những lo âu, buồn phiền hay giận hờn trong tâm hồn của ta. *Thở vào, ta ý thức ta đang cảm thấy cô đơn, trống vắng. Thở ra, ta mỉm cười hoặc ta ôm ấp nỗi cô đơn, trống vắng trong ta.* Thực tập chánh niệm giúp ta nhận diện những cảm thọ hay cảm xúc của ta một cách rất trung thực. Khi ta nhận diện được cảm thọ đang có mặt thì ta dùng năng lượng chánh niệm để ôm ấp cái cảm thọ đó. Nếu ta thực tập miên mật trong vài phút, thì cảm thọ đó sẽ từ từ lắng dịu. Ngọn gió nào đến rồi cũng đi. Làn gió cảm thọ của ta cũng thế, cũng đến rồi đi, nhưng nếu ta không biết cách nhận diện và ôm ấp thì ta sẽ bị thổi đi rất xa.

### **Cái đẹp đến từ bên trong**

Khi ta gặp một đối tượng mà nhìn quyến rũ hay dễ thương thì ta vội đem lòng thương mến, dù rằng ta chưa có cơ hội ngó lời hay tiếp xúc. Có thể người đó có một nụ cười duyên dáng hay một đôi mắt long lanh. Cái đẹp bên ngoài của người đó cũng như sự quyến rũ của người đó đã cướp mất tâm hồn của ta. Người Tây phương có câu,

“Love at first sight.” (Tình yêu nơi cái nhìn đầu tiên) Ta đem lòng thương thầm trộm nhớ. Nhưng chúng ta có bao giờ đặt câu hỏi: “Không lẽ thương một người mà tiêu chuẩn chỉ dựa vào cái tướng mạo bên ngoài của người đó không sao? Còn nhân phẩm, đạo đức, giá trị, gia đình và học vấn của người đó thì thế nào?” Nếu tình yêu mà chỉ dựa vào cái mã bên ngoài thì thứ tình yêu đó quả thật là mong manh và mạo hiểm.

Thông thường khi ta thương yêu ai thì ta chỉ mới thấy những điều tích cực của người đó, cho đến khi đến với nhau thì ta mới phát hiện nhiều điều tiêu cực về đối phương. Lúc đó thì ta mới bị vỡ mộng bởi vì cái ta thấy khi xưa toàn là những cái đẹp, còn bây giờ sao toàn là những cái xấu. Trong bài thơ ‘Mộng Dưới Hoa’ của thi sĩ Đinh Hùng có câu: “*Chưa gặp em tôi vẫn nghĩ rằng. Có nàng thiếu nữ đẹp như trăng.*” Nghe sao mà thơ mộng quá phải không các bạn? Nhưng còn bây giờ gặp rồi thì sao? Tôi đã từng nghe các bạn trẻ về Làng tâm sự rằng: “*Giờ gặp rồi, thấy nàng thiếu nữ dữ như...*”, bây giờ nghe sao mà phũ phàng quá vậy! Đó là những gì đang xảy ra trong thế giới của những người trẻ hiện nay. Theo tôi thì tình trạng cũng không tệ lắm đâu, nếu các bạn trẻ chịu khó một chút để học thương yêu cho đúng mực, đừng để cho sự đam mê bùng bột kéo mình. Tình thương là một chất liệu rất bổ dưỡng và cần thiết cho cuộc đời. Nếu cuộc đời mà không có tình thương thì thật là cần cỗi và vô vị, chúng ta phải học nghệ thuật thương yêu như thế nào để không bị hệ lụy và đồng thời cũng duy trì được sự tự do của nhau, thì đó mới là tình thương đích thực. Sư Ông Làng Mai dạy rất kỹ về điều này. Tình yêu đích thực phải làm bằng chất liệu của hiểu và thương. Ta phải học cho được phương châm “đi qua cầu hiểu rồi mới tới cầu thương”, bởi vì nếu không hiểu được người đó thì không thể nào ta thương được người đó một cách vẹn toàn thật sự.

Trong khi đó, cái đẹp thật sự là cái phải đến từ bên trong, mà muốn có được cái đẹp này thì ta phải biết thực tập, phải biết chế tác lấy, phải biết vun trồng và nuôi dưỡng. Các bạn đã từng thấy và tiếp xúc với các thầy các sư cô trẻ rồi chứ? Những ai đã từng có cơ duyên về Làng Mai thì biết rằng cách đi, đứng, nằm ngồi, nấu cơm, rửa bát của quý thầy và quý sư cô rất thanh thản và nhẹ nhàng, mọi động tác

đều được làm trong chánh niệm. Có những bạn trẻ về Làng rất thương kính quý thầy và quý sư cô. Họ thương kính không phải vì cái đẹp, cái hào quang ở bên ngoài mà là cái đẹp từ nội tâm phát ra. Một sư cô nói chuyện dễ thương, không phải là vì sư cô đó nói lời hoa mỹ, nhưng bởi vì sư cô đó nói chuyện bằng chánh niệm, bằng cả trái tim của mình, sư cô biết mình đang nói gì, biết dùng lời ái ngữ và nói một cách điềm đạm, từ tốn. Một sư chú cũng vậy, hành động rất khoan thai với đầy lòng từ bi. Đây là một nghệ thuật, mà nghệ thuật này không phải tự nhiên mà có hay có bán ở siêu thị, ta phải học và phải hành thì mới có được. Khi một người biết chế tác cái đẹp từ bên trong thì cái đẹp đó tự nhiên tỏa sáng ra bên ngoài, nhờ thế mà những người khác được thừa hưởng. Cho nên, chế tác cái đẹp bên trong cũng là chế tác thương yêu, bởi vì khi một nụ cười được thấp sáng thì người khác thấy được cũng cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc, khi một lời nói có chánh niệm thì người nghe được cũng cảm thấy có niềm tin, hy vọng, nuôi dưỡng rất nhiều, và một hành động có từ bi thì cũng làm cho người khác ấm lòng và quý mến.

## **Chế tác hạnh phúc**

Có một đêm trăng sáng tại Tu Viện Lộc Uyển, quý anh em chúng tôi rủ nhau lên núi uống trà, ngắm trăng. Đêm hôm ấy là trăng mười sáu - trăng sáng vàng vạc cả bầu trời. Chúng tôi an nhiên ngồi uống trà trong im lặng, không ai nói với ai một lời nào. Chỉ ngồi uống trà, ngắm trăng và trân quý sự có mặt của nhau. Cảnh tượng chúng tôi ngồi uống trà trong im lặng rất hùng tráng. Lúc đó, tôi cảm được một năng lượng bình an đi vào cơ thể mình và tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc, nó là một trạng thái bình an, thanh thoát, tĩnh tại, một niềm hạnh phúc rất êm đềm.

Ngày xưa, chưa biết tới pháp môn thực tập chánh niệm, tôi đã lầm lẫn giữa đục lạt và an lạc. Tôi nghĩ rằng, hạnh phúc tức là thỏa mãn được những ham muốn, nhưng làm sao có thể thỏa mãn được những ham muốn? Vì lòng tham vốn không có đáy, mong muốn này được thỏa mãn thì lại phát sinh ra những ham muốn khác to lớn hơn và chúng ta rốt cuộc chỉ là nô lệ cho những ham muốn của chính ta.

Trong khi đó an lạc là niềm vui của sự tĩnh lặng nội tâm, là niềm vui có được khi trong lòng không có sự ham muốn, niềm vui từ trong phát khởi ra, niềm vui do chính mình tự tạo. Niềm vui lớn nhất mà ta có chính là giây phút vô mong cầu. Đó chính là khoảng cách khi chấm dứt một ham muốn cho tới khi phát khởi một mong muốn mới. Ví dụ như hồi còn đi làm, trong những tháng đầu tiên tôi cố gắng tiết kiệm dành dụm để mua được một chiếc xe hơi thật “mốt”. Khi mua được rồi tôi sung sướng, hãnh diện về thành quả của mình được có vài tuần, sau đó tôi lại đặt mục tiêu mới là mua nhà. Và niềm vui có xe từ từ tan biến, thay vào đó là những nỗ lực mới, những ưu tư mới, những lo toan mới để làm sao sớm có tiền mua nhà. Khi tìm tới với những thú vui ở bên ngoài như: đi du lịch, ăn ngon, ở những nơi sang trọng... chỉ làm thỏa mãn cái thân. Còn trong chiều sâu của tâm thức những khó khăn, nỗi buồn, cô đơn, hay áp lực vẫn còn đang bị đè nén xuống bởi cái vui tạm bợ ở bên ngoài. Dục lạc chỉ có khả năng giúp ta thoáng vui một chút, rồi sau đó nó lại làm cho những thèm muốn trong mình lớn mạnh hơn. Khi xưa, tôi hay thường dự tính cho tương lai nên tôi cứ miệt mài làm việc. Tôi đánh mất đi cái giây phút hiện tại tuyệt vời. Sau khi đi tu rồi thì tôi mới phát hiện ra rằng hạnh phúc là những gì có sẵn ở trong mình. Mình không cần lặn lội đi đâu xa mà tìm nó, mà muốn nhận diện được nó mình phải có chánh niệm.

Khi ta thực tập có bình an và hạnh phúc, nghĩa là ta nếm được pháp lạc của chánh pháp thì tự nhiên những ham muốn hoặc nỗi lo sợ trong ta cũng dần dần tan biến. Ta sẽ có niềm tin hơn. Lúc đó, ta sẽ không cần đến những điều kiện bên ngoài để giúp ta có hạnh phúc, vì bây giờ ta biết cách tự chế tác hạnh phúc cho chính ta. Do đó, ‘é’ hay ‘không é’ chỉ là một ý niệm mà không phải là vấn đề. Điều quan trọng là ta phải biết làm tri kỷ của chính ta. Khi ta bước một bước chân vững chãi ta cảm thấy thanh thoi, khi ta thở một hơi thở nhẹ và sâu ta cảm thấy tâm hồn đầy thư thái, khi ta uống một ly trà trong chánh niệm thì ta cũng cảm thấy an nhiên và hạnh phúc. Và khi ta có vững chãi và an lạc thì ta sẽ là chỗ nương tựa cho rất nhiều người. Tôi xin cầu chúc các bạn có nhiều niềm an lạc trong quá trình thực tập và khám phá đời sống tâm linh để các bạn vững bước trong cuộc đời.

# Be Our Own Soulmate

By Chân Pháp Nguyễn, Translated by Chúc Mai

This year, An Bang retreat was held at Moc Lan Monastery from July 18<sup>th</sup> to July 21<sup>st</sup>, 2019 under the theme of “Understanding and Love.” We had more than 250 people attending the retreat. During the Questions & Answers session, a middle-aged gentleman bravely stood up and asked a question. He said, “This question belongs to our young friends who have asked me to present it: How can we overcome ‘singlehood’?” (In the context of this question, singlehood refers to a woman or man who is past the prime age for marriage.) Looking towards the back of the meditation hall, I saw a group of young adults from ages 25 to 35 giggling with bashful faces. In a solemn atmosphere of the Q&A session inside the meditation hall, I felt so much love for them. It is a real situation many young people have to encounter today, especially in this age group.

The question: how can we overcome ‘singlehood’? To me, this topic has many aspects to be concerned about. Here, I would like to address only three concrete aspects based on my own life experiences and practice: recognizing and embracing emotions, the beauty comes from within, and cultivating happiness.

## **Recognizing and embracing emotions**

First of all, we have to find out where the causes of our problems are coming from. The notion of “singlehood” is a state of disguise of a fearful mind. Within each of us, we all have a seed of fear. More or less, big or small, everyone possesses that seed. We worried because we have passed a certain age and no one is going to love or marry us. If so, then we will live in solitude for the rest of our lives.



However, if we look deeply into that feeling of fear, we can see that the loneliness is not something that ‘will’ happen, but it is happening right now in our daily lives. Because of loneliness and emptiness, we have a fear of “singlehood” arising in us. If a person is living a happy and fulfilled life, then surely they will not have the thought or fear of “singlehood.” Therefore, we must have the ability to recognize our true feelings or emotions. In the language of Plum Village, we must call it by its true name. What is its name? Is its name worry or fear? When a person is ill, the doctor must know the correct diagnosis to prescribe the right medication for treatment.

I remembered the good old days before I became a monk. Sometimes, I worried and contemplated about this issue. I entered college when I was 18 years old, graduated at the age of 22, and worked arduously for nine years until I became a monk at the age of 31. In the course of studying and working, because I was so busy, there were times I forgot my body and mind. I was also a young individual living in a life like yours. I also had suffering, low self-esteem, sadness, and passion. Therefore, I can empathize with your feelings at this time.

In today’s world, I understand that young people need to put an effort and try extremely hard to have a place in society. In the growing-up process, we set goals for ourselves: obtaining a degree, having a reputation, and with all our might, happiness for us to depend. Therefore, we are not capable of living with the wonders of life and the conditions of joy we have in the present moment. That goal could be a bachelor’s, master’s, or doctorate degree. After completing our studies, we exert our energy to search for an excellent job that is compatible with our degree we have studied so hard.

We have invested much of our youth in this part of our lives. In the process of learning and working, we may feel passionate and occupy with the projects we are pursuing. Then, we allow all the tensions to slowly destroy our body and mind. Moreover, we do not have time to pay attention or observe our mixed emotions of joy and sadness;

meanwhile, our psychological state is changing abnormally. If we do not know how to examine them, then they will take control of us. Not only we have to deal within, but we also have to face what's outside of us. There are times when the feeling of sadness arises; we don't know how to solve or take care of it. We suppress it by going out, watching movies, consuming alcohol, using drugs, ingesting food, or shopping to relieve our sorrow. When our desires or projects have pursued, then we start to feel lonesome and empty. At that moment, we have an urge to seek “a lover,” a reliable person to fill the void for us.

Those mentioned are the projects we can pursue smoothly, but after achieving them, we then feel empty and lonely. But there are also many other situations, such as in the process of pursuing a project. We may encounter many challenges, difficulties, and sufferings. There are times when life is not as easy or smooth as we may think. In times of hardship and sorrow, we feel empty and desolate. We believe we need someone to love—someone who loves us and understands us so we can lean on and confide in them. For that same reason, we aimlessly wander and search for “that person.” Who is that person? Is it the soulmate whom we have been looking for? Those we have met, perhaps in the first few days or the first week or the first month, we may feel compatible. But after that, we discovered many new and different things about that person. Then, we sense the incompatibility; thus, we part ways. After the separation, we continue the journey of seeking, because the void gets larger and larger every day. The more we search, the more we feel the distance, the exhaustion, and the desperation. At that time, there is fear within us—a secret fear that we are in “singlehood.” But, are we really in “singlehood” or are we just feeling lonely? When we find a loved one as we dreamt of, then will we be able to end our loneliness? I have known people who are married or dating someone they cherish, but they still feel empty, desolated as usual because they are not able to share their burdens, concerns, and deepest aspirations with each other. There is a saying in Vietnamese, “*Đồng sàng dị mộng*.” It means even though we are sleeping in the same bed, we have different dreams. In other words, while living

together, we do not understand each other; thus, we are heading in a different direction. Therefore, a lonely soul seeks another lonely soul. The loneliness will not diminish; instead, it will multiply. In my opinion, what we can do to recognize, embrace, and transform that lonesome seed within us is the ultimate solution.

Dear friends! As a human, everyone desires to be understood and loved. But understanding and love must start from oneself. In Vietnamese, the word “tri kỷ” literally means soulmate. However, the word “tri” means to know, to understand, and to comprehend deeply. The word “kỷ” means ‘self.’ Hence, “người tri kỷ” or a soulmate is someone who knows and understands us profoundly. But who else may know and understand us better than ourselves? If we still do not understand or love ourselves, how can we ask others to understand and love us? We should ask ourselves, “How much have I understood and loved myself?” Are we able to recognize, embrace, and take care of the emotions within us? Do we have the capacity to sit in stillness so that we can be present and embrace the pain in our physical body?

In Plum Village, we practice mindfulness meditation. Mindfulness is an energy that helps us to be aware of what is happening in our body, mind, and our surroundings. It helps us to be truly present in the now, and deeply interact with the miracles of life. Breathing and footsteps are the two effective tools for generating this energy. *Breathing in, we know we're breathing in. Breathing out, we know we're breathing out.* When we breathe mindfully, in that consciousness, we are truly present with the breath, with life and with what is happening in our body and mind. Conscious breathing also helps us stop the anxiety, sadness, or anger in us. *Breathing in, we are aware we are feeling lonely and empty. Breathing out, we smile, or we embrace our loneliness and emptiness within us.* Practicing mindfulness helps us to recognize our feelings or emotions in a very truthful way. When we acknowledge the presence of our senses, we use the mindfulness energy to embrace those feelings. If we practice continuously for a few minutes, then those feelings will slowly subside. The wind comes and goes; so is

the breeze of our emotions; it comes and goes. However, if we do not know how to recognize and embrace our emotions, then we will be drifted far away.

### **Beauty comes from within**

When we encounter an individual who looks attractive or cute, we hastily fall in love, even though we have not had a chance to converse or interact. Perhaps, that person has a charming smile or sparkling eyes. Her external beauty, as well as her charm, has taken our souls away. In the West, there is a saying, “Love at first sight.” We secretly have a crush. But have we ever asked the question: “Is it possible to love someone that is based solely on his or her appearance? What about his or her dignity, morality, values, family, and education?” If love depends only on an outward form, then that love would be very fragile and treacherous. As we all know, many love affairs shattered because we were chasing after the external beauty.

Typically, when we love someone, we only see the positive things about that person, until we have the interaction, we discover many negative things about him or her. At that moment, we became disillusioned. Because what we saw in the past was all beauty, but now it is all unappealing. In the poem ‘Mộng Dưới Hoa’ by poet Đinh Hùng, there is a line: “When I haven’t made the acquaintance yet I pondered. There is a young lady as beautiful as the painting.” It sounds so romantic, isn’t it? But what about after we met? At Plum Village, I have heard from young people who came to our practice center and confided: “Now we have made the acquaintance, the young lady is as mean as...” Now that sounds so harsh, right? That is what is happening in the world of young people today. In my opinion, the situation is not so bad if our young friends learn to love genuinely—do not allow your passion to control you. Love is a vital source. It’s nourishing and a necessity in life. Without love, life is dull and tasteless. We must learn the art of loving so that it is not destructive and at the same time we can maintain the freedom for each other, that is what we call True Love. Zen Master Thich Nhat

Hanh skillfully taught us about this topic. True love must be made with the substance of understanding and love. We must learn the motto of “crossing the bridge of understanding, then we will arrive at the bridge of love.” If we do not understand that person, then it is impossible for us to truly and completely love that person.

Meanwhile, true beauty must come from within. If we want to obtain this beauty, we must know how to practice, cultivate, and nurture. Have you ever seen and interacted with the young monks and nuns? Those who had an opportunity to visit Plum Village or our affiliated centers know that monks and nuns walk, stand, sit, cook, and wash dishes in a very peaceful and gentle manner. All movements are in mindfulness. The young friends who come to Plum Village love and respect the monastics. They love and respect not due to the external beauty or aura, but the beauty radiating from the inside. A nun speaks adorably, not because she converses in words of grace, but because she communicates with mindfulness and with all her heart. It means the nun knows what she is saying, knows how to use loving words, and speaks calmly and slowly. A monk, too, acts very gentle and with compassion. It is an art. This art is not naturally present, nor it can be sold in supermarkets. We have to learn and practice in order to acquire it.

In Plum Village, all monks and nuns have to learn solemnity and cultivating love through mindfulness practice. When a person knows how to generate beauty from the inside, then that beauty will naturally shine outward. Thanks to that practice, others also inherited the benefits. Therefore, creating inner beauty is the same as generating love. When a smile lit up, people can feel joyous and happy. When one speaks mindfully, the listeners can also feel faith, hope, and nurture. An act of compassion can also make others feel warm and affectionate. Over the past forty years, Zen Master Thich Nhat Hanh has developed this mindfulness practice thoroughly to help us reduce suffering and to have more happiness in our daily lives whether we are lay people or ordained monks and nuns. We all can implement this practice in any situation, time, and place.

## Cultivating Happiness

One night, there was a bright moon at Deer Park Monastery. Our brothers and sisters decided to go up on a mountain to have some tea and watch the moon. That night was the sixteenth moon (lunar calendar)—the moon shines brightly in the sky. We sat quietly and drank tea in silence; no one uttered a word. We were drinking tea, watching the moon, and cherishing each other's presence. The scenery, where we sat and drank tea in silence, was very majestic. At that time, I felt a peaceful energy entering my body, and I felt incredibly joyous. It was a state of serenity, lightness, tranquility, and happiness.

In the past, not knowing the practice of mindfulness, I was confused between sensual pleasure and peace. I thought that happiness meant satisfying my desires. How can we fulfill our desires? Greed is bottomless. One desire fulfilled, then we generate another bigger desire. Ultimately, we are being enslaved by our desires, whereas peace is the joy of inner stillness. Joy is present when there is no desire in our heart. Joy that arises from within. Joy that was created by us. If we observe carefully, we will see that from the pursuit to the attainment of the desire, the joy we receive is far less than the afflictions that brought upon us. The greatest joy that we possess is the time that devoid of desire. That is the gap when one desire ends, and a new one arises. For instance, when I was working, during the first few months, I was trying to be frugal and saved money for a “trendy” car. I was thrilled after I bought it. I was proud of my achievement for a few weeks; after that, I set a new goal to buy a house. The joy of having a car slowly dissipates, and it replaced with new endeavors, new concerns, and the anxiety to have the funding to purchase a house. When seeking for external pleasures such as traveling and fine dining in luxurious places, it will only satisfy the body. While in the depth of the mind, difficulties, sadness, loneliness, or pressure are still being suppressed by the temporary external joy. Sensual pleasures are only able to give us transient happiness, and then they cause our cravings to be immense. In the past, I often planned for the future, so I consistently worked. I had

lost those wonderful present moments. After I became a monk, I discovered that happiness is what is already available within me. I don't need to travel far to find it. If we want to realize it, we must be mindful.

When we practice, and we have peace and happiness, it means that we are experiencing the joy of Dharma. Thus, naturally, our desires or fears gradually vanish. We will have more confidence. At that moment, we will not need any external conditions to help us attain happiness, because now we know how to create happiness for ourselves. Therefore, 'singlehood' or 'non-singlehood' is just a notion but not a problem, because now we know how to be our own soulmate. When we take a solid step, we feel free. When we take a gentle and deep breath, we feel that our spirit is completely relaxed. When we drink a cup of tea in mindfulness, we also feel peaceful and joyful. And when we have stability and peace, we will be a refuge for many people. May you all have peace and joy in your practice and explore your spiritual path so that you can be more steady in your life.

# Thiền Trong Công Việc

Thích Trung Hữu

Nếu như đi bộ là một môn thể dục không tốn tiền và lúc nào cũng có thể tập được thì thiền là một pháp tu không mất thời gian và lúc nào cũng có thể thực tập được. Đó là thiền trong tứ oai nghi đi đứng nằm ngồi và trong mọi công việc sinh hoạt hàng ngày.

Hồi tôi học Trung cấp Phật học, có một huynh rất thích tu thiền. Huynh ấy dành rất nhiều thời gian để ngồi thiền. Tuy nhiên, vấn đề là ở chỗ đó không phải là thiền viện hay trường thiền mà là trường học và chùa tu theo pháp môn Tịnh độ. Cho nên việc ngồi thiền của huynh ấy trở thành lập dị đối với sinh hoạt chung của mọi người. Hơn nữa, trong khi đại chúng tụng kinh ở các thời khóa chung thì huynh ấy cũng lên chánh điện nhưng không tụng mà lại ngồi lim dim. Hoặc khi mọi người chấp tác thì huynh ấy không tham gia mà lại ngồi thiền. Những điều này nói chung làm cho mọi người không được hoan hỷ cho lắm. Người dễ tính thì họ tôn trọng sự tu của huynh ấy, còn người khó tính thì nói này nói nọ, có khi còn chế nhạo nữa.

Ngồi thiền tuy là rất quan trọng nhưng không nhất thiết phải ngồi mới có thể thiền. Nhất là đối với những hoàn cảnh không phù hợp thì chúng ta phải tùy duyên để vừa hài hòa với mọi người mà vừa đảm bảo việc tu của mình. Thật ra tu thiền mà chỉ dựa vào ngồi mới tu được thì thời gian tu sẽ không được bao nhiêu cả. Tôi cũng rất thích tu thiền. Nhưng tôi không như vị huynh đệ kia, bỏ cả tụng kinh hay chấp tác để ngồi thiền mà tôi tranh thủ làm xong hết nhiệm vụ của mình đối với đại chúng rồi mới tìm không gian riêng để ngồi thiền. Sau đó tôi nhận ra rằng tu thiền theo kiểu đó thì có rất nhiều điều bất tiện. Thứ nhất là không có thời gian ngồi thiền nhiều như đã nói. Thứ hai là do tranh thủ làm việc cho xong để ngồi thiền nên công việc sẽ không được làm một cách chu đáo, có khi do gấp gáp nên đổ vỡ đờ đạc nữa. Thứ ba là tâm trạng lúc nào cũng nôn nóng



làm cho xong việc. Mà chính vì do nôn nóng làm cho xong nên thấy ai làm chậm thì mình liền bực bội. Do nhận thấy những bất tiện này của việc ngồi thiền nên tôi đã tập tu thiền trong công việc. Ngồi cũng thiền mà đi cũng thiền. Lau chùi, rửa chén, chưng bông, hay đi từ nhà bếp lên chánh điện gì cũng có thể thiền được. Và khi tu thiền theo kiểu này thì tôi thấy rằng tôi thiền được rất nhiều. Nếu ngồi thiền thì nhiều lắm là một lần một giờ đồng hồ, còn thiền trong công việc thì có thể thiền bao nhiêu giờ cũng được. Do tu thiền trong công việc nên tôi không còn nôn nóng làm cho xong công việc nữa. Bởi vì ngay công việc đã là thiền rồi chứ đâu phải đợi đến lúc nào mới thiền nữa. Và cũng nhờ tu thiền theo kiểu này mà tôi làm được rất nhiều việc. Không chỉ việc của mình mà còn làm luôn cả việc của người khác nữa. Vì tôi nghĩ rằng thay vì tranh thủ làm cho xong công việc để được ngồi thiền thì mình vừa làm vừa thiền thì cũng đâu có khác gì nhau. Cũng đều là tu cả. Nhờ vậy mà tôi không trở thành kẻ lậ dị hay né tránh công việc chùa mà ngược lại là người siêng làm việc nhất. Làm mà không hề nề công. Mọi người chỉ thấy tôi sao mà siêng làm việc dữ vậy nhưng họ đâu có biết là tôi đang tu. Làm mà tu và tu mà vẫn làm là vậy.

Lục Tổ Huệ Năng nói rằng, “Bên ngoài không chạy theo cảnh là thiền, bên trong tâm không loạn động là định”. Có thể chúng ta chưa đạt đến cảnh giới đó nhưng trong thời buổi mà ngay cả người tu cũng có quá nhiều việc phải làm như hiện nay thì việc kết hợp tu thiền trong công việc là điều rất đáng nên làm. Tuy nhiên, nói gì thì nói, đó chỉ là thiền dành cho người bận rộn. Chứ còn muốn đi vào những cảnh giới thiền thâm sâu như tứ thiền bát định thì tôi cho rằng thiền tọa (được thực tập trong một môi trường tương thích) vẫn là phương pháp không thể bỏ qua vậy.

Thích Trung Hữu

# Tu Tập Chánh Niệm

Thích Nữ Thuần Bạch

Bát Chánh Đạo nằm trong lý Tứ Đế là bài pháp đầu tiên Đức Phật thuyết giảng tại thế gian. Nếu phân loại thứ tự theo tu tập tam vô lậu học là Giới-Định-Huệ sẽ như sau:

## BÁT CHÁNH ĐẠO

### 1. Chánh kiến: (Huệ)

Chiếu kiến tuệ giác vào: khổ/không/vô thường/vô ngã

### 2. Chánh tư duy: (Huệ)

Suy nghĩ ngay hiện tiền

### 3. Chánh ngữ: (Giới)

Không nói: vọng ngữ/thô ác/ỷ ngữ/thêu dệt

### 4. Chánh nghiệp: (Giới)

Không: sát/đạo/tà dâm

### 5. Chánh mạng: (Giới)

Hành nghề sinh sống sao cho không tổn hại sinh mạng chúng sanh

### 6. Chánh tinh tấn: (Định)

Tứ Chánh Cần

### 7. Chánh niệm: (Định)

### 8. Chánh định: (Định)

Vì chủ đề là Tu Tập Chánh Niệm, xin giới thiệu giáo án do chúng tôi biên soạn cho các lớp tu học ở Thiền Viện Diệu Nhân và các đạo tràng.

Xin niệm ân Ban Biên Tập tạo duyên lành phổ biến tài liệu này đến các Phật tử.

Tháng 12/2019

Thích Nữ Thuần Bạch

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy chánh niệm như sau:

### Pháp Cú 91

Nỗ lực giữ chánh niệm  
Tịnh hạnh hành thận trọng  
Tự điều sống theo pháp  
Ai sống không phóng dật  
Tiếng lành ngày gia tăng.

Kẻ dõng mãnh chánh niệm  
Không thích cư xá nào  
Như ngỗng trời rời ao  
Bỏ sau mọi trú ẩn.

Pháp Cú 91 minh họa con ngỗng trời rời ao tù chật hẹp, cất cánh bay cao, bỏ hết mọi nơi trú ẩn, là hình ảnh kẻ trượng phu dõng mãnh chánh niệm theo tinh thần kinh Kim Cang “*Ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm.*”

Tu-bồ-đề hỏi Phật: “Làm thế nào hàng phục tâm?”

Phật đáp: “Không nên trụ sắc sanh tâm, không nên trụ thanh hương vị xúc pháp sanh tâm, nên không chỗ trụ mà sanh tâm (Bất ưng trụ sắc, bất ưng trụ thanh hương vị xúc pháp, ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm).

Ưng vô sở trụ (nên không chỗ trụ) là *không tịch* tức định. Nhi *sanh* kỳ tâm (nên sanh tâm như thế) là *chiếu soi*, tức huệ. Định và huệ không rời nhau.

Mặt khác *tâm vô sở trụ* như thế là tâm Không, là chân tâm bản tánh vốn sẵn có, đâu cần phải sanh khởi. Vì vậy nên hiểu chữ sanh trong “nhi sanh kỳ tâm” là trở về với tâm thể, Phật tánh, chớ không phải sanh điều gì mới mẻ khác lạ. Như vậy trong cái không tịch, sáu căn không dính với sáu trần, nhưng vẫn luôn luôn chiếu soi tức hằng tỉnh hằng giác, đây gọi là sáu căn phóng quang. Sanh tâm vô sở trụ hoặc trở về với tâm không là một pháp tu trong tông Lâm Tế.

## Pháp Cú 181

Người trí chuyên thiền định  
Chư thiên đều ái kính

Thích an tịnh viễn ly  
Bậc chánh giác chánh niệm.

Tôn giả Nhất Cú sống một mình trong rừng và chỉ biết độc nhất một câu kệ:

Vị sa-môn tư tưởng thanh cao,  
Tinh tấn, tu tập trong im lặng.  
Sa-môn ấy tâm hằng an tịnh,  
Luôn chánh niệm, không còn phiền não.

## Chánh Niệm là Gì?

"Chánh niệm là tỉnh giác, tu tập bằng cách đặc biệt duy trì chú tâm: mục đích tập trung vào hiện tiền và không phán đoán."

Học tập và tu chánh niệm thường xuyên là một trong những quà tặng sâu sắc nhất chúng ta có thể tự ban cho mình.

"Lắng nghe thâm sâu là bản chất của chánh niệm—một sự tu tập thân thiết với cuộc sống chính mình mở lòng."

Chúng ta vẫn sống với những chi tiết thường tình trong đời, nhưng khác xa ở chỗ tỉnh giác chánh niệm khi chúng ta mang vào động tác đánh răng, nấu ăn bữa tối, lúc dùng bữa, lúc tắm gội.

## What Is Mindfulness?

"Mindfulness is awareness, cultivated by paying attention in a sustained and particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally,"

Learning and practicing mindfulness meditation on a regular basis is one of the most profound gifts that we can give to ourselves.

"Deep listening is the essence of mindfulness—a cultivating of intimacy with your own life unfolding."

We continue with the ordinary details of our lives, but the difference lies in the mindful awareness we bring to brushing our teeth, cooking our dinner, eating a meal, taking a shower.

## **Tại Sao Phải Thực Hành?**

**Giảm căng thẳng:** Điều này đã được ghi nhận rõ ràng bởi công trình rộng lớn của Kabat-Zinn trong Giảm Căng Thẳng Dựa Trên Chánh Niệm (MBSR).

Điều phục cơn đau:

**Giảm phản ứng:** Bằng cách nuôi dưỡng tỉnh giác ẩn sau sự suy nghĩ của chúng ta, dần dần chúng ta bắt đầu nhận ra niệm tưởng không phải là mình.

Khi không còn đồng hóa với niệm tưởng của mình, chúng ta có nhiều không gian xung quanh thái độ chúng ta đối phó với nhiều người và nhiều tình huống khác nhau; do đó có thể chúng ta không tức giận hoặc phản ứng vội vàng.

Tăng trưởng lòng từ bi.

Giảm lái nhái với niệm tưởng tiêu cực và lo sợ.

Tạo điều kiện cho ý chí và lòng khuất phục được thông dong.

Đặc tính mềm dẻo của não bộ: Duy trì Thiền tập lâu bền sẽ dẫn đến não bộ mềm dẻo, được định nghĩa là khả năng chuyển hóa, theo cấu trúc và chức năng, dựa trên sự nhập liệu môi trường.

Giữ trí óc chúng ta khỏe mạnh: Sự nghiên cứu cho thấy những người tu thiền có vỏ não dày hơn so với những người không tu. Điều này có nghĩa não bộ của họ chậm lão hóa hơn. Độ dày vỏ não cũng liên quan đến việc quyết định, chú tâm và ghi nhớ.

Lợi ích vật chất: Giác ngủ được cải thiện và hạ huyết áp.

Sau đây là phần biên dịch tác phẩm Mindfulness của Rev. Camilla Sanderson, hiệu đính bởi Tâm Thường Định và Phụ bản về Thiền lắng nghe.

## Why Practice?

**Lowering stress:** This has been well documented by Kabat-Zinn's extensive work in Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).

**Managing pain:**

**Lowering reactivity:** By cultivating the awareness behind our thinking, we slowly begin to realize that we are not our thoughts.

When we're no longer identified with our thoughts, we have more space around how we respond to different people and situations; hence we may not be as quick to anger or react in haste.

**Increasing compassion:**

**Decreasing negative thought chatter and anxiety:**

**Facilitating the dance of will and surrender:**

**In our Neuroplasticity:** Sustained meditation leads to neuroplasticity, which is defined as the brain's ability to change, structurally and functionally, on the basis of environmental input.

**Keeps our brains healthy:** Studies have shown that people who meditate have thicker cortical walls than non-meditators. This means that their brains age at a slower rate. Cortical thickness is also associated with decision making, attention, and memory.

**Physical benefits:** Improved sleep and lowered blood pressure.

## Luyện Tập Tọa Thiền (7 phút)

Pháp tu này có thể thực hành bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào trong ngày. Nếu ở sở làm, chỉ cần đóng cửa phòng riêng, hoặc tìm một phòng họp, nơi bạn có thể ngồi yên tĩnh trong bảy phút. Hoặc nếu đó là một ngày đẹp trời ngoài đường, có một công viên nào bạn có thể ngồi nơi nào cảm thấy ngồi được và mắt khép lại? Có thể đặt tai nghe vào tai giả vờ như đang nghe nhạc. Nếu đang ở nhà, hãy

tìm một nơi thoải mái để ngồi. Cố gắng đảm bảo bạn sẽ không bị quấy rầy.

Ngồi vào tư thế ngay thẳng, sao cho cơ thể vững vàng mà bạn cảm thấy thoải mái nhất. Đôi mắt nhắm lại, bàn chân đặt trên mặt nền hoặc ngồi trên chân, lưng thẳng với cổ, cằm hơi nghiêng xuống, đỉnh đầu ngược cao và xương sống thẳng đứng, và hai bàn tay đặt thư giãn trước bụng; mang tỉnh giác vào hơi thở.

Bạn sẽ lợi lạc chỉ trong 7 phút tọa thiền, nhưng bạn sẽ thấy lợi ích hơn với 20 phút mỗi ngày. Trong cả hai trường hợp, 7 phút mỗi ngày tốt hơn một giờ mỗi tháng. Tu tập chánh niệm hằng ngày là tốt nhất.

### **7-Minute Sitting Practice**

This practice can be done anywhere, at any time of day. If you're at work, just close your door, or find a meeting room where you can sit undisturbed for seven minutes. Or if it's a nice day outside, is there a park you can sit in where you'll feel okay about sitting with your eyes closed? It's possible to put cell phone ear plugs in your ears to pretend you're listening to music. If you're at home, find a comfortable place to sit. Try to ensure you won't be disturbed.

Sit in a way that you feel relaxed and upright, in a firm but not stiff position. With your eyes closed, your feet either on the ground or sitting in a cross-legged position, your back aligned with your neck, your chin slightly down, which will bring the crown of your head up high and stretch your spine up, and your hands resting on your lap; bring your awareness to your breathing.

You will benefit from only 7 minutes of this sitting meditation practice, but you'll notice even greater benefit with 20 minutes a day. In either case, 7 minutes a day is better than an hour once a month. Mindfulness is best practiced daily.

### **Luyện Tập Đi Bộ 7 Phút**

Bắt đầu khởi động: đứng dang hai chân. Đầu gối chùng xuống một chút, và đưa sự chú tâm đến đan điền—trung tâm năng lượng—là khoảng cách hai hoặc ba ngón tay dưới rốn, và ngay giữa chiều ngang cơ thể. Và có lúc bạn sẽ nhận thấy niệm tưởng của mình

bắt đầu đi lang thang. Hãy nói với chính mình bằng từ ái và bi mẫn, "Ồ, ý nghĩ của tôi lang thang, tôi mang sự chú tâm trở lại vào đan điền và thời điểm hiện tại."

Bạn chỉ cần đi lòng vòng trong phòng, hoặc nếu đi ra ngoài, hãy theo kế hoạch đã soạn, vì vậy bạn không cần phải nghĩ đến bất cứ điều gì khác khi thiền hành.

### **7-Minute Walking Practice**

Start with this warming-up practice: stand with your two feet about hip-distance apart. Bend your knees slightly, and bring your attention to your dan tien—your energy center—which is about two or three finger's width below your belly button, and right in the center of the width of your body. And at some point you will notice that your thoughts have begun to wander. Say to yourself with kindness and compassion, "Oh, my thoughts have wandered, I'm bringing my attention back to my dan tien and to the present moment."

You may simply walk in circles in a room, or if you're going to walk outside, have the route already planned out, so there is no need to think of anything else as you are walking.

### **Ăn Trong Chánh Niệm 7 phút**

Đôi khi chúng ta chỉ cần lấy bất cứ thứ gì chúng ta có thể tìm thấy để ăn và nhai thường nuốt ngấu nghiến mà không hề ý thức món gì chúng ta đang ăn.

Để thực hành chánh niệm trong khi ăn, hãy thử tu chánh niệm theo Phật giáo khi ăn một quả nho khô và tưởng tượng rằng bạn chưa bao giờ thấy hoặc nếm thử bất cứ thứ gì giống như thế trước đây. Giữ quả nho trong tay, và ghi nhận kích thước, màu sắc, hình dạng, trọng lượng, kết cấu. Mất khoảng 7 phút để sử dụng mỗi một trong những giác quan của bạn; quả nho chỉ tiết trông như thế nào—làm thế nào bạn mô tả cho một người mù chưa bao giờ thấy một trái nho khô?

Làm thế nào quả nho có âm thanh nếu bạn chà bóp giữa ngón cái và ngón khác để gần lỗ tai bạn? Nho có mùi gì nếu chẻ ra? Chạm



vào nho cảm giác thế nào—dùng từ nào để mô tả kết cấu của trái nho? Tất cả những gì bạn có thể đánh giá cao sau khi ăn nho khô thiêng liêng? Hãy sáng tạo—tác động vào bán cầu não phải của bạn và ghi nhận những điều về nho khô mà bạn chưa bao giờ nhận thấy trước đây. Khi bạn ăn nho, chỉ cần cắn rút ra một chút và cuộn quanh miệng khi nhai, thưởng thức càng nhiều càng tốt, trong khi bạn liên tục chú tâm thế nào để hiểu rõ giá trị của nho khô.

Hãy thưởng thức mỗi lần cắn, mỗi lần nhai, cảm giác của nho trong miệng, mùi vị từng miếng, cảm giác trên lưỡi, màu sắc, kết cấu, bạn có thể nghĩ thấy?

### **7-Minute Mindful Eating Practice**

Sometimes we just grab whatever we can find to eat and wolf it down often without even being conscious of what we're eating.

To practice mindfulness while eating, try this Buddhist mindfulness practice of eating one raisin and imagining you've never seen or tasted anything like it before. Hold it in your hand, and notice the size, color, shape, weight, texture. Take about 7 minutes to use every single one of your senses; what does it look like in detail—how would you describe it to someone who is blind and has never seen a raisin?

How does it sound if you squish it between your thumb and fingers near your ear? Does it have a smell if you rip it open? How does it feel to touch it—what words can you use to describe its texture? What are all the ways you can appreciate then eat that divine raisin? Get creative—tap into your right brain and notice things about the raisin that you've never noticed about a raisin before. When you go to eat it, just take a tiny bite out of it and roll it around your mouth as you chew, savoring it as much as possible, while continually bringing your attention back to how to appreciate the raisin.

Relish every bite, every chew, the feel of it in your mouth, the taste of each morsel, how it feels on your tongue, the color, the texture, can you smell it?

## **Chờ Đợi Chánh Niệm 7 Phút (Hoặc Ít Hơn)**

Vốn là người thiếu kiên nhẫn, khi tôi đọc về pháp tu này, như thể bóng đèn chiếu sáng. Có cơ may nào để thực tập chánh niệm bất kể khoảng thời gian, tốt hơn lúc chúng ta chờ đợi—vì bất cứ việc gì.

Ví dụ, chờ máy tính đang tải, chờ tắt chương trình phần mềm, đứng chờ khi xếp hàng, ngồi chờ khi kẹt xe. Lợi dụng cơ hội để chú tâm vào hơi thở của bạn, và thực tập chánh niệm ngắn. Hãy hiện diện ở đây trọn vẹn trong khoảnh khắc hiện tại ngay bây giờ, hít vào và thở ra. Chỉ cần đơn giản trải nghiệm khoảnh khắc, mà không cảm thấy sốt ruột chờ sự việc tiếp theo xảy ra. Hãy tin tôi, tôi biết điều này rất dễ viết, nhưng phải mất cả cuộc đời mới có thể thực hành được.

### **7-Minute (or Less) Waiting Practice**

Being an inherently impatient person, when I read about this practice, it was as though a light bulb went on. What better opportunity to practice mindfulness for any amount of time, than when we're waiting—for anything.

For example, waiting for the computer to load up, the software program to shut down, while we're waiting in line, sitting in traffic. Take the opportunity to bring your attention to your breath, and do a mini mindfulness practice. Be fully here in this present moment right now, breathing in and breathing out. Simply experiencing the moment, without feeling impatient for the next event to occur. Believe me, I know this is easy to write about, but it takes a lifetime to put it into practice.

### **THIỀN LẮNG NGHE**

Tập trung sự chú ý của bạn vào cảm giác đối với hơi thở. Hãy theo dõi hơi thở trong ít phút. Rồi đưa sự chú tâm từ hơi thở tới lắng nghe những tiếng động xung quanh.

Vài tiếng ở gần, vài tiếng ở xa; có âm thanh bạn thích nghe (như tiếng phan linh, một đoạn âm nhạc), có âm thanh bạn không thích (tiếng còi xe hú, tiếng máy khoan điện, tiếng tranh cãi trên

đường phố.) Trong bất cứ trường hợp nào, chúng chỉ đơn thuần là những tiếng động khởi lên và qua đi. Dù êm dịu hay chói tai, bạn ghi nhận tiếng động và buông xả.

Bạn không phải làm gì về những tiếng động này; bạn có thể nghe mà không phải cố gắng gì cả. Bạn không cần phản ứng lại (trừ khi đó là còi báo động lửa cháy, hay là con của bạn đang khóc); không cần phán đoán, tìm cách điều khiển, hay ngăn cản. Bạn cũng không cần hiểu hay cố đặt tên. Hãy để ý xem có phải bạn chỉ nghe tiếng động mà không cần đặt tên hay giải thích.

Hãy chú ý đến cường độ hay âm lượng thay đổi khi tiếng động đi qua bạn, không bị trở ngại, không bị phán đoán—tiếng động chỉ khởi lên và chìm xuống, khởi lên và chìm xuống.

Nếu bạn thấy mình đang co rút lại vì một tiếng động hay ước mong nó qua đi, hãy ghi nhận điều đó và để ý xem bạn có thể có mặt cùng với nó một cách kiên nhẫn và cởi mở không. Hãy giữ thân bạn thư giãn. Nếu tiếng động làm bạn bức mình, hãy trở về với việc theo dõi hơi thở trong ít phút. Đừng cố gắng lắng nghe, chỉ sẵn sàng để nghe tiếng động kế tiếp.

Nếu bạn thấy mình ham muốn nghe thêm, hãy thở một hơi sâu và thư giãn. Hãy chỉ đơn thuần ghi nhận có một tiếng động khởi lên, rồi bạn có phản ứng lại, và có một khoảng cách nhỏ giữa hai sự kiện. Hãy sẵn sàng nghe tiếng động kế tiếp, biết tiếng động tiếp tục đến và đi, ngoài tâm kiểm soát của ta.

Nếu bạn thấy căng thẳng khi phản ứng với tiếng động, hãy thở sâu và thư giãn, nên dùng cách nào hiệu nghiệm đối với bạn; có thể hướng hơi thở đến vùng nào căng thẳng trong cơ thể.

Hay nếu có thể, vào bất cứ lúc nào, hãy trở về với hơi thở như cắm dây neo, như là một điều nhắc nhở để thư giãn rộng rãi một cách dễ dàng. Nếu niệm tưởng dấy lên, hãy ghi nhận và để đi qua. Bạn đừng thêm thắt. Tất cả những điều bạn phải làm là nghe. Tất cả những điều bạn phải làm là có mặt.

Thực tập lắng nghe là tỉnh giác về tiếng động khi nó khởi lên, dừng trụ, và lặn mất. Lắng nghe tinh thuần và sáng rõ, không bị tô vẽ thêm với bất cứ thứ gì. Không đánh giá khi chúng ta lắng nghe,

không phân tích nội dung đang nghe hay những gì xuất hiện trong tâm thức của chúng ta, chúng ta tiếp tục trở lại với việc lắng nghe.

Trở lại lắng nghe là trở về với thực tại hiện tiền. Không quẹo trái, không rẽ mặt, không đi tới, không bước lui, chỉ lắng nghe tròn đầy từng giây phút. Người ta chỉ có thể lắng nghe ngay bây giờ. Chúng ta không thể lắng nghe quá khứ; chúng ta không thể lắng nghe tương lai; chúng ta không thể lắng nghe hiện tại. Lắng nghe là một hiện trạng từng phút giây này tới phút giây kia, không tùy thuộc vào thời gian hay sự suy nghĩ.

Đừng đánh giá, đừng chỉ biết về mình. Hãy lắng nghe.

\*

## HEARING MEDITATION

Center your attention on the feeling of your breathing. Follow your breath for a few minutes. Then turn your attention from focusing on the breath to focusing on hearing the sounds around you.

Some sounds are near and some far; some welcome (wind chimes, say, or snatches of music) some not so welcome (a car alarm, a power drill, an argument on the street). In either case, they're simply sounds arising and passing away. Whether they're soothing or jangly, you note the sounds and let them go.

There's nothing you have to do about these sounds; you can hear them without any sort of effort at all. You don't need to respond to them (unless, of course, it's the sound of a smoke alarm, or your child crying); you don't need to judge them, manipulate them, or stop them. You don't even have to understand them or be able to name them. See if you can just hear a sound without naming or interpreting it.

Notice changes in intensity or volume as the sound washes through you, without interference, without judgment—just arising and subsiding, arising and subsiding.

If you find yourself shrinking from a sound or wishing it were over, note that and see if you can be with it in an open, patient way. Keep your body relaxed. If the sound is upsetting, return to following your breath for a few minutes. Don't strain to hear, just stay open for the next sound.

If you find yourself craving more of a sound, take a deep breath and relax. Simply notice that a sound has arisen, that you have a certain response to it, and that there's a little space between those two events. Stay open for the next sound, recognizing that sound is continually coming and going outside of our control.

If you find yourself getting tense in response to a sound, take a deep breath and relax, using whatever technique works for you; maybe it's directing breath into a tight area of the body.

Or you can, at any point, return to following your breath as an anchor, as a reminder of easy, spacious relaxation. If thoughts come up, notice them and let them go. You don't have to elaborate. All you have to do is hear. All you have to do is be present. All you have to do is be present.

The practice of listening is the awareness of sound as it arises, dwells, and falls away. Listening is pure and clear, not tainted by anything. Not evaluating our listening, not analyzing what is heard or what appears in our own consciousness, we continually come back to listening.

Coming back to listening is coming back to the moment. Not going left, not going right, not going ahead, not going behind, but just listening fully, moment by moment. One can listen only in the moment. We cannot listen in the past; we cannot listen in the future; and we cannot listen in the present. Listening is a moment-by-moment phenomenon that is not dependent on time or thinking.

Without evaluation, without self-consciousness. Listen.

# Lãnh Đạo Trong Chánh Niệm – 5 Nghệ Thuật Lãnh Đạo Cho Hàng Huynh Trưởng

Ni Sư Thích Nữ Thuần Tuệ  
& Htr. Tâm Thường Định

*Lời dẫn: “Bài nói chuyện này được trao đổi trong kỳ trại Huấn luyện A Dục năm 2015.*

*Lãnh đạo là một nghệ thuật. Lãnh đạo trong chánh niệm là sự tu tập. Lãnh đạo chính mình là sự xoay về tự thân.*

*Người đứng trên là người cần phải thấp mình. Hướng dẫn người lại chính là thuận theo ý người, lấy ý người làm ý mình, lấy lợi ích người làm tâm nguyện mình. Người anh chị trưởng sống cho đàn em, vì niềm vui các em. Nói thì có vẻ quá lý tưởng, nhưng chỉ cần một tấm lòng thương yêu và bao dung, một trí sáng yên tĩnh, thì mọi con đường có thể cùng chung bước dài lâu.*

*Quên mình thì mới có thể vì người, lại phù hợp với lời Vô ngã Phật dạy. Nên lãnh đạo cũng chính là rèn luyện chính mình, tự tu tập và cùng thành tựu.*

*Lãnh đạo chính mình mới là việc khó làm và cần làm. Lãnh đạo được chính mình thì tự nhiên nói ai cũng nghe, cũng thuận. Đó là đem tâm lãnh đạo.”*

Chánh niệm, tiếng Pali là Sammāsati, là nhớ nghĩ chân chính, sự tỉnh giác, biết rõ các pháp một cách trọn vẹn. Chánh niệm, một trong tám chi phần quan trọng của Bát chánh đạo, vốn được xem là con đường tám lối (lanes) đưa đến sự an vui và giải thoát, là chân lý thứ 4 (Đạo đế) trong Tứ Diệu Đế.

Theo Phật giáo Nguyên Thủy, Chánh niệm là trái tim của thiền tập và sự biết rõ những gì phát sanh ngay trong mỗi giây phút của hiện tại - bây giờ và ở đây. Hay nói một cách khác, chánh niệm là sự nhận thức, biết rõ (tuệ tri) được những gì đang có mặt, đang xảy

ra. Có thể nói, chánh niệm là năng lượng của sự tự chú tâm quan sát bản thân và ý thức được những gì đang diễn ra xung quanh mình và bên trong mình. Chánh niệm đưa chúng ta quay trở lại với giây phút hiện tại. Giây phút hiện tại là điều duy nhất chúng ta đang thực sự có - Bây giờ và ở đây.

Chánh niệm, theo truyền thống Phật giáo, là điều cần thiết cho sự phát triển của chánh định, là phương tiện nhận chân và bảo trì các nguyên tắc đạo đức trong cuộc sống. Chánh niệm có nhiều chức năng, chức năng đầu tiên là sự rõ biết mọi sự việc, đối tượng đang tiếp xúc trong phút hiện tại. Chức năng thứ hai là rõ biết những sanh khởi nơi tâm mình. Dần dần, Chánh niệm đưa hành giả đến Chánh định và cuối cùng là Trí huệ viên mãn.

Còn lãnh đạo, theo định nghĩa của chúng tôi là hướng dẫn người khác trong tinh thần cho đi mà không nhận lại, giúp ích cho mình và giúp người khác không có tính phân biệt. Thông thường, một nhà lãnh đạo tốt thường có bốn điểm tương đồng như sau.

1. Tạo một tâm nhìn hướng thiện, có định hướng, có khả năng truyền cảm hứng trong chánh niệm và ảnh hưởng tốt đến tương lai.
2. Thúc đẩy và trao truyền định hướng và cảm hứng đó bằng sự thực tập chánh niệm cho mình và những người đồng hành với tầm nhìn lý tưởng.
3. Đem niềm vui, sự lợi lạc và an bình đến với mình và với người ngay trong hiện tại và cho cả tương lai.
4. Sáng suốt và khéo léo hướng dẫn, sắp xếp các việc.

Tuy nhiên khi chúng ta nói đến Lãnh đạo trong chánh niệm là nói đến sự đồng hành, đồng sự qua cách suy nghĩ, lời nói và việc làm trong sáng, hướng thiện, nhân bản, và từ tâm - làm an lạc cho mình và cho người vượt giới hạn của không gian và thời gian. Trong tinh thần trên, chúng tôi xin chia sẻ đề tài nghệ thuật *Lãnh Đạo Trong Chánh Niệm* cho người huynh trưởng trong tổ chức GDPT nói riêng và cho các giới nói chung.

Nghệ thuật lãnh đạo này gồm có 5 điểm chính.

1. Biết lắng nghe (deep listening) và thông cảm
2. Sáng suốt trong quyết định
3. Sống hòa hợp, ít làm thương tổn người

#### 4. Thân giáo

#### 5. Tấm lòng người lãnh đạo

Trước tiên chữ huynh trưởng có nghĩa là người anh, người chị lớn, người đi trước, đang có trách nhiệm bảo bọc đàn em. Trách nhiệm thì cần sáng suốt và định tĩnh. Bảo bọc đàn em thì cần tình thương yêu và lòng bao dung. Hai điều này làm nên một người huynh trưởng mẫu mực. Huynh trưởng là những người đang sinh hoạt, có bổn phận, trách nhiệm và lý tưởng phục vụ cho tổ chức Áo Lam. Nói đúng hơn, huynh trưởng là những nhà lãnh đạo đang diu dắt, hướng dẫn và un đúc đàn em cũng như có nhiệm vụ và dẫn thân vào những hoạt động của đơn vị, xã hội trong nhiều lĩnh vực từ văn hóa đến giáo dục. Mà lãnh đạo là cả một nghệ thuật và tấm lòng. Đây là một ví dụ điển hình.

Một lần nọ, có vị Tổng thống đang nói về khả năng lãnh đạo tại Học viện Quân đội Hoa Kỳ, ông lấy một mẫu dây trong túi ra đặt lên bàn. Ông bảo một số sinh viên lên bảng, thử đẩy sợi dây dọc cái bàn. Nhiều sinh viên khác cũng thử. Họ hầu như không tìm ra bất kỳ giải pháp nào để đẩy cụm dây ngang qua cái bàn một cách dễ dàng. Mỗi khi họ đẩy cụm dây, chúng cong lại, uốn éo và rối mù. Ai cũng thử đẩy, rồi tất cả đều lắc đầu.

Vị Tổng Thống quan sát tất cả sinh viên và cười. Ông nhắc cụm dây lên, đặt chúng trở lại đầu bàn ngay ngắn rồi lấy ngón tay trở kéo một đầu của các sợi dây dọc theo bàn. Tất cả các sợi dây dường như đều ngoan ngoãn hơn, đi theo ngón tay ông. Vị Tổng Thống bây giờ nhẹ nhàng bảo: “Mỗi con người như một sợi dây này. Nếu chúng ta dẫn dắt họ, họ sẽ đi theo. Nhưng nếu chúng ta cố đẩy họ, họ sẽ rối tung lên và không làm gì hết.”

Để thành tựu tư cách một người huynh trưởng, chúng ta cần có sự rèn luyện chính mình bao gồm nội điển, ngũ minh pháp và tam giáo (Thân, Khẩu, Ý Giáo). Như một người không biết đường thì không thể chỉ đường. Hay một người không có tiền, thì không thể cho ai tiền. Mình không thể cho những gì mình không có. Muốn giúp người, giúp các em nhỏ, anh chị huynh trưởng trước tiên cần thành tựu chính mình.

Ai cũng muốn mình tốt, dễ thương và giỏi. Nhưng mỗi chúng ta sẽ thường tự thấy mình rất dở và nhiều chứng tật. Một huynh trưởng mà nhiều chứng tật và thiếu khả năng, thiếu tấm lòng thì đàn em ít



nghe lời. Chúng ta có khả năng giả vờ như tốt, nhưng lâu ngày rồi cũng sẽ lộ ra những chứng tật.

Con đường ngắn nhất để thành tựu chính mình là con đường thực hành chánh niệm. Tâm trí chúng ta suốt ngày rong ruổi. Chánh niệm là dẫn tâm về với thấy biết hiện tại, gọi là đưa tâm về nhà. Chánh niệm là thật sự tiếp xúc với người mình đang tiếp xúc, với công việc mình đang làm. Chánh niệm là cảm nhận bằng trái tim, không nhận thức bằng tư tưởng.

Trong nghệ thuật Lãnh đạo trong chánh niệm có những chi tiết như sau.

## **I. BIẾT LẮNG NGHE (DEEP LISTENING) VÀ THÔNG CẢM**

### **1. *Biết im lặng***

Xin hãy nghe hết câu, không phản ứng ngay, không nhảy bổ đến kết luận. Có tâm thông cảm với nỗi khó khăn của người khác. Có câu chuyện như thế này, xin được chia sẻ. “Nói Và Nghe”. Nguyệt Am (Gettan) thường nói với đồ chúng của Sư rằng: “Khi anh có miệng để nói thì anh không có tai để nghe. Khi anh có tai nghe thì anh không có miệng nói, hãy suy nghĩ cẩn thận về điều này.”

### ***Biết thông cảm:***

Cuộc sống thường có hai mặt, mặt nổi và mặt chìm. Mặt được phơi bày và mặt bị ẩn khuất.

Thêm một ví dụ: Có lần một người hàng xóm than phiền với một cụ già:

“Nhà bên cạnh vừa mua dàn Karaoke. Trời ơi, đứa nhỏ con gái trong nhà hát thiệt là kinh khủng, nó hát ngang như cua bò, còn thằng con trai thì gào thét đình tai nhức óc. Nghe mệt mỏi làm sao!”

Cụ già bình thân trả lời: “Tôi cũng thấy vậy, nhưng nếu mấy đứa đó mà đi ăn nhậu chơi bời, trộm cắp phá phách làng xóm thì còn đáng lo hơn. Đúng là việc chúng nó làm, chúng ta phải chịu đựng khổ sở, nhưng dù sao như vậy cũng an toàn hơn...”

Một ví dụ khác: Trưa hôm đấy, khi các bạn nhỏ khác ở nhà trẻ đã đi ngủ, chợt cậu bé John lại gần cô giáo, thì thầm:

- Thưa cô Roberts, em có thể đi uống nước được không ạ.”

(Miss Roberts, May I drink water?)

Cô Roberts lúc ấy cũng đang thiu thiu ngủ, đột nhiên bị đánh thức, nên trả lời hơi chút khó chịu.

- Được rồi (Allowed).

- Thưa cô Roberts, em có thể đi uống nước được không ạ?

Cô lại nghe John hỏi, lần này cậu nói to hơn một chút.

- Được rồi (Allowed), giọng cô Roberts đã hơi gắt lên

Lần nữa, John lại nhắc lại câu hỏi, lần này to hơn lần trước.

- Thưa cô Roberts, em có thể đi uống nước được không ạ?

Cô Roberts bực dọc gắt lên:

- Được rồi (Allowed)

Lần này, John hét to lên:

- Thưa Cô Roberts, *em có thể đi uống nước được không ạ?*

Nghe thấy tiếng John hét, các bạn khác bỗng giật mình thức giấc, còn cô Roberts thì thực sự nổi điên lên, quát John:

- John, có phải em muốn phá cô hay không?

Cậu bé John sợ sệt trả lời:

- Dạ không, thưa cô. Chính cô bảo em nói to (aloud) lên đây chứ a!

Ở câu chuyện phía trên đã có chuyện gì xảy ra? Tại sao John lại hiểu nhầm ý của cô Roberts? Lý do ở đây rất đơn giản, khi cô giáo nói “Allowed”, có ý là cho phép, thì John đã nghe thành “Aloud”, nên cậu bé nghĩ rằng cô giáo bảo mình nói to hơn. Trường hợp này được gọi là “Homophone”, hay trong tiếng Việt của chúng ta, còn được gọi là hiện tượng đồng âm khác nghĩa. Thông thường chúng ta sẽ dựa vào văn cảnh (context) và nội dung của từ ngữ ở trước và sau (co-text) của từ đồng âm để xác định nghĩa của chúng, nhưng trong trường hợp này cậu bé chỉ được nghe duy nhất một từ nên xảy ra nhầm lẫn.

Nói chung, người lãnh đạo cần nhớ:

*“Đừng muốn kiểm soát người khác”.*

*“Đừng muốn người khác suy nghĩ như ta.”*

*“Đừng trông cậy người khác làm cho ta hạnh phúc.”*

Phải hiểu rằng tốt hơn là khi chúng ta đáp ứng được những nhu cầu cấp thiết nhất, thay vì xoáy vào những điểm yếu lớn nhất của nhau. Hẳn quý vị còn nhớ câu nói bất hủ của cố tổng thống Abraham

Lincoln: “I destroy my enemies when I make them my friends” / “Ta không còn kẻ thù khi ta biến họ thành bạn bè của mình.”

## **2. Lành đạo là chia sẻ**

Hãy lấy câu chuyện Những Cuộc Đời Được Thay Đổi này như một ví dụ: Vào năm 1921, Lewis Lawes trở thành trưởng trại tù Sing Sing, trại nổi tiếng khắc nghiệt. 20 năm sau, khi Lewis Lawes nghỉ hưu, trại trở nên nổi tiếng nhân đạo. Nhưng khi được hỏi về sự thay đổi này, ông nói tất cả đều nhờ Catherine, vợ ông.

Ai cũng ngăn cô chớ bao giờ bước chân đến đó, nhưng khi trận đấu bóng rổ đầu tiên trong tù được tổ chức, cô và 3 đứa con nhỏ cùng ngồi xuống bên những tù nhân. “Chồng tôi và tôi sẽ chăm sóc những con người này, và tôi tin chính họ sẽ chăm sóc cho tôi. Tôi không có gì để lo lắng cả.”

Cô thấy có một người mù bị kết tội giết người. Nắm bàn tay anh, cô hỏi: “Anh có biết đọc chữ nổi (Braille) không?” “Chữ nổi là gì?” Và cô dạy cho anh biết đọc. Khi phát hiện có người vừa câm vừa điếc, cô học cách sử dụng ngôn ngữ người câm để dạy cho họ. Catherine được xem như bà thánh sống ở Sing Sing trong những năm từ 1921-1937.

Bà chết vì tai nạn xe hơi. Sáng hôm sau, Lewis Lawes không đi làm, người phó thay ông. Ngày tiếp, quan tài Catherine vẫn còn tại nhà, cách nhà tù khoảng 1 cây số. Người phó trại thấy đám đông tội nhân khắc khổ, dữ dằn tụ tập trước cổng chính. Trên những gương mặt là nước mắt. Ông hiểu họ thương mến Catherine vô cùng. “Thôi được, các anh hãy đi, chỉ cần tôi nay các anh về điểm danh đầy đủ.” Rồi ông mở cổng cho đoàn phạm nhân bước đi, không cần lính gác, suốt 1 cây số để đến ngõ lòng yêu kính lần chót trước Catherine. Và tất cả tù nhân đã trở về trại tội đó, không thiếu một ai.

## **3. Không vội phán xét**

Phán xét người khác chỉ là phóng ảnh của tâm. Nên biết dừng lại.

a) Bố mẹ cãi nhau, lấy câu chuyện này như một ví dụ. Bố mua con chim sáo, nhốt trong lồng, treo ngoài vườn. Mẹ mua con mèo, thả trong bếp. Trưa, chẳng hiểu thế nào, khi bố về, con sáo không còn trong lồng, con mèo của mẹ đang phơi nắng ngoài sân. Bố đồ

cho con mèo. Mẹ bảo không phải. Lại cãi nhau. Bỏ bỏ đến cơ quan. Mẹ về bà ngoại, mang theo bé út đang thút thít khóc. Chiều, người hàng xóm mang con sáo bay lạc sang trả, nhà chỉ còn bà vú già.

b) Nội Cơm Nhan Hồi là một ví dụ khác. Một lần Khổng Tử dẫn học trò đi du thuyết từ Lỗ sang Tề. Trong đám học trò đi với Khổng Tử có Nhan Hồi và Tử Lộ là hai học trò yêu của Khổng Tử. Trong thời Đông Chu, chiến tranh liên miên, các nước chư hầu loạn lạc, dân chúng phiêu bạt điêu linh, làm than đói khổ... Thầy trò Khổng Tử cũng lâm vào cảnh rau cháo cầm hơi và cũng có nhiều ngày phải nhịn đói, nhịn khát. Tuy vậy, không một ai kêu than, thoái chí; tất cả đều quyết tâm theo thầy đến cùng. May mắn thay, ngày đầu tiên đến đất Tề, có một nhà hào phú từ lâu đã nghe danh Khổng Tử, nên đem biếu thầy trò một ít gạo... Khổng Tử liền phân công Tử Lộ dẫn các môn sinh vào rừng kiếm rau, còn Nhan Hồi thì đảm nhận việc thổi cơm. Tại sao Khổng Tử lại giao cho Nhan Hồi - một đệ tử đạo cao đức trọng mà Khổng Tử đã đặt nhiều kỳ vọng nhất - phần việc nấu cơm? Bởi lẽ, trong hoàn cảnh đói kém, phân công cho Nhan Hồi việc bếp núc là hợp lý nhất.

Sau khi Tử Lộ dẫn các môn sinh vào rừng kiếm rau, Nhan Hồi thổi cơm ở nhà bếp, Khổng Tử nằm đọc sách ở nhà trên, đối diện với nhà bếp, cách một cái sân nhỏ. Đang đọc sách bỗng nghe một tiếng “cộp” từ nhà bếp vọng lên, Khổng Tử ngừng đọc, liếc mắt nhìn xuống... thấy Nhan Hồi từ từ mở vung, lấy đũa xới cơm cho vào tay và nắm lại từng nắm nhỏ... Xong, Nhan Hồi đập vung lại, liếc mắt nhìn chung quanh... rồi từ từ đưa cơm lên miệng...

Hành động của Nhan Hồi không lọt qua đôi mắt của vị thầy tôn kính. Khổng Tử thờ dài... ngửa mặt lên trời mà than rằng: “Chao ôi! Học trò nhất của ta mà lại đi ăn vụng thầy, vụng bạn, đốn mạt như thế này ư? Chao ôi! Bao nhiêu kỳ vọng ta đặt vào nó thế là tan thành mây khói!”

Sau đó, Tử Lộ cùng các môn sinh khác mang rau về... Nhan Hồi lại luộc rau... Khổng Tử vẫn nằm im đau khổ... Một lát sau rau chín. Nhan Hồi và Tử Lộ dọn cơm lên nhà trên; tất cả các môn sinh chấp tay mời Khổng Tử xơi cơm. Khổng Tử ngồi dậy và nói rằng: “Các con ơi! Chúng ta đi từ đất Lỗ sang Tề đường xa vạn dặm, thầy rất mừng vì trong hoàn cảnh loạn lạc, dãi nắng dầm mưa, đói khổ như thế này mà các con vẫn giữ được tấm lòng trong sạch, các con

vẫn yêu thương đùm bọc nhau, các con vẫn một dạ theo thầy, trải qua bao nhiêu chặng đường đói cơm, khát nước... Hôm nay, ngày đầu tiên đến đất Tề, may mắn làm sao thầy trò ta lại có được bữa cơm. Bữa cơm đầu tiên trên đất Tề làm thầy chạnh lòng nhớ đến quê hương nước Lỗ. Thầy nhớ đến cha mẹ thầy... cho nên thầy muốn xới một bát cơm để cúng cha mẹ thầy, các con bảo có nên chăng?

Trừ Nhan Hôi đứng im, còn các môn sinh đều chấp tay thưa: “Dạ thưa thầy, nên ạ!”

Khổng Tử lại nói: “Nhưng không biết nồi cơm này có sạch hay không?”

Tất cả học trò không rõ ý Khổng Tử muốn nói gì nên ngơ ngác nhìn nhau. Lúc bấy giờ Nhan Hôi liền chấp tay thưa: “Dạ thưa thầy, nồi cơm này không được sạch.”

Khổng Tử hỏi: “Tại sao?”

Nhan Hôi thưa: “Khi cơm chín con mở vung ra xem thử cơm đã chín đều chưa, chẳng may một cơn gió tràn vào, bỏ hóng và bụi trên nhà rơi xuống làm bẩn cả nồi cơm. Con đã nhanh tay đập vung lại nhưng không kịp. Sau đó con liền xới lớp cơm bẩn ra, định vứt đi... nhưng lại nghĩ: Cơm thì ít, anh em lại đông, nếu bỏ lớp cơm bẩn này thì vô hình trung làm mất một phần ăn, anh em hẳn phải ăn ít lại. Vì thế cho nên con đã mạn phép thầy và tất cả anh em, ăn trước phần cơm bẩn ấy, còn phần cơm sạch để dâng thầy và tất cả anh em...”

“Thưa thầy, như vậy là hôm nay con đã ăn cơm rồi... bây giờ, con xin phép không ăn cơm nữa, con chỉ ăn phần rau. Và... thưa thầy, nồi cơm đã ăn trước thì không nên cúng nữa ạ!”

Nghe Nhan Hôi nói xong, Khổng Tử ngửa mặt lên trời mà than rằng: “Chao ôi! Thế ra trên đời này có những việc chính mắt mình trông thấy rành rành mà vẫn không hiểu được đúng sự thật! Chao ôi! Suýt tí nữa là Khổng Tử này trở thành kẻ hồ đồ!”

## II. SÁNG SUỐT TRONG QUYẾT ĐỊNH

Người đi đầu đồng nghĩa là người gương mẫu và trí tuệ, mới có thể hướng dẫn an toàn và lợi ích. Khi tâm thường trong chánh niệm, tức ít nghĩ ngợi vẫn vơ, thực sự tiếp xúc với hoàn cảnh hiện tại thì tự thấy ra vấn đề.

Ví dụ, trong câu chuyện Đoàn người đi buôn. Đường xa nắng cháy, khát khô cả cổ không đủ nước uống. Chợt gặp đầu làng một

cây đầy trái chín, vàng ươm mọng nước. Cả đoàn reo lên, trèo cây hái trái. Người trưởng đoàn ngăn lại:

- Các anh không nên ăn trái này. Nếu nó là quả lành thì ở khu dân cư này người ta đã hái sạch. Trái chín đẹp như vậy mà còn y nguyên, hẳn là không tốt.

Người trong đoàn nghe có lý, đi thẳng không hái trái.

Đoàn thương buôn khác cũng đi ngang cây này. Mọi người vội vàng hái trái ăn cho đỡ khát. Không lâu sau, cả đoàn bị trúng độc vì ăn nhầm trái độc, nằm lăn trên đất.

Người trưởng đoàn có trí tuệ, tầm nhìn xa mới có thể bảo vệ người trong đoàn được an toàn.

Đức Phật còn dạy chúng ta rằng:

- 1) Nêu vấn đề đúng thời. Tạo điều kiện để họ nhận ra. Người đang lúc không vui ít muốn lắng nghe (Như chuyện bà Gotami chết con, Phật không khuyên giải, ngài chỉ bảo bà đi xin hạt cải của nhà không người chết, và để tự bà thấy ra lẽ thật.)
- 2) Chỉ đề cập đến sự kiện, tránh giải thích hay buộc tội theo tự suy, ức đoán. Tránh cường điệu, phóng đại, thêu dệt.
- 3) Nói lời ôn nhu.
- 4) Nói vì lợi ích người nghe. Tập trung vào mặt tích cực trong giải pháp giải quyết vấn đề. Đừng phê bình mà không có đường hướng giải quyết
- 5) Nói với lòng từ bi, không nói với tâm giận tức.

Phật dạy: “Lại nữa, Xá Lợi Phất, dù ông theo năm phương pháp đối thoại này, vẫn còn một số người không tán đồng những điều ông nói (do sở tri chướng nơi họ).”

### **III. SỐNG HÒA HỢP, ÍT LÀM THƯƠNG TỎN NGƯỜI**

#### **1. Nhận ra bản ngã**

Khi tâm có chánh niệm, cái ngã không có điều kiện xuất hiện. Bản ngã gây nên va chạm và đổ vỡ, vì cái ngã của ai cũng là số một, không cái ngã nào chịu đứng dưới cái ngã nào. Để bảo vệ và củng cố cái ngã mình, người ta không ngại làm tổn thương nhau. Và không phải ai cũng nhận ra mình đang làm tổn thương người khác.

Muốn sống chung hòa hợp, những cái ngã nên lui về một chút, nên nhường nhau một chút. Một trong những cách sống của chúng tôi là: “trên kính, dưới thương, ngang nhường”.

## **2. Đúng và sai**

Đừng chắc chắn trăm phần trăm là mình đúng. Đây là nguyên nhân của cãi cọ và tranh đấu. Điều đó chỉ đúng với chính mình thôi, người khác chưa chắc đã thấy như vậy. Bớt xác quyết đúng - sai sẽ bớt tranh cãi, bớt giận hờn, đổ vỡ.

Tôn trọng quan điểm của người khác. Biết rằng người khác có chỗ hợp lý của họ. Như vậy mới có thể sống chung và làm việc chung lâu dài.

Hòa thượng Trúc Lâm từng dạy: “Thường chúng ta có thói quen cho rằng cái gì mình nghĩ cũng là chân lý. Vì vậy mình nghĩ thế này, người khác nghĩ thế kia, mình liền sân giận, có khi cãi vã và đi tới ẩu đả nhau.

Hòa thượng kể: “Những năm tôi ở trên núi, thấy xa xa có cụm mây đen theo chiều gió thuận thổi đến hướng của mình, tôi cứ định ninh đám mây đó sẽ mưa nên dọn đồ đạc bên ngoài vô. Một hồi gió thổi tạt hướng khác, trời không mưa. Như vậy cái nghĩ của mình chưa bao giờ đúng trăm phần trăm. Chúng ta thường cho rằng mình nghĩ đúng, đó là nhân của sự tranh cãi hay nói cách khác là nhân của đấu tranh.”

Trong kinh, Phật có dạy một câu thật chí lý: Người biết tôn trọng chân lý là người nghĩ điều gì thì nói: “Đây là cái nghĩ của tôi”, ngang đó dừng. Nếu nói cái nghĩ của tôi đúng thì đã bậy rồi vì không tôn trọng chân lý. Chỉ thêm chữ “đúng” thì có tranh cãi.

## **3. Duy trì tâm an tĩnh, vui tươi.**

Không thấy gì là quan trọng quá. Tập suy nghĩ theo hướng tích cực, thấy được những mặt tốt của vấn đề, những tính cách tốt của người mình đang tiếp xúc. Trân trọng những gì mình đang có, không đòi hỏi mọi việc phải luôn theo ý mình. Như vậy tự nhiên chúng ta dễ thấy lòng mình an tĩnh vui tươi, mới có thể hòa hợp, tạo nên bầu không khí an vui cho tập thể.

## **IV. THÂN GIÁO**

Trong bài “Thân Giáo: Có thể là một giải pháp cho tất cả”, chúng tôi cũng nhấn mạnh: Giáo lý của Đức Phật được đặt trên nền

tăng Từ bi và Trí tuệ qua sự chứng nghiệm của Ngài. Thân giáo là bài pháp vô giá và công dụng nhất mà Ngài đã sống và truyền đạt. Thân giáo là lối hành xử trong đời sống hằng ngày. Sự tiến hóa và hòa bình của nhân loại một phần lớn là do giáo lý giác ngộ rất ráo của Ngài. Ngày nay, Đạo Phật vẫn là những giải pháp cho nhân loại. Chúng tôi cũng đưa ra bảy phương cách thực tiễn, đó là:

1. Thiết lập một mindset (tâm/tư duy) thánh thiện.
2. Thấu rõ nguyên lý Nhân duyên, Nghiệp quả
3. Làm tốt bối cảnh quanh mình trước
4. Đồng Lợi - Lợi người lợi mình: (Mutual Respect/Benefit)
5. Có mặt cho nhau - (Presencing as in the Theory U)
6. Sức mạnh của đoàn kết (Collaboration with other organizations for sustainable change)
7. Hành giả - Be a Buddhist Practitioner.

Nhìn chung, lãnh đạo cần được sự đồng thuận, hợp tác trên nền tảng từ bi và nhân bản. Điều này chỉ có khi có lòng kính tin và thương mến. Nên người huynh trưởng cần vững vàng, có thể là chỗ nương tựa và học hỏi của đàn em.

*Muốn khuyên, muốn dạy dỗ ai,  
Trước tiên hãy tự sửa nơi chính mình.  
Đích thân gương mẫu thực hành  
Rồi sau mới dạy điều lành, điều hay!  
Sửa mình quả thật khó thay!*

(Kinh Pháp cú 159)

Sự tu tập bản thân, thể hiện từ hành động bản thân. Sự Hành thiện đến từ giới luật và tinh tấn, bền chí thực tập. Phật vì từ bi và nguyện lực mà thành tựu hóa độ chúng sanh.

### **1. Tu tập chánh niệm:**

Làm việc gì biết việc đó. Ý thức việc mình đang làm. Thân đầu tâm đó.

Ví dụ:

- a) Trong mỗi hành vi cử động trong ngày đều phải tự mình tỉnh thức rõ biết, như bước chân đi thì tỉnh táo nhận biết chân nào đưa trước.



- b) Tâm thức duy trì tỉnh giác có thể giúp ngăn ngừa bệnh Alzheimer. Cuộc sống buông lung, thất niệm, hay quên sẽ rất khó thành tựu được bất cứ điều gì.

## **2. Tu tập tỉnh thức:**

- a) Nhận biết Tánh biết qua 6 căn: Thấy biết hiện tiền - Rõ ràng thường biết.  
b) Tỉnh thức để kịp thấy ra vọng tưởng có những khuynh hướng chấp ngã và thiếu hiền thiện.  
c) Tỉnh thức trong phút hiện tiền: thư giãn (relax) thân và tâm.

## **3. Trí tuệ và từ bi: Hai cánh giúp con chim bay.**

### **4 Lãnh đạo chính mình:**

Biết tự trọng và tạo ra sự kính trọng nơi mọi người mới có thể lãnh đạo. Người ta nghe mình do thương yêu và kính trọng chứ không chỉ vì quyền hạn.

### **5. Hương tỏa từ hoa:**

Phải vun bồi nội lực, tu dưỡng tự thân, được như vậy thì hữu xạ tự nhiên hương.

### **6. Không có thành quả từ trời rơi xuống:**

Thiên tài là sự tích lũy của nhiều kiếp trước hoặc trải qua nhiều năm tháng ngay trong đời này, được rèn luyện trở thành tập quán tốt đẹp.

## **V. TÂM LÒNG NGƯỜI LÃNH ĐẠO**

Người lãnh đạo phải luôn cân nhắc: Sự thông hiểu, thương yêu, đoàn kết là quan trọng, hay đúng sai là quan trọng?

Một tín đồ người Ấn Độ đi bộ đến chùa Thánh ở Hymalaya. Đường đi thì xa xôi, đường núi vô cùng khó đi, không khí thì loãng. Ông ta tuy mang theo đồ đạc rất ít, nhưng vẫn cất bước không nổi, vừa đi vừa thở hổn hển. Ông ta đi rồi nghỉ, nghỉ rồi lại đi... không ngừng nhìn về phía trước, hy vọng mục tiêu đi đến sẽ sớm xuất hiện. Thành linh ông thấy phía trước có một bé gái chưa đầy 10 tuổi, trên lưng cõng một em bé khác đang từ từ bước từng bước về phía trước. Cô bé thở hổn hển, mồ hôi đầm đìa, nhưng hai tay vẫn quàng chặt lấy đứa trẻ trên lưng.

Tín đồ người Ấn Độ đi đến bên cô bé, rất đồng cảm nói:

- Cháu của ta, cháu cũng giống như ta, cháu nhất định mệt rồi, cháu cũng nặng quá!

Cô bé nghe xong, không vui, trả lời:

- Cái ông cũng là sức nặng, nhưng cái cháu cũng không phải là sức nặng, nó là em trai của cháu.

Người cảm thấy gánh nặng vì không có tình yêu.

Chính Tình Yêu cho ta sự nhẹ nhàng. Mọi thứ chỉ có ý nghĩa khi nó giúp cho ta sống cho một tình yêu chân chính, cho một lý tưởng rõ rệt, cho một cuộc đời có ý nghĩa.

Tình yêu nào cũng cần có sự hy sinh. Hy sinh là gánh nặng nếu tình yêu đó không thật. Thế giới sẽ hạnh phúc biết bao nếu mọi đôi vai đều biết kề nhau chung vác những trách nhiệm và bổn phận để làm cho thế giới đẹp hơn.

Trong gia đình, cộng đồng, tập thể, tôn giáo... đều cần phải như vậy.

Mọi người sẽ đi trọn kiếp nhân sinh này với “gánh nhẹ nhàng” vì có nhau, vì nhau, trong một thế giới yêu thương huynh đệ cùng chung hướng về một niềm tin cao cả.

Từ những chia sẻ trên, bài thơ này có thể là sắc thái của việc lãnh đạo cần thiết này trong tổ chức Gia đình Phật tử.

### ***Lãnh đạo trong chánh niệm***

*Biết lắng nghe, thông cảm  
Bình tĩnh mọi vấn đề  
Sống hòa hợp để huê  
Sáng suốt trong quyết định  
Không sân si dua nịnh  
Tứ Nhiếp Pháp luôn hành  
Giữ tâm đẹp trong lành  
Là lãnh đạo chánh niệm*

### **KẾT LUẬN**

Ngày nay, sự phát triển kỹ thuật và khoa học đi rất nhanh so với phát triển tâm linh. Mỗi người con Phật, dù là Huynh trưởng hay đoàn sinh, xuất gia hay tại gia, trai hay gái, già hay trẻ, trong tổ chức GDPT hay không đều phải học và thực hành và áp dụng những lời Phật dạy một cách nghiêm túc để chuyển hóa chính ta và những người xung quanh. Chúng ta phải sửa đổi những thói hư tật xấu,

những tập khí không tốt để chúng ta từng bước hướng thiện. Ngoài ra, chúng ta cần phải nhiệt thành, làm tròn trách nhiệm và chức năng của mình trong mọi hoàn cảnh khi có thể. Từ sự ý thức vai trò, bổn phận và trách nhiệm của người huynh trưởng, với tấm lòng của người đàn đàn, anh chị huynh trưởng cố thực hành chánh niệm sẽ tự mình lan tỏa năng lực, trí tuệ và từ bi hân hướng dẫn cho đàn em ngày càng vững mạnh. Nghệ thuật lãnh đạo trong chánh niệm cũng không nằm ngoài quỹ đạo đó. Vậy chúng ta hãy bắt đầu, bạn nhé!

Ni Sư Thích Nữ Thuận Tuệ  
Htr. Tâm Thường Định



*Trại Huấn Luyện A Dục Lộ Uyển của Miền Quảng Đức và Miền Liễu Quán, năm 2018.*

# Mindful Leadership - Five Arts of Leadership For Buddhist Youth Leaders: With An Emphasis on Awareness Practice

Abess Thích Nữ Thuần Tuệ and Tâm Thường Định

Right Mindfulness, *Sammāsati* in Pali, means to think positive thoughts, to be enlightened in that moment, and to comprehend all Dharma completely. Mindfulness is an integral part of the Noble Eightfold Path—the eight methods of the path to peace and liberation—within the fourth Noble Truth.

According to Theravada Buddhist tradition, mindfulness is the heart of meditation and conscious awareness of all phenomena that arise in the present moment. In other words, mindfulness is to know what is currently occurring. Mindfulness is the energy that originates from self-observation of what is going on internally and externally. Mindfulness brings us back to the present moment since the present is a beautiful gift that we can treasure here and now.

In accordance with Buddhist tradition, mindfulness is essential to the development of Right Concentration (*Sammā samadhi*), the method used to receive and maintain moral

conducts in life. Mindfulness has many functions. The first one is to recognize everything that is occurring presently. The second function is awareness of thoughts that arise in our mind. Gradually, mindfulness guides practitioners to Right Concentration, and, ultimately, Perfect Wisdom.

Leadership, by our definition, is to guide others in the spirit of giving without expecting any reciprocation, and helping ourselves along with others indiscriminately. Normally, a good leader possesses the following three traits:

1. *Have a benevolent vision and the capability to positively inspire and influence others in mindfulness.*
2. *Advocate and transmit that ideal vision to fellow practitioners and oneself via his/her practice of mindfulness.*
3. *Instill joy, benefit, and peace to oneself and others at this very moment and future moments.*

Mindful leadership allows “the leader” to transcend the boundaries of time and space in order to bring peace to everyone. This transcendence is only possible if the leaders’ thoughts, speech and actions stem from altruism and compassion. In this spirit, we would like to share this topic on Mindful Leadership to the leaders of the Vietnamese Buddhist Youth Association (*Gia Đình Phật Tử*) in particular and all beings as a whole.

The art of mindful leadership consists of five main points:

1. Deep listening and empathy
2. Sound judgment
3. Living in harmony with others
4. Teaching through actions
5. A kind heart

We will begin with the word “*Huynh Trưởng*,” which means an older brother, an older sister, or someone with experiences whose responsibility is to protect and guide younger members (*đàn em*). A role model *Huynh Trưởng* needs to be calm, caring, tolerant, and sound in order to fulfill their aforementioned tasks. A *Huynh Trưởng* is an active member with duties and responsibilities toward the VBYA. A *Huynh Trưởng* guides and nurtures younger members while accepting and fulfilling tasks/activities to sustain and grow the VBYA local chapter (*đơn vị*). Lastly, a *Huynh Trưởng* is an excellent citizen and contributes constructively to society. Leadership is an art filled with dedication. Here is a classic example:

Long ago, the president lectured about leadership at a United States Military Academy. He took out a bundle of rope from his pocket and placed it on a table. He challenged students to push the rope across the table; many students attempted this task, but they all struggled to push the rope across the table. As they pushed, the rope would curl, twist or tangle; it was an impossible task!

After all students conceded, the president laughed kindly and slowly rearranged the rope back to its original position. Next, with his thumb and index finger, he pulled the rope along the table. The remaining rope followed his hand and glided across the table effortlessly. The president explained, “*People are like a bundle of rope. If we lead them, they will follow. But if we push them, they will push back, creating unwanted complications.*”

To be capable leaders, we need to practice, understand, and apply teachings like the Five Vidyas (*Ngũ Minh*) and Three Teaching Methods (*Thân Giáo, Khẩu Giáo, Ý Giáo*). Remember, a person that does not know direction cannot navigate another person and a person without money cannot donate money to anyone. Likewise, a leader cannot share knowledge and skills

that they are not comfortable explaining in detail. In order to teach and guide younger members, a leader first needs to be trained accordingly.

Generally, everyone wants to be a good, admirable, and kind person, but flaws and bad habits are difficult to hide. Gradually, young members will learn to not trust a leader with glaring flaws, noticeable bad habits, and lackadaisical efforts. A leader can try to hide his/her shortcomings; however, the truth cannot stay hidden forever.

Practicing mindfulness allows leaders to rapidly improve themselves. Normally, the mind constantly wanders every day, everywhere; and therefore, mindfulness reminds the mind to return to the present. Mindfulness brings the mind home. Mindfulness grants the practitioner the ability to be in true contact with the people and situations at hand. Intangible - mindfulness cannot exist in the form of thoughts but can be perceived by keen hearts.

Below are details associated with the Art of Mindfulness.

## **I. DEEP LISTENING AND EMPATHY**

### **1. Be Silent**

Please listen to the whole sentence. Please do not respond immediately. Please do not jump to conclusions. Please be empathetic to others' difficulties.

I like to share this short Zen anecdote titled "*Say and Listen*" from Zen Master Gettan (*Nguyệt Am*). The Zen Master frequently reminded his students that "*When you use your mouth to speak, your ears are not listening. When you use your ears to listen, your mouth is not speaking. Please contemplate this notion.*"

### **2. Be empathetic**

Life often has two facets: an obvious facet and a more subtle one. Here is another example:

Not too long ago in Vietnam, a neighbor complained to his elderly friend:

*“The neighboring house just bought a karaoke machine. My God! The little girl sang like a moaning cow. And the son... He roared like a tiger. I have headaches listening to them.”*

The elder friend calmly replied, “I feel the same way. But those kids are not out drinking alcohol, stealing from villagers, or harming the village. Those actions are more troublesome; therefore, we must be more tolerant for the village’s safety.”

Below is another example:

It was afternoon and kids were asleep in the nursery. John was thirsty and went to Miss Roberts’. He whispered, *“May I have some water?”*

Half-asleep, Miss Roberts awoke grumpily and unpleasantly answered, *“Allowed.”*

*“Miss Roberts, may I have some water?”* John asked again. This time his voice was a bit louder.

Annoyed that John was asking again, she responded with a loud, *“Allowed.”*

*“Miss Roberts, may I have some water?”* John asked the same question for the third time. This time his voice was very loud.

*“Allowed.”* Miss Roberts yelled her answer.

*“MISS ROBERTS! MAY I HAVE SOME WATER?”* John scream with all his might, waking up all the sleeping children. Angered, Miss Roberts lost her temper and yelled, *“John! Are you messing with me?”*



Scared and confused, John answered, puzzled, *“No, Miss Roberts. You told me to say aloud!”*

What happened in this comical short story? Why did John misunderstand Miss Roberts’ words? When Miss Roberts answered with *“allowed,”* John misheard and thought Miss Roberts said *“aloud.”* This is an example of homophones; words that sound similar but have different meanings. To distinguish between homophones, we use context, but John has yet to learn about homophones and reacted inappropriately. Miss Roberts overlooked the situation and wrongly assumed John was playing a game.

In general, a leader needs to remember:

- Do not control others.
- Do not expect others to see your viewpoints.
- Do not depend on others for happiness.

President Abraham Lincoln famously said, *“I destroy my greatest enemies when I make them my friends.”* Similarly, a leader needs to focus on the positive aspects his team possesses rather than the weaknesses within the team.

### **3. Sharing is leadership**

Please use this story about changing people’s lives as an example:

In the year 1921, Lewis Lawes served as warden for the Sing Sing Correctional Facility, a prison known for its harsh conditions. Twenty years later, upon his retirement, this prison had transformed into a humane site. When asked about these remarkable transformations, Lawes credited his wife, Kathryn, for instilling these changes.

Even before her first visit to the Sing Sing Correctional Facility, Kathryn heard many rumors about this dreadful place and its prisoners. Her first visit to the prison was during its first basketball game held between prisoners. Kathryn sat and watched with her children among prisoners. She felt neither fear nor repulsiveness. She believed these prisoners would treat her well since she and her husband treated them well.

When she saw a blind man that was convicted with murder, she held his hands and tenderly asked whether he knew Braille. He did not. She taught him how to read. Upon meeting prisoners that were mute and deaf, she learned and taught sign language to them. From 1921 to 1937, prisoners within the Sing Sing Correctional Facility viewed Kathryn as a living saint, an angel.

When Kathryn died from a car accident, Lewis Lawes took leave to oversee his wife's funeral. The vice-warden saw how these so-called cruel prisoners gathered in front of the main gate; their faces were filled with tears. He knew how much they loved and appreciated Kathryn. Thus, he allowed them to leave the facility without any supervision from guards as long as they returned by nighttime. All prisoners walked over a kilometer of distance to attend Kathryn's funeral and returned to Sing Sing on time as promised.

#### ***4. Avoid jumping to conclusions***

The act of judging a person is actually the mind trying to manifest itself. To better ourselves, we should stop judging others.

a. Please use this short story as an example. One day, the father brought home a beautiful bird inside a cage; he hung the cage on a tree in the garden. The mother also brought home a cute cat, which could roam freely. A few days later, the father returned home and did not see his prized bird; meanwhile, the

cat was sunbathing in the garden. The father blamed the cat for eating his precious bird while the mother fervently defended her cat. They quarreled non-stop. Angered, the father left the house for work while the mother went back to her parent's house, carrying the youngest child. Later that night, the neighbor brought over the lost bird, which flew out of his opened cage, but no one was home except for the servants.

b. This famous story called "*Nhan Hôi and the rice pot*" is another beautiful example. During the Eastern Zhou time period of Ancient China's history, Confucius led a pilgrimage from Lo, his homeland, to Qi, a thriving city-state. Among his many distinguished students, Nhan Hôi (*Yan Hui*) and Tử Lộ (*Min Sun*) were the most recognized and favorite ones. At that time, wars between neighboring city-states were frequent and long-lasting. People struggled for survival; starvation and misery were common everywhere. Confucius and his students also suffered the same fate. On their journey, they starved for many days; their meals consisted simply of vegetables and porridge. Despite these rigorous and extreme conditions, all students followed their teacher's journey with determination. Fortunately, upon reaching Qi, a merchant recognized Confucius and donated rice to the group. Confucius entrusted Tử Lộ to his remaining students in search for vegetables in the forest. Meanwhile, Nhan Hôi was designated the task of cooking rice. Nhan Hôi was given this crucial and important task since he was a virtuous person, for whom Confucius had trust and high expectations.

Nhan Hôi began cooking the rice as the group led by Tử Lộ left to find vegetables. Meanwhile, facing the kitchen, Confucius was reading old doctrines. Suddenly, Confucius heard a loud noise emerging from the kitchen. He looked toward the kitchen to see Nhan Hôi opening the rice pot's lid, stirring the cooked rice with chopsticks. Once finished, glancing around, Nhan Hôi slowly ate the rice.

Confucius witnessed all of Nhan Hối's actions and sighed to the Heaven in disappointment, "Oh! My best student! He ate before his teacher and friends... What a scoundrel! How could all my expectations suddenly disappear into thin air..."

A moment later, Tử Lộ returned with vegetables, which Nhan Hối steamed in boiling water. In misery, Confucius continued to remain in silence. When the vegetables were cooked, Nhan Hối and Tử Lộ prepared the table for dinner. Once everything was ready, all students gathered to invite Confucius for dinner. Looking at his students, Confucius said, "My students. The journey from Lo to Qi was long and tiresome. I am pleased that you remain pure at heart, continue to love and protect each other, and follow my teachings despite harsh and starving conditions. Today, our first day in Qi, we are blessed with a warm meal. This first meal in Qi reminds me of my homeland, Lo. I remember my parents. I want to offer a bowl of rice to my parents. May I?"

All students except Nhan Hối folded their hands and answered, "Yes!"

Confucius continued, "I want to ensure that this rice is pure first."

Confused, his students glanced around for an answer. At that moment, Nhan Hối folded his hands and answered, "My dear teacher, this rice is not pure."

Confucius asked, "Why?"

Nhan Hối answered, "When I opened the lid to check whether the rice had evenly cooked, a gust of wind blew by causing soot and dusts to fall into the rice. I tried to stop these debris from soiling the rice but I could not block them all. I immediately removed the soiled rice and was about to discard them, but then I thought: We have a lot of people, but we are short on rice. If I

discard these soiled rice, we will be short a serving portion of rice, and everyone will eat less. Therefore, I dared to eat the soiled rice beforehand. I dedicate these clean rice to you, my teacher, and my friends.

“Dear teacher! I have already eaten my portion of rice for today. Please excuse me from eating rice this meal. I will just eat vegetables. And lastly, we should not offer rice that has been eaten as a worship.”

After hearing Nhan Hối’s response, Confucius looked up to the Heaven and exclaimed, “Alas! There are things in this world that you clearly see but still cannot comprehend the truth. I almost became a fool!”

## **II. SOUND JUDGMENT**

A leader needs to be a role model and an embodiment for wisdom in order to safely guide and benefit followers. When our mind resides in mindfulness, our mind is not lost in thoughts and is in true contact with the present situation. This mental state allows us to find the best solution to any given problem.

Consider this short story. A group of merchants traveled under the hot sun without an adequate supply of water. Upon entering a new village, the group saw a huge tree full of ripe, juicy fruits. The group yelled in excitement and began climbing the tree. Suddenly, the leader stopped everyone:

*“My friends. You should not eat these fruits. If these fruits were indeed edible, villagers and other travelers would have eaten them already. Since these fruits have not been eaten, these fruits are poisonous.”*

Listening to the leader’s sound judgment, the group continued forward.

Another group of merchants arrived at the exact same location shortly. Everyone in the group quickly devoured these fruits. As expected, these fruits contained toxins, and the whole group was poisoned. In this instance, the leader lacked the needed wisdom to guide and protect his group to safety.

The Buddha taught us:

1. *Address the problem promptly and facilitate discussion. Be aware that unhappy people do not like to be lectured. Remember the story regarding Gotami and her dead child. The Buddha did not lecture Gotami but instructed her to seek a family that had not experienced death. Gotami eventually realized the truth regarding death.*

2. *State the facts. Avoid explanations and accusations based on self-analysis or self-speculation. Avoid exaggerations and elaborations.*

3. *Use neutral words that are not biased.*

4. *Speak with an intention of benefitting the audience. Focus on positive aspects within the situation. Avoid criticisms that lead to arguments.*

5. *Speak from compassion, not from anger.*

*Furthermore, The Buddha also emphasized: “Sariputta, although you have followed these five methods of dialogue, there are people that still will not change. This is due to pre-conceived notions (sở tri chướng) within them.”*

### **III. LIVING IN HARMONY WITH OTHERS**

#### **1. Recognize our ego**

Mindfulness and ego cannot and will not coexist. Ego intrinsically causes confrontation and disagreement since ego has the tendency to want to be correct, to be the best, to be the

alpha, to be number one. Everyone has this ego. Whenever our ego feels superior, we react boastfully; whenever our ego feels inferior, we react aggressively. To protect and strengthen itself, each individual ego clashes with other egos, creating conflicts. Sadly, we fail to recognize that we are inadvertently hurting others as we satisfy our ego.

To live in harmony, our ego needs to be lowered and we must be more accepting. We should live with this motto: ***respect our superiors, love our inferiors, and tolerate our equals.***

## ***2. Right and wrong***

Never be one-hundred percent certain that you are correct, for being correct leads to arguments and conflicts. Our definition of correct only applies to ourselves; as a result, others probably have different viewpoints and will not accept our point-of-views. Being less certain causes less controversy, conflict, and anger from happening.

If we respect the viewpoints of others and acknowledge others' logics, we can live and work in harmony for eternity.

Venerable Zen Master Thích Thanh Từ once said, *"We often have a tendency to believe our thoughts are absolute truth. Thus, our thoughts and others' thoughts clash, leading to arguments, anger, and violence."*

Venerable Thích Thanh Từ reflected, *"When I was living in the mountain, I saw rain clouds approaching my direction from afar. I wholeheartedly believed that rain was coming, so I quickly moved everything inside. However, the wind would change the clouds direction, leading to no rain. Therefore, our thoughts are never one-hundred percent correct. We tend to think we are correct; our assumption gives rise to conflict and disagreement."*

In the Sutra, the Buddha taught, *"One who respects the truth would say 'This is my thought' and would stop talking. If one says*

*my thought is correct, one is no longer respecting the truth. Adding the word 'right' creates controversy."*

### **3. Be calm and happy**

Never view anything as absolute importance. Be optimistic and have a positive outlook. Acknowledge praiseworthy characteristics and behaviors within the people we are interacting with or the present situation. Cherish what we presently have. Do not expect everything to go according to our expectations. If we live according to principles mentioned above, our mind will be at peace. Our personal practice will generate positive energy that benefits the collective community.

## **IV. TEACHING THROUGH ACTIONS**

In the article "*Thân Giáo: Có thể là một giải pháp cho tất cả*", I emphasize that Buddhism is based on the principles of compassion and wisdom, cultivated through personal practice. Teaching through actions is a valuable and practical lesson that the Buddha taught since we can easily apply this practice to daily life in multiple instances. The evolution in international peace can be traced to the Buddha's teachings. Nowadays, Buddhism remains a solution to most modern problems within society. As the author, I raise the following seven points:

1. Establish a humane mindset
2. Comprehend cause and effect with karma
3. Improve our surroundings
4. Practice mutual respect and mutual benefit
5. Be there to assist others
6. Remember strength in numbers
7. Be a Buddhist practitioner



In general, a leader needs to earn others' trust and cooperate with others in the spirit of compassion and altruism. This is only possible when a leader possesses both respect and affection toward others. A reliable leader is someone younger members can depend on and learn from in multiple situations.

- One should act as one teaches others
- Only with oneself through thoroughly tamed should one tame others
- To tame oneself is, indeed, difficult.
- -Excerpted from Verse 159 of the Dhammapada

Our actions reflect the degree of our personal practices, which are based on precepts, perseverance, and diligence. With compassion and vows to benefit others, the Buddha attained enlightenment to guide and save people from suffering.

### ***1. Practice mindfulness***

Be conscious of your actions. Unite the mind and body. For example:

- a. While walking, be aware of which foot you are moving. Be aware of each movement you make within the day.
- b. Mindfulness can prevent mental illness like Alzheimer's disease. Remember forgetfulness and unawareness hinder the accomplishment of goals.

### ***2. Practice awareness***

- a. Be aware of the 6 senses. Know the present clearly and uninterruptedly.
- b. Realize when our mind drifts toward self-attachment and unkind thoughts.
- c. Live in the present. Relax body and mind.

**3. *Wisdom and compassion are the two doors that lead to liberation.***

**4. *Lead ourselves***

In order to lead, a leader must have high self-esteem and peoples' trust. People trust and listen to a leader because that leader is caring and devoted not because that leader possesses power.

**5. *Fl fragrance diffuses from the flower***

Cultivate spiritual energy through personal practices. Share that cultivated energy with the collective.

**6. *Results do not fall from the sky.***

Genius cultivates good habits that are accumulated from previous lives or decades of intense hard work and dedication.

**V. A KIND HEART**

A good leader consistently reflects on whether understanding, love, and unity are more important than being right.

Years ago, a Hindu follower undertook a pilgrimage toward a holy temple within the Himalayan mountains. The road was long, steep, and windy; the condition was hot and oxygen level was low due to the elevation. Despite carrying little to no supply, he hiked vexingly while breathing heavily. Oftentimes, he stopped to rest while wishing his destination would appear before him. Suddenly he saw a young girl about 10-years-old walking toward him. Gasping for breath and sweating profusely, she was piggybacking a small child with all her might.

The Hindu follower approached the young girl and sympathetically spoke, *"My dear child. You must be as tired as me. You carry a heavy load!"*

The girl corrected, *“What you carry is weight. What I carry is my brother, not weight.”*

The follower’s load feels heavy because he does not possess love. Love provides us with the strength to face adversities with ease. Life is meaningful when we live with true love and aim toward clear ideals.

Love requires sacrifice. Without love, a sacrifice will definitely feel like a burden. This world will become more beautiful if everyone shares responsibilities and obligations that benefit the collective, including family, community, and religion.

Everyone lives a meaningful life while shouldering a very gentle burden together and sharing fraternal love as we aspire toward that common, lofty goal.

From these short vignettes, I summarize the main points in the following poem:

### **Mindful Leadership**

- Deep listening and sympathy
- Calm in all instances
- Harmony from accordance
- Sound and wise decisions
- No anger, ignorance, flattery
- Hone the Four Assistant Methods (Tứ Nhiếp Pháp)
- Maintain a pure mind
- Define Mindful Leadership

### **CONCLUSION**

Nowadays, technology and science continue to advance at a rate that far exceeds that of spiritual development. Whether we are monastics or lay followers, leaders or young members of the

VBYA organization, male or female, young or old, members or not members of VBVA—as Buddhists, we need to practice and apply Buddhism with solemnity to transform ourselves and surroundings. We need to mend our flaws and bad habits to gradually better ourselves. In addition, we need to fulfill our duties and obligations whenever and wherever possible with fervor. Accepting our roles, duties, and responsibilities as a VBVA leader with utmost genuineness, we practice mindfulness to radiate the energy of compassion and wisdom. These spiritual energies will nourish and strengthen our younger members. That is the essence of mindful leadership. Dear friends, let's commence our journey.

*Translated by Quang Tran, Edited by Phe Bach*

# Đức Phật Di Lặc

## Và Sáu Chú Điều

Thích Nữ Giới Hương

Phật tử đến chùa đã quen dần với hình ảnh Đức Phật Di Lặc có sáu chú điều (lục tặc: 6 tên giặc) chơi giỡn, thọc lét và ngoáy rốn của ngài. Hình ảnh đã để lại một bài học chánh niệm tự tại rất dễ thương.

Sáu chú tiểu đồng oanh vũ (phía trước 5 chú và 1 chú thứ sáu ẩn trong tâm không thấy) rất thơ ngây, tinh nghịch, phá phách và đại dột. Tên của sáu điều theo thứ tự là Nhãn Thức (cái biết phân biệt nơi thần kinh mắt), Nhĩ Thức (cái biết phân biệt nơi thần kinh tai), Ty Thức (cái biết phân biệt nơi thần kinh mũi), Thiệt Thức (cái biết phân biệt nơi thần kinh lưỡi), Thân Thức (cái biết phân biệt nơi thần kinh thân) và Ý Thức (cái biết phân biệt nơi thần kinh não).

Chú điều Ý Thức bé nhất và suốt ngày ở trong nhà tối. Chú không tiếp xúc bên ngoài, nhưng lại là đầu não ông vua chỉ huy năm chú kia ngoáy tai, thọc lét, phá lỗ rún ông Phật bụng phệ. Năm chú (cái biết phân biệt nơi con mắt, cái tai, lỗ mũi, cái lưỡi và tấm thân) này là những tay sai trung thành luôn ngó ra ngoài náo động lăng xăng, không định tĩnh, làm ác, hại người, phạm giới sát sanh, trộm cắp, nói láo, uống rượu... khiến tâm vương Ý Thức bên trong bị ảnh hưởng cứ thăng trầm lên xuống với những khổ vui, hờn giận, ham thích, uất ức, sầu não... đủ các thứ tâm sở kết màn vô minh. Hết ngày này trôi qua, ngày khác lại đến, các chú cứ vờn vờ trong vô minh đại dột nông cạn của những trẻ con. Câu chuyện đơn giản chỉ tượng hình như vậy, nhưng ý nghĩa rất thâm sâu có khi cả đời chưa thực hiện được hai chữ “chánh niệm”. Chúng ta mỗi người đang nuôi sáu chú

giấc này và nhận chúng làm mình, nên cứ lao xao, mất chánh niệm và không nhận được chân tướng ổn định hạnh phúc của tâm mình.

Một hình ảnh ngược lại, Đức Phật Di Lặc vẫn cứ cười tự tại 24 giờ trên 24 giờ, không bị xoay chuyển bởi những chọc phá của sáu tên giặc. bởi lẽ ngài đạt được chánh niệm, đạt được chủ quyền, cho nên ngài có tên là A Dật Đa (Vô Năng Thắng) không có chú giặc nào vượt qua ngài, ngài là vô địch tướng quân, toàn thắng vô minh, nên cứ cười an vui hoài, tiếng Anh gọi ngài là Laughing Buddha (ông Phật Cười).

Chánh niệm tỉnh giác nơi thân miệng ý, tự tại với sáu trần như Đức Phật Di Lặc là con đường duy nhất đưa đến giác ngộ giải thoát. Đạo Phật là đạo của tâm. Ai luyện tâm, làm chủ thân miệng ý, không phá phách như sáu chú giặc thì sẽ thành Vô Năng Thắng Di Lặc.

Vâng, kính chúc tất cả quý vị đều thành công như Đức Phật Di Lặc vậy!

Xuân Di Lặc Mai Vàng năm 2020

*Thích Nữ Giới Hương*  
(huongsentemple@gmail.com)

# Chánh Niệm Trong Đời Sống

Thích Nữ Hằng Như

Xã hội tân tiến ngày nay, đã khiến con người không còn sống bình dị như ngày xưa, bởi vì nền văn minh kỹ thuật cơ khí, điện tử đã lôi cuốn người ta gia nhập và chạy đua với thời gian. Cái gì cũng phải nhanh, phải vội. Cuộc sống bon chen, không ai chờ đợi ai. Chính vì thế nên đầu óc con người không lúc nào trụ yên một chỗ nghỉ ngơi, mà luôn tích cực hoạt động để thực hiện những điều mới lạ cho chính bản thân mình, hoặc xa hơn là phục vụ cho tha nhân. Do đó, mỗi người một cách, tùy theo khả năng hoàn cảnh của mình mà lặn xả vào cuộc đời, nhắm mắt nhắm mũi gia tăng tốc lực chạy về phía trước. Họ tranh thủ thời gian, vận dụng toàn bộ sức khỏe lẫn tinh thần để phấn đấu. Tốt thì vượt lên bằng sự nỗ lực cố gắng của chính mình để được thành công. Tệ thì tranh danh đoạt lợi và sẵn sàng trừ khử lẫn nhau bất chấp sử dụng những mưu mô xảo trá. Và dù tốt hay xấu thì đến một lúc nào đó con người ta cũng đuối sức gục ngã, bởi thể chất và tinh thần bị căng thẳng và khủng hoảng tột cùng.

Đó là nói về tính cách riêng của mỗi người. Còn tính cách chung thì đại đa số người ta bây giờ mạnh ai nấy sống riêng với không gian ảo của mình qua máy điện tử, smartphones. Trong gia đình năm hoặc sáu người thì có năm hoặc sáu không gian riêng tư, không ai chuyện trò với ai, cũng không ai quan tâm đến ai. Lý do ư ? Vì không ai có dư thời giờ! Ở những nơi công cộng, trên xe bus, trên phi cơ, trên tàu hỏa, tại phòng đợi... nhìn chung chỗ nào cũng thấy người ta, ngay cả trẻ nhỏ, ai nấy đều dán mắt, chúi mũi vào màn ảnh nhỏ gọn gàng trên tay, mặc cho những gì xảy ra xung quanh cũng không cần biết. Chính vì chăm chú hằng giờ vào màn ảnh nhỏ đó, mà mặt mày người nào người nấy cũng lộ vẻ bơ phờ, nhưng nét mê say ghiền nghiện thích thú thì không giấu vào đâu được.

Những sáng tạo văn minh điện tử nếu biết sử dụng sẽ giúp cho đời sống con người được dễ dàng thoải mái, rút ngắn thời gian, chỉ cần một cái chạm nhẹ thì tin tức đã đến bên kia bờ đại dương, nhưng thật đáng tiếc vì nhiều người đã không chịu làm chủ phương tiện, lại bị phương tiện hấp dẫn lôi cuốn, để rồi lệ thuộc vào nó suốt ngày suốt đêm khiến sức khỏe thể xác và tinh thần ngày một sa sút. Cuộc sống đã mệt mỏi như thế, môi trường sống của con người ngày thêm tồi tệ, vì độc khí thải ra từ các công xưởng kỹ nghệ, ảnh hưởng nặng nề đến tuổi thọ của con người. Xã hội thì ngày một thêm nhiều tội ác, khiến con người sống trong lo âu sợ hãi. Từ đó, những căn bệnh thời đại bắt đầu xuất hiện. Bệnh thời đại là những căn bệnh tâm thể, phát xuất do tâm rối loạn gây nên như: nhức đầu, hồi hộp, khó thở, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, đột quy, suy nhược thân kinh, mặc cảm, bứt rứt, lo âu, sợ hãi, trầm cảm, alzheimer, mất ký ức, hoang tưởng và những biến chứng nguy hại về mặt tâm thần khiến người ta chán sống tự đi tìm cái chết v.v...

Trong số hàng triệu người lặn ngụp trong cơn khủng hoảng khiếp đảm đó, có nhiều người đã thức tỉnh, kịp nhận ra cuộc sống của họ mất cân bằng trầm trọng và kịp quay về chăm sóc đời sống tinh thần và tâm linh của mình bằng cách "*học Thiền*".

Thiền là gì? Thiền thật ra không có gì cao siêu huyền bí, mà Thiền chỉ là một chân lý sống của con người tinh thức. Họ cũng sống như bao người khác, nhưng không phải sống tất bật lo âu sợ hãi, mà sống với cái tâm bình thản thư giãn, không dính mắc không phiền muộn và dĩ nhiên là không mệt mỏi, khổ đau. Họ sống bằng cách nào? Họ cũng ăn, cũng uống, cũng ngủ nghỉ, cũng yêu đương, cũng thời trang, cũng lên mạng xã hội tìm tòi và chia sẻ tin tức. Họ cũng làm việc, cũng hưởng thụ như bao nhiêu người khác.... nhưng việc nào chừng mực ra việc đó. Tâm họ không bị quấy rối bởi việc nọ xọ vào việc kia, không bị sự ghiền nghiện đam mê trói buộc cuộc sống của họ.

Tóm lại "*học Thiền*" là học và thực hành những phương thức làm chủ tâm lý, hành động, cử chỉ, lời nói của mình.



## **Chánh Niệm Là Gì ?**

Chánh niệm tiếng Pàli là "*Samàsati*" (P) hay "*Samyaksmr̥ti*" (Skt) có nghĩa là sự nhận biết đúng, tương đương với tiếng Anh là "*Correct Thinking*" hay "*Right Mindfulness or Right Awareness*". Trong Phật giáo từ "*Sati*" có nhiều ý nghĩa, nội dung khác nhau tùy theo cách sử dụng tương ứng với tiếng Việt. Thí dụ như: Suy nghĩ điều gì đó trong đầu, sự ngẫm nghĩ, sự chú ý, sự chú tâm về một đối tượng nào đó. Sự tưởng nhớ (đền điều tốt lành) hay chối bỏ (những điều xấu xa). Chánh Niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng "*Tỉnh Giác*".

Chánh Niệm không có nghĩa là chọn lựa do sự vận dụng của trí óc, và giữ lấy ý niệm thiện lành vừa khởi lên hoặc xua đuổi ý niệm xấu ác trong Tâm, mà **Chánh Niệm có nghĩa là biết rõ ràng điều gì, qua giác quan một cách vô tư không phê phán ngay trong thời khắc "*bây giờ và ở đây*", một cách khách quan tuyệt đối.**

Chánh Niệm là pháp được Đức Phật dạy đệ tử áp dụng trong 4 oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi, trong bất cứ trường hợp nào như khi ăn uống, khi mặc áo, khi mang áo, khi đi, khi ngồi, khi quay đầu nhìn hay ngay cả khi đại, tiểu tiện v.v... Chánh Niệm vững chắc tạo ra năng lượng giúp Tâm nhận diện rõ ràng những gì đang xảy ra cho chính mình và những người xung quanh. Người ta nói Tâm quay về với Thân, Thân Tâm cùng có mặt, đó là chúng ta có Chánh Niệm. Nếu Thân một nơi, Tâm một ngã, đó là chúng ta đã bị Thất Niệm.

### **Chánh Niệm (*Right Mindfulness*)**

Thông thường từ "*Sati*" được dịch sang tiếng Anh là "*Mindfulness*" nghĩa là "*sự chú tâm, chú ý, tập trung vào một đối tượng*" hay "*gom tâm vào một đối tượng*" để Tâm được yên lặng. Khi Tâm bận chú ý đến một đối tượng thì không thể suy nghĩ lan man hay mơ mộng đến những điều gì khác.

Thí dụ: Những việc hằng ngày như tụng kinh, gõ mõ, lần tràng hạt, niệm Phật, may vá, lật rau, rửa chén, lái xe, làm vườn, giải phẫu, nhổ răng, sửa sắc đẹp, làm móng tay, gõ computer, làm đồ nữ

trang, vẽ tranh ảnh, quan sát hay theo dõi đối tượng v.v... Khi thực hiện một trong các công việc nêu trên, chúng ta phải chú tâm và chú ý vào những gì liên hệ đến công việc. Đó là chúng ta làm việc trong Chánh Niệm (Right Mindfulness). Nếu không, thì chúng ta khó đạt mục tiêu nhắm đến lúc ban đầu, sẽ thất bại hoặc có thể xảy ra tai nạn vì bất cẩn không chú ý.

Như vậy tác dụng của "*sự tập trung*" (concentrate) này, trước hết giúp chúng ta có khả năng ngăn chặn sự xao lãng, lo ra, hoặc hạn chế sự phóng tâm suy nghĩ linh tinh vào những việc khác. Trên thực tế làm việc gì mà chúng ta không toàn tâm toàn ý, nghĩa là Tâm không trụ vào đối tượng, hay công việc, sẽ đưa đến thất bại và dễ gây tai nạn. Chánh Niệm (Right Mindfulness) này có nội dung, có đối tượng do Ý Căn, Ý Thức hay Trí Năng làm chủ thể, là bước đầu gom Tâm vào một nơi, một chỗ (đối tượng) giúp Tâm yên lặng không tán loạn.

### ***Chánh Niệm (Right Awareness)***

Chánh Niệm này là chi thứ Bảy trong tám chi của Bát Chánh Đạo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

Chánh Niệm ở đây có nghĩa là "*nhận biết không lời*" (wordless awareness) về đối tượng một cách rõ ràng đầy đủ mà không có tự ngã hiện diện để suy nghĩ, phân tích hay so sánh hoặc mong cầu điều gì. Biết không lời là đặc tính của Chánh Niệm cũng là đặc tính của Tánh Giác.

Vì thế, khi xuất hiện trong Bát Chánh Đạo, "*sati*" có nghĩa là "*nhận biết*" (awareness). Đây là sự nhận biết đối tượng ngay tức khắc mà Vọng Tâm không có mặt. Nó không giống như trạng thái tâm chú ý, tập trung (Mindfulness). Khi tập trung thì Vọng Tâm có mặt. Vọng Tâm có mặt là có xung đột, Tâm không bao giờ yên lặng nên không thể đi đến Chánh Định được.

Nghiên cứu "*Tiến Trình Tu Chứng Và Thành Đạo của Đức Phật*" chúng ta biết rằng "*Chánh Niệm Tinh Giác*" là kết quả của tầng Thiền thứ Ba trong bốn tầng Thiền. Tầng Thiền thứ Nhất tức

Sơ Thiền, Đức Phật kinh nghiệm "*Định Có Tâm Có Tứ*". Nhị thiền đạt "*Định không Tâm không Tứ*". Tam thiền Ly Hỷ Trú Xả đạt "*Chánh Niệm Tỉnh Giác*", Tứ thiền đạt "*Định Bất Động*" chứng ngộ tuệ giác về ba minh.

Ở mức độ "*Chánh Niệm Tỉnh Giác*" này chúng ta có thể hiểu rằng thiền giả đang an trú trong Tánh Giác, Tâm thiền giả hoàn toàn yên lặng, không dính mắc với bất cứ những gì xảy ra trong thân cũng như ngoài thân mặc dù thiền giả biết rõ ràng và chính xác những gì đang xảy ra. Có thể nói thiền giả hiện là nhân chứng giữa Tâm và cảnh lúc bấy giờ.

### ***Cách Thực Tập "Chánh Niệm Tỉnh Giác"***

Mục đích của Thiền là hành trì tu tập để thay đổi quán tính dao động của Vọng Tâm sang quán tính yên lặng sáng suốt với niệm biết không lời gọi là Chân Tâm. Khi Tâm hoàn toàn định tĩnh, yên lặng vững chắc mà vẫn có nhận thức biết không lời tức biết không cần suy nghĩ, thì gọi là Định hay Chánh Định. Chánh Định là chi thứ Tám trong Bát Chánh Đạo tương đương với tầng Định thứ Tư là tầng Định cao nhất trong bốn tầng Định mà Đức Phật đã trải nghiệm và thành đạo.

Thực tập Thiền Chánh Niệm. Có hai mức độ:

Bước đầu thực tập Chánh Niệm (Right Mindfulness). Trước hết người tập phải sử dụng Trí Năng Tĩnh Ngộ để tu tập. Trí Năng Tĩnh Ngộ giữ vai trò chú ý, chú tâm vào một đối tượng hay một điểm nào đó để cột Tâm lại không cho Tâm tán loạn. Thí dụ như tu tập đề mục "*Định Niệm Hít Vào Thở Ra*" (Anapānasati Samādhi). Ban đầu hành giả chú tâm chú ý nói ra lời "*Tôi biết tôi thở vào.*" "*Tôi biết tôi thở ra*" khi hít vào thở ra. Đây là "*đơn niệm Biết Có Lời*", nghĩa là câu nói chỉ một nội dung duy nhất là biết mình đang hít vào thở ra mà thôi. Kết quả Tâm được yên lặng, có Định nhưng không vững chắc, thuật ngữ gọi đây là trạng thái của Thiền Chỉ (Samatha Bhavana). Kinh nghiệm "*Định Có Tâm Có Tứ*"

Bước kế tiếp là giữ Chánh Niệm (Right Awareness) về hơi thở vào ra bằng cách "*thâm Nhận Biết Không Lời*" về hơi thở vào ra

đó. Hơi thở dài biết dài, hơi thở ngắn biết ngắn, hơi thở nặng nề khó chịu biết hơi thở nặng nề khó chịu. Kết quả ngôn hành (Tâm Tứ) yên lặng, hành giả kinh nghiệm "*Định Không Tâm Không Tứ*".

Sâu sắc hơn là "*Nhận Biết Không Lờ*" rõ ràng đầy đủ về những gì đang xảy ra trên thân, trong thân (thân, thọ, tâm, pháp) hay những gì xảy ra xung quanh (ngoại thân) trong hiện tại bây giờ và ở đây, mà Tâm hoàn toàn yên lặng không dính mắc. Tầng định này gọi là "*Chánh Niệm Tỉnh Giác*". Từ Chánh Niệm sẽ đưa đến Chánh Định.

### ***Chánh Niệm Trong Đời Sống Hằng Ngày***

*Cuộc sống của con người quả thật có quá nhiều lo toan, nhiều phiền não.*

Nhưng dù phiền não, khổ đau cách mấy chúng ta cũng phải chấp nhận và phấn đấu để vượt lên. Vượt lên trong cuộc sống là sống làm sao cho thật xứng đáng với một kiếp người. Sống xứng đáng là sống vui, sống khỏe, sống khôn ngoan, sống có ích lợi cho mình và ích lợi cho xã hội nhân quần. Muốn có cuộc sống xứng đáng như vậy trước hết chúng ta phải tự làm chủ cuộc đời của chúng ta. Cuộc sống của chúng ta có trật tự, có bình ổn, có khỏe mạnh, có hạnh phúc thì ta mới hoàn thành được trách nhiệm của ta đối với gia đình và xã hội. Mà muốn cuộc sống của chúng ta được bình yên, có trật tự một cách tự nhiên, thì trước tiên chúng ta phải tập bớt thói quen chạy đua theo phong trào ngoài đời và chuyển đổi thói quen vọng động của tâm thức trở nên yên lặng bằng cách học Thiền.

Thiền không phải chỉ dành cho các vị xuất gia tu tập để đạt "*giác ngộ giải thoát*" không thôi, mà ngày nay, Thiền còn dành cho tất cả mọi người không phân biệt tín ngưỡng, tuổi tác, nghề nghiệp. Thiền dành cho các bậc phụ huynh, các thanh thiếu niên, ngay cả các trẻ em cũng tập Thiền để thư giãn tâm trí sau một ngày dài căng thẳng đầu óc và mệt mỏi thể xác. Thiền sẽ giúp cho chúng ta có được đời sống hiện tại an vui hạnh phúc. Chìa khóa để đạt sự an lạc này là Chánh Niệm, cho nên chúng ta phải tập sống trong Chánh Niệm. Chánh Niệm được xem như là cội nguồn, là gốc rễ để Tâm được an tịnh. Khi Tâm an thì Thân khỏe và Trí tuệ sáng suốt hơn.

Chánh Niệm đi đôi với Tỉnh Thức. Vắng Tỉnh Thức chúng ta dễ dàng mất Chánh Niệm gọi là Thất Niệm. Khi Thất Niệm thì Tâm sẽ tán loạn mất năng lượng, khiến Tâm yếu đuối dễ xúc cảm. Do đó dễ rơi vào trạng thái phiền não khổ đau.

Thực tập sống trong Chánh Niệm khó, nếu chúng ta không có mục tiêu, không cương quyết, không kiên nhẫn và không có pháp hành. Nếu chúng ta có đầy đủ những sự kiện vừa kể, chỉ cần sau một thời gian tu tập, Chánh Niệm sẽ có mặt trong ta như một thói quen, lúc đó chúng ta sẽ kinh nghiệm sự an vui hạnh phúc không cần phải cố gắng.

Thực tập Thiền không phải chỉ ngồi yên một chỗ tư duy quán chiếu về một đề mục, mà chúng ta còn cần phải thực tập trong bốn oai nghi tức là những hoạt động trong đời sống hằng ngày. Chúng ta thực tập qua giác quan mắt thấy, tai nghe, lưỡi, mũi, thân xúc chạm.

Chẳng hạn như nhìn thấy vật gì, chúng ta nhìn vật ấy bằng cái nhìn khách quan không để Ý Thức xen vào phân biệt khen chê. Đó là chúng ta đang tập sống trong Chánh Niệm.

Tới giờ ăn cơm, cho cơm hay thức ăn vào miệng, chúng ta biết. Khi nhai cơm và thức ăn chúng ta biết chúng ta đang nhai. Mùi vị thức ăn như thế nào chúng ta biết. Chúng ta thưởng thức, nhưng không có một ý nghĩ nào khác, kể cả niệm khen chê ngon dở khởi lên trong đầu. Đó là chúng ta đang ăn cơm trong Chánh Niệm.

Khi bước lên cầu thang chúng ta đặt niệm biết trên từng bước chân. Đó là chúng ta đang bước đi trong Chánh Niệm.

Khi vào buồng tắm đưa tay vặn vòi sen, chúng ta biết chúng ta đang làm động tác mở vòi sen. Đó là chúng ta vặn vòi sen trong Chánh Niệm. Khi vòi sen toả những tia nước xuống thân thể. Chúng ta biết nhiệt độ nước quá lạnh, chúng ta điều chỉnh sang độ nước ấm. Khi nhiệt độ nước thích hợp với cơ thể, chúng ta biết nhiệt độ vừa phải thích hợp với nhiệt độ cơ thể của chúng ta. Chúng ta kỳ cọ trên thân đến đâu, chúng ta biết. Đó là chúng ta tắm trong Chánh Niệm.

v.v...

Thời gian thực tập ban đầu, có thể chúng ta dễ bị Thất Niệm. Khi phát giác đang Thất Niệm có nghĩa là ngay lúc đó chúng ta đã Tỉnh Thức thì lập tức quay về với Chánh Niệm. Khi trở thành thói quen, Chánh Niệm ở trong ta một cách tự nhiên, hay nói cách khác là chúng ta đang an trú trong Chánh Niệm, đồng nghĩa với chúng ta đang "*sống Thiền*" chứ không còn "*học Thiền*" nữa.

### **Kết Luận**

Tóm lại, Thiền Chánh Niệm có công năng tiêu trừ sự dính mắc, nên những áp đặt hay trói buộc của Kiết Sử truyền thống trong gia đình, sở làm, xã hội không ảnh hưởng đến Tâm. Những giây phút sống trong Chánh Niệm là những giây phút mà Tâm chúng ta thanh thản, nhẹ nhàng và bình yên. Tín hiệu yên bình này tác động vào hệ thống thần kinh Đối Giao Cảm và các cơ chế trong não bộ, tiết ra những chất sinh hoá học Acetylcholine, Dopamine, Serotonin, Melatonin, Endorphine, Insulin v.v... là những chất có lợi cho cơ thể giúp Thân-Tâm được hài hoà. Thân-Tâm được hài hoà thì Thân khoẻ Tâm an. Thân khoẻ Tâm an, thì chúng ta cảm thấy vui vẻ hạnh phúc. Năng lượng khoẻ khoắn hạnh phúc này tạo ra năng lượng từ bi, thúc giục chúng ta thương yêu và giúp đỡ người khác để họ cũng được sống trong an vui hạnh phúc như chúng ta.

Tất cả những kết quả tốt đẹp đó đến với đời sống của chúng ta có phải là do chúng ta đã tinh tấn tu tập và sống trong Chánh Niệm Tỉnh Thức hay không? Câu hỏi được đặt ra đã có sẵn câu trả lời. Câu trả lời giúp chúng ta hiểu tại sao sống trong thế giới văn minh kỹ thuật tiên bộ vượt bậc, có đầy đủ tiện nghi, mà trên thế giới này vẫn có rất nhiều người không mãn hưởng thụ vật chất, lại quay về với đời sống tâm linh của họ bằng cách "*học Thiền*". Chính nhờ "*học Thiền*", biết cách sống trong Chánh Niệm mà con người mới thật sự được an lạc hạnh phúc, mới điều chỉnh được mọi nhiễu loạn phiền não mang tới từ đời sống. Thật quý hoá thay!

*Thích Nữ Hằng Như*

*October 28-2019*

# Chánh Niệm – Con Đường Thiết Yếu Thường Nhật

Thích Nữ Tâm Thảo

Trong thời đại công nghệ thông tin 4.0 truyền thông nhanh như vũ bão, con người ngày càng bận rộn, lo âu, toan tính, áp lực dẫn đến trầm cảm, suy tư và đạo đức đang là hồi chuông cảnh báo nghiêm trọng ...Liệu Chánh niệm, con đường Thiền tập thiết yếu trong thường nhật sẽ có lợi lạc gì cho cuộc sống của mỗi chúng ta hay không, xin hãy suy ngẫm.

Chánh niệm là sự tỉnh thức biết sống mỗi giây mỗi phút trong hiện tại với chính mình sao cho phù hợp với thế giới xung quanh. Chánh niệm là một chi phần quan trọng trong Bát Chánh Đạo gồm (Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định) của Phật giáo. Chánh niệm là trái tim của thiền tập của sự sống, là nguồn năng lượng không thể thiếu của một hành giả thực hành quán chiếu. Thiền chánh niệm cũng là cột trụ cốt tủy cho Đạo Phật nói riêng và các Tôn Giáo nói chung.

Theo các nhà nghiên cứu thiền tập bằng phương pháp Chánh niệm đã được thực tập các nước Đông Nam và Đông Nam Châu Á kể từ thời Đức Phật truyền dạy cách đây hơn 2600 năm. Chánh niệm không áp dụng cho riêng một Tôn Giáo nào mà có thể áp dụng thực hành cho bất cứ tầng lớp nào đủ các lứa tuổi ở khắp mọi nơi trên toàn thế giới. Đức Phật dạy phương pháp thực hành chánh niệm trong đời sống hằng ngày để an tịnh tâm thức, tâm bình yên sẽ giải quyết mọi khổ đau phiền phức vướng mắc trong xã hội.

Từ vài thập niên trước, phương pháp Chánh niệm đã được Thiền Sư Thích Nhất Hạnh, các vị Thầy nổi tiếng tại Miền Điện,

Tích Lan, Thái Lan, các vị Lama Rinpoche Tây Tạng như Jon-Kabat Zinn, Trogyam Trungpa, Tara Brach, S.N Goenka, Jack Kornfield... đã truyền dạy rất thành công và thu hút nhiều người ở các nước Tây phương.

Nhà tâm lý Robert Wright tác giả cuốn sách “*Vì sao Phật Giáo là sự đúng đắn chân thật*” là tác phẩm bán chạy trong năm 2017, ông đã chia sẻ rằng: “*Thiền tập chánh niệm là một kỹ thuật đặc biệt để chuyển hóa lo âu, hối hận cũng như nỗi đau của thân thể chuyển sang trạng thái giải thoát*”. Trong những năm gần đây, các trung tâm thiền Phật Giáo cũng thành lập tại các nơi Knoxville, Tennessee và Lakewood, Ohio và thu hút rất đông thiền sinh từ các giới cũng như các tôn giáo.

Dự án chánh niệm tại các trường học đặt tại Vương quốc Anh, là một trong những sáng kiến mang thiền vào các lớp học trên thế giới như là một phương pháp cải thiện sức khỏe và nâng cao chất lượng cũng như kết quả học tập của học sinh. Chương trình giảng dạy thiền chánh niệm được dịch ra nhiều thứ tiếng phổ biến để áp dụng phù hợp ngôn ngữ của nhiều quốc gia. Đặc biệt thiền chánh niệm được áp dụng rất thành công cho cho cả bệnh viện và nhà tù.

Những năm gần đây dự án này đã lên kế hoạch đào tạo các giáo viên của nhiều quốc gia như Canada, Phần Lan, Pháp, Đức, Úc, Scotland, Đan Mạch... cho thấy sức hấp dẫn Thiền chánh niệm ngày càng gia tăng là điều đáng lưu tâm.

Ngày nay đối với thế hệ trẻ, nhiều nước trên thế giới đặc biệt là Hoa Kỳ, cường quốc hùng mạnh nhất của thế giới, đã áp dụng chánh niệm vào một số trường học và họ đã thấy có những thành quả đáng trân trọng. Một số báo cáo của các nhà khoa học trên tạp san chuyên ngành tâm lý, khẳng định rằng, nhờ áp dụng thiền tập chánh niệm mà các em giảm trầm cảm, lo âu và các biểu hiện tiêu cực dễ bị mắc phải từ những công nghệ đa phương tiện xung quanh luôn rình rập thách thức ủng hộ cỗ vũ kích động và cám dỗ thế hệ trẻ ngày nay.

Ngoài ra, Thiền chánh niệm cũng rất được chú trọng trong kinh doanh sản xuất. Các công ty xí nghiệp doanh nhân luôn dùng



phương pháp này để nhắc nhở nhân viên cũng như bản thân họ thực hành để giảm bớt áp lực căng thẳng định tâm giải quyết công việc một cách hiệu quả nhất.

Học giả Davidson khẳng định: *“Đang có một thách thức lớn liên quan đến bảo tồn các giá trị thiền chánh niệm nguyên thủy của Phật Giáo và đảm bảo rằng chúng được dạy một cách trung thực”*.

Chuyên gia tâm lý học Tara Brach người sáng lập cộng đồng thiền chuyên sâu tại Washington D.C đã đề xuất thiền chánh niệm và phương pháp trị liệu *“Từ làm người đến thành người”* (From Human Doings to Human Beings) trên trang web của mình. Ở Texas, nhà tâm lý Molly Layton khuyến khích các khách hàng của mình làm cách nào để giảm stress trong kinh doanh sản xuất bằng cách *“Ngồi với các suy nghĩ một cách chánh niệm”* hơn là *“Nhảy vào các vòng luẩn quẩn suy nghĩ”*.

Thiền chánh niệm có nguồn gốc từ Việt Nam nhưng khi Người Hoa Kỳ nói riêng và người phương Tây nói chung được học hỏi truyền dạy từ Chư Tôn Đức tu sĩ Phật giáo, họ nhận thấy phương pháp này rất thực tiễn và có tác dụng cho đời sống hiện tại như thiền trong các sinh hoạt hằng ngày, ví dụ thiền khi lái xe khi ở nhà ga, cao tốc, phi trường, công sở, trạm xe bus, bệnh viện trường học thậm chí áp dụng cả cho phạm nhân ... họ liền tiếp thu, nghiên cứu, phổ biến rộng rãi, cổ xúy cho mọi người ứng dụng thực hành. Với đặc điểm phi tôn giáo, phương pháp này không phân biệt giới tính, tuổi tác, giai tầng xã hội đều có thể thực hành nên thiền chánh niệm được đề cập ứng dụng thực hành nhiều trên thế giới và mang lại nguồn an lạc tự tâm.

Thiền, thiền định hay thiền quán Vipassana có thể hiểu đơn giản ở Tây phương đặc biệt là tại nước Mỹ nghĩa là Thiền Chánh Niệm (Mindfulness meditation). Mindfulness dịch là Chánh niệm là một danh từ áp dụng sự tỉnh giác trong thiền tập để nuôi dưỡng sự giác ngộ định tĩnh trong mọi thời khắc. Đó cũng là sự tập trung chú ý có mục đích mà không phán xét, không bị ngoại cảnh chi phối mà bất cứ ai hay một Tôn Giáo nào đều có thể ứng dụng để thực hành.

Sự tỉnh thức trong chánh niệm là sự an lạc tự tâm, là nguồn năng lượng sưởi ấm cho cuộc sống lành mạnh là mục đích tìm đến của sự sống mà mỗi con người rất cần đến dù thế giới có tiến bộ hay công nghệ truyền thông có vượt bậc đến thế nào. Chính vì nhận thức được điều này mà con người sẽ giảm bớt lo âu căng thẳng bởi lượng công việc quá tải, buồn phiền bất như ý và áp lực do chính mình đặt ra để làm việc và tận hưởng cuộc sống ngày càng tốt đẹp hơn, trọn vẹn nhất. Từ hai thập niên qua, phương pháp Chánh niệm ngày càng phổ biến tại Hoa Kỳ. Tổ chức Mindful School tại Oakland, California đã mở lớp tập huấn cho hơn 2500 giáo viên từ hơn 100 quốc gia trên thế giới. Đối với trẻ em khi hướng dẫn phương pháp này, chúng ta có thể lồng ghép vào các trò chơi sinh động để học dễ nhớ, giúp trẻ thoát khỏi khuôn mẫu chánh niệm là phải ngồi thiền trên ghế, nhắm mắt hay lim dim tập trung vào đề mục hay gì đó. Vì vậy Thiền chánh niệm được ứng dụng và nhanh chóng lan truyền phổ biến trong các khóa tu cho tuổi trẻ và các chương trình thiền tập online.

Các vị thiền sư thực hành phương pháp chánh niệm đã cho thấy rằng, nếu mỗi chúng ta thực hành chánh niệm tỉnh giác, giữ thân khẩu ý, bớt tham sân si nghĩa là luôn có trách nhiệm với bản thân, vì có trách nhiệm với bản thân nên sẽ có trách nhiệm với cộng đồng, xã hội và mọi thứ xung quanh cũng nhờ đó mà an lành tươi mát hơn.

Hiện ở nước ta tuy thiền chánh niệm đã có truyền thống lâu đời nhưng vẫn chưa phổ biến rộng rãi và cũng chưa trở thành xu hướng thời thượng ở nhiều tỉnh thành vì vài lý do khác nhau. Ấy vậy mà phương pháp này đã len lỏi và phát triển mạnh ở xã hội tây phương đặc biệt là Hoa Kỳ nhờ vào sự đóng góp vô cùng quan trọng của Thiền Sư Thích Nhất Hạnh. Vì thế muốn duy trì và bảo tồn bản sắc văn hóa Việt, các Chùa ở Việt Nam nói chung và ở hải ngoại nói riêng cần phải thường xuyên có các lớp Thiền chánh niệm hay các khóa tu cho mọi thế hệ đặc biệt là thế hệ trẻ, đó là sinh hoạt vô cùng chính đáng, là phương pháp y khoa hữu hiệu có thể trị liệu tâm lý luôn mang đến lợi lạc cho mỗi chúng ta trong cuộc sống hằng ngày.

*Thích Nữ Tâm Thảo (Giảng Viên Học Viện PGVN tại Sài Gòn)*

# Bấp Bênh Hai Chữ Nụ Cười

Thích Nữ Hạnh Từ

Trong cuộc sống thường nhật, tôi thường hay tự than thầm và trách cứ về số phận đời mình. Không suôn sẻ về đường đời, không gặp nhiều may mắn trong cuộc sống cũng như không tìm được người thấu hiểu được mình. Cuộc đời cứ thế trôi qua trong vô nghĩa. Cứ chiều chiều, tôi lại lên sân thượng, vu vơ hát, vu vơ nghĩ suy về giá trị thật sự của cuộc sống này. Tối tối, tôi lại đắm mình vào những bản tin thời sự, và xem những kênh Youtube mình yêu thích. Một ngày trôi qua thật ra với tôi nó dài vô tận. Tôi đôi lúc cũng chán chường vì chưa tìm ra lối thoát ngoài những khoảng không vô tận hay lối sống đối phó mà phải ngụy trang bằng hai từ “hạnh phúc” hằng ngày.

Sau những ngày chán chê trong những rạp phim, quán Net, tôi lại tiếp tục lang thang đi tìm ý nghĩa đời mình. Bước chân vô định dẫn tôi vào nơi thanh vắng và tĩnh lặng hơn bình thường. Tôi thật sự ngạc nhiên với không khí trầm lắng đó. Ngồi dưới gốc cây, theo thói quen tôi lần tìm chiếc Iphone trong túi. Nhưng không biết từ sâu trong đáy lòng có cái gì cản lại và không muốn đánh tan không khí thanh thoát này bằng những thói quen trần tục trong tôi.

Tôi ngồi dưới gốc cây, lòng trầm hẳn. Cái sự xô bồ cứ như xa cách hẳn cái không gian nhẹ nhàng này. Dịu dàng tiếng chuông ngân vang và trầm trầm hồi mõ tí tách. Một trạng thái âm thanh khác hẳn với tiếng nhạc xập xình. Tôi như lắng đọng và trầm tư hẳn ra. Cái kinh nghiệm này tôi chưa từng bắt gặp trước đó. Nhẹ nhàng và sâu lắng, tôi thấy vui. Một cái vui thật sự không đến từ bên ngoài mà nó là một sự cảm nhận vượt ngoài tầm nhận thức bình thường của tôi.

Từ đó, thói quen về phim ảnh hay dành nhiều thời gian về âm nhạc trong tôi bớt hẳn. Tôi siêng đến nơi mà tôi tìm thấy niềm vui thật sự,

đó là một ngôi chùa. Từng ngày bây giờ đối với tôi là một ngày mới đầy năng lượng và đầy sức sống. Tôi thay đổi từng ngày, từ bỏ những thói quen xa xỉ để đón nhận thói quen mới của sự tỉnh thức và yêu thương trọn vẹn. Hạnh phúc và nụ cười trong tôi tăng lên từng ngày.

Sau khi tiếp nhận nguồn sống mới và bắt đầu học Phật, tôi nhận ra rằng nếu chỉ sống và tìm niềm vui bằng những công cụ hiện đại như Iphone, Ipad bên ngoài thì sau những phút giây đắm chìm trong đó, tôi lại thấy chán chường và mệt mỏi. Tôi chưa cảm nhận mình đang thật sự sống mà chỉ là sự tồn tại mà thôi. Ngược lại, đến với Phật pháp, tôi như thỏa mình trong từng phút giây hiện tại. Không phải rỗng rỗng mình trong từng cảm xúc. Tôi có thể thả lỏng lòng mình và cảm nhận từng sự việc thôi. Chính sự sống chậm này giúp tôi dần dần hòa nhập vào cuộc sống.

Những trở ngại trước kia tôi sợ giờ nhìn nhận lại là do tôi không chịu mở lòng hay do những suy nghĩ tiêu cực làm tôi không nhận ra bản chất của vấn đề. Cùng một sự việc bất như ý xảy ra, nếu nhìn hời hợt tôi sẽ thấy khó chịu và không muốn đối mặt. Nhưng sau khi hiểu bản chất thật sự của cuộc sống, nó đang diễn ra như nó đang là thì tôi không còn phải bận tâm nhiều nữa. Chỉ là phải chấp nhận với tư thế sẵn sàng thôi. Mọi vấn đề nhẹ hay nặng không còn chi phối nhiều nếu tôi chịu chấp nhận nó y như vậy. Vậy tại sao không thay đổi cái nhìn mà cứ chăm chăm thay đổi hoàn cảnh. Chính sự nhận thức này giúp tôi thấy nhẹ nhàng hơn trong mọi hoàn cảnh và cảm thấy cuộc sống dễ thở hơn rất nhiều.

Ngày qua ngày tôi phát triển thêm nhiều kỹ năng về việc kiểm soát thời gian biểu, kỹ năng quản lý tâm hồn. Thay vào việc ngồi hàng giờ cùng với Smartphone, tôi dành để đi chùa công quả. Thay vì đợi những người bạn tốt tìm đến, tôi lại mở rộng lòng mình để kết thân với những người bạn mới. Sau một ngày làm việc vất vả, tối đến tôi dành ít giờ để suy ngẫm những chuyện xảy ra trong ngày và rút ra nhiều bài học kinh nghiệm. Đặc biệt, tôi bắt đầu lập phòng thờ Phật riêng để tôi có không gian ngồi thiền và thấy được sự vận hành của các dòng tâm đang xảy ra ở ngay chính bản thân mình.

Tùng nhíp thở vào ra, dài ngắn tôi đều cố gắng quan sát. Đôi lúc, cái tâm tôi đi lang lang tìm vào những hồi ức quá khứ, đôi lúc nó rơi vào trạng thái đi tìm những hoạch định tương lai. Những trạng thái này làm tôi vô cùng ngạc nhiên vì thật sự đó là những việc tôi đã từng bận tâm nhất. Những việc này đã đi vào quên lãng rồi, tôi không còn chú ý nữa thì một lần nữa nó lại xuất hiện trong lúc ngồi thiền. Tôi thấy vui khi mình được đắm mình trong cảm xúc bất an hay lo lắng đó một lần nữa. Vì nếu không có không gian và thời gian ngồi trầm lắng lại thì những sự suy nghĩ này trôi qua và mất hút trong khối suy nghĩ xô bồ hằng ngày. Nay tôi ngồi đây và trở mình với nó. Vui chi lạ và thấy buồn cười cho những bất an và lo lắng đó.

Tôi mỉm cười với chính mình và với kinh nghiệm mình đang đối diện. Thời gian lúc này của tôi là vậy. Ngoài việc cần phải làm để duy trì đời sống kinh tế, tôi lại đam mê trong việc khám phá nội tâm mình. Sự nóng giận mà tôi từng có không hiểu sao giờ nó dễ dàng hạ hỏa. Sự giận hờn, suy nghĩ vu vơ cũng không còn đọng lại trong tôi nhiều. Tôi đã thay máu tâm hồn nhờ vào Phật pháp. Thật nhiệm màu!

Nắng đã lên, mây dần tan. Để lại khoảng không xanh ngắt trên nền trời thoáng đãng. Sự vật luôn diễn ra như vậy nhưng tôi chưa từng nhận ra. Tôi mãi cắm đầu vào Iphone mà quên mất đi trời đang nắng và gió rì rào bên khung cửa. Tôi quen với thế giới ảo mà quên đi mình đang sống thật là thật với cuộc đời đầy nghịch lý và nhiều bất công cũng như nhiều bí ẩn này. Tôi quên mất nụ cười hiền của cha và ánh nhìn đầy lo lắng của mẹ. Tôi bỏ sau lưng những người bạn mà tôi cho là khó chịu và chả muốn gần. Thế giới thật dường như tách biệt với tôi. Tôi chỉ cảm nhận mình được mình có giá trị sau những tấm hình hay dòng trạng thái đăng trên Facebook. Thế giới ngày xưa của tôi là vậy.

Bây giờ, uống một ngụm nước tôi cũng cảm nhận được vị ngọt ngào. Ăn một hạt cơm tôi cũng biết nâng niu và trân quý. Tôi biết cười nhiều hơn và suy nghĩ tích cực hơn trong mỗi giây mỗi phút. Hành trình khám phá chính mình sẽ còn dài nhưng tôi tin chắc đây là con đường đầy nắng để tôi thấy rõ được từng cái tâm vui buồn của mình. Cảm ơn Phật pháp đã cho tôi sự sống mới và giúp tôi hiểu được

mình là ai trong thế giới này. Hạnh phúc và nụ cười không cần tìm đâu xa. Chỉ cần tôi quay đầu lại để hiểu và không bóp méo sự thật bằng thành kiến là tôi đã bắt gặp rồi.

*(Note: tôi là Sư cô Hạnh Từ. Đang học Thạc sĩ năm cuối tại trường Đại Học Phật Giáo Quốc Tế Tại Myanmar.)*

# Chánh Niệm

## Trong Thiền Việt Nam

Nguyên Giác

Bài này sẽ trình bày sơ lược về cách quý ngài Thiền sư Việt Nam thời cổ đã truyền dạy Phật pháp – trong đó, chánh niệm, tức tỉnh thức với tuệ quán, giữ một phần quan trọng trên đường đạo. Thứ tự thường được quý Thầy dạy là: cần tin sâu nhân quả, mới biết sợ sinh tử luân hồi để tu; khuyến tu tinh tấn, vì thời gian không chờ ai; nhận rõ Tứ Thánh Đế, để thấy cõi này không có gì vui, sơ suất là kiếp sau mịt mờ ba cõi sáu đường, và để nhận ra đường giải thoát; khuyến tấn giữ giới, vì đây là căn bản để không rơi vào ác đạo; sám hối, để ăn năn lỗi cũ và tránh lỗi mới; và nhận rõ đường đi giới-định-tuệ để giải thoát... trong đó, chìa khóa là chánh niệm tỉnh giác, vì trí tuệ là “chiếc gương bằng đồng trước phải nhờ mài giữa, sau mới trong sạch soi sáng.”

**Tin sâu nhân quả.** Trước tiên, phải thấy tin và sợ nhân quả mới ra sức tu hành. Sách Khóa Hư Lục (KHL) của ngài Trần Thái Tông, bản dịch của HT Thanh Từ, trong chương “Bốn Núi” cảnh giác rằng tranh đua gì trong thế gian này, dù tài văn hay tài võ kinh người, dù trai tài gái sắc cỡ nào, rồi cũng sẽ rơi vào luân hồi. Đó là lý do phải tìm pháp xuất thế gian. Trích lời KHL như sau:

*“Văn chương quét sạch ngàn quân, võ lược chiến thắng trăm trận. Trai cậy phong tư ném quả, gái khoe sắc đẹp nghiêng thành. Một trận cười nghiêng nước, hai trận cười đổ thành. Đua danh khoe đẹp, tranh lạ đấu trân, xem ra thấy đều luân hồi, đáo để khó trốn sanh hóa.” (1)*

**Khuyến Tu Tinh Tấn.** Cũng trong Khóa Hư Lục, trong chương Tựa Khoa Nghi Sáu Thời Sám Hồi” cho biết vua Trần Thái Tông rất mực tinh tấn, trong lòng thương cảm nhiều người kém căn lành, nên ngài ra sức “quên ăn mất ngủ” để đọc Kinh Luận, tuyên chọn pháp dạy người qua bờ kia. Ngài vừa là một tấm gương khuyến tu tinh tấn, vừa đưa ra những lời sách tấn. Trích sách KHL nêu trên:

*“Trẫm nhờ quyền thuộc nhà trời, ở ngôi chí tôn, nên việc dân gian, quốc chánh phiền rộn. Phồn hoa dụ dỗ bên ngoài, thị dục mê hoặc ở trong. Miệng thì chán ngán vị ngon, thân phải đeo mang vàng ngọc. Thấy nghe đuổi theo thanh sắc, ở ăn toàn chốn gác đài. Lại nữa, thói đời khinh bạc, nhân pháp suy vi, học giả mù độn, căn lành kém mỏng. Ngày thì căn trần va chạm, lưới nghiệp kéo lôi; đêm thì mê ngủ che đậy, dây lười trói buộc. Ngày đêm dính mắc, đâu không phải là lỗi chuốc họa gây thù. Trẫm vì lẽ đó, ôm ấp trong lòng, thương cảm xen lẫn, quên ăn mất ngủ. Nhân khi việc triều rảnh rỗi, xem khắp Kinh, Luận và các văn nghi lễ, tuyển chọn pháp có được tự lợi lợi tha, dùng để chỉ dạy cho người. Trăn trở suy đi nghĩ lại, xưa tạo nghiệp trọn do sáu căn.”*

**Nhận rõ Khổ Đé.** Là thấy cõi dục như nhà lửa cần phải rời bỏ. Nếu không thấy Khổ Đé, sẽ không thấy hết Tứ Thánh Đé -- và như thế sẽ không nhận ra Tập Đé, Diệt Đé và Đạo Đé. Khổ là đau đớn, là bất như ý, là ngay cả các niềm vui có được cũng rất ngắn, là thấy ba cõi sáu đường đều là lửa cháy trùng trùng. Trong chương “Nói Rộng Sắc Thân” trong sách KHL nêu trên, chỉ rằng lối vào địa ngục cũng từ mắt, tai cũng mình dẫn đi:

*“Dầu cho văn chương cái thể, giả sử tài sắc nghiêng thành, chung cuộc đâu có đường khác, cuối cùng cũng chỉ một lối đi. Mắt bị sắc dẫn trèo lên cây kiếm; tai theo tiếng lôi tiến lên núi đao; lỗ mũi ngửi toàn mùi hôi hám; trong lưỡi ăn sắt nóng nuốt hoài; thân khiếp sợ nước đồng sôi nóng giội; ý chua cay vạc dầu sôi nung nấu. Nhân gian trọn một trăm năm, trong địa ngục mới là sáng tối. Nếu người tác gia đủ mắt, cần phải sớm gấp hỏi quan chuyển thân nhảy khỏi vòng sanh tử, khoảng khảy tay cắt đứt lưới ái ân. Dù là nam hay nữ thấy đều tu được; dầu rằng trí hay ngu trọn đều có phần. Nếu chưa đạt được Phật tâm, Tổ ý hãy trước nương trì giới tụng kinh.”*



Cũng nên thấy, Khổ luôn luôn nằm sát với chúng ta, bất kể là mình đang ở trong hoàn cảnh nào. Thí dụ, một cô Hoa Hậu Thế Giới, có nhan sắc được ca ngợi đẹp nhất thế giới, có thể kiếm tiền hơn nhiều người, nhưng nội tâm cô tự biết các bất như ý mà người khác không thấy. Trên bàn trang điểm, cô nhìn vài chục thỏi son, và tự bản thân là nên chọn màu son nào (khởi tâm như thế, cũng là nhận ra các bất như ý, vì sợ mình nhạt màu môi); cô nhìn vài chục bộ áo dự tiệc, thắc mắc nên chọn áo nào (cũng là nhận ra các bất như ý, vì sợ bị chỉ trích kiểu này, kiểu kia); cô phải đối phó với rất nhiều cạm bẫy, lo sợ các ly rượu mời có thể có thuốc ngủ, và đủ thứ lo sợ khác. Đó là lý do chúng ta thỉnh thoảng đọc tin rằng ca sĩ Hàn quốc này, nữ tài tử Hoa Kỳ kia đột tử hay tự sát... Một Hoàng Đế, hay một Tổng Thống, cũng đầy những bất như ý.

Hướng gì là trong đời thường chúng ta, người tu cũng đầy bất như ý, thí dụ: xe hư, nhà dột, kẹt tiền, mất lửa, tai điếc, nhức răng, chân đau, khớp mỏi, hơi thở khó vào định, không đủ tiếng Anh hay tiếng Hán để đọc thêm kinh điển, trí nhớ kém dần, và vân vân. Tất cả các khổ trong cõi này là: sinh, già, bệnh, chết, oán thù gặp nhau, người thương xa nhau, muốn không được là khổ (Đức Phật nói gọn về Khổ Thánh Đế: dính vào, níu kéo năm uẩn là khổ). Trong khi Tập Thánh Đế là nguyên nhân khổ: chỉ vì dục tham ái. Như vậy, ly tham là Diệt Thánh Đế. Và Đạo Thánh Đế là con đường giải thoát, gồm Bát Chánh Đạo: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mệnh, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

**Khuyến tấn giữ giới.** Vì giới chính là thuyền bè để vượt qua dòng sông sinh tử. Giới cho cư sĩ có 5 điều: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối hay lời gây hại, không uống rượu và các chất say. Có thể nhớ bằng nhóm chữ: tránh phạm sát dâm đạo vọng tửu. Vua Trần Thái Tông viết trong chương “Luận về thọ giới” của sách Khóa Hư Lục nêu trên, trích: “*Thờ Phật làm thầy, trước phải y theo giới luật. Cổ đức nói: “Qua sông phải dùng bè, đến bờ chẳng cần thuyền.” Đây là cổ nhân dùng giới luật làm thuyền bè.*”

**Sáu thời sám hối.** Vua Trần Thái Tông khuyên học nhân nên sáu thời, tức là suốt ngày (lịch xưa chia một ngày làm sáu thời) hãy sám hối. Tức là, ăn năn lỗi trước, tránh phạm lỗi sau. Chương “Tựa Khoa

Nghi Sáu Thời Sám Hối” trong Khóa Hư Lục viết: “*Muốn tẩy sạch thân tâm mà không dùng sám hối, khác nào muốn tiện lợi qua lại mà chẳng dùng xe, thuyền. Thế mới biết công dụng sám hối rất là to... Đức Phật chúng ta trí nguyện rộng lớn, mở cửa phương tiện, tùy lối chỉ đường về, đúng bệnh cho thuốc. Biết huyền cấu của chúng sanh từ vọng mà sanh, khuyên họ một niệm kính thành quy y sám hối, khiến thân tâm thanh tịnh, trong sạch như xưa. Gió yên thì sóng lặng, bụi sạch thì gương sáng. Sao thế? Vì trước khởi tâm ác, như mây che mặt trăng, sau sanh tâm thiện, như thuốc sáng tan bóng tối. Ôi! công dụng sám hối lớn lao há chẳng vậy sao?”*

**Sám hối sáu căn.** Cụ thể, Vua Trần Thái Tông dạy pháp sám hối sáu căn, vì thế giới này tập khởi là từ sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý), và nhiễm hay tịnh cũng từ sáu căn.

Khóa Hư Lục viết về tội căn mắt, trích: “*Yêu ghét nổi dậy, đẹp xấu tranh giành... Gặp người sắc đẹp, liếc trộm nhìn ngang... Gặp kẻ bản cùng, lờ đi chẳng đoái...”*

Khóa Hư Lục viết về tội căn tai, trích: “*Những điều hiếu trung, che tai bỏ mặc. Hoặc nghe tiếng xuyên, bỗng nảy lòng dâm; Nghe nửa câu kinh, liền như tai ngựa...”*

Khóa Hư Lục viết về tội căn mũi, trích: “*Theo dõi hương trần, Long thần chẳng nể; Chỉ thích mùi xăng, trợn không chán mới. Mặt đào má hạnh, lôi kéo chẳng lia...”*

Khóa Hư Lục viết về tội căn lưỡi, trích: “*Giết hại chúng sanh, vì ba tác lưỡi. Nói dối bày điều, thêm dệt bịa thêm; Hai lưỡi bỗng sanh, ác khẩu dấy khởi. Chửi mắng Tam Bảo, nguyên rửa mẹ cha...”*

Khóa Hư Lục viết về tội căn thân, trích: “*Chấp cho là thật, quên mất Pháp thân; Sanh dâm, sát, trộm, bèn thành ba nghiệp...”*

Khóa Hư Lục viết về tội căn ý, trích: “*Hôn mê chẳng tỉnh, điên đảo dối sanh; Não loạn tâm thần, đều do ba độc...”*

**Khuyến tu giới định tuệ.** Vua Trần Thái Tông nói rằng cả ba chi giới định tuệ đều quan trọng, vì có giới mới lia cõi dữ và giữ được

sức định, từ đây mới có tuệ. Trong hai chương “Luận về giới định tuệ” và “Luận gương tuệ giáo” trong sách Khóa Hư Lục viết, trích:

*“Noi theo đường tắt của chư Phật, chỉ có kinh mà thôi. Song trong kinh nói ra không ngoài giới, định, tuệ... Vì thế dùng giới trừ ác thú, dùng định trừ dục giới, dùng tuệ trừ tất cả cỗi. Nương theo giới định tuệ này mà tu, tức là đường tắt của chư Phật, chẳng phải xa vậy.”* (chương “Luận về giới định tuệ”)

*“Tuệ sanh từ sức định. Nếu tâm định thì gương tuệ sanh, nếu tâm loạn thì gương tuệ diệt. Cũng như chiếc gương bằng đồng trước phải nhờ mài giữa, sau mới trong sạch soi sáng. Nếu chẳng mài giữa thì tỳ vết bụi như phủ tối. Đã bị bụi như phủ thì ánh sáng làm sao mà sanh? Cho nên trí tuệ do định hiện, định tuệ nương nhau không thể thiếu một.”* (chương “Luận gương tuệ giáo”)

**Khuyến tấn Niệm Phật.** Trong chương “Luận về Niệm Phật” trong sách Khóa Hư Lục, vua Trần Thái Tông không hề nhắc tới danh hiệu bất kỳ vị Phật nào (dù là Phật Thích Ca hay Phật A Di Đà). Bản văn cũng không hề nói tới phương pháp Tín-Hạnh-Nguyện thường nói trong nhiều pháp Niệm Phật. Có nghĩa là, Niệm Phật trong Thiền Trúc Lâm không phải là pháp của Tịnh Độ. Khóa Hư Lục viết, trích:

*“Bậc thượng trí thì tâm tức là Phật, chẳng nhờ tu thêm. Niệm tức là trần, chẳng cho một điểm. Niệm trần vốn tịnh, nên gọi như như bất động, tức là thân Phật. Thân Phật tức là thân ta, không có hai tướng. Tướng tướng không hai, lạng lẽ thường còn, còn mà chẳng biết, đó là Phật sống.*

*Bậc trung trí ắt nương niệm Phật. Chú ý chuyên cần, niệm niệm chẳng quên, tự tâm thuần thiện. Niệm thiện đã hiện, niệm ác liền tiêu. Niệm ác đã tiêu, chỉ còn niệm thiện. Do niệm là ý niệm, nên niệm niệm diệt đó. Khi niệm diệt ắt về chánh đạo. Lúc mạng chung được vui Niết-bàn - thường lạc ngã tịnh - là Phật đạo vậy.*

*Bậc hạ trí thì miệng siêng niệm lời Phật, tâm muốn thấy tướng Phật, thân nguyện sanh về nước Phật. Ngày đêm siêng năng tu hành, không có thói chuyển. Sau khi mạng chung, tùy niệm thiện đó được*

*sanh về nước Phật. Sau được chư Phật dạy bảo chánh pháp, chúng được bỏ-đề, cũng vào quả Phật.”*

**Thiền tập.** Tất cả các Thiền sư tại Việt Nam đều dạy Thiền tập. Phương pháp có khi dị biệt nhau, nhưng đều nhằm xa lìa tham sân si.

Thiền sư xưa nhất được ghi trong lịch sử Việt Nam là ngài Khương Tăng Hội (? - 280). Ngài sinh tại Giao Chi và được xem là thiền sư đầu tiên được ghi nhận trong lịch sử Phật giáo Việt Nam.

Trong pháp An Ban Thủ Ý, ngài Khương Tăng Hội nói về pháp niệm hơi thở, theo bản dịch của GS Lê Mạnh Thát, trích: *“Hơi thở ra, hơi thở vào tự hiểu; hơi thở ra, hơi thở vào tự biết. Đương lúc ấy là hiểu, về sau là biết. Hiểu là hiểu hơi thở dài ngắn. Biết là biết hơi thở sinh diệt thô tế chậm nhanh.”*

Trong khi đó, vị khai sáng dòng Thiền Vô Ngôn Thông có phương pháp dạy như Bồ Đề Đạt Ma: ngồi thiền, hướng mặt vào vách tường, lặng lẽ và giữ tâm vô sở trụ. Thiền sư Việt Nam ghi rằng ngài Vô Ngôn Thông (759 – 826), là một Thiền sư Trung Quốc, đệ tử của Bách Trượng Hoài Hải. Năm 820, sư qua Việt Nam, ở tại chùa Kiến Sơ, huyện Tiên Du, tỉnh Bắc Ninh. Ở đây **mấy năm liền sư chỉ quay mặt vào vách tọa thiền và không ai biết tông tích của Sư.** Vị trụ trì nơi đây là Cảm Thành thâm biết sư là cao tăng đặc đạo nên hết sức kính trọng. Sắp sửa tịch, sư gọi Cảm Thành đến nói kệ:

*“Nhất thiết chư pháp giai tòng tâm sinh; Tâm vô sở sinh pháp vô sở trụ...”* (dịch: Tất cả các pháp đều từ tâm sinh khởi ra; [nếu khi] tâm không chỗ sinh, [thì] pháp không chỗ trụ...”

Khi đối chiếu Tạng Pali, sẽ thấy câu đầu là Kinh SN 35.23 (Sabba Sutta: The All), Đức Phật dạy, theo bản dịch HT Minh Châu: *“...này các Tỷ-kheo, thế nào là tất cả? Mắt và các sắc; tai và các tiếng; mũi và các hương; lưỡi và các vị; thân và các xúc; ý và các pháp. Như vậy, này các Tỷ-kheo, gọi là tất cả.”* Trong khi nói “tâm không chỗ sinh” là ý trong Kinh Trường Bộ DN 11 (Kinh Kevaddha) khi (...here’s where name and form cease with nothing left over—with the cessation of consciousness) (HT Minh Châu dịch: *Ở đây danh*

và sắc tiêu diệt hoàn toàn -- Khi thức diệt, ở đây mọi thứ đều diệt tận.) (2)

Có một cách nói gọn hơn, từ Kinh Kim Cương là "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" (không để tâm trụ vào bất kỳ nơi nào [dù là 5 uẩn, 12 xứ, 18 giới] thì Niết bàn diệu tâm sẽ hiển lộ). Vua Trần Thái Tông khi đọc kinh Kim Cương đến câu đó thì ngộ đạo. Có hai Kinh trong Tạng Pali – Kinh SN 48.9, Kinh SN 48.10 -- trong nhóm Kinh Tương Ứng Bộ, ghi rằng vô sở trụ là cách vào sơ thiên, vào nhị thiên, vào tam thiên, vào tứ thiên... dẫn tới chứng quả A La Hán. Tương tự, trong Kinh Sn 3.12 bản Anh dịch của Thanissaro Bhikkhu, viết rằng sau khi Đức Phật giải thích về một số câu hỏi, thì “the minds of 60 monks, **through lack of clinging**, were fully released from fermentation” (tâm của 60 vị sư, **nhờ tâm không trụ** vào bất kỳ pháp nào, đã được hoàn toàn giải thoát khỏi các lậu hoặc). (3)

Như vậy, có cách nào để Thiền tập cụ thể, nói cách đơn giản hơn? Có cách trình bày đơn giản hơn, là qua bài Phú Cư Trần Lạc Đạo của Phật Hoàng Trần Nhân Tông. Sau đây, chúng ta sẽ trích theo bản “Trái Tim Của Trúc Lâm Đại Sĩ” do Thầy Nhật Hạnh dịch. (4)

Trước tiên, ngài Trần Nhân Tông dạy là phải Thiền tập tới khi, ít nhất là vào sơ Thiên. Hội Thứ Nhất viết, trích:

*“Minh ngời thành thị; Nét dụng sơn lâm. Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tính; Nửa ngày rời tự tại thân tâm. Tham ái nguồn dưng, chẳng còn nhớ châu yêu ngọc quý; Thị phi tiếng lặng, được dầu nghe yển thốt oanh ngâm...”*

Mấy câu vừa dẫn cho thấy rằng trong tâm không còn niệm tham ái nữa, nghe tịch lặng ngay cả khi tiếng xôn xao (tịch lặng: ngôn ngữ đạo đoạn, có thể suy đoán là đã vào nhị Thiên, khi không còn chữ hay tiếng nào hiện lên trong tâm, bất kể duyên sự nào).

Trong Hội Thứ Hai, ngài Trần Nhân Tông viết rằng chỉ cần nhận ra lòng (nhận ra bản tâm, tức là tánh không, tánh vô tự tánh của tâm) và như thế, không còn thấy cái gì là mình hay người (vì thực tướng đều là vô tướng). Trích:

*“Biết vậy! Miễn được lòng rồi; Chẳng còn phép khác. Gìn tính sáng tính mới hầu an; Nén niềm vọng, niềm dèng chẳng thác. Dứt trừ nhân ngã, thì ra tướng thực kim cương; Dừng hết tham sân, mới lâu lòng màu viên giác.”*

Hội Thứ Ba trong bài cũng nhấn mạnh nghĩa Không trong tâm, trích: *“Nếu mà cóc, Tội ắt đã không. Phép học lại thông...”* (cóc: chữ cồ, có nghĩa là Không).

Trong Hội Thứ Tư, cũng nhấn mạnh nghĩa Không trong tâm, trích: *“Tin xem: Miễn cóc một lòng; Thì rồi mọi hoặc...”* (hoặc: lậu hoặc, phiền não)

Nhưng tới 2 câu cuối của Cư Trần Lạc Đạo mới là thần chú của Thiên Tông. Ngài Trần Nhân Tông viết:

*“Gia trung hữu bảo hựu tâm mịch*

*Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên.”*

(Trong nhà có báu thôi tìm kiếm; Đối cảnh vô tâm, chớ hỏi thiên.)

Cũng có thể tóm gọn bằng 4 chữ thôi: **“Đối cảnh vô tâm.”** Đây là cảm nang Thiên Tông VN. **Đối** là gặp, là thấy nghe hay biết... **Cảnh** là cái được thấy, cái được nghe... **Đối** là cơ duyên cho sự kiện và thời gian... **Cảnh** là không gian... **Đối cảnh** là thấy nghe hay biết trong cái **bây giờ và ở đây**. Vô tâm là không khởi tâm lành dữ, không khởi tâm ưa ghét. Có nghĩa là: khi đối cảnh, thì chỉ có cái được thấy và cái được nghe, và không hề có ai thấy, không hề có ai nghe. Đó chính là Kinh Bahiya. Và khi “Đối cảnh vô tâm” cũng có nghĩa là sống với cái hiện tiền, tức là sống với dòng vô thường lưu chảy qua thân tâm mình, cũng là buông hết cả quá khứ (cái đã qua), không mơ tưởng gì tương lai (cái chưa tới) và không níu giữ gì hiện tại (vì cái hiện tại tức khắc liền trở thành quá khứ) -- nơi đó dứt bật tất cả các lao xao suy nghĩ, vì các lao xao suy nghĩ chỉ là sản phẩm của ngũ uẩn quá khứ. Đó chính là nhóm Kinh Tập, với Kinh Sn 4.15, trong đó có bài Kệ 949: *Hãy để lại tàn những gì đã qua, hãy để mặc kệ những gì chưa tới, không dính mắc tới những gì hiện tại, người sẽ sống trong an tĩnh hòa bình.* **(5)**

Lúc đó là giải thoát. Là phương pháp chánh niệm tỉnh giác của Thiền Tông Việt Nam.

GHI CHÚ:

(1) Khóa Hư Lục: <https://thuvienhoasen.org/p27a6693/muc-luc>

(2) Kinh SN 35.23: [https://suttacentral.net/sn35.23/vi/minh\\_chau](https://suttacentral.net/sn35.23/vi/minh_chau)

Kinh DN 11: [https://suttacentral.net/dn11/vi/minh\\_chau](https://suttacentral.net/dn11/vi/minh_chau)

(3) Thiền Tông Như Bè Pháp Qua Sông:  
<https://thuvienhoasen.org/a32627/thien-tong-nhu-be-phap-qua-song>

(4) Trái Tim của Trúc Lâm Đại Sĩ:  
<https://thuvienhoasen.org/a18391/hoi-thu-nhat>

(5) Kinh Sn 4.15: <https://thuvienhoasen.org/a30608/sn-4-15-attadanda-sutta-kinh-ve-bao-luc>

# Ứng Dụng Thiền Chánh Niệm Vào Việc Tập Thể Dục

## Tâm Diệu

Theo một kết quả nghiên cứu của trường Đại học the University of Wisconsin School of Medicine and Public Health ở Hoa Kỳ, những người trưởng thành thực hành thiền chánh niệm hoặc tập thể dục với cường độ vừa phải trong tám tuần ít bị bệnh cảm lạnh (*common cold and influenza*) hơn trong mùa Đông so với những người không tập thể dục và không thực hành thiền chánh niệm. [1]

Nghiên cứu phát hiện ra rằng, trong khoảng thời gian kéo dài chín tháng từ tháng 9 đến tháng 5, những người thực hành thiền chánh niệm có số ngày nghỉ bệnh (*sick leave*) ít hơn 76% so với những người không tập thể dục và cũng không thực hành thiền chánh niệm. Những người chỉ tập thể dục cũng nghỉ bệnh ít hơn 48% trong giai đoạn này. Ngoài ra, các nghiên cứu trước đó đã cho thấy thiền chánh niệm có thể làm giảm căng thẳng thần kinh trong cuộc sống, làm cho tâm được an lạc và tăng cường khả năng của hệ miễn dịch trong cơ thể. Nói gọn, việc thực hành thiền chánh niệm hoặc tập thể dục đã có hiệu quả tốt trong việc ngăn ngừa hoặc giảm thời gian bệnh cảm lạnh.

Việc nghiên cứu về hai phương thức thực hành thiền chánh niệm và tập thể dục liên hệ đến sức khỏe nêu trên có tính cách độc lập. Riêng người viết đã ứng dụng đồng bộ hai phương thức này từ rất lâu (*trên 10 năm*) và kết quả cho một sức khỏe tuyệt vời là không cao mỡ, cao đường và cao máu và điều tuyệt diệu hơn nữa là trong suốt hơn 10 năm ở tuổi cao niên đã không hề chích ngừa cảm cúm (*influenza shot*) mà cũng không hề bị bệnh cảm cúm, cảm lạnh, nhức đầu và sổ mũi gì cả. Mỗi năm chỉ đến phòng mạch bác sĩ thuộc hệ thống y tế



Kaiser Permanente và sau này là Hoag Medical Group một lần để thử máu và khám bệnh tổng quát theo yêu cầu của họ.

\*\*\*

Một cách đều đặn, sáu ngày một tuần, mỗi sáng sớm, sau khi ngồi thiền tại nhà nửa giờ, chúng tôi đến trung tâm thể dục (*Fitness Center*) gần nhà để tập thể dục trong khoảng 2 tiếng đồng hồ. Nơi đây có đầy đủ các trang thiết bị để tập luyện theo các nhu cầu khác nhau, tập thể hình, tập ngực, vận dụng cơ bắp, luyện tập dẻo dai, tăng sức bền bỉ. Có các máy đi bộ, máy tập chân, máy tập tay, máy tập vai và máy tập bụng... Có cả sân chơi bóng rổ và hồ bơi. Tất nhiên loại luyện tập thể dục, thể thao nào cũng tốt cho sức khỏe nếu môn đó thích hợp với người tập.

Đối với những người ở lứa tuổi cao niên chỉ cần đi bộ nhanh hay tập một số thiết bị cần thiết để gọi là bảo trì sức khỏe, làm chậm lại tiến trình lão hóa do sức đề kháng bị giảm theo năm tháng, và thường có nguy cơ cao xảy ra nhiều chứng bệnh, như bệnh về tim mạch, hô hấp, đường tiêu hóa, hệ xương khớp và hệ thần kinh trung ương.

Các bác sĩ y khoa cũng như các chuyên gia huấn luyện thể dục thường khuyên người cao tuổi, nên tập với các thiết bị hỗ trợ tim mạch như là máy chạy bộ (*treadmills*), máy đạp xe (*recumbent exercise bike*), máy elliptical, máy chèo thuyền, máy lên cầu thang (*step mill*) ... Các thiết bị này giúp cho hệ tim mạch và hệ hô hấp được tốt. Ngoài ra bơi lội, xông hơi và với một chế độ dinh dưỡng hợp lý như giảm chất béo, chất đường và muối đối với người cao tuổi là những phương pháp tích cực có khả năng giảm tiến trình lão hóa và phòng ngừa bệnh.

Để được hưởng lợi tối đa cho việc bảo trì sức khỏe, chúng tôi đã ứng dụng thiền chánh niệm hơi thở trong mọi động tác khi luyện tập thể dục. Một số đông người tập thể dục không biết phối hợp hơi thở trong các động tác tập luyện, để tâm suy nghĩ miên man nhiều chuyện, nói chuyện với bạn bè, hoặc xem truyền hình trong lúc tập. Điều này không mang lại kết quả tốt, có thể làm gia tăng việc tìm đập nhanh quá đáng cũng như tâm thần không được thư giãn. Người

viết tạm gọi lối thiền phối hợp với việc tập thể dục này là ***Thiền Thể Dục, vừa an trú tâm trong hơi thở vào ra cùng với các động tác của thân tức là liên kết thân và tâm làm một***. Đây chính là một hình thức thiền trong động.

Điều quan trọng trong Thiền Thể Dục này là thở phải đúng cách. Một sai lầm mà nhiều người mắc phải trong lúc tập luyện là thở nhanh và thở không sâu, nên không làm đầy hai lá phổi, khiến cơ bắp trở nên căng thẳng, giảm kết quả tập luyện. Cho nên phải luôn luôn thở đúng cách. Có nghĩa là hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Hít thở thật sâu xuống bụng, để tăng khối lượng oxy từ khí trời đưa vào và thải bỏ chất thán khí CO<sub>2</sub> từ trong cơ thể ra ngoài, giúp cơ thể sản xuất nhiều hồng cầu hơn, nhiều mạch máu hơn và do đó các bộ phận cơ thể hoạt động tốt hơn. Khi thở ra thì thóp bụng lại. Nhờ vậy chúng ta có thêm nhiều năng lượng không những để luyện tập mà còn có thể dùng cho cả ngày làm việc cũng như là để tiếp tục duy trì sự sống. Y khoa cho hay, một bộ phận nào đó trong cơ thể thiếu oxy thì sinh bệnh và những người thường xuyên tập luyện thể dục sẽ có lợi thế hơn trong việc cung cấp nhiều oxy hơn cho tế bào, nhờ đó ít sinh bệnh hơn.

Khi hít thở bình thường, chúng ta chỉ dùng một phần ba hay một nửa thể tích của hai lá phổi. Một phần lớn phổi chưa được sử dụng, chứa đầy không khí cũ, có thể đó là nguyên nhân phát sinh cảm lạnh và các bệnh về hô hấp. Còn thở sâu là hít thở thật sâu xuống bụng, bụng phình ra từ từ, hoành cách mạc được đẩy xuống và xoa bóp ruột cùng các bộ phận khác trong bụng, rất tốt để làm các bộ phận đó khỏe mạnh.

Thở sâu cũng chính là hít thở với trạng thái biết tỉnh thức hoàn toàn. Cùng với các động tác tập, hít vào thấy bụng phình ra; thở ra, thấy bụng xẹp lại. Và với tâm hân hoan tôi thở vào, với tâm hân hoan tôi thở ra, để như thế mà đi vào Thiền trong khi tập thể dục.

Nói ra thì có vẻ dễ nhưng thật ra là không dễ, cũng không khó. Cứ tập từ từ theo thời gian sẽ có kết quả tốt. Trong lúc tập đôi khi tâm lại đi lang thang đâu đó, lại nghĩ hết chuyện này đến chuyện khác,

vì thế chúng ta phải cố gắng tỉnh thức và đem tâm trở về an trú trên đối tượng thiền bằng cách theo dõi hơi thở vào ra. Chú tâm vào hơi thở và các động tác thể dục không để tư tưởng nào khác xen vào. Nếu có ý niệm nào tới thì cứ phớt lờ nó, không giữ nó cũng như không xua đuổi nó, chỉ để tâm tập trung vào việc theo dõi hơi thở cùng động tác tập mà thôi.

Khi chuyển tiếp tập từ máy này sang các máy khác, hãy luôn giữ tâm và thân trong chánh niệm. Chánh niệm cần phải được duy trì liên tục trong suốt thời gian tập luyện, kể cả lúc đi, lúc xuống hay lên cầu thang trong trung tâm tập thể dục. Với những người cao niên phải luôn luôn chánh niệm cảnh giác từng bước chân đi, từng hơi thở vào ra để không bị té ngã, nhất là khi đi đến khu vực ẩm ướt dễ trơn trượt như hồ bơi, phòng tắm, phòng thay quần áo. Làm như vậy vừa giữ thân an toàn mà tâm được an ổn, không bị các vọng niệm xen vào. Hãy chú tâm mọi việc với sự tỉnh giác, ý thức rõ ràng về những gì đang thực sự xảy ra trong phút giây hiện tại, thì đó là chúng ta đang giữ chánh niệm hay đang thiền trong đời sống của mình.

Nét cơ bản chung trong Thiên Thể Dục là: (1) bất cứ ở vị thế nào, đi, đứng, nằm, ngồi, tư thế lưng phải thẳng, (2) hít vào bằng mũi thật sâu, tâm tập trung ở đan điền (3) kế tiếp là thở ra từ từ bằng miệng theo các động tác tập luyện của cơ thể với nguyên tắc khi **dùng lực** (sức nặng) để thực hiện động tác thì **thở ra**. Hay nói cách khác **nặng** thì **thở ra** còn **nhẹ** thì **hít vào**. Thời gian cho một hơi thở tốt nên kéo dài khoảng từ 10 đến 20 giây cho một lần hít vào, thở ra. Nếu ta thở gấp quá hoặc không được sâu thì thời gian hoán đổi khí quá ngắn, không sử dụng được hết lượng oxy ở trong máu đưa vào tế bào, cũng như không thải được thán khí ra khỏi cơ thể.

Một ví dụ cụ thể là khi tập **máy kéo cáp** (*lat pull down*) (H1) (nhằm tăng cường sức mạnh cho lưng): (1) Hít vào thật sâu khoảng 10 giây thì kéo thanh tạ xuống trước ngực đồng thời thở ra từ từ khoảng 10 giây. (2) Đem thanh tạ về vị trí ban đầu đồng thời hít vào. Cứ thế tiếp tục bài tập. Nên nhớ là theo dõi hơi thở khi hít vào và khi thở ra cùng với động tác chuyển động lên xuống một cách thoải mái tự nhiên. Với thiết bị tập này, khi bắt đầu bài tập chúng ta nên

ngồi ở tư thế thẳng đứng. Khi kéo tạ xuống phía ngực, cho phép người hơi nghiêng về phía sau (*một góc khoảng từ 30 đến 45 độ so với sàn tập*). Điều này sẽ tăng tác động cho cơ bắp và giúp tránh được chấn thương, đặc biệt là vùng vai.

Một ví dụ cụ thể khác, bài tập ngực ***nằm ghé đẩy tạ đòn*** (H2) (*Barbell Bench Press*). Đây là bài tập thể hình khá phổ biến giúp bạn phát triển cả cơ vai lẫn cơ ngực. Hít vào thật sâu và chậm khi kéo tạ xuống về phía ngực. Khi dùng sức đẩy tạ lên thì thở ra. Giữ hơi trong quá trình đẩy tạ lên, gần tới đỉnh thì thở ra.

Một ví dụ khác nữa là ***Tập Bắp Chân Với Tạ*** (H3) (*Leg Press Machine*) Đây là bài tập chân rất phổ thông ở các phòng gym, tác động trực tiếp vào cơ bắp chân, cơ đùi và thậm chí là cả cơ mông, mang lại vùng thân dưới săn chắc và khỏe mạnh.

Khi chạy bộ ngoài công viên hay chạy trên ***máy đi bộ*** (*treadmill*) nên giữ dáng người lưng thẳng vì với dáng thẳng lưng này giúp giảm áp lực lên đầu gối. Và một điều quan trọng là phải chạy bằng đầu chân, dưới ngón chân, không dồn áp lực toàn thân xuống gót chân. Buông lỏng bàn chân trên nền máy hay trên đất và dậm chân lên sẽ gây ra sóng va chạm tới xương ống chân, đầu gối và lưng, có thể gây tổn thương về sau. Về cách thở, nên thở bằng mũi, không để tâm suy nghĩ linh tinh chuyện này chuyện khác và không xem truyền hình. Nhẹ nhàng tập trung vào hơi thở. Chú ý đến sự thở ra và hít vào.

Khi bơi cũng thế, chú tâm đến sự ra vào của hơi thở. Khi ngoi lên khỏi mặt nước là hít thật nhanh và thật sâu bằng miệng và khi ở dưới nước ngâm miệng thở ra từ từ bằng mũi.

Nói tóm lại, tất cả các động tác tập luyện đều phải nhịp nhàng với hơi thở. Chú tâm vào hơi thở vào ra cùng với sự chuyển động của cơ thể là tập trung tâm ý vào một điểm, cũng là lôi kéo ta trở về với giây phút hiện tại tức khắc - không còn đắm mình trong dĩ vãng hay tương lai. Đó chính là Thiền Thể Dục.

Tâm Diệu

[1] "Meditate That Cold Away" in *SA Mind* 23,5,18 (November 2012) doi:10.1038/scientificamericanmind1112-18a

HÌNH MINH HỌA:



(H1) Máy kéo cáp (*lap pull down*) – Hình: unsplash.com



(H2) Ghế đẩy tạ đòn (*Barbell Bench Press*) – Hình: pexels.com



(H3) Tập Bắp Chân Với Tạ (*Leg Press Machine*) – Hình: pixaby.com

# Chánh Niệm Trong Cuộc Sống

Thiện Quả - Đào Văn Bình

Theo Phật Học Từ Điển của Thiện Phúc, “*Chánh Niệm (Sammāsati/Phạn, Samyaksmti/ Sankrit, Right mindfulness /Anh Ngữ ) là , “Nhớ đúng, nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát Thánh Đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức.*

- Nơi thân, tỉnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở.

- Nơi cảm thọ, tỉnh thức bằng cách quan sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính.

- Nơi những hoạt động của tâm tỉnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung:

- Nơi vạn pháp tỉnh thức bằng cách quan sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyến ái”

Chánh niệm nói ở trên, theo tôi nên để dành cho các bậc thánh Tăng, đại sĩ tu thành Phật, Bồ Tát và A La Hán. Trong Thiền Luận, Đại Sư Suzuki nói rằng Phật Thừa, Bồ Tát Thừa, A La Hán Thừa, Bích Chi Phật đối với chúng ta chỉ là ảo vọng. Do đó chúng ta phải hạ thấp xuống một tầng và đặt kỳ vọng vào Nhân Thừa... còn gọi là “đạo Phật thực tiễn”, “đạo Phật nhập thế” hay đạo Phật ứng dụng trong cuộc sống.

Theo tôi, Phật tử phàm phu như chúng ta thì “chánh niệm” phải thiết thực. Đối với chúng ta, khi còn sinh hoạt với đời thì không thể nào “*Sắc tức thị không. Không tức thị sắc được*”. Đồng bạc phải là đồng bạc, không thể nào không là đồng bạc. Tiền cúng chùa phải là tiền chứ không thể không là tiền. Cái nhà phải là cái nhà, không thể không là cái nhà. Giao kèo buôn bán này phải là giao kèo hợp pháp chứ không thể không là giao kèo. Mảnh bẻng này cần có để xin việc làm chứ không thể không là mảnh bẻng. Do đó, lời dạy “chánh niệm” chúng ta phải tùy thuận theo cuộc sống.



Theo bài viết của Jon Kabat-Zinn mà cư sĩ Nguyễn Duy Nhiên đã dịch ra Việt Ngữ có đăng trên Thư Viện Hoa Sen thì, “Chánh niệm có nghĩa là ta biết tự nhìn lại mình, quan niệm sống của mình, và ý thức được tính chất toàn vẹn của mỗi giây, mỗi phút trong cuộc sống. Và trên hết, chánh niệm có nghĩa là tiếp xúc được với thực tại, những gì đang xảy ra chung quanh ta.” Vậy thì chánh niệm ở đây, theo tác giả chính là ý thức xem trong cuộc sống này cái gì đem lại hạnh phúc cho ta, cái gì đem lại khổ đau, hiểm nguy cho ta. Đây là quan niệm thực tiễn và đi sát với đời sống.

Đề có cuộc sống bình yên, “trú dạ lục thời an lành” người Phật tử phải luôn nhớ nghĩ rằng:

*“Thế giới mà chúng ta đang sống chưa phải là Thiên Đường hay Cực Lạc mà nó là thế giới của Tham Dục, chúng sinh bị thiêu đốt trong “lò lửa tam giới” (Kinh Pháp Hoa).*

Người Phật tử phải luôn luôn nhớ nghĩ rằng con người tuy có Phật tánh tiềm ẩn bên trong, nhưng do cuộc sống mà đôi lúc nó trở nên:

1) Vô cùng hung ác, ưa bạo động. Khi bị người yêu ruồng bỏ, nó có thể giết cả gia đình sáu người để trả thù như vụ án Nguyễn Hải Dương ở Bình Phước năm 2018. Tình yêu hay tình vợ chồng khi còn mặn nồng thì khác. Khi ghét nhau rồi thì tìm cách đầu độc, cắt cổ, thiêu sống, bắn giết nhau.

3) Tham lam, gian trá, lường gạt, làm giàu bất chính. Thiếu tiền ăn nhậu, hút xì ke, chơi games nó có thể giết bà nội, cha mẹ, anh em, bạn bè, thậm chí giết cả người yêu của mình như vụ án Hà Dã Viễn năm 2015 ở Di Linh, Lâm Đồng. Vì nghiện ma túy y đã giết người yêu cũng là cô giáo của y để cướp tài sản. Rồi biết bao nhiêu ông to, bà lớn, bộ trưởng, thứ trưởng, tổng giám đốc ngân hàng, công ty, đầu tư, địa ốc ...vào tù chỉ vì lòng tham, gian trá, bòn rút của công nhưng bề ngoài che dấu bằng bộ mặt tận tụy, liêm chính, đạo đức.

4) Ích kỷ, chỉ nghĩ lợi cho mình dù hy sinh quyền lợi hay tính mạng của kẻ khác.

5) Ghen tuông, đố kỵ, tị hiềm.

6) Thích khoe khoang của cải, nhà cửa, xe cộ, nữ trang, quần nọ áo kia và sự giàu có... để phô trương cái Tôi, cái Ngã.

7) Thích nói xấu kẻ khác nhưng lại che dấu những thói hư tật xấu của chính mình.

8) Thích loan truyền tin xấu (*Ác khẩu*). Những tin tức tốt lành ít được quảng bá vì nó không hấp dẫn (*trong nước lai Mỹ nên gọi là hot*), nhất là đối với truyền thông, báo chí, truyền hình lá cải.

9) Rất tự ái, sân hận và rất dễ nổi điên đê rồi đưa đến bạo động.

10) Nếu không biết kiềm chế sắc dục thì tà dâm, hãm hiếp, dâm ô, xúc phạm... sẽ xảy ra bất cứ lúc nào dù là học trò của mình hay ngay trên thang máy.

Giữ gìn chánh niệm không phải chỉ khi ngồi trước bàn Phật, ngồi Thiền hay đi chùa, tham gia các sinh hoạt Phật sự, mà phải ở khắp mọi nơi, mọi chốn. Người Phật tử phải:

1) Giữ gìn chánh niệm trong mọi sinh hoạt của gia đình. Phải luôn luôn ***nói lời dịu ngọt***, tránh những câu chửi rủa, cay nghiệt, phàn nàn, phiền trách, cầu nhau, cau có. Mới đây hai người đàn ông Mỹ đã rút súng bắn chết vợ với lý do: Một bà đi đâu cũng đi trước chồng. Còn một bà thì ông chồng nói gì cũng cười (tức khinh thường chồng). Còn một ông mục sư Hoa Kỳ đã rút súng bắn chết vợ, con gái và tình nhân của con gái do mâu thuẫn trong lúc nói chuyện giữa đêm ăn mừng Lễ Tạ Ơn (*Thanksgiving*) là ngày lễ trọng đại của Hoa Kỳ. Xin nhớ, không phải hễ là vợ-chồng rồi hay chúng nó là con cái của mình...thì muốn nói gì thì nói. Một lời thốt ra ở cửa miệng “Tám ngựa phi không kịp”. Mà trong gia đình, nói nhiều nhất là người vợ. Chính vì thế mà một giảng sư ở Việt Nam trong một buổi thuyết pháp đã nói rằng, “*Gia đình muốn hạnh phúc thì người đàn bà phải tu cái khẩu*”. Với kinh nghiệm 77 năm tuổi đời, tôi thấy trong gia đình, người đàn bà nói nhiều sẽ biến gia đình thành địa ngục, giống như lời dạy của các cụ ngày xưa, “*Đàn ông rộng miệng thì sang. Đàn bà rộng miệng tan hoang cửa nhà.*”

2) Đi ra ngoài đường, chánh niệm là hàng đầu. Lái xe là sử dụng một phương tiện hiểm nguy cho tính mạng mình và cho người khác. Do đó phải hết sức thận trọng. Phải để ý đến người đi bộ, trẻ em, người khuyết tật, người già, xe cộ, thời tiết, tốc độ và bảng chỉ dẫn. Đường xá không phải là nơi khoe khoang thành tích hoặc thi đua nhanh chậm. Lái xe an toàn để còn về nhà với vợ với con- thay vì ra nghĩa địa hay vào tù- là khôn ngoan. Ngoài ra lại phải còn biết nhường nhịn. Bên Mỹ này người ta thường nhắc nhở trong khi lái xe, đôi lúc phải biết nhường nhịn (*yield*). Dù mình đứng, dù mình

phải, dù mình có quyền ưu tiên nhưng nếu người lái xe khác đi ẩu thì mình phải nhường để tránh tai nạn xảy ra. Tức khí lên, ý mình có quyền ưu tiên, chửi bới, bóp còi rân trời rồi tông cho bỏ ghét... là thảm họa chứ không phải điều hay. Người khôn ngoan lái xe là không để tai nạn xảy ra, chứ không phải để xảy ra tai nạn... dù mình đúng. Vô ý, trang giành qua mặt là những nguyên do lớn của thảm họa. Mới đây một bà già cười xe đạp đón cháu đi học về, cả hai đã chết thảm vì có băng ngang đường rầy khi xe lửa đã gần kề. Câu hỏi đặt ra là tại sao không nán chờ một chút cho an toàn có phải tốt không? Điều khiển xe chưa vững, tập lái chưa thuần thục mà đã leo lên xe là tự giết mình. Biết bao nhiêu tai nạn xảy ra, giết cả một đám tang, giết cả một đám cưới, leo lên lè, tông vào nhà, tông cả vào một đoàn người đang chờ đèn đỏ... là do lỗi của người lái chưa điều khiển được xe. Uống rượu, dùng ma túy rồi lái xe là tự sát, là chôn vùi cuộc đời. Ở Mỹ này sẽ vào tù, tịch thu bằng lái và cuộc đời coi như chấm dứt.

- Đi chợ, vào siêu thị, các nơi mua sắm, khu du lịch giải trí... phải luôn luôn ghi nhớ chánh niệm là xếp hàng chờ tới lượt mình. Phải lịch sự với mọi người. Không được đứng sát vào người ta, nói chuyện vừa đủ nghe, không chen lấn, không nhìn chằm chằm vào mặt người ta, luôn luôn nở nụ cười và nhường nhịn... thì mọi chuyện đều an lành. Xin nhớ tranh giành chỗ đậu xe cũng là thảm họa. Tại Mỹ này, một người đàn bà đã rút súng bắn chết một người đàn bà khác chỉ vì tranh cãi về chỗ đậu xe.

- Vào nhà hàng, quán ăn nên đứng chờ để tiếp viên đưa mình tới bàn. Không nên nhìn vào mặt người khác rồi bình phẩm bà này mập, bà kia ốm. Không nói lớn tiếng. Không nên hút thuốc nếu đã có bảng "Cấm Hút Thuốc". Không nên xàm xì chỉ chỏ sao ông/bà kia ăn nhiều thế. Mình nên tập trung vào gia đình, bạn bè của mình, ăn uống vui vẻ là an lành nhất. Khi người phục vụ đưa tới món gì mình nên nói "cám ơn". Cuối cùng nếu người phục vụ tiếp đãi lịch sự (*good serve*) thì mình cho tiền trà nước (*pour bois*) ở Mỹ gọi là tiền tip. Ở Mỹ này nhiều nhà hàng tính tiền tip... thường là 15% vào ngay hóa đơn tính tiền.

- Vào các cửa hàng mua sắm, nhiều khi chỉ để la cà ngắm chơi (*người Mỹ gọi là shop around*). Khi cầm món gì nên mà mình không thích, khi trả lại đừng ném phịch một cái, mà nên để đúng chỗ mà

mình lấy ra. Còn người bán hàng, dù khách không mua cũng đừng cau có, lườm nguýt ...mà nên tươi cười nói lời cảm ơn và mong ông/bà lần sau lại ghé hàng chúng tôi. Như thế có phải là an lành và vui vẻ không? Tại Mỹ này mọi món hàng, món ăn đều ghi giá. Hầu như không bao giờ có chuyện kỳ kèo, bớt một thêm hai (*ngoại trừ Chợ Trời Flea Market*). Còn ở Việt Nam tôi không rõ Luật Thương Mại có buộc tất cả các món hàng, món ăn đều phải ghi giá không? Vì không ghi giá cho nên xảy ra nạn trả giá...nhiều khi gây tranh cãi, nhất là nạn chặt chém. Nghe nói bãi biển Đồ Sơn là nơi nổi tiếng vì nạn chặt chém du khách đến rộn người mà không có cách nào trị được.

- Không khạc nhổ và không bao giờ được xả rác. Giữ gìn vệ sinh và vẻ đẹp của đường phố là trách nhiệm và vinh dự của mỗi công dân. Con người có giáo dục không bao giờ xả rác bừa bãi. Hút thuốc xong, quăng tàn xuống đất là hành vi rất xấu. Uống nước xong, quăng chai không xuống lòng đường, góc phố là con người vô trách nhiệm. Tại sao mỗi gia đình không mang theo một cái túi nhỏ. Ăn gì, uống gì...xong thì bỏ rác vào cái bao đó rồi về nhà bỏ vào thùng rác có phải là đẹp biết bao không? Tin tức cho biết Tỉnh Siem Reap, Campuchia đã có kế hoạch phát giỏ cói cho người dân đựng rác để tránh quăng bao ny-lông làm ô nhiễm môi trường. Nghe nói cứ mỗi lần lễ lớn, ban đêm tụ họp xem đốt pháo hoa/pháo bông, sau đó là thảm họa rác nảy sinh, dù đã có rất nhiều thùng rác để sẵn chung quanh. Trình độ dân trí như thế thì đừng nói thánh nói tướng về những gì hay đẹp của đất nước mình. Thật khổ cho thành phố và công nhân vệ sinh sau ngày Tết và các ngày lễ lớn. Mới đây tôi có nghe một bản nhạc tân cổ mang tên Tâm Sự Người Quét Rác của Khang Duy

(<https://www.youtube.com/watch?v=PixJKVLkT2Q&t=517s>) mà thương cho các công nhân này, đồng thời cảm phục tác giả bài hát đã có lòng nhân ái khác thường. Một đất nước muốn tiến lên cần có nhiều người có lòng từ bi, nhân ái, biết làm từ thiện chứ không phải có nhiều người thân nhiên xả rác, nhiều hoa hậu, á hậu, người mẫu mông to, vú lớn, chân dài. Từ lúc còn là thanh niên tôi đã biết Venezuela có rất nhiều cô gái đoạt giải hoa hậu hoàn vũ nhưng đất nước vẫn nghèo đói và nát như tương. Còn Ba Tây (Brazil) và Á Căn Đình (Argentina) đã nhiều lần đoạt giải vô địch túc cầu thế giới,

coi bóng đá như tôn giáo thần thánh, nhưng vẫn là những quốc gia chậm tiến so với Âu Châu, Đài Loan, Nhật Bản, Tân Gia Ba, Đại Hàn.

- Phải luôn luôn ghi nhớ là không được coi thường người khác. Một trong những đức tính để thẩm định giá trị của con người thời đại là... phải luôn luôn lịch sự, khiêm tốn và kính trọng người. Trong Phật Giáo có một nhân vật điển hình cho sự biết kính trọng người khác là Thường Bất Khinh Bồ Tát. Người Phật tử phải luôn cảnh giác rằng tự ái của con người rất cao. Dù là một người bần cùng, nghèo khổ, thất học hay kẻ cả người ăn mày... họ cũng có tự ái, nhiều khi tự ái còn cao hơn cả ông tổng thống, bộ trưởng hay ông tướng. Tự ái có khi còn quan trọng hơn sinh mệnh và tài sản của con người. Đọc sách sử chúng ta đã thấy những chuyện kinh thiên động địa xảy ra không phải vì ích nước, lợi nhà mà chỉ vì một chút tự ái. Một lời nói miệt thị, một cử chỉ khiếm nhã, một lối cho không đúng cách... có thể xúc phạm tự ái người ta và sẽ có phản ứng tức thì. Đã có rất nhiều vụ đâm chém xảy ra chỉ vì một thanh niên bước vào một quán nhậu, nhìn thế nào đó mà bị nhóm người khác cho là “nhìn đều” bèn rút dao ra chém chết kẻ dám “nhìn đều” mình. Vậy thì Phật tử phạm phu như chúng ta, khi bước ra khỏi nhà là phải tâm niệm câu “*Phải khiêm tốn và kính trọng mọi người.*”

- Lựa chọn lời nói cũng là một cách cảnh giác hay giữ gìn chánh niệm. Một lời nói dịu dàng, khéo léo giải quyết êm đẹp mọi chuyện. Nhưng lời nói thiếu suy nghĩ khiến câu chuyện trở nên trầm trọng hơn. Vào năm 2018, một người đàn ông ở Hà Tĩnh đã xách dao đâm chết ông hàng xóm chỉ vì hai bên cãi vã về chuyện ông hàng xóm mở nhạc hát Karaoke quá lớn. Một người chết, một người 14 năm tù rồi gia đình hai bên biến thành thù hận... có phải là giải pháp tốt để giải quyết những tiếng nhạc ồn ào không? Thay vì qua nhà người hàng xóm mắng chửi, la ó, nếu người đàn ông nói như thế này, “Thưa anh hai/anh ba. Quả thực tôi rất thích mấy bản nhạc anh hai/anh ba hát lắm. Nhưng vì cháu nhỏ ở nhà hôm nay nó bị bệnh. Xin anh ba/anh hai làm ơn vặn nhỏ âm thanh bớt lại thì tôi cảm ơn nhiều lắm. Tiếc rằng hôm nay tôi mắc bận chứ hôm khác tôi sẽ qua hát vui cùng với anh hai/anh ba. Nói xong, bắt tay, chào rồi ra về.

Nghe nói thế người hàng xóm sẽ mát bụng, mát dạ và câu chuyện không kết thúc kinh hoàng như vậy. Xin nhớ rất nhiều thảm họa xảy ra không phải vì bản chất của sự việc, nhưng lời nói thiếu suy nghĩ khiến chuyện tào lao, chuyện nhỏ...biến thành đại sự. Muốn giữ gìn “khẩu nghiệp” Phật tử chúng ta ráng nhớ lời dạy của các cụ, “*Lời nói không mất tiền mua. Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau.*”

- Không nên tranh luận bất cứ chuyện gì tại các bữa tiệc, hội họp, tán dóc hay vui chơi hay trên các diễn đàn. Tranh luận hơn thua tại một bữa tiệc, hay trên các diễn đàn người thắng được gì? Tự ái? Còn người thua thì bị tổn thương. Nếu không biết kiềm chế thì tai họa có thể nổ ra ngay. Chính vì thế mà trong phép Lục Hòa, Đức Phật dạy các đệ tử là “Khẩu hòa vô tránh”. Xin nhớ cho, mọi cuộc tranh luận tại các buổi hội họp vui chơi, tán dóc đều không đem lại lợi ích gì. Nếu có tài thì về nhà viết sách, viết bình luận trên các báo để giúp ích cho đời. Đối với người có trí tuệ và hiểu biết, chỉ cần một lời nói là họ đã biết thế nào là đúng-sai rồi im lặng. Còn đối với kẻ ngu xi thì có tranh luận suốt đời thì vẫn là kẻ ngu xi. Do đó, tốt nhất vẫn là không bao giờ tranh luận dù bất cứ chuyện gì.

- Tiếp đãi bạn bè, món gì ngon nên dành cho bạn. Nếu có chia lời, bạn lấy phần hơn cũng chẳng sao. Hãy học tấm gương Lưu Bình-Dương Lễ và Bảo Thúc Nha- Quán Trọng. Đang ăn nhậu, vợ bạn có gọi về thì nên vui vẻ khuyên bạn ra về để gia đình yên vui. Chớ có ác khẩu mà nói rằng, “Bộ mày sợ vợ hả?” khiến ông bạn (ngu si) về nhà cầm dao giết vợ để chứng tỏ mình không sợ vợ. Trong gia đình món gì ngon nên cho các con ăn. Nếu là vợ thì nhường cho chồng. Nếu là chồng thì nhường cho vợ. Dù là vợ chồng vẫn phải đối xử đúng mực và kính trọng nhau. Đối xử như thế chắc chắn tình bạn bền vững và gia đình an vui, hạnh phúc.

- Trong công sở, nơi làm việc, công trường, nhà máy nên vui vẻ và hòa đồng với mọi người. Xin nhớ đừng xía vào chuyện người khác. Đừng đem chuyện của người này nói cho người khác nghe (*ngồi lê đôi mách*). Dĩ nhiên là phải lễ phép với cấp trên nhưng không tỏ ra nịnh bợ. Cư xử như thế thì đẹp lòng mọi người và được mọi người thương mến.

- Vì đây là thế giới của tham-dục cho nên trong thế giới của loài muông thú, con mạnh ăn thịt con yếu, cá lớn nuốt cá bé, còn chúng ta thì lường gạt, không chế, giết hại lẫn nhau. Mà nguyên do của mọi tội lỗi trên đời này là do bởi lòng tham. Cứ vào các trại tù hay xuống địa ngục, hỏi các phạm nhân tại sao họ vào đây. Chắc chắn câu trả lời sẽ là: 30% là do Tham, 30% là do Sân, 30% là do Si và 10% còn lại là do Vô Minh (*ngu dốt, không hiểu biết mà làm bậy*). Cho nên từng giây từng phút phải giữ gìn chánh niệm để kiềm hãm lòng tham. Khi đối diện, tiếp xúc, thương thảo mọi chuyện gì trên đời này, phải nhớ câu, “Chớ tham! Chớ tham”. Không tham thì an lành. Tham thì đổ vỡ và có ngày vào tù hoặc tán gia bại sản. Xin nhớ muốn lường gạt ai, chỉ cần đánh vào lòng tham của người đó là xong. Thí dụ: Có một bà tới nói rằng, chị ơi chiếc nhẫn kim cương này trị giá mười ngàn đô-la nhưng vì cần tiền gấp quá nên em bán cho chị hai ngàn thôi. Nếu nổi máu tham mà mua thì chắc chắn đó là viên kim cương giả. Xin nhớ người càng thế giá, chức vụ càng cao, đại gia, làm ăn lớn, đang điều hành các công ty, tổng giám đốc ngân hàng mới dễ lường gạt người ta. Chứ nghèo khổ, đi xe gắn máy cà-rịch cà-tàng thì lường gạt ai?

- Theo truyền thống Đại Thừa, tỳ kheo giữ 250 giới, tỳ kheo ni giữ 348 giới. Giới luật là khuôn phép mà người xuất gia theo Phật phải tuân thủ để thân-tâm trong sạch, uy nghi và bảo đảm cuộc sống thánh thiện của người xuất gia, giống như kỷ luật của quân đội. Giới luật không phải là sách vở của học trò, học xong rồi “chữ nghĩa trả thầy” mà phải nhớ và tuân thủ cả đời. Buông thả giới luật thì tu cả đời, tu gì cũng hỏng, nếu nói đắc quả là nói dóc (*hý luận*). Vì Phật là giới hạnh trang nghiêm cho nên giữ gìn giới luật cũng thành Phật. Chính vì thế mới có sự ra đời của Luật Tông. Nam Sơn Đại Sư, khoảng Thế Kỷ thứ VII, đời Đường được xem là tổ sáng lập Luật Tông ở Trung Hoa. Vậy thì giữ gìn chánh niệm từng giây từng phút cũng là giữ gìn giới luật mà người đời gọi là giúp ta “không phạm pháp, không làm bậy”.

-Sau hết, giữ gìn chánh niệm là: Luôn luôn nở một nụ cười, giữ khuôn mặt cho tươi vui để tạo bầu không khí an lành cho mọi người chung quanh. Cứ thử tưởng tượng, trong gia đình mà người mẹ mặt

mày lúc nào cũng cau có, người cha thì hằm hằm... thì gia đình đó chính là địa ngục, con cái sẽ tìm cách bỏ đi. Còn trong công sở/ nơi làm việc mà người làm việc chung với mình, khuôn mặt dữ dằn, khó chịu sẽ tạo ra một không khí nặng nề cho mọi người. Nhìn vào tượng Phật, chúng ta thấy mặt ngài trang nghiêm nhưng phúc hậu, hiền lành, vui tươi mà nhân gian đã có câu “hiền như Bụt” khiến chúng ta thấy một cái gì đó tin tưởng, đáng yêu. Cả khuôn mặt của Phật Bà Quan Âm cũng thế, đẹp, tươi tốt nhưng đoan trang và dịu hiền. Cứ thử tưởng tượng khuôn mặt Phật thì nhăn nhó, đau đớn. Còn Phật Bà Quan Âm thì đứng gục đầu với dáng vẻ sầu bi... có lẽ chúng ta cũng chẳng nên đến chùa làm gì để cho đời thêm đen tối. Tâm lý thường tình trên đời này là xem hài kịch thì cười vui. Xem bi kịch thì buồn khóc, có khi về nhà ám ảnh không làm ăn được gì nữa. Cây cỏ, vạn vật cũng cần tươi tốt. Cây khô héo là cây sắp chết. Con người ta mà thiếu nụ cười, thiếu nét vui tươi thì cũng giống như cây không còn nhựa sống.

Đối với bậc tu hành giải thoát, chánh niệm để kiểm chế tà niệm, dục vọng, ý nghĩ không đúng nảy sinh trong tâm trí và nhìn thấy tính vô thường của vạn pháp...cuối cùng để tâm địa bình ổn, sáng suốt, không động...đó gọi là Thiền Chánh Niệm hay Thiền Tỉnh Thức (Thiền Vipassana).

Còn đối với phàm phu như chúng ta, chánh niệm là sự cảnh giác về những hiểm nguy có thể xảy đến cho bản thân, gia đình và xa hơn cho xã hội. Sự cảnh giác này phải tiến hành liên tục 24/24 giờ, ngoại trừ giấc ngủ. Ý y, đề tâm hồn thả lỏng, buông lung, phóng túng, thiếu cảnh giác là nguyên do của mọi khổ đau, bất hạnh. Một số Phật tử than phiền rằng...tôi ăn chay, tụng kinh niệm Phật, tôi cúng nhiều tiền cho thầy, cho chùa mà tại sao tai họa vẫn xảy đến? Xin thưa, dù là sư cụ, hòa thượng... dù tu cả đời nhưng lơ là, mất cảnh giác thì tai họa vẫn xảy đến như thường. Đây chẳng phải tiền oan nghiệp chướng hay quả báo gì cả...mà chỉ vì không giữ gìn chánh niệm từng giây từng phút mà thôi. Quan niệm này phù hợp với lời dạy của Lão Tử là muốn bình an thì lúc nào cũng phải phòng ngừa hiểm nguy như người đi trên mặt nước đóng băng. Không phải chỉ giữ gìn chánh niệm (*cảnh giác*) khi ra ngoài hay tiếp xúc với đời,



mà vẫn phải cảnh giác, dù ở một mình, dù ở trong phòng ngủ... như thể có cả ngàn con mắt đang nhìn mình.

Ngạn ngữ Trung Hoa có câu, “*Đại trí nhược ngu, hư hoài nhược cốc*”. Kẻ đại trí bề ngoài tưởng chừng như ngu đần và thường khiêm tốn, nhường nhịn để bảo vệ an toàn cho mình cho gia đình mình hầu mưu cầu đại sự. Còn kẻ tiểu nhân, tiểu trí thường tỏ ra “ta đây” (*trong nước gọi là thể hiện*) hung hăng, dám hy sinh thân mạng mình và cả gia đình mình cho chuyện ruồi bu, nhỏ nhặt và thường tự ái vặt.

Rất mong bài viết này sẽ giúp ích phần nào cho những ai nhận biết được ***cuộc đời này là khô ải, là hiểm nguy và con người thật đáng sợ***... thực hành để giảm thiểu những bất hạnh xảy đến cho mình và cho gia đình mình. Đó là lời cầu xin “*Trú dạ lục thời an lành*” mà chư tăng ni và chúng ta thường đọc tụng mỗi ngày.

Thế nhưng, cũng cần phải nhớ, dù chúng ta có cầu xin cả đời thì Phật cũng không thể ban cho chúng ta “*Trú dạ lục thời an lành*” mà Phật chỉ ban cho chúng ta pháp môn, phương pháp để đạt được “*Trú dạ lục thời an lành*” đó là giữ gìn Chánh Niệm - tức cảnh giác 24/24 giờ. Nếu chúng ta không chịu cảnh giác, tai họa xảy đến thì đừng có trách chùa, trách Phật. Họa xảy ra rồi, dù có đi cúng cả ngàn chùa, ngàn thầy hoặc leo lên Hy Mã Lạp Sơn cầu khẩn thì vẫn chỉ là vô vọng. Cách giải quyết rốt ráo, an toàn và công hiệu nhất là ***giữ gìn chánh niệm***.

*Thiện Quả - Đào Văn Bình*

# Mối Tình Đẹp Cuối Đời

Chân Huyền

Cách đây đúng 60 năm, tôi gặp mối tình đầu trong một kỳ thi vấn đáp.

Đó là một mối lương duyên của đời tôi. “Nhất kiến chung tình” Một lần gặp gỡ thành tình trăm năm. Anh chàng trán cao mắt sáng ấy sau trở thành người yêu đầu nhất đời của tôi trong 7 năm, rồi chúng tôi thành lập nên một gia đình, nay nhân số lên thành 15 người.

Tôi luôn thâm cảm ơn Trời Phật và tổ tiên đã gia hộ cho gia đình do hai chúng tôi tạo dựng vẫn được bình thường, yên vui, và đầm ấm. Nhưng thỉnh thoảng, thiết tình tôi vẫn bị cái cảm giác cô đơn, trống vắng một thứ chi đó, nó len lỏi vào tâm tư, đôi khi còn xâm lấn cả thân tâm tôi một cách “hung hãn” nữa. Sống bên người thân yêu mà tôi lâu lâu, vẫn cảm, vẫn thích nghe những bản nhạc đứt ruột, thất tình. Tôi cũng có khi mở máy ra nghe mấy ca sĩ nổi tiếng trong youtube như một tình cờ (hay nhu cầu?) tự nhiên... Nghe mà thấy hay và đôi khi còn hát theo nữa mới là lạ! Hình như ai cũng có những phút cô đơn đó trong đời sống, dù cho gia đình và bè bạn vẫn ở kề ngay bên.

Thời còn trẻ, khi có tình yêu, “head over toes”, đất trời đảo ngược. Chúng ta thường nghĩ đã tìm được nửa kia của mình - ráp với nhau sẽ là một cặp vừa khít như cái nồi kiềng được cái vung. Nhưng sự thật thì có khác. Vung và nồi phải xoay qua xoay lại để tìm ra vị trí vừa vặn nhất, chứ không tự nhiên mà có thể hoàn hảo gắn vào nhau, để khi nấu khoai thì khoai chín, nấu gạo thì thành cơm ngon.

Tình yêu đầu đời của tuổi thanh xuân vẫn còn dư hương để tôi làm vợ, làm mẹ rồi làm bà nội, bà ngoại một cách tự nguyện và vui vẻ.

Cớ sao đôi lúc tôi vẫn cảm thấy cô đơn một cách vô cớ? Khi hữu sự, có chuyện không vui, cảm giác đó tiêu cực đó không xuất hiện, mà nó chỉ tới với tôi những khi biển êm sóng lặng. Hình như ngoài tình thương của mẹ, ai cũng cần một người tri kỷ, một bạn tâm giao, lúc nào cũng thương mình vô điều kiện, không đòi hỏi chi hết mà chỉ yêu và hết lòng nâng đỡ, chia sẻ và gánh vác giúp mình khi có chuyện gì nặng nề!

Tôi rất may mắn, có cả hơn một tá bạn thân, hiểu và thương mình trong các tầng thân tu học chung, nhưng thật sự, anh bạn tri kỷ tri âm mà tôi mới được gặp đây, mới là mối tình đẹp nhất vào lúc cuối đời tôi. Tôi nhận ra anh ta buổi sớm hôm đó, tình cờ nhưng thật vô cùng xúc động. Sự xuất hiện của anh khiến cho tôi hầu như biến thành một con người mới, có cái nhìn và cái nghe khác hẳn mọi ngày! Hình như mắt tôi tinh hơn, tai tôi thính hơn và chân tay khéo léo, mềm dẻo hơn khi tập luyện các động tác quen thuộc.

Bữa đó, sau khi hai bạn tập khí công chung hàng ngày đều đi xa. Tôi không muốn bỏ thói quen tập tành nên ra Gym một mình. Bỗng nhiên anh ta hiện ra, tươi tỉnh, đẹp đẽ với nụ cười tinh khôi. Anh ta xuất hiện nguyên hình, rất đột ngột khiến tôi thật sung sướng. Anh cùng tập với tôi những động tác thường ngày, nhưng có anh, tôi như cảm nhận được từng cử động của cái tay đang dơ lên, cái chân đang xoay vòng quanh đầu gối, cái lưng đang với lên hay cúi xuống v.v... Chưa bao giờ tôi lại có chú tâm vào các động tác khí công nhiều như vậy. Suốt buổi tập, tôi thường thức từng phút giây hạnh phúc, không còn nhớ hai người bạn như vài ba ngày đầu vắng họ.

Hóa ra anh bạn tri kỷ này tuy ít khi lộ diện, nhưng anh luôn có mặt cho tôi, như bóng với hình, suốt ngày đêm, mà trước nay tôi vẫn cứ nghĩ anh ta chỉ là một thứ năng lượng, giống như một luồng gió. Khi nào có sức ép trong không gian thì gió mới thổi qua – khi nào tôi yêu cầu thì anh ta mới ra mặt. Đâu ngờ bữa đó anh tới bất ngờ, đứng ngay trước mặt tôi, tươi cười, để lộ diện toàn thân. Chân tướng của anh thật đẹp đẽ và sáng láng! Cuộc trùng phùng bất ngờ này làm cho tôi choáng váng, không tin ở ngũ quan của mình nữa, tôi tưởng như mình mơ ngủ. Buổi tập khí công bữa đó tràn đầy hỷ lạc, cả thân

lần tâm tôi đều được tưới tẩm, nuôi dưỡng toàn thứ năng lượng tốt lành, kỳ diệu của người bạn tâm giao.

Cuối tuần đó, tôi đi xem vở nhạc kịch Opera La Straviata, của nhạc sĩ Verdi, ở Bella Terra, trong một rạp xi-nê. Chúng tôi được coi tuồng đang diễn cùng thời gian với các khán giả trong thánh đường Metropolitan theatre, New York. Tôi biết mình được coi chung với hàng trăm ngàn khán giả khắp thế giới, khi họ cũng tham dự các buổi truyền hình trực tiếp từ MET Nữ Ước qua các rạp xi-nê. Anh bạn mà tôi đã nhận diện ra hồi đầu tuần chắc cũng ham nghe hát, nên chúng tôi suốt buổi ngồi bên nhau, cùng nghe từng tiếng hát, từng câu đàn của các nghệ sĩ. Chưa bao giờ tôi theo dõi được suốt một buổi nhạc kịch opera như bữa đó. Tai, mắt đều tỉnh táo, thường thức trọn vẹn các diễn tiến trên sân khấu. Thật lạ lùng, vì xưa rày cứ nghe mấy câu hát loại nhạc này là tôi đã muốn tắt máy truyền thanh hay truyền hình đi! Có lẽ tôi đã nhờ cái tai thính âm cao cấp của anh bạn đó, nên mới biết ưa thích dàn nhạc và các giọng hát cao vút, khác hẳn khi trước chỉ nghe bằng cái tai của chính mình! Từ nhiều năm qua, tôi cũng biết nghe nhạc cổ điển tây phương, nhưng chỉ thường thức được tới các bản concertos, có một thứ đàn như dương cầm hay vĩ cầm... chơi phần chính; loại nhạc Symphony do các dàn nhạc lớn hòa tấu, là thứ đã khó nghe rồi, nói gì tới loại nhạc opera. Vậy mà với sự hiện diện của anh bạn mới, tôi thường thức trọn vẹn buổi nhạc kịch La Straviata!

Anh bạn tôi cũng xuất hiện sau đó, liên tiếp trong vài buổi tôi thực tập thiền tọa online do tăng thân Xóm Dừa mới tổ chức. Tôi ngồi thờ mà không cần mời gọi, anh tự tới ngay, khiến tôi có thể chú tâm hoàn toàn vào hơi thở một cách dễ dàng và hòa nhập vào hơi thở, như thể chỉ có hơi thở mà không có ai đang thở hết. Tâm tĩnh lặng và hỷ lạc tràn đầy ngay sau khi ngồi dăm ba phút, và nửa giờ thiền tọa qua thật mau. Tôi sung sướng như thể mình lại gặp được một tình yêu rất mới, rất đẹp, rất tinh khôi.

“Người tình” này tàng hình rất giỏi nên tôi cũng chỉ nhìn thấy anh chốc lát, trong những tình huống đặc biệt mà thôi. Nếu tôi không

cần trọng, sống buông thả theo các thói quen, tập khí của đời sống thường nhật, thì anh ta rời xa tôi chẳng chút tiếc thương!

Khi xuất hiện, anh ta cho tôi tất cả những hạnh phúc mà tôi mơ ước từ bao năm qua, thứ hạnh phúc lớn lao mà các thú vui thể tục không thể nào so sánh. Nhờ anh mà tôi biết thưởng thức vẻ đẹp diệu kỳ của từng nụ hoa đang chớm nở trong vườn, của từng tàng cây lớn nhỏ trong công viên, tiếng chim hót và bầu trời xanh. Nhờ anh mà tôi biết bước đi thanh thoi, hết lo âu vội vã. Nhờ anh mà tôi có kiên nhẫn và bao dung với những hành xử ít nhiều bất thiện của con người. Nhờ anh mà tôi biết tri ân những gì vũ trụ và nhân loại đã cung hiến: từ hạt cơm, miếng đậu cho tới các phát minh lớn lao vĩ đại của các khoa học gia; âm nhạc, thi ca của các nghệ sĩ v.v... Cũng nhờ người này mà tôi biết thưởng thức bài thơ tôi đọc từ lâu, nay mới (có lẽ) hiểu đúng ý tác giả:

“Sáng hôm nay tới đây  
Chén trà nóng, bãi cỏ xanh  
Bồng dung hiện bóng hình em ngày trước  
Bàn tay gió đáng vẫy gọi  
Một chồi non xanh mướt  
Nụ hoa nào, hạt sỏi nào, ngọn lá nào  
Cũng thuyết Pháp Hoa kinh”  
(Tiếng gọi – Thích Nhất Hạnh)

Nhờ “người tình” đặc biệt này, mà tôi yêu đời và yêu người vô cùng, các cảm nghĩ cô đơn lạc lõng tự động đi ra nơi khác. Với anh ta, tôi Biết Sống Một Mình. Một thiền sư đã viết:

“Mỗi phút đất trời đều đổi khác.  
Và tôi cũng đổi khác.  
Phút nào cũng đẹp,  
Phút nào cũng nhiệm màu”.

Cũng nhờ “mối tình” đẹp không hệ lụy, không vướng bận này, mà tôi cũng đôi lúc trải qua những giây phút tuyệt vời, như một thư pháp của Sư Ông Làng Mai”

Con đang biết những việc chơn chơn thời,  
Con đang thấy những lời chơn chơn lời,  
Con đang sống những phút giây  
kỳ diệu  
con đang có hạnh phúc trên  
nền đường con đi.

“Tin vui nhất vừa mới đến  
Là bạn có tính Bụt trong lòng  
Hạnh phúc, Vững chãi và Thành thoi  
Là những gì bạn và tôi  
Đều có thể làm ra được.  
(Tin vui- Thích Nhất Hạnh)

Các bạn ơi, người bạn tâm giao mới, mối tình đẹp lúc cuối đời của tôi, cũng như của các bạn đồng tu, chính là anh chánh niệm, là “tính Bụt trong lòng” mà sau bao năm công phu, nay tôi mới nhìn thấy được anh! Anh bạn Chánh Niệm của tôi còn chưa lớn hẳn, lại hay chơi trò đuổi bắt, nên anh có lúc muốn lúc không chứ chưa hiện diện hoàn toàn trong tôi. Nhưng mỗi khi tôi họp mặt với các bạn cùng tu học trong tăng thân, nhất là khi tôi tới một tu viện để thực tập, thì anh ta thường hiện nguyên hình thật rõ ràng. Cùng với các anh chánh niệm của bạn, của thầy tôi, họ thành ra một “quân đoàn” vừa mạnh mẽ vừa tinh tế, mang cho chúng tôi bao hạnh phúc. Ngày nay tôi mới hiểu rõ vì sao mà chúng tôi ưa thích và có nhiều an lạc, mỗi lần trở lại tu viện để thực tập những điều “xưa như trái đất”.

Một ngày nào, cũng không xa hôm nay lắm đâu, tôi sẽ trở về với đất mẹ, như một nắm tro nhẹ hẫng. Tôi biết mình sẽ bỏ lại hết thế giới này tất cả mọi người thân và mọi sự vật mà tôi đang sở hữu, nhưng tôi sẽ được mẹ đất đón chờ và ôm ấp. Tôi hy vọng sẽ trở về đất cùng với anh chánh niệm, cùng mối tình đặc biệt và đẹp nhất của đời tôi:

“Đất đã chờ che cho anh hàng triệu kiếp  
Thì mãi mãi bao lâu đất cũng sẽ bền lòng

Đất biết rằng anh sẽ trở về  
Đất sẽ chào đón anh  
Bao giờ cũng tươi mát như lần đầu  
*Tình thương không bao giờ nói rằng đây là lần cuối*  
Đất là mẹ thương yêu  
Thì có bao giờ hết kiên nhẫn chờ trông? ...  
*(trích Địa Xúc/Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt)*

*Chân Huyền - tháng 12, 2018*

# Cầu Nguyện và Thờ Phụng

Nguyễn Thúy Loan, Ph.D.

(Đề Tài này rất rộng, tác giả hạn chế trong những ý chính và trích dẫn một vài nghiên cứu để nhận biết niềm tin trong Phật giáo cùng những tôn giáo khác. Phần Phật Giáo Đại Thừa được dẫn chứng từ những tác phẩm nghệ thuật tranh vẽ cổ xưa của động Đôn Hoàng, Trung Hoa vào thế kỷ IV, nơi lưu giữ vô số những tài liệu quý giá của Phật Giáo và đã được UNESCO công nhận. Theo tác giả, tụng kinh hoặc niệm Phật trong bài viết, có thể được coi như cầu nguyện)

Cầu Nguyện và Thờ phụng là một phần không thể thiếu trong tôn giáo, tín ngưỡng hoặc văn hóa. Đôi lúc người ta mô tả giống nhau, tuy nhiên đôi lúc lại có định nghĩa khác nhau. Nhiều tôn giáo tin vào một vị Thần Linh Tối Cao (chẳng hạn như Chúa), có nhiều quyền năng, và cho là người tạo ra vũ trụ. Những tín đồ thường cầu nguyện vị Tối Cao đó để xin được hướng dẫn, bảo vệ và tha thứ cho tội lỗi của họ. Tuy nhiên, Phật tử không tin vào một vị thần linh tối cao nào; Phật tử tôn thờ Đức Phật, nhưng họ có cầu nguyện với Đức Phật như những người tin vào một vị Tối Cao, chẳng hạn như Chúa không? Nghiên cứu này sẽ nghiên cứu ý nghĩa của cầu nguyện, thờ phụng và đặc biệt là trong Phật giáo.

## 1. Cầu Nguyện và Thờ Phụng

**Cầu Nguyện:** Cầu nguyện là một danh từ, có nhiều định nghĩa về Cầu Nguyện. Ở đây lấy 3 định nghĩa được coi là gần gũi và thông dụng. Định nghĩa từ tự điển “Cầu nguyện là một yêu cầu khẩn thiết để được giúp đỡ hoặc bày tỏ lòng biết ơn gửi đến vị Tối Cao hoặc một đối tượng thờ phụng.” Định nghĩa thứ hai trong Dorothy Stone Harmon trong cuốn sách *Cầu Nguyện là ...: Một Nghiên Cứu Về Đối Thoại Tâm Linh (Prayer Is...: A Study of Spiritual Communication)* viết, Cầu nguyện là giúp người ta nhận diện và khám phá về những đặc điểm trong từng trường hợp khi đối



thoại tâm linh, hầu giúp người ta có cơ hội áp dụng và thực hành cho riêng mình. Định nghĩa thứ ba là về cầu nguyện từ Tổng Giáo Phận Chính Thống Của Hoa Kỳ gồm những tôn vinh, ngợi khen, cảm tạ, thú nhận tội lỗi và van nài sự giúp đỡ của Thượng Đế (Thiên Chúa). Tuy nhiên đôi lúc cầu nguyện cũng giống như mình đang tâm sự với chính mình. Phần lớn cầu nguyện luôn gắn gũi với tôn giáo hơn bất cứ điều gì khác.

Có khoảng 650 lời cầu nguyện khác nhau trong Kinh Thánh. Tiến sĩ John F. Haught trong quyển *Giới Thiệu về Tôn Giáo (What is Religion?: An Introduction)* xếp cầu nguyện thành ba loại, và ông cũng đặt câu hỏi rằng: “Nếu cầu nguyện có hiệu quả, thì tại sao rất ít lời cầu nguyện được đáp ứng?” Nhưng sự thật người ta nhận thấy rằng những điều đáp ứng cho sự cầu nguyện đôi lúc giống như một sự ngẫu nhiên vô tình nào đó hoặc là một sự bí mật nào chưa khám phá được, bởi vì đáng mình cầu xin lắm lúc không tồn tại, và đối tượng tôn thờ có bao giờ nói gì với mình đâu. Cuối cùng, cũng khó ai có thể trả lời tại sao chỉ có một số lời cầu nguyện được đáp ứng, còn phần khác thì không.

**Thờ Phụng:** Trong tự điển nổi tiếng thế giới Webster giải thích sự thờ phụng là: hành động thể hiện sự tôn trọng và kính mến đối với vị Tối Cao bằng cách cùng với những người cùng đạo cầu nguyện: Đó là hành động thờ phụng Chúa hay Thượng Đế hoặc một vị Tối cao nào đó mà mình kính trọng, ngưỡng mộ.” Thật ra định nghĩa này diễn đạt bằng ngôn ngữ, nhưng hành động thể hiện bằng đức tin thì khác hơn nhiều.

John F. MacArthur trong quyển *Thờ cúng: Ưu tiên Tối Thượng (Worship: The Ultimate Priority)* định nghĩa rằng sự thờ phụng là sự tôn kính và tôn thờ hướng đến Thượng Đế. Nhưng rồi ông lại cho Thượng Đế là một vị có thật, cho nên ông nói, “Thượng đế tiếp tục phán xét người nào không tôn thờ ông nghiêm trang”. Nhưng trong thực tế, mọi người không nhìn thấy Thượng Đế; do đó, sự thờ phụng này chỉ dành cho các tín đồ. Rồi một định nghĩa khác của Webster là sự ngưỡng mộ hoặc kính trọng tốt cùng đối với một vị nào đó. Thờ phụng có thể là thờ phụng một cái gì đó không phải người, hoặc là người có thật hay không thật.

## 2. Cầu Nguyện và Thờ Phụng Trong Phật Giáo

Để so sánh với một vị Thần Linh Tối Cao hay Chúa hay Thượng Đế, mọi người được hỏi tại sao họ tôn thờ Đức Phật nếu Phật không phải là một trong những vị trên. Phật tử có thờ thần tượng không? Giáo lý Phật Giáo dạy có nhiều loại thờ phụng, cúng kính. Phật Tử thờ Phật để thể hiện sự tôn kính, ngưỡng mộ. Tất cả các tôn giáo sử dụng các biểu tượng để thể hiện các khái niệm khác nhau. Trong Phật giáo, Đức Phật tượng trưng cho sự hoàn hảo của con người để mình noi theo. Tuy nhiên trong Phật Giáo cũng có nhiều khuynh hướng khác nhau. Chúng ta khảo sát 3 nhánh chính của Phật Giáo về cầu nguyện và thờ phụng như sau:

### a. Phật Giáo Nguyên Thủy (Theravada):

Phật Tử Nguyên Thủy (Theravada) cho rằng họ không tôn thờ một hình ảnh nào, cũng không cầu nguyện để mong đợi bất kỳ sự may mắn nào trong đời sống. Phật tử Nguyên thủy thực hành thiền để thanh lọc tâm trí, để có thể nhận ra chân lý của đạo. Phái Nguyên Thủy tin rằng không có ai tạo ra hoặc kiểm soát vũ trụ, và cũng chẳng có vị thần linh nào nghe và trả lời những lời cầu nguyện. Melford E. Spiro trong cuốn sách *Một truyền thống vĩ đại và Sự Thay Đổi Miến Điện (A Great Tradition and Its Burmese Vicissitudes)* đã phỏng vấn các nhà sư và khảo sát 19 trẻ em từ 7 đến 12 tuổi người Miến Điện như sau:



- Nhà sư trả lời: Lễ vật và lòng tôn kính Đức Phật trong việc thờ phượng ngài để mong được phước đức cho sự tái sinh tốt đẹp hơn, cũng có nghĩa là họ tin rằng khi họ chết trong bình yên, từ bi, không vương vấn, họ sẽ đạt được tái sinh hạnh phúc.
- Người ta hỏi trong 19 trẻ em được trả lời tổng quát như sau: Các em theo cha mẹ tụng kinh, niệm Phật và cầu nguyện từ nhỏ, nhưng các em không có ước muốn gì để cầu xin. Các em cũng tin vào Phật như cha mẹ là thờ Phật để mong được phước đức, và các em thường lạy Phật vào buổi tối.

b. Kim Cang Thừa (Vajrayana Buddhism):

Phật giáo Tây Tạng hay còn gọi Kim Cang Thừa, Phật Tử nhánh này tôn thờ Phật bằng cách hành thiền và đọc sách thánh (Kinh Tạng). Có người thờ Phật ở nhà hoặc cùng nhau thờ chung trong nhóm. Phật giáo Tây Tạng không quy định ngày nào để thờ cúng lạy Phật, nhưng những ngày rằm và mùng một được cho là quan trọng. Người Tây Tạng cầu nguyện bằng cách tụng kinh “Aum mane padme hum”(Án Ma-Ni Bát Di Hồng). Ngoài ra còn có bánh xe cầu nguyện và những lá cờ cầu nguyện. Những người theo đạo Phật Tây Tạng tin rằng những lời cầu nguyện là một cách xây dựng công đức, đó là phần thưởng cho những việc làm tốt đẹp.

Công đức đó giúp họ trên đường đến Niết bàn. Kim Cang Thừa và Đại Thừa đều sử dụng chuỗi hạt cầu nguyện đến từ Kinh Mộc Hoạn Tử (Mokugenji) trong đó Đức Phật trả lời cho Vua Ba-Luru-Ly (Haruri), Nếu muốn diệt được phiền não, báo-chướng, nên xâu một chuỗi tràng 108 hạt bằng hạt cây tra (mộc-hoạn-tử) và thường đem theo mình; khi đi, ngồi, nằm, thường nên chí tâm, không phân tán ý, và niệm: Phật-Đà, Đạt-Ma, Tăng-Già (Namo Buddha – Namo Dharma - Namo Shanga), mỗi lần là lần qua một hạt” Vì vậy, chuỗi hạt được sử dụng để cầu nguyện như một phương pháp tu hành để tâm dừng lại những ham muốn vật chất.

- c. Phật Giáo Đại Thừa (Mahayana) - Dẫn Chứng Từ Những Tranh Vẽ của Hang Động Đôn Hoàng (Dunhuang) Thế Kỷ Thứ IV.

Tín ngưỡng nổi bật của Đại Thừa là về Tịnh độ và Bồ Tát. Phật Tử Đại Thừa thường thờ Phật A-Di-Đà (Amitābha) và Bồ Tát (Bodhisattvas). Đức Phật A-Di-Đà được giới thiệu vào Trung Hoa khoảng thế kỷ thứ II. Trường phái Tịnh độ là thành công nhất ở Trung Quốc. Đa số Phật Tử Đại Thừa thực hành Tịnh độ. Các bức tranh ở Đôn Hoàng đề cập đến Phật A-Di-Đà và các nghi lễ thực hành. Trong hang động 172, bức tranh vào giữa thế kỷ thứ tám cho thấy Đức Phật A-Di-Đà là bậc thầy của Tây Phương Tịnh Độ, ngồi ở giữa hai vị Bồ Tát: Quán Thế Âm (Avalokitesvara) và Đại Thế Chí (Mahasthamaprapta). Bức tranh diễn tả nghi thức thờ phụng Đức Phật A-Di-Đà có từ thời đó. Bốn vị Bồ Tát chính ở Đông Á là Địa Tạng (Ksitigarbha), Phổ Hiền (Samantabhadra), Văn Thù Sư Lợi (Manjusri) và Quán Thế Âm (Avalokitesvara) (QTA).

Bồ Tát Địa Tạng được mô tả là từ các hang động của Đôn Hoàng trước triều đại nhà Đường (618-907). Sau triều đại nhà Đường, ngài càng ngày càng được nhiều người biết đến. Tranh miêu tả là một nhà sư mang chuỗi hạt cầu nguyện. Ngài được tôn thờ như một vai chính trong các ngôi chùa. Bồ Tát Quán Thế Âm (QTA) rất phổ biến ở Đại thừa. Những tín đồ ngoan đạo thường cầu xin Bồ Tát về sức khỏe, may mắn và những phước lành trần thế. Nhiều hang động ở Đôn Hoàng vẽ hình ảnh của Quán Thế Âm, như hang nổi tiếng ở Mogao, 384 vào khoảng năm 705 đến 780, với một vị Bồ Tát QTA quý. Bồ Tát QTA đã được hóa thân thành nữ thần cứu thế Guanyin của Trung Hoa (Cave 57, 618-704 AD -Mogao Cave, Đôn Hoàng). Các tín đồ tin rằng QTA có thể nghe thấy tiếng khóc của tất cả chúng sinh và cứu họ. Phật Tử Đại thừa coi QTA như nữ thần từ bi, là hiện thân của lòng nhân ái.

Trong cuốn sách *Hang động của Đôn Hoàng: Nghệ Thuật Phật Giáo Trên Con Đường Tơ Lụa Của Trung Hoa (Cave Temples of Dunhuang: Buddhist Art on China's*

*Silk Road*) của Neville Agnew biên soạn, giải thích rằng có nhiều bản sao từ bản khắc gỗ về QTA và những lời cầu nguyện năm 868. Cuốn sách hướng dẫn lời cầu nguyện và tụng thần chú cho tín đồ, và được hứa với rằng họ sẽ trường thọ, xóa bỏ mọi tội lỗi và tái sinh ở cõi Tịnh độ. Ngoài những bản in khắc gỗ, cuốn sách có đóng dấu hình của Đức Phật.

Hang động 420 được thể hiện trong Kinh Pháp Hoa: Một giải thích qua Kinh Diệu Pháp Liên Hoa rằng, mọi người tin tưởng và tín nhiệm Bồ Tát Quán Thế Âm như những câu chuyện: một nhóm người chèo thuyền ra biển và gặp bão. Họ niệm Bồ Tát QTA, và đột nhiên cơn bão chấm dứt. Hang động 303 diễn tả, hai người nắm tay nhau sắp bị chết, họ niệm Bồ Tát QTA, thì người cầm gươm chém họ, gươm liền gãy, hang động này còn diễn tả tín đồ có thể cầu xin sanh con trai hay con gái.

Cầu nguyện và thờ phượng trong Phật giáo khác nhau giữa các quốc gia và từ nhánh này sang nhánh khác. Đôi khi khuynh hướng khác nhau. Đức Phật không yêu cầu chúng ta cầu nguyện. Ông khuyên chúng ta nên tập trung vào thiền định và niết bàn. Mục đích cuối cùng của Phật giáo là đạt đến giác ngộ.

### 3. Cầu Nguyện và Thờ Phượng Ảnh Hưởng Đến Sức Khỏe Như Thế Nào?

Làm thế nào để cầu nguyện và thờ phượng ảnh hưởng đến mọi người trong khoa học? Một cuộc thăm dò thống kê của Time/CNN cho thấy: 82% người Mỹ tin rằng cầu nguyện có thể chữa khỏi bệnh nghiêm trọng, 73% tin rằng cầu nguyện cho người khác có thể chữa khỏi bệnh và 64% bệnh nhân muốn các bác sĩ của họ cầu nguyện cùng họ.

- Niềm tin tôn giáo: Nghiên cứu tại Đại học Y khoa Dartmouth cho thấy những bệnh nhân có niềm tin tôn giáo mạnh mẽ khi phẫu thuật tim có khả năng phục hồi gấp ba lần so với những người ít tôn giáo.

- Chữa lành bệnh tật và sống lâu hơn: Tạp chí Journal of Gerontology báo cáo rằng trong số 4,000 người cao tuổi ở Durham, North Carolina, USA những người cầu nguyện hoặc hành thiền có khả năng đối phó với bệnh tật tốt hơn và sống lâu hơn những người không cầu nguyện hoặc không hành thiền.
- Ít bệnh tật hơn: Các nghiên cứu tại Đại học Cincinnati phát hiện ra rằng những người có cầu nguyện và hành thiền thì ít có triệu chứng bệnh nghiêm trọng hơn so với những người không thực hiện.
- Tăng mức độ dopamine: Tiến sĩ Andrew Newberg, giám đốc Trung tâm Tâm Linh và Tâm trí (Spirituality and the Mind) tại Đại học Pennsylvania phát hiện ra rằng cầu nguyện và hành thiền tăng mức độ dopamine trong thân thể, tức là cảm thấy vui và hạnh phúc hơn (vì chất dopamine làm cho mình phấn khởi).
- Chữa lành nhờ tâm linh: Ken Pargement thuộc Đại học Bowling Green nghiên cứu, Có 2 nhóm bị đau đầu kinh niên, họ cùng hành thiền nhưng một nhóm niệm câu có liên quan đến tâm linh như niệm Phật hoặc ví dụ như “Thiên Chúa là tốt, Thiên Chúa là hòa bình Thiên Chúa là tình yêu” và một nhóm khác niệm câu thần chú không có gì liên hệ đến tâm linh như “Cỏ thì Xanh, Cát thì nhuộm.” Nhóm hành thiền có câu tâm linh ít đau đầu hơn và chịu đau được nhiều hơn so với nhóm kia.
- Cơ thể khỏe mạnh hơn: Bác sĩ Herbert Benson, chuyên về tim mạch tại Đại học Y Harvard phát hiện ra rằng trong khi cầu nguyện và hành thiền, chất metabolism trao đổi trong cơ thể giảm, nhịp tim chậm lại, huyết áp giảm và hơi thở của chúng ta trở nên nhẹ nhàng và đều đặn hơn. Nhiều nghiên cứu cũng đã tìm thấy một thấy những người cầu nguyện (niệm Phật) hàng ngày có khả năng bị huyết áp cao

ít hơn 40% so với những người không cầu nguyện hàng ngày.

Từ những nghiên cứu này, cho thấy cầu nguyện và thờ phượng không chỉ dành cho người có đạo, tín ngưỡng khiến mọi người cảm thấy tự tin khi giúp họ vượt qua bệnh tật và tâm linh là một phần rất quan trọng đối với cuộc sống và có thể giúp xây dựng một cơ thể khỏe mạnh hơn và sống lâu hơn.

**Kết Luận:** Cầu nguyện là sự đối thoại tâm linh với một người mà mình kính trọng và tin tưởng. Cầu nguyện cũng có thể được xin giúp đỡ hoặc bày tỏ lòng biết ơn gửi đến Thượng Đế hoặc một đối tượng thờ phượng. Thờ phượng là hành động thể hiện sự tôn trọng, kính mến và cảm ơn. Có nhiều sự khác biệt giữa cầu nguyện và thờ phượng, nhưng không ai có thể trả lời tại sao một số lời cầu nguyện nhận được đáp ứng và một số thì không. Cho nên cầu nguyện vẫn là một sự bí ẩn đối với mọi người.

Trong Phật giáo, Phật tử thờ Đức Phật để cảm ơn về những lời dạy của Ngài. Đức Phật không khuyến khích tín đồ của mình cầu nguyện hay thờ phượng, nhưng nhấn mạnh vào sự hành thiền và niết bàn. Tuy nhiên, Phật giáo thích nghi vào văn hóa của mỗi nước để biến đổi hình thức thực hành cho phù hợp. Ngoài ra, ba nhánh của Phật giáo Nguyên thủy (Theravada), Kim Cang Thừa (Vajrayana) và Đại thừa (Mahayana) có một vài điểm không tương đồng về sự thờ phượng và cầu nguyện. Niềm tin nổi bật trong nhánh Đại thừa là Cõi Tịnh độ và Bồ Tát. Tài liệu nghệ thuật như tranh vẽ được tìm thấy ở hang động Đôn Hoàng miêu tả sự sùng bái Phật giáo. Hơn nữa, Phật tử vẫn tin tưởng vào sự cầu nguyện cho mình công đức và ước muốn được chết bình yên cũng như tái sinh tốt đẹp. Theo khảo sát và thí nghiệm, những người cầu nguyện hoặc hành thiền sẽ khỏe mạnh hơn, sống lâu hơn và có cơ thể cường tráng hơn.

*California 11/2019*

*Tài liệu nghiên cứu (xin coi phần English)*

# Prayer and Worship

Nguyen Thuy Loan, Ph.D.

Prayer and worship form an integral part of a religion, belief, or culture. They are sometimes described the same, though other times they are recognized differently. Many religions believe in a god, a Being with full power as the Creator of the universe. Believers typically pray to god to ask him for guidance, for protection, and for forgiveness of their sins. However, Buddhists do not believe in a god; Buddhists worship the Buddha, but do they pray to the Buddha like God believers? This study will research the meaning of prayer, worship, and their differences in religions, especially in Buddhism using Buddhist scriptures found in Dunhuang.

## 1. What is prayer? What is worship?

What is prayer? Prayer is a noun and is defined in the dictionary as “a solemn request for help or expression of thanks addressed to God or an object of worship.” Dorothy Stone Harmon in her book *Prayer Is...: A Study of Spiritual Communication* writes that “Prayer identifies and explores various characteristics of spiritual communication and offers opportunities for personal application and practice”. The third definition is of “prayer” from the Orthodox Archdiocese of America “is doxology, praise, thanksgiving, confession, supplication and intercession to God.” While those are the meanings of prayer, have you ever thought that a person praying could be in a conversation by himself? It seems prayer is closer to religion than anything else is.

How many types of prayers are there? There are about 650 different prayers in the Bible. Dr. John F. Haught in *What is Religion?: An Introduction* writes about three types of prayers:



- Mystical Prayer
- Apophatic Prayer, which is a prayer of silence; and
- Activist Prayer, which is loving your neighbors and loving your enemies.

He also asks the question: “If prayer is effective, then why does it appear sometimes that so few of our prayers are answered?” It may be true that the responses to prayer are random, a secret, or just tricky, because most Beings they worship do not exist, and the objects they worship cannot talk back. Ultimately, no one can answer why some prayers get response, while some do not.

What is worship? The Webster dictionary explains that “worship is: the act of showing respect and love for a god especially by praying with other people who believe in the same god: the act of worshipping God or a god or excessive admiration for someone.” This definition shows that worship brings about both an attitude as well as acts which demonstrate more faith and discipline than people understand.

John F. MacArthur in *Worship: The Ultimate Priority* defines worship as “honor and adoration directed to God.” In this case, MacArthur considers God a real person, as in the book he writes “God repeatedly judged those who failed to worship Him properly.” In reality, people don’t see God; therefore, this worship is only for His believers. Another definition is “excessive admiration for someone” from Webster’s dictionary. Worship can be to something and not only to someone, however that someone could mean that person may or may not exist.

There are three Greek words to describe the word “worship.” The *Thiselton Companion to Christian Theology* By Anthony C. Thiselton

- Proskuneo: meaning to kiss,
- Sebomai: to reverence, hold in awe.
- Latreuo: to render religious service of homage.

## 2. Prayer and worship in Buddhism

To compare with god, people were asked why they worship the Buddha if he is not a god. Do Buddhists worship idols? The general idea from Buddha's teaching is that there are many kinds of worship. One kind of worship is showing respect to someone or something we admire. This is the type of worship Buddhists practice. All religions use symbols to express various concepts. In Buddhism, the Buddha symbolizes human perfection. It also reminds us of the human dimension in Buddhist teachings. There are 3 main branches of Buddhism:

### a. Theravada Buddhism:

There are many branches in Buddhism. Theravada practitioners believe that they do not worship an image nor pray to it to expecting any pleasures while they are living. Theravada Buddhists practice meditation for purifying the mind in order that truth can be realized. In their minds, the universe is not controlled by any god or any Supreme Being who can hear and answer prayers. Melford E. Spiro in his book *Buddhism and Society: A Great Tradition and Its Burmese Vicissitudes* interviewed monks and surveyed 19 children from 7 to 12 years of age.

- The monks responded that worship of the Buddha consists of offerings and paying homage, to earn merit for a better rebirth and also "is conducive to a good mental state," which means they believe when they die in a state of tranquility, compassion, detachment, they will achieve a happy rebirth.
- Children were asked:

Do you ever worship the Buddha? If so, how often?

- 8 children worship Him nightly before retiring;
- 10 children worship Him irregularly, and
- one child worships Him twice daily in the morning and in the evening

- Why do you worship Him?
  - 12 children worship Him to earn merit
- Do you ever pray to the Buddha?
  - 14 children recite the Buddhist Common Prayer as part of their worship.
- Is there any goal you hope to achieve by praying?
  - There are no cases of children praying for a specific goal.

Burmese practice worship and prayers since they are children. Burmese Buddhism prayer is a part of their worship of the Buddha.

b. Vajrayana Buddhism:

Tibetan Buddhism practitioners worship by meditating and reading holy books. They worship on their own or in a group. They have no special day assigned for them to worship, but days before the full moon or half-moon are important. Tibetans pray by chanting “Aum mane padme hum” as their prayers. There are also prayer wheels and prayer flags. Tibetan Buddhists believe that “prayers are a way of building up merit, which is the reward for doing good things. It helps you on your way to Nirvana.” Vajrayana and Mahayana also use prayer beads that come from Mokugenji sutra. The Buddha answered King Haruri “King, if you want to eliminate earthly desires and to put an end to their suffering, make a circular string of 108 beads made from the seeds of Mokugenji tree. Hold it always to yourself. Recite ‘Nam Buddha – Nam Dharma - Nam Shanga.’ Count one bead with each recitation.” Therefore, Buddhists use prayer beads string as a method of cultivating a stop to material desires.

c. Mahayana Buddhism: (A study of Dunhuang)

Prominent beliefs of Mahayana are of Pure Land and of Bodhisattvas. Practitioners of Pure Land worship Amida

(Amitayus) Buddha and Bodhisattvas. The Amida Buddha was introduced into China very early in the second century. The Pure Land School was the most successful in China. The majority of Mahayana Buddhists practice Pure Land. Paintings in Dunhuang refer to Buddha Amida and related ritual practices. In Cave 172, the painting around the mid-eighth century shows the Amida Buddha is the master of the Western Pure Land, sitting in the center of the architecture, in between two bodhisattvas: Avalokitesvara and Mahasthamaprapta. The painting shows the worship of Amida Buddha from that time. Pure Land devotees worship Amida by recitation and visualization as practice. The four principles of Bodhisattvas in East Asian are Ksitigarbha, Samantabhadra, Manjusri and Avalokitesvara. Ksitigarbha is described as from the grottos of Dunhuang, pre-Tang dynasty. After the Tang dynasty, he became increasingly depicted as a monk carrying prayer beads. He was worshipped as a central role in temples.

Avalokitesvara Bodhisattva is popular in Mahayana. Pious worshipers could pray to a Bodhisattva for health, wealth, and mundane blessings. Many caves in Dunhuang featured her in many portraits such as in Mogao, cave 384 around year 705 to 780, with a kneeling Bodhisattva. Bodhisattva Avalokiteshvara had been transformed into the female savior goddess Guanyin of China. Adorned in sumptuous jewels and silks, and wearing an image of Amida in her crown, she looks in kindly fashion upon the world whose distress she has vowed to relieve. Guanyin is the famous Bodhisattva of compassion. (Cave 57, 618-704 AD -Mogao Caves, Dunhuang) The devotees believe she can hear the cries of all beings and rescue them. Mahayana practitioners consider her as the goddess of compassion, the embodiment of loving kindness.

In the book *Cave Temples of Dunhuang: Buddhist Art on China's Silk Road* edited by Neville Agnew, Marcia Reed, and Tevvy Ball, they elaborate that there are many copies of the woodblocks print of the deity Avalokiteshvara and the

prayers associated with him date back to year 868. The book noted that “The prayer instructs believers that if they worship the deity whose image appears in the upper register of the print and chant his mantra, which is written in the lower register, they are promised longevity, elimination of all sins, and rebirth in the Pure Land.” It also states, “In addition to woodblocks prints, scrolls containing stamped impression of Buddha images” Fraser notes that “their origin, meaning and function were entirely different: they represented ritual stamping of Buddha images which was considered a meritorious act.”

Cave 420 art is shown in *Lotus Sutra: The transformation Illustrations of Saddharmapundarika Sutra*, people believe and trust the Bodhisattva Avalokitesvara that “A group of people sail to the sea and encounter storms. They utter the name of Avalokitesvara, and suddenly the storm ceases.” The cave 303 expresses “Two persons with hands together are going to die. They utter their name of Avalokitesvara. The executioner’s sword broke suddenly.” Cave 303 also has the art that explains the prayer to have children of both genders. Lotus Sutra: The transformation Illustrations of Saddharmapundarika Sutra - Dr. Long’s ppt)

Prayer and worship in Buddhism differ from country to country and from branch to branch. They sometimes conflict, because the Buddha does not ask us to pray. He advises us “to focus on meditation and nirvana.” The ultimate purpose of Buddhism is to reach enlightenment.

3. How are humans affected by prayers and worship?

How are prayer and worship affected to people in science? A Time/CNN poll found that: 82% of Americans believe that prayer can cure serious illness, 73% believe that praying for others can cure illness and 64% want their physicians to pray with them.

- Religious beliefs: The research at Dartmouth Medical School found that patients with strong religious beliefs who had elective heart surgery were

three times more likely to recover than those were less religious.

- Healed of sickness and given longer life: The Journal of Gerontology reported that of the 4,000 senior citizens in Durham, NC, those who prayed or meditated coped better with illness and lived longer than those who did not.
- Less sickness: Studies at the University of Cincinnati found that those who practiced prayer and meditation experienced fewer and less severe symptoms than those who had not.
- Increased level of dopamine: Dr. Andrew Newberg, director of the Center for Spirituality and the Mind at the University of Pennsylvania found that prayer and meditation increase levels of dopamine, which is associated with states of well-being and joy.
- Spirituality heals: The research is also studied about spiritual Ken Pargement of Bowling Green State University advised people who suffer from migraines to meditate, repeating a spiritual affirmation, such as “God is good. God is peace. God is love.” Another group used a nonspiritual mantra: “Grass is green. Sand is soft.” The spiritual meditators had fewer headaches and more tolerance of pain than the nonspiritual.
- Stronger body: Dr. Herbert Benson, a cardiovascular specialist at Harvard Medical School discovered that during prayer and meditation, the body’s metabolism decreases, the heart rate slows, blood pressure goes down, and our breath becomes calmer and more regular. More research found a National Institute of Health funded study found that individuals who prayed daily were 40% less likely to have high blood pressure than those who did not pray daily.

From these studies, which show prayer and worship are not only for the religious, beliefs make people feel confident in helping them

overcome the sickness and that spirituality is very important part to life and can help build up a healthier body and longer life.

**Conclusion:** Prayer is spiritual communication to a Being that a person trusts and believes. It may also be a request for help or expression of gratitude addressed to God or an object of worship. Worship is the act of showing respect, love, and thanks. There are many differences between prayer and worship, but no one can answer why some prayers get a response and some do not. Prayers are still magic or a mystery to people.

In Buddhism, Buddhists worship the Buddha to thank him for his teachings. The Buddha does not encourage his devotees to pray or worship, but emphasizes on meditation and nirvana. However, Buddhism adapts culture from country to country to reform a different way to practice. Additionally, there are a few conflicts between the three branches of Buddhism in terms of worship and prayer. Prominent beliefs in Mahayana are the Pure Land School and Bodhisattvas. The art found in Dunhuang depict them showing Buddhist devotions. Moreover, Buddhists still pray for merit and their desires with their beliefs.

According to surveys and experiments, people who pray or meditate will stay healthier, live longer, and have stronger bodies.

### Bibliography

Agnew, Neville, Marcia Reed, and Tevvy Ball. *Cave Temples of Dunhuang: Buddhist Art on China's Silk Road*. Hong Kong: Getty Publication, 2016.

Ameling, A. 'Prayer: An Ancient Healing Practice Becomes New Again'. *Holistic Nursing Practice* 14, no. 3 (April 2000): 40–48.

Atone, Joji, and Yoko Hayashi. *The Promise of Amida Buddha: Honen's Path to Bliss*. The United States of America: Wisdom Publication, 2012.

Bhagavatananda Guru, Shri. *A Brief History Of The Immortals of Non-Hindu Civilization*. Chennai: Notion Press, 2015.

- ‘Definition of WORSHIP’. Accessed 30 November 2016. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/worship>.
- Fogelin, Lars. *Archaeology of Early Buddhism*. The United States of America: Altamira press, 2006.
- Harmon, Dorothy Stone. *Prayer Is...: A Study of Spiritual Communication*. The United States of America: Xlibris Corporation, 2009.
- Haught, Haught, John F. *What Is Religion?: An Introduction*. The United States of America: Paulist Press, 1990.
- Hung, Wu. ‘Reborn in Paradise: A Case Study of Dunhuang Sutra and Its Religious, Ritual and Artistic Context.’ *Oriental Magazine* 23, no. 5 (1992): 52–60.
- ‘If the Buddha Is Not a God, Then Why Do People Worship Him?’ Accessed 29 November 2016. <http://www.buddhanet.net/ans6.htm>.
- Kosal. ‘The Difference Between Prayer and Worship’. *Differences Between*, 10 March 2015.
- MacArthur, John F. *Worship: The Ultimate Priority*. Chicago: Moody Publishers, 2012.
- ‘Mogao Caves, Dunhuang’. Accessed 29 November 2016. <http://www.art-and-archaeology.com/china/dunhuang/du13.html>.
- Penny, Sue. *Buddhism*. London: Heinemann Educational, 1995.
- Schiffman, Richard. ‘Why People Who Are Healthier Than Those Who Don’t’. *The Huffington Post*, 19 March 2012.
- Shaw, Ian, and Jameson, Robert. *A DICTIONARY OF wmwvmtiMk*. Blackwell Publishers Ltd, 1999.
- Spiro, Melford E. *Buddhism and Society: A Great Tradition and Its Burmese Vicissitudes*. The United States of America: University of California Press, 1982.
- Tanaka, Kenneth. *The Dawn of Chinese Pure Land Buddhist Doctrine*. The United States of America: State University of NY Press, 1990.
- Thimlar, Eugene. *The Process of Progress*. Westbow Press, 2012.
- Thiselton, Anthony C. *The Thiselton Companion to Christian Theology*. The United States of America: Wm. B. Eerdmans Publishing Co, 2015.



‘What Is Prayer? — Greek Orthodox Archdiocese of America’.

Accessed 30 November 2016.

[http://www.goarch.org/resources/prayers/what\\_is\\_prayer](http://www.goarch.org/resources/prayers/what_is_prayer).

Wikstrom, Erik Wallker. *Simply Pray*. The United States of America: Skinner House Books, 2005.

# Lực của Thói Quen và Cách Đối Trị

Chân Hiền Tâm

Trẻ con bây giờ, trong khoảng thời gian và không gian mà tôi có thể cảm nhận được bằng mắt và tai của chính mình, thấy không mấy hạnh phúc. Đói khát rách rưới, bệnh tật ốm đau, cờ bạc hút chích, xâm hại tinh dục, lợi dụng kiêm ăn, đam mê điện tử v.v... vô vàn thứ khiến mình không khỏi thở dài. Trong khi phương cách, mình chỉ có thể làm trong khả năng ít ỏi của mình, trong những ràng buộc có giới hạn. Bởi con mình, mình có thể tận dụng niềm tin vào giáo pháp đã học, vào sự định tĩnh cũng như những hiểu biết đang có, để trường viễn với những gì đã lên kế hoạch. Con của người, khó mà vượt khỏi những giới hạn mà chúng đang vướng.

Thằng nhóc, cờ bạc đến mức không thể kiềm chế bản thân. Mẹ tự tử mấy lần. Cha lao đao khốn khổ. Một loại cờ bạc không cần đến nhà cửa chỗ ngồi, chỉ cần một chiếc điện thoại di động là đủ. Tiền không cần chung liên, sẽ được gọi tới cha mẹ đòi sau. Hoàn toàn thuận lợi cho một kẻ vừa nhàn rỗi, vừa quen chong mắt với màn đêm. Nhà đã phải bán bớt để cứu con. Gia đình cũng tìm mọi cách để tháo gỡ, nhưng vô công. Nghe đâu bà vừa tự tử lần nữa. Một việc chẳng làm thằng nhỏ động sắc thái, chỉ khiến gia đình thêm rối ren. Vì mọi thứ đã thành thói. Quen phung phí tiền vào những trò vô bổ, quen nhìn thấy việc kiếm tiền quá dễ của cha, quen thấy mẹ tự tử nhiều lần. Thứ gì là quen đều trở thành bình thường, không có gì để thắc mắc, ngược lại mới là lạ.

Quen, một hình thức của Tập để thuộc Tứ đế. Tập, là tích tụ. Một sự tích tụ khiến con người trở thành nạn nhân của chính những gì mình đã tích tụ. Thứ gì thành quen, nó có sức mạnh dẫn con người theo

đó. Con người trở thành một loại thiêu thân với những gì mình từng gây tạo dù là thiện hay ác nghiệp. Con người thành không chủ khi cuộc đời được xây dựng bằng những thói quen, bằng những chuỗi nhân duyên liên tiếp trong đời sống này, chưa hề một lần tỉnh giác để ý thức hết những gì mình đã gây tạo. Nhưng vẫn làm tương đây là thân tôi, tâm tôi, ý muốn của tôi, tôi đang..., luôn có một cái tôi làm chủ mọi hành động và ưa thích của mình, mà thật chỉ là kế thừa những gì đã thành tập. Kế thừa những thói quen cũ và tạo thêm những thói quen mới do hoàn cảnh đưa tới.

Con tôi, chẳng phải là một đứa trẻ ngoan. Mê game đến mức bỏ tốt nghiệp đại học, chứng chỉ chông như núi. Sự việc chỉ được nhận ra khi tôi từ bỏ cuộc chơi, quay về thu gọn chi tiêu với ngôi nhà cha mẹ để lại, ngừng buôn chải để còn quay đầu, kịp thời gian để nhìn lại con.

Tiền kiếm ra không phải từ nguồn bất chính, nhân duyên đưa đến cướp ngày, thiên tai, con phá... nhờ đó, tôi không phải đối diện với những tai quái mà người phụ nữ kia phải đối diện: Nợ đòi liên tiếp, không phải vài chục triệu mà lên đến hàng trăm triệu, những món tiền mà với thằng bé, chỉ là hạt cát trong biển sa mạc mà cha kiếm được. Tôi không phải đối diện với những thứ đó. Chỉ phải đối diện với những gì con đã tích tụ trong bao năm, game điện tử. Từ những ngày nó mới bốn tuổi, cho đến ngày nó vào đại học và ra trường. Khoảng thời gian tôi phải buôn chải kiếm ăn, không có thời gian gần con. Vấn đề là, tôi không hề ý thức rằng một sự quan tâm đúng mức đến con là cần thiết. Cũng không biết gì về những tích tụ nguy hiểm, những tích tụ quyết định sự có mặt của một sinh linh, lên voi hay xuống chó là từ đó, sống lâu hay đoản mạng cũng từ đó... Không biết gì, cho đến khi lặn dần vào biển giáo pháp của Như Lai. Không biết gì, nên không lường hết những gì đang xảy ra dưới một vỏ bọc tốt đẹp.

Thứ tôi phải giải quyết bây giờ là thói quen chơi game của con. Làm sao để nó có thể từ bỏ thói quen đó. Những gì thuộc thói quen, thiếu nó con người thấy mất sức sống, không còn năng lực để làm gì, chán nản, buồn bã, không chỗ bám víu, chỉ còn một suy nghĩ duy nhất trong đầu, phải tìm mọi cách để tiếp tục... Đó là cái khó cho những kẻ muốn cai nghiện. Phạm phu không có khả năng nhìn lại bản thân

để chấm dứt một sự lệ thuộc, chỉ làm sao giải quyết những phiền não trước mắt một cách đơn giản nhất, tiếp tục và tiếp tục, những thói quen phải được tiếp tục để giải quyết những phiền não đang hoành hành cả thân lẫn tâm.

Song...

Muốn chấm dứt một thói quen, đầu tiên phải tìm cách không cho nó có điều kiện phát triển, tức không cho thói quen ấy huân tiếp vào tạng thức. Chơi game phải được chấm dứt. Chừng đó đủ để gặp nan giải khi thằng bé không còn bé nữa. Mười tám tuổi, đủ để mình không thể can thiệp vào đời sống của nó, đừng nói là hăm dọa. May ở Việt Nam, vẫn còn cái gọi là “pháp vua thua lệ làng”. Con cái lớn bao nhiêu vẫn chịu ít nhiều sự quản thúc của cha mẹ là cái lệ trong tâm trí người Việt. Thằng bé vẫn bị chi phối bởi lệ ấy. Nó thấy việc bỏ thi ra trường, chông chát các chứng chỉ, là trái tự nhiên, là tội lỗi với cha mẹ. Nhưng quay đầu làm lại thì khó hơn nhiều so với việc tiếp tục chơi game. Bởi việc chơi được thực hiện nhiều hơn việc học. Chúng chơi được huân mạnh hơn chúng học. Học, sau chơi hai năm. Trong suốt những năm đi học, dù lên lớp đều đều, dù đậu một lúc ba trường đại học, thực tế vẫn là chơi nhiều hơn học. Chúng chơi có lực mạnh hơn chúng học nên để nó tự ý thức buông bỏ là việc không thể. Không nắm được quy tắc đó nên tôi đã để thằng bé như nguyện, tự ý thức với việc học của mình trong ngàn ấy năm đại học, thay vì phải bị quản thúc như những kẻ cai nghiện. Vậy là thêm bốn năm huân tập tật xấu sau những cố gắng và vất vả kìm kẹp của mình, chơi có lực càng mạnh. Kết quả là quả đắng cầm tay. Tập là nhân mà khổ là quả. Con người không lường hết sự nguy hại của Tập để nên khổ nạn mới nhiều ở thế giới này.

Chuyển hóa thói quen của mình đã khó, chuyển hóa thói quen của người càng khó hơn, nhất là với người chưa tự ý thức buông bỏ. Quy tắc đã nắm, phương pháp dù có, cũng nhiều nan giải khi ứng dụng vào thực tế. Sự phản kháng của đương sự, những phiền não yếu đuối của phụ nữ v.v... rất nhiều diễn biến không thuận chiều xảy ra để sự việc không như mình tính. Trên lý, hai với hai là bốn. Trên sự, để đạt được điều đó, là cả một chặng đường phát sinh trở ngại. Việc khó của những bà mẹ là sự yếu đuối, thấy con buồn buồn, mất nhuệ khí, lòng liền xiêu. Thêm cái bệnh thiếu thực tế và kém hiểu biết.

Tôi từng lên kế hoạch cho người mẹ có cậu con đánh bạc. Các bạn trẻ trong Đạo tràng sẽ chịu trách nhiệm về mọi sinh hoạt của cậu, từ chỗ ngủ, ăn uống cho đến công việc. Thiện nguyện, công quả, vui chơi và kiếm tiền bằng chính sức lao động của cậu sẽ được tính toán chặt chẽ, để thời gian không thừa cho việc đánh bạc, để cậu không còn sức nghĩ tới trò chơi không lành mạnh. Một phương pháp tôi đã áp dụng thành công cho con trai. Đầu tiên, phải nghỉ học đi làm. Vì học hành mà không có ý thức cho một tương lai tốt đẹp thì học hành trở thành nhàn hạ, nhân duyên phục vụ rất tốt cho một thói quen mà mình không thể kiểm soát khi không theo sát nó. Dù theo sát, đậu đại học rồi ra trường, vẫn không thể đi làm cùng nó, không thể cả đời chạy theo nó khi thói quen chơi game của nó ngày càng mạnh. Học hành phải được thay thế bằng một công việc và nhiều công tác xã hội khác. Công việc không đủ mệt để đêm không thức chơi game, thì công việc đó phải được thay thế bằng một công việc nặng hơn. Khuân vác nặng khiến nó không còn sức để thức đêm. Về đến nhà chỉ để ăn rồi ngủ. Sức đâu nữa mà chơi. Thông điệp cầu cứu được gửi tới. Dù đau lòng, tôi vẫn lắc đầu. Khi thói quen chưa thể hàng phục thì mọi lời hứa trở thành giả dối dù khi hứa rất thật lòng. Bởi người đang bị thói quen chi phối thì chỉ là nạn nhân của những thói quen đó, cứ theo thói đó mà đi, lời hứa chẳng có lực để thực hiện cho đến khi thói quen chấm dứt.

Tôi nghĩ kinh nghiệm đó có thể ứng dụng cho cậu con đánh bạc, vì tôi nhìn thấy tinh thần trách nhiệm cũng như sự hào hứng của nó trong thiện nguyện và công quả. Sống cùng bạn đạo, từ sinh hoạt cho đến công việc là môi trường rất tốt cho việc chuyển hóa. Việc của cha mẹ chỉ là ngừng cung cấp tiền và đăng báo từ con cho đến khi thói quen đánh bạc chấm dứt. Bởi các vòi bạch tuộc chẳng ngừng vươn ra khi con mồi quá béo bở. Cần một sự cắt đứt, để duyên bên ngoài và nhân bên trong không có điều kiện tụ hội mà phát triển.

Nhưng...

Cha đồng ý mà mẹ thì không.

Bà sợ mất danh dự của gia đình. Quan trọng, con bà không thể cực nhọc như thế khi gia đình đang có tiền. Con bà không thể là công nhân khi anh là bác sĩ, cha là giám đốc một bệnh viện. Nó phải được gửi vào, ít nhất là một trường Cao đẳng. Bà không hiểu, thuốc đắng

mới đã được tậ. Bà không biết, công thức đánh bạc không phải là công thức hóa học để nó có thể tiếp thu bài vở mà phá được thói quen đánh bạc của nó. Chỉ là tạo thêm điều kiện béo bở để nhân đánh bạc được tăng thưởng, duyên bòn rút thêm phát triển. Cờ bạc điện tử không cần nơi chốn. Nó vô trụ nên chỗ nào cũng trụ được. Quảng Ngãi hay Quy Nhơn, Phan Thiết hay Bạc Liêu, chỗ nào có di động, chỗ đó có trụ sở. Cho nên, sang đến Âu Mỹ thì giấy nợ vẫn được báo về tận nhà, nhằm nhò gì thành phố Hồ Chí Minh mà chúng nỡ từ bỏ một mối quá ngon.

Bà không hiểu rất nhiều thứ. Không hiểu thương con không đúng cách chính là hại con. Danh dự chỉ là khái niệm rỗng, nó chẳng có nghĩa gì nếu không giúp con người dừng các bất thiện nghiệp. Càng không hiểu, thói quen đánh bạc một khi chưa được phá bỏ thì không có gì có thể gây dựng trên nền tảng đó. Không phải chỉ kiếp này mà vô lượng kiếp về sau. Chính vì thế, có khi phải hy sinh kiếp này để cứu gỡ những kiếp sau. Không ai muốn con mình, nhất là con trai, có một đời sống cơ cực thấp hèn trong xã hội khi nó có điều kiện và khả năng để vươn lên, nhưng có khi phải chọn cách như thế, để chấm dứt một thói quen, để nó đủ thời gian trưởng thành, ý thức rõ hơn về nhân cách của một con người, lý tưởng phải được khơi dậy, để không còn vấp sai lầm như thế trong tương lai. Quá nhiều thứ không hiểu nên không thể giúp gì được. Chỉ biết tro mắt nhìn.

Trong suốt quá trình chuyển hóa, có một việc mà nhiều người lấy làm lạ, là thằng nhóc cứ một mực chịu sự quản thúc mà không biến mất, dù đã từng như thế. Trong một xã hội mà thế lực đen luôn chực chờ nhòm ngó những con thiêu thân, thì việc nhận tiền để bị lợi dụng, không phải là việc khó xảy ra. Nhưng thằng bé vẫn yên ổn, không bỏ nhà ra đi. Nhờ đó tôi mới có thể thực hiện những biện pháp đề ra. Tôi nghĩ đến sự hộ trì. Một sự hộ trì bình đẳng cho tất cả chúng sinh ở mười phương pháp giới. Chỉ là nhân sinh có đủ niềm tin và thiện nghiệp để nhận sự hộ trì đó không. Tôi cũng nghĩ đến vận nghiệp của mình. Thói quen là của con mà nghiệp nạn là của mình. Có một mối liên hệ chặt chẽ giữa con cái và cha mẹ trong vấn đề này. Cho nên, chỉ tìm cách chuyển hóa thói quen của con mà không tự chuyển nghiệp của chính mình thì khó mà có cơ duyên thực hiện các biện pháp mang lại kết quả tốt đẹp cho mình và người.

Phật dạy, con phá là một trong năm cái quả mà nhân của nó là trộm cắp. Đồng tiền có được từ những cái nhân bất chính sẽ đưa đến cái quả như thế. Cho nên, không chỉ tìm cách phá bỏ thói quen của con mà còn phải tìm cách chuyên hóa tư tưởng và hành vi của chính mình. Nhân gây ra quả phải được từ bỏ thì quả có từ nhân mới không trở ra. Việc kiếm tiền bất chính phải được chấm dứt. Phụ trợ cho việc từ bỏ này là thiện nghiệp của bản thân, để sự chuyên hóa có kết quả tốt hơn. Tọa thiền, niệm Phật, tham gia các khóa tu, chuyên hóa thân tâm, cho đến các thiện nguyện trong xã hội, khéo làm thì quả tốt nhanh ra. Muốn dứt quả mà không trừ nhân thì không cách gì dứt được.

### **Hiểu biết là cần thiết...**

Thói quen nắm giữ một vị thế quan trọng trong đời sống nhân sinh, không chỉ đưa đến sự lệ thuộc ràng buộc mà còn là tác nhân đưa đến luân hồi sinh tử. Giải thoát nói trong đạo Phật, chính là thoát khỏi mọi trói buộc của thói quen, nhất là thói quen sinh khởi của tâm. Bởi nó là đầu mối của mọi tập nghiệp. Muốn giải thoát, thói quen phải được trừ bỏ. Chấm dứt sinh tử, cũng chính là chấm dứt các lực có từ thói quen. Bởi lực này là tác nhân chính dẫn chúng sinh luân hồi khi đủ duyên, gọi là lực nghiệp. *Lực này có khả năng làm mê mờ tâm trí con người, lôi con người theo nó, biến con người trở thành những con thiêu thân với các thói quen của mình.* Lời hứa không thể thực hiện cũng do lực này, trở thành gian dối cũng do lực này v.v... Tuy vậy, thói quen chỉ là thứ được lặp đi lặp lại mà thành, không có gốc thật, bản chất là không, chỉ do huân tập mà thành có. Do huân tập mà thành có, nên không huân tập nữa sẽ thành không. Đó là lý do vì sao muốn phá bỏ một thói quen, phải không để thói quen đó tiếp diễn, tránh việc huân tập thêm vào tạng thức.

Nhà thiền có môn *Chi Quán*, là hai pháp giúp hành giả trừ bỏ một thói quen. Tác dụng chính của hai pháp này là giúp dừng dứt sự sinh khởi của tâm. Mọi suy nghĩ, cảm xúc, quan niệm... đều phải mất lực, hiện nguyên hình là vọng.

*Chi*, là dừng lại, tỉnh giác không để những vọng niệm sinh khởi rồi nối tiếp. Với người tu Phật, không để vọng niệm sinh khởi, chủ yếu là giúp làm giảm lực nghiệp, cho đến khi lực này mất hẳn. Không

như Nhị thừa, diệt vọng tưởng là để dứt hẳn dòng vọng niệm, trú vào Niết-bàn hữu dư.

*Chi* này giúp sinh định lực. *Chi* là nhân mà quả là định. Nhờ lực của định mà việc dùng bỏ các thói quen còn lại không còn khó. Nó là pháp không thể thiếu trong việc trừ bỏ tập nghiệp.

*Chi*, với người niệm Phật, là dùng hình tượng Phật hay danh hiệu Phật thay thế các niệm chúng sinh. Niệm Phật, là để dứt vọng niệm.

Muốn có kết quả, dù là thiền hay niệm Phật, đều cần một sự miên mật và trường viễn. Chính yếu là để dứt trừ thói quen sinh khởi các niệm chúng sinh, gây dựng lực tỉnh giác và định lực. Định lực chỉ xuất hiện khi tâm không, hoặc chỉ chuyên nhất với một niệm, gọi là nhất tâm.

Tôi đã ứng dụng pháp *Chi* ấy trong việc trừ bỏ thói quen xấu của con trai. Đó là lý do không thể để việc chơi được tiếp tục. Không cho đi học, bắt làm việc nặng v.v... là những pháp giúp thói quen xấu không có điều kiện tiếp tục. Như dùng danh hiệu Phật thay thế các niệm chúng sinh. Việc thay thế này rất cần thiết khi hành giả chưa thể đối diện và tự ngưng dứt dòng vọng niệm của mình, cũng như chưa thể tự ngừng một thói xấu mà không cần đến pháp thay thế.

Cũng như việc dứt trừ sự sinh khởi của tâm, việc ngưng chơi phải được thực hiện miên mật và trường viễn, cho đến ngày lực chơi không còn sức lôi nó. Công việc và thiện nguyện, ngoài việc giúp phá trừ thói quen, còn là pháp giúp thăng nhóc ổn định tâm sinh lý hơn khi thói quen bị cản trở.

*Quán*, là phần không thể thiếu đối với một Phật tử. Nhờ *Quán* khổ, không, vô thường, vô ngã mà hàng Nhị thừa đạt được Niết-bàn vô sinh, không rơi vào các cõi trời vô tướng v.v... Nhờ *Quán* trung đạo mà người tu Phật thấu đạt được tánh Phật của mình, không theo lối tà mà đi. *Chi* không thể lia *Quán*. *Quán* không thể lia *Chi*. *Chi Quán* song hành, quả vô sinh mới thành tựu.

Việc dứt bỏ một thói quen xấu cũng cần đến phần *Quán* này. Với người tự ý thức lia bỏ một thói quen xấu, *Quán* chính là nhận ra tác hại của thói quen xấu, cần phải từ bỏ. Với những kẻ buộc phải từ bỏ



một thói quen xấu, như thằng nhóc nhà tôi, thì *Quán* chính là phần tư tưởng mình phải trang bị cho nó trong suốt quá trình cai nghiện, hầu giúp nó phát triển bản phận, trách nhiệm, cũng như lý tưởng sống của nó. Nói chung là giúp nó ý thức hơn về những gì nó đang làm. Bởi thói quen chơi game dù mất lực rồi, cũng không có nghĩa là mất hẳn khi thói quen được huân tập quá lâu. Nếu phần tư tưởng không được chỉnh chu để chủ nhân có ý thức, xóa bỏ sự dồn nén, thì việc tái chơi là không tránh khỏi. Vì thế trong quá trình dùng *Chỉ* để phá bỏ thói quen chơi game, việc chuyển hóa tư tưởng của con là cần thiết. Nhằm giải quyết những dồn nén và tạo ý thức cho thằng nhóc có cái nhìn khác đi với cuộc sống.

Tóm lại, nếu chỉ dạy con trẻ ý thức trên mặt tư tưởng mà không giúp nó ngưng dứt lực của thói quen thì khó mà phần ý thức đó có thể phát huy giúp tạo ra một kết quả tốt. Nếu chỉ giúp nó ngưng dứt lực của thói quen mà không chuẩn bị tư tưởng tâm lý cho nó thì việc cai nghiện trở thành công cốc khi đủ duyên. Cả hai phải được tiến hành song song thì kết quả mới khả quan. Đó không phải là một quá trình đơn giản. Cần chuẩn bị tâm trường viên và nhẫn nại.

### **Định tĩnh không kém quan trọng**

Muốn trường viên và nhẫn nại, ngoài sự hiểu biết cần có, *định tĩnh* là quan trọng. *Định tĩnh* trước những phản ứng bất ngờ của con trẻ. *Định tĩnh* để yên lặng, không bị cảnh dẫn chạy. *Định tĩnh* để mọi phán xét được đúng đắn và kịp thời. *Định tĩnh* để mềm dẻo. *Định tĩnh* để tiếp nhận một sự hộ trì. *Định tĩnh* để vượt qua nghiệp của chính mình. Định tĩnh và trí tuệ, rất cần thiết trong cuộc sống này.

### **Ngừa bệnh hơn trị bệnh**

Tốt nhất vẫn là ngừa bệnh hơn trị bệnh. Con cá tự do thế nào cũng không thể sống khi nó không còn trong nước. Dù còn trong nước mà nước bẩn nhiễm thì cũng không sống được. Vì thế con trẻ phải được quan tâm đúng mức ngay khi chúng vừa có sự hiểu biết. Người xưa nói “Dạy con từ thuở lên ba...”, là độ tuổi chưa kịp phát huy những chủng tử xấu, có thể tiếp thu và đủ thời gian huân tập để gây dựng những thói quen tốt.

Mọi thứ đều do quen mà ra. Thứ gì thành quen đều có lực khiến con trẻ không dám làm việc ngược lại. Học quen thì chơi hơi quá là thấy bức rức thân tâm. Vì thế tạo cho con những thói quen tốt, từ tư tưởng cho đến hành vi, ngay khi còn rất nhỏ, là việc cần thiết. Việc cần thiết nữa là sự quan tâm của cha mẹ đối với con cái, cho đến khi không thể quan tâm. Quan tâm vừa tầm, đúng mức. Để con không mất tính độc lập của nó mà vẫn theo những gì mình đã hướng dẫn. Quan tâm đúng cách khác xa với việc bảo bọc con trẻ chặt chẽ trong vòng tay mình, làm hết mọi thứ cho con, khiến nó sinh biếng nhác với việc bổn phận của nó.

Nhìn cách giáo dục con cái ở một gia đình bên Ca, tôi thấy rất hay.

Dù chỉ mới sáu tuổi, con bé đã phải làm hết mọi việc của bản thân, từ tắm rửa cho đến dọn dẹp giường ngủ sau khi thức dậy. Không có việc “tối cũng ngủ tiếp, cần gì dọn dẹp”. Sự ngăn nắp được thực hiện trên từng hành vi. Một thói quen rất tốt, không chỉ lợi ích cho bản thân mà còn lợi ích cho cộng đồng xã hội sau này. Chơi xong phải dọn, không thì sau khỏi chơi. Tắm chưa sạch, được chỉ lại để tắm cho sạch. Không có việc “Nói còn mệt hơn làm, thôi để làm luôn cho khỏe”. Vấn đề ở đây không phải là người lớn mệt hay không mệt mà là tập cho con trẻ những thói quen tốt, cần thiết cho hiện tại và tương lai của nó. Vì thế dù khá mệt nhọc, con bé vẫn được hướng dẫn làm những việc cho bản thân. Không bỏ mặc cũng không quan tâm quá mức.

Thứ con bé được tự do chọn lựa là sở thích áo quần. Nó có thể chọn những gì nó thích mặc, dù đó không phải là ý thích của cha mẹ. Đương nhiên không thể mặc áo mỏng khi trời có tuyết. Trời có tuyết thì sở thích chỉ được phát huy với những bộ đồ chống lạnh. Cũng được mua bất cứ những gì nó thích khi đi chợ, với điều kiện không quá mười đồng. Mọi thứ đều được quy ước và giải thích rõ ràng vì sao chỉ được như thế. Vì tiền còn phải để ăn, để mặc, để trả các sinh hoạt phí ... Những quy ước trở thành lẽ tự nhiên, như sinh ra là phải chết, không có gì để phản ứng hay bất mãn khi đã có sự thỏa thuận của đôi bên. Con bé chỉ được thực hiện ý thích của nó trong điều kiện nó đang có. Đó là một cách giáo dục hay. Tôi từng chịu sự giáo dục như thế từ cha. Tư tưởng và hành vi như thế trở thành thói quen khá tốt khi tôi trưởng thành. Không phải cứ thích là làm, cứ

thích là mua, không cần biết kết quả thế nào, ảnh hưởng đến người chung quanh ra sao. Không có chuyện đó. Ý thích luôn được cân nhắc bởi một tư tưởng “Có thật cần thiết không khi mình chưa đủ tiền, khi mình còn rất nhiều trách nhiệm khác phải lo...”. Khi đủ tiền và dư tiền, cũng luôn có sự cân nhắc, thích nhưng được bao lâu hay mua về rồi bỏ, trong khi tiền ấy có thể giúp người khác v.v... Vấn đề là ý thích luôn được dẹp bỏ không mấy khó khăn. Vì hành tác “dẹp bỏ những gì vượt quá tầm cho phép” đã được huân tập từ những ngày còn rất nhỏ, đã thành có lực, giữ sự lôi kéo của ý thích.

Con bé có thể nói về những kẻ đang love nó một cách thoải mái, dù chỉ mới sáu tuổi. Nếu thích, nó vẫn có thể nói huyền thuyên với cha mẹ về những gì nó cảm thấy. Không có sự rầy la hay ngăn cấm. Quan niệm của họ là không tạo ra bức tường ngăn cấm với những phát triển tâm sinh lý của trẻ. Nó phải được bộc lộ để còn hướng dẫn. Cha mẹ là chỗ để con trẻ có thể nói ra mọi tâm tư nguyện vọng của mình, để còn có dịp giải thích và hướng dẫn theo chiều có lợi cho nó. Cha mẹ không phải là bức tường đồ sộ khiến con cái sợ hãi, để phải che giấu mọi thứ mà vẫn cứ hành động. Đó là việc không mấy hay khi tư tưởng của trẻ con chưa đủ chín chắn nhận định một vấn đề.

Quan tâm đúng mức với con cái luôn là việc cần thiết mà cha mẹ nên có.

# The Force of Habits and The Antidotes

Chan Hien Tam

Through what I myself can see and hear; I realize that children nowadays are not much happy. Hunger, thirst, poverty, illness, gambling, drug addiction, sexual abuse, taking advantage of people's goodness to earn living, games addiction, etc.... are everywhere. Numerous things make me sigh. But what I can do to solve the problems is limited.

My faith in the Buddhist teachings, my concentration and knowledge can help me to be patient to continue to realize the plans to help my kids out. But it is very hard for me to help others' children because of the limits and difficulties they are facing.

The boy was so addicted to gambling that he could not control himself. His mother committed suicide several times. His father was stumbling and falling over his bad habits of gambling. A kind of gambling required no casinos. Only one cellphone was needed. Money could be paid by his parents later. Such a non-casino based cash gambling was very convenient for those are idle and do not sleep at night like him.

His family tried to help him out but in vain. They even had to sell some houses to pay his big debts. It was said that his mother just killed herself again. Everything got worse and worse. But there was no reaction from him. He still remained indifferent. Because everything now became a routine. Out of habit, he wasted money on useless hobbies. He got used to seeing his father earn money unrighteously and his mother kill herself so many times. Anything that became a routine was familiar and normal. Nothing was to ask. Nothing was strange.

Habits are a form of the second Noble Truth of the causes of suffering (Saṃudāya-āriya-satya) in the Four Truths.

Samudaya means accumulating.

It is an accumulation that makes people become the victims of what they have accumulated before. The habits themselves have a terrible force to drag human beings along. And as a result, they are like ephemeras to the flame of their deeds (karmas) whether they are good or bad karmas. Human beings will lose themselves if their lives are built from habit landmarks and continuous cause-and-effect strings in this lifetime without any awaken to realise what they have done. However, they are wrong to think “this is my body, my mind, my desire, I am doing etc. and there is always a self controlling their actions and their lusts”. But in reality, they are hesitating what becomes habits. They heritage their own old habits and make new ones due to external circumstances.

My youngest son was not a good child.

He was so addicted to games that the academic credits piled up and he forgot to take the university graduation examination.

I just realized the truth when I decided to stop running about to expand my business in order to return to my parents’ house to earn a living by renting it and to take care of my son.

My money was gained not from illegal and unrighteous sources - the chief causes to make people suffer from natural disasters, robberies or prodigal kids. So I did not face the difficulties which the young gambler’s mother had to. She was entangled in debts of millions vnd which her son considered as a small grain of sand in the desert of money his father earned. Luckily, I did not have to face such terrible things. I was just confronted by the habits of playing games my son had accumulated for many years, since the days he was four to the graduation day. It was a time when I had to run about earning a living and had no time to take care of him. The problem was that I did not realize that caring about my kid was necessary. Neither did I know anything about the dangerous accumulations which would determine the existence of a human being. Rebirth in the upper realms or lower ones came from those accumulations. Longevity or young death also depended on them. I knew nothing until I wallowed in the sea of the Buddha’s teachings. Because of knowing

nothing, I could not measure what was happening under a shining cover.

What I had to solve at that time was to cut off my son's habit of playing games.

But how to help him to abandon his habit?

Lack of something that becomes a routine can make people sad, discouraged and lifeless. They do not know what to cling to and try their best to continue it. This is a big obstacle for those who want to give up. Ordinary people are not able to observe themselves to stop a dependence. They just know to solve their troubles simply by letting their habits continue controlling them.

However ...

To end a habit, first I do not let it develop. That means to stop cultivating that habit in the consciousness (alaya). His habit of playing games had to be terminated. It was difficult for me because he was an adult. I could not intervene in his life. Luckily, in Viet Nam, the custom rules the law. No matter how children grow up, they are still subject to parental supervision to some extent. It is a custom in Vietnamese's mind. And my son was still dominated by that custom. He also felt guilty for cutting classes, dropping out of school and not taking graduation examination. But stopping to restart everything was much more difficult for him than continuing playing games because of spending much more time for games than for learning. The seeds of playing games were accumulated and cultivated more than those of studying.

During the school years, he went to the classes regularly. He successfully passed the entrance examinations to three universities at a time. But he actually played much more than studying. So the force of the habit of playing games was more powerful than studying. It dragged him along a lot. He was not self-conscious of giving up playing games. But at that time I did not realize it so I let him free to self-study as he suggested instead of supervising him like an addict. The force of the habit of playing games became stronger and stronger after four years at the university. As a result, I got a bitter fruit after many efforts and grips.

Human beings do not measure the danger of The second Noble Truth of the causes of suffering so there are so much sufferings in the world. Samudaya is the cause and suffering (dukkha) is the result. It is hard to change one's habits but much harder to change other's ones, especially for those who are not self-conscious.

I could know the rules and the methods but in reality, I still had difficulty carrying them. Many obstacles hindered my plans. Theoretically, two plus two is four. But in reality, there are so many hindrances to fulfill that achievement.

The problems here were the mother's weakness and too much love for her son. She was easily induced by his son's sadness. In addition, her lack of experience and understanding made things more difficult.

I used to make a plan for the woman whose son was addicted to gambling. The young Buddhists in the group would take responsibility for him from accommodation, bedding to eating and work. His time was divided seriously and logically for volunteer work, meritorious deeds, entertainment and earning money legally by himself so that he had no more free time for gambling or thinking of useless hobbies. It was one method I applied to my son successfully. First, I let him leave school to work. Because studying without being aware of the future would lead to idleness - a good condition for bad habits to develop uncontrollingly. Even though his graduated from university and got a good job, I could not supervise him through his life when his gaming habit was more powerful. Studying had to be replaced by a job and many other social activities. And that job had to be too heavy for him to stay up late at night. The tiredness made him sleep at night. When he worked so hard during the day, he could not play games at night. Manual labor exhausted him. After work, he came back home just to eat and sleep. He had no more energy to play games.

Finally, he asked for help to spare him.

I was very painful but I said No.

Once his habits were not subdued yet, all his promises were not true although he promised sincerely. Once tied by habits, he was the victim of his own habits. He could never keep his promises when his habits were not terminated.

I thought that method could help the young gambler because I saw his sense of responsibility and his enthusiasm for charity works and meritorious deeds. Living and working with fellow believers was also a very good environment for transformation. The only thing his parents should have done was to stop giving him money and renounce him until his habit of gambling ended. Because the octopus tentacles would never stop reaching out when the prey was too fat. It was necessary to have a cut-off so that the outer conditions and the inner causes could not meet each other.

However ...

His father agreed but his mother did not.

She was afraid of ruining the family honor and dignity. More importantly, her son could not work so hard when the family had a lot of money. He could not be a worker while his older brother was a doctor and his father was the director of a big hospital. He had to be sent to a college, at least.

She did not understand that bitter pills might have blessed effects. She did not know that gambling formula was not a chemical formula for him to study well and end his habit of gambling. On the contrary, it just gave more lucrative conditions to develop his inner cause of gambling and to get much more money from his family. That kind of gambling needed no casino. It abode in no place so it could exist everywhere. Wherever there were networks and cellphones, gambling existed. No matter where he was (even in Europe or in America), the IOU coupons could be sent to his parents in Vietnam. They never ignored such a fat prey like the young gambler. She did not understand many things.

She did not know that loving her son inappropriately was to harm him. Family honor was just a name if it could not help him to stop bad deeds (karmas). If his habit of gambling was not terminated, nothing could be built, not only in this life but also in countless lives after. Therefore sometimes, she had to sacrifice this life to save the afterlife.

Nobody wants his kids, especially sons, to live a miserable life in the society when there are many opportunities for them to develop. But sometimes one has to make such a choice to end a habit and to give them more time to be mature and aware of their personality.



Ideal must be stimulated to avoid the same mistakes in the future. There were so many things that she did not know. So I could do nothing.

During the process of transformation, it was strange that the young boy was still under control. He did not run away as before. In a society where the black forces were ready to grasp the ephemeras, getting money by letting others take advantage of oneself was normal. But he was still ok. He did not leave home. And thanks to it, I could do something for him.

I thought of blessings - An equal blessing for all sentient beings in the ten directions of dharma realms on condition that they have enough faith and good karmas to receive.

I thought of my karmas. They were my son's habits but the karmic sufferings were mine. There is a strong connection between kids and parents in this regard. So if parents just look for the ways of transforming kids without changing their own actions (karmas), it is difficult to do good things and bring happiness for themselves and their kids.

The Buddha says that prodigal children are one of the five fruits from the cause of theft. Money gained from nefarious causes will result in such bitter fruits. Therefore the parent should help not only break their children's habits but also change their thoughts and behaviors. The causes must be cut off then the fruits do not bloom. It means that getting money unrighteously must be ended. In addition, parents' good karmas also help make transformation better. Practicing meditation, reciting the Buddhas' names, attending Dhamma courses, transforming body and mind, participating in volunteer and social works create good karmas.

Ending the results without cutting off the causes is impossible.

### **Understanding is necessary**

Habits play an important role in human life. They not only lead to a dependence, attachment and ties but also are the causes of rebirth cycle (samsara). In Buddhism, liberation means freedom from the bonds of habits, especially the habits of uprising of thoughts. Because it is the main cause of all karmas.

To be liberated, habits must be eradicated. To put an end to samsara is to stop the force from habits. Because this force is the main factor

leading sentient beings to reincarnate when conditions come together. It is called a karmic force. It has a power to dim people's mind, drag them along with it and turn them into ephemeras with their habits. Promises cannot be fulfilled due to this force. Deceits are also due to this force. However, habits are just frequent repetition of the same acts. They have no true nature. Their nature is empty. They are made from accumulation and repetition. So if there are no more repetition or accumulation, they end. This is why to end habits; we do not let them be continued.

In Zen school, there are two ways of helping practitioners to end a habit.

They are called Samatha and Vipasyan.

Their main aim is to help stop the arising and recurrence of thoughts. All thoughts, feelings, opinions, conceptions etc. must lose their forces and show their true colors as false as they are.

Samatha means cessation, awareness of not letting thoughts arise and continue.

For Buddhist practitioners, stopping the arising of thoughts mainly helps to reduce karmic force until this force disappears completely. It is not like Two Vehicles (Dviyānas) who just eliminate all false thoughts to put an end to the flow of thoughts to abide in Nirvana (sopadhiśeṣa-nirvāṇa).

This Samatha leads to concentration Samyak-samādhi. Samatha is the cause and concentration Samyak-samādhi is its result. Thanks to concentration power, stopping habits becomes easier. It is an indispensable dharma in eliminating karmas.

In Pure Land school, Samatha means using the Buddha's images or names replace thoughts. Reciting the Buddha's names is to end thoughts. To obtain the result, whether in Zen school or Pure Land school, there must be long-term patience and assiduity.

Samatha mainly aims at ending the habits of arising sentient thoughts, building awareness, mindfulness and concentration.

Concentration occurs only when the mind (citta) is empty or wholeheartedly fixed on only one thought called single-pointedness.

I applied this Samatha method to eradicate my son's bad habits. It was the reason why I did not let him continue playing games. Leaving school and working very hard were the good ways to stop

his habits. They had no more chance to continue. It is the same when the practitioners use the Buddha's names to replace thoughts. This replacement is necessary when they themselves are not able to face and end his own flow of thoughts yet. They cannot terminate bad habits without any method of replacement.

Like the elimination of the arising of thoughts, the cessation of playing game must be done patiently and assiduously until the force of game has no more power to drag him. In addition to helping break the habits, working and volunteering help him to be psychophysiological stable when his habits are hindered.

Vipasyan? Vipassana (Contemplation) is an indispensable part for Buddhist practitioners.

The Two Vehicles contemplating suffering (dukkha), emptiness (sunya), impermanence (anitya), non-self (anàtman) attain Nirvana, not falling into non-thinking heavenly realms.

Thank to Middle Way contemplation, Buddhists realize their Buddha nature, not following the small paths.

Cessation and contemplation must go together. Cessation cannot be separated from contemplation. Contemplation cannot be separated from cessation either. They must be practiced at a time so that the fruit of non-birth (anutpanna) will be achieved. According to the Madhyamaka philosophy, non-birth is beyond birth and death.

Contemplation also helps the elimination of a bad habit. For self-conscious people, this contemplation is to realize the harm of habits to be terminated. For those who are forced to give up a bad habit like my son, contemplation is the thoughts and awareness with which I must equip him during the rehabilitation process to help him gradually develop his duties, his responsibilities and his ideals in life. Generally, it helps him be more aware of what he is doing. Because that fact the habit of playing games have no more power does not mean that they are completely eradicated when they are accumulated for a long time. If the mindset is not well set up so that one is self-conscious of cessation of habits and cut of repression, re-playing games is evitable. Therefore in the process of using method of cessation to break my son's habit of playing games, the transformation of his thoughts is very necessary to deal with his repression and help him build a different perspective to life.

In short, the two methods of cessation and contemplation must go together. It is not sufficient to teach children to be ideologically self-conscious without helping cutting off their bad habits. Because that consciousness hardly develops by itself to produce good results. But if it just helps him to stop his habits without any ideological preparation for him, the rehabilitation process is fruitless. Both must be conducted parallelly. It is not a simple process so a patient and assiduous mind is required.

### **Concentration and calmness is important**

To be patient and assiduous, in addition to knowledge, concentration and calmness is important.

Concentration can help us deal with children's unexpected reactions and be quiet not be disturbed by external environments and conditions. They also support sound and timely judgments. We stay calm to be flexible, receive the blessings and overcome our own karmas. Concentration and insight are really necessary in this life.

### **Prevention is better than cure**

The best scenario is still preventive care over cure.

A fish, no matter how free, cannot live if it's not in water. Even if in the water, but that water is polluted and dirty, the fish still cannot survive. Similarly, children need proper care right when they've gained cognitive abilities. It is said, "Teach kids when they turn three...". It's an age where they have not developed bad behaviors, are able to learn well and have enough time to practice and build good habits.

Everything stems from familiarity. Anything that becomes a routine deters children from doing the opposite. If used to studying, playing a little too hard can make people feel chaotic and unsafe physically and spiritually. So instilling good habits for children, from thoughts to behaviors, when they are young is necessary.

Another necessity is the care of parents towards children, until such care is no longer possible. Care in an appropriate way and at a suitable level, where children don't lose their independence yet remain obedient. This is far different from overprotecting the

children, doing everything for them, making them shy away from their responsibilities.

I particularly like the parenting style of a family I saw in Canada. Only six years old, the little girl already has to take care of her own needs, from showering to making her bed in the morning. No “we’re going to sleep again later, so what’s the point of tidying up” business. Tidiness occurs in every aspect. It’s a fantastic habit, not only for oneself but also for society in the future. Cleaning up after playing, or no more playing after. Shower inadequately, then taught better for next time. No such thing as “speaking is more tiring than doing, so might as well just do it for ease”. The problem here isn’t adults being tired or not; instead, it’s about training children to build these good habits, necessary for their present and future as well. Therefore, although tiring, the girl is still guided to do things for herself. Not neglecting but not over caring either.

One thing the little girl has free reign to do is picking her clothes. She can choose whatever she likes, even if her parents don’t. Of course, she’s not allowed to wear a thin shirt in the cold. If it’s snowing, then her reign only extends to warm outfits.

At the store, she can buy anything she wants, given that it’s under ten dollars. Everything is laid out as guidelines and explained clearly why. Because money is also needed for food, clothing, other fees and activities, etc... Guidelines then become natural laws, much like how death eventually follows birth, leaving no dissatisfaction when an agreement has already been reached between the two parties.

The girl can only do what she likes within established conditions. That’s a good parenting style. That’s how my father raised me. Those thoughts and behaviors evolved into fairly good habits once I matured. I can’t just do what I want, buy what I like, sparing no thoughts to the consequences or how my actions affect others. That’s not a thing. What I want is always accompanied by “Do I really need this when I don’t have the money, when I have other responsibilities...”. Even with the finances, I still think about how long I will actually enjoy this thing, or whether it can benefit someone else instead, etc.

The problem is, preferences have to be abandoned without much trouble, which is how these decisions can be made so easily.

Because the ideology of “sacrificing what’s out of reach” has been practiced since I was very young, it became a motivator, influencing preferences.

The little girl can talk about her young classmates loving her comfortably, even at the age of six. If she likes, the girl can still freely express her opinions and feelings with mom and dad. There are no reprimands or restrictions. Their motto is not to build a blocking wall for the psychological development of youth. Such things need to be revealed for further guidance.

Parents is a space for children to share their thoughts and dreams, providing an opportunity for productive conversation and effective teaching.

Parents are not tough walls, making children fear, causing them to hide while still doing. That’s a bad consequence when children are not yet mature enough to assess the situation.

Caring appropriately and enough for children is always a skill parents need to have.

---

# Chánh Niệm

## Trong Đời Thường

Tiểu Lục Thần Phong

Theo các dòng di dân, Phật giáo được truyền vào đất Mỹ, kể ra cũng hơn trăm năm rồi, nếu tính từ khi những phu đường sắt người Trung Hoa đến đây. Sau này các sắc dân Hàn, Nhật, Tây Tạng, Việt... lại mang theo những sắc thái mới của đạo Phật đến. Đạo Phật vốn có tính linh hoạt, uyển chuyển truyền đến đâu thì hoà với đặc tính và văn hoá địa phương, vì vậy mà tính thích nghi rất cao. Tuy nhiên cũng có nhược điểm dễ bị tính bản địa làm cho giáo pháp thay đổi và pha trộn nhiều yếu tố phi Phật pháp của địa phương ấy, ví dụ như khi truyền đến Trung Hoa thì các tổ thêm thắt vào: xin xăm, bói toán, cúng sao, giải hạn... Phật giáo có nhiều tông phái khác nhau, ở mỗi quốc gia lại có nét đặc thù riêng nhưng nhìn chung đều thống nhất nhìn nhận cái cốt lõi của giáo pháp: Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, Thập nhị nhân duyên, ba mươi bảy phẩm trợ đạo... Tu tập theo môn phái nào cũng phải giữ cái cốt lõi này!

Chánh niệm (right mindfulness) là một yếu tố quan trọng đối với người Phật tử, một khi mất chánh niệm thì dễ “ Hư thân” và “ Thối thất tâm”. Thế chánh niệm là gì? hiện nay ở trên mạng xã hội cũng như trong đời sống có rất nhiều người dạy chánh niệm, viết về chánh niệm nhưng nhìn chung thường bảo chánh niệm là: “ Sống trọn vẹn trong từng giây phút hiện tại”, “ Biết cái việc mình làm”, “ Làm trọn một việc trong thời gian của việc ấy”... Ví dụ như: khi tôi ăn thì tôi biết là tôi ăn, khi tôi đi thì tôi biết tôi đang đi... và khi ăn thì chỉ ăn, khi đi thì chỉ đi, không suy nghĩ gì khác, không làm thêm gì khác... Nếu hiểu thế này thì e có vấn đề, nếu chánh niệm là thế thì một người nào đó hành dâm thì họ cũng bảo: Tôi đang hành dâm tôi biết tôi hành dâm, hoặc giả tôi sát sanh tôi biết tôi đang sát

sanh...Tôi hành dâm, tôi sát sanh trong phút giây hiện tại này và tôi cũng không nghĩ gì khác!

Niệm là từ Hán-Việt, ý nghĩa của nó là ghi nhớ hiện tại, cái tâm hiện tại, còn chánh là đúng đắn (right). Vậy thì chánh niệm là giữ và ghi nhớ đúng trong phút giây hiện tại. Khi mình có chánh niệm thì mình phải biết cái niệm đó là đúng, là phải. Chánh niệm gắn liền với chánh tư duy (right intention, right thought) và chánh kiến (right view, right understanding). Trong cái phút giây hiện tại đó, mình làm việc gì đó thì mình phải suy nghĩ, phải có sự thấy biết đúng (theo sự chỉ dạy của giáo pháp) thì mới có thể nói đó là chánh niệm. Có chánh tư duy và chánh kiến không chưa đủ, còn phải có chánh tinh tấn (right effort), có tinh tấn mới giữ được chánh niệm. Ví dụ như một em thiếu niên (Teenage) đi học hay đi chơi, bạn bè dụ em ấy hút cần sa (marijuana) nhưng em ấy giữ được chánh niệm, liền lập tức biết đó là điều không tốt, em ấy suy nghĩ cái ấy không tốt, tuy biết và hiểu vậy nhưng cần phải cố gắng (tinh tấn) thì mới có thể vượt qua cám dỗ của bạn xấu! Chánh niệm rất quan trọng trong phút giây hiện tại, giả sử em ấy lái xe, chỉ cần phút chốc mất chánh niệm là dễ nguy hiểm như chơi. Chánh niệm gắn liền với chánh tư duy và chánh kiến, nhờ thế mà em ấy biết vừa lái xe vừa xài điện thoại hay gọi tin nhắn là phạm luật, là nguy hiểm...

Đời sống hiện nay vô cùng bận rộn vào nhiều loạn, công nghệ điện toán và mạng xã hội chi phối con người nặng nề. Mọi người trong cái vòng quay bất tận khó mà dứt ra được, những tin tức thật giả trộn lẫn nhau rất dễ làm ta lạc lối. Bởi thế chánh niệm vô cùng cần thiết biết bao, khi đối mặt với một cái tin, một sự kiện nào đó. Chúng ta phải giữ chánh niệm, phải có hiểu biết đúng mới không thể bị cuốn hút theo và hành động theo cái tin giả, cái sự kiện phi lý đó! Chánh niệm phải đi liền với chánh nghiệp (right action) để mình biết cái việc làm ấy, cái lời nói ấy, cái suy nghĩ ấy có tốt hay không. Chánh niệm cũng không thể rời chánh mạng (right livelihood), giữ chánh niệm là luôn luôn biết chánh mạng, việc mưu sinh bằng cái nghề ấy có gây hậu quả xấu hay không và cuối cùng là chánh định (concentration) chánh niệm phải có định lực mới giữ được, có định lực mới biến sự hiểu biết đúng, tư duy đúng thành hành động đúng. Chánh niệm không thể rời khỏi chánh ngữ (right speech), người có chánh niệm luôn biết chánh ngữ, luôn nói lời đúng, nói hoà



nhã... Tóm lại chánh niệm bao hàm cả các cái kia, không thể nào có chánh niệm mà thiếu các phần còn lại được. Một phút giây chánh niệm thì cũng là một phút giây nghĩ đúng, hiểu đúng, nói đúng, làm đúng, cố gắng đúng...

Giới trẻ người Việt sinh ra và lớn lên ở hải ngoại có một trở ngại lớn về mặt tiếng Việt. Hầu hết các em đi chùa tụng thuộc lòng những bài niệm hương, tán Phật... nhưng không hiểu nội dung là gì. Nhà chùa cũng chỉ tổ chức tụng kinh, niệm Phật hay các sinh hoạt khác nhưng thiếu hẳn việc dạy giáo lý hay dạy chánh niệm cho các em. Ngay cả người lớn cũng vậy, tuy là Phật tử nhưng giáo lý cơ bản của đạo Phật cũng lơ mơ lắm. Lên chùa tụng kinh, niệm Phật, làm phước... nhưng chưa chắc đã có chánh niệm và khi hỏi căn bản giáo lý của Phật đà là gì thì không biết. Việc học giáo lý, học chánh niệm là việc cần thiết biết bao, một khi mình mất chánh niệm thì kéo theo bao cái mất khác, nhiều khi chỉ một phút giây đủ để gây hậu quả lâu dài về sau. Nếu một người đi làm mà giữ được chánh niệm thì chắc chắn sẽ không nói lời đâm thọc, lời hung ác; sẽ không làm những việc tổn hại đến người khác; sẽ cố gắng làm cho đúng trách nhiệm của mình... Nếu một người Phật tử giữ chánh niệm thì cũng là đương nhiên, nhưng nếu một người khác đức tin tôn giáo mà cũng học và giữ được chánh niệm thì họ cũng nhận được những lợi ích thiết thực như người Phật tử vậy. Lớp trẻ Việt ở hải ngoại cũng như những người trẻ bản xứ, sống trong một xã hội mở, có nhiều điều tốt nhưng mặt trái của nó cũng dễ dẫn các em vào con đường sai trái, ví dụ như: chơi cần, tình dục quá sớm, theo băng đảng... đơn giản hơn là phát tán những hình ảnh hay nội dung tình dục, bạo lực, tin rác... lên trên mạng. Việc dạy chánh niệm sẽ giúp các em có nhận thức đúng, kiến thức đúng, cố gắng đúng, lời nói đúng, hành động đúng và một định lực đúng.

Chánh niệm thật ra chẳng có gì quá to tát và cao siêu, chỉ cần mình nhận thức trong phút giây hiện tại này không nói, không làm những việc có hại cho mình và người. Trong phút giây hiện tại này, mình nên làm hay nói những lời có lợi cho mình và người. Trong phút giây hiện tại mình sống hết mình, làm hết trách vụ hiện tại của mình, không quá mong cầu ở tương lai xa xôi hay cứ hối tiếc những gì đã qua trong quá khứ. Chánh niệm trong từng việc làm, lời nói, suy nghĩ. Chánh niệm giúp mình biết mình là ai trong cuộc đời này.

Học Phật từ những căn bản nhất là chánh niệm, bát chánh đạo... chứ nếu chỉ nói những điều cao xa, thâm sâu quá mà cái nền tảng không có thì thật không ổn chút nào. Chánh niệm trong đời thường hay chính là đang thực hành Phật pháp một cách hiệu quả và thực tế nhất. Chánh niệm trong đời thường chính là đưa Phật pháp, giáo lý vào trong hiện thực. Giáo pháp của Phật là để thực hành chứ không phải nói suông, cũng không phải cất trong các tầng kinh. Có vậy Phật pháp mới hữu dụng, đem lại lợi ích cho con người và xã hội, nhất là trong xã hội hiện đại hôm nay.

Việc dạy chánh pháp, hướng dẫn chánh niệm cho các bạn trẻ ở hải ngoại thật cần thiết biết bao. Các chùa cần có những giờ hướng dẫn chánh niệm cho các em trong những buổi sinh hoạt cuối tuần. Vô cùng cần thiết những quý thầy, quý sư cô và các anh huynh trưởng rành tiếng Anh. Với các em phải dùng tiếng Anh chứ dùng tiếng Việt thì các em chỉ thuộc lòng như vẹt mà không hiểu gì cả. Ngoài việc dạy, hướng dẫn trực tiếp mong sao các bậc huynh trưởng biên soạn những tài liệu về căn bản giáo pháp, về chánh niệm cho các em đọc. Có như vậy giúp các em hiểu biết chánh pháp, chánh niệm, giữ vững tín tâm nơi đạo Phật.

# Mindfulness

## For Vietnamese Youth

Steven N

We are Vietnamese Buddhists. We need to learn, study and practicing Buddha teaches. It's the big welfare, it helps us be good people and the right way in life. But I know Vietnamese youth overseas so difficult to read or understand Vietnamese, that is why I am trying to write some basically of Buddha's texts Sakyamuni Buddha founded Buddhism. He introducing the middle way for people and he shows the truth of life. Totally, Dhamma of Buddha can be summarized in three lines:

Not to do any evil  
To do good deeds  
To purify the mind

We are Buddhist need to take refuge in the Triple Gems (Buddha, Dharma, Sangha) and following the five precepts:

1. Abstention from killing or harming living beings
2. Abstention from stealing
3. Abstention from improper sexual conduct
4. Abstention from telling lies
5. Abstention from using alcohol and drugs

The five precepts are the basics of any Buddhist and for anyone, if they want to be perfect people. The five precepts are protection your physical and mental too. Vietnamese youth can listen more from your Buddhist monks, Buddhist nuns, or anyone in groups- a place your activities.

In this composition, I want to tell about mindfulness. Mindfulness just one out of the Eight-Fold Path:

1. Right understanding
2. Right thought
3. Right speech
4. Right action
5. Right livelihood
6. Right effort
7. Right concentration
8. Right mindfulness

Mindfulness is so important for Buddhists and anyone in us. In modern life with the explosion of information and social media networks. We easily lost the way or do something stupid. Sometimes we disconcerted don't know which way or what to do, sometimes we follow the bad friends or supporting evil... Mindfulness is the compass, the lighthouse helps us find the best way and to know how to do.

Mindfulness is the development of awareness in the service of spiritual progress. In simple terms, it training of one's mind to examine things in such a way as to recognize what is important and not to be led astray by the way of unwholesomeness. Whatever we do, we should do it with mindfulness, that is, paying full attention. When you study you must pay full attention, you must be mindful, then you will get good results. If you work with mindfulness, you will do good work and the chance for errors is very slim. Mindfulness is an important instrument of working. At a higher level, when you practicing meditation or any Buddha's messages, you are aware of the mind and all its objects. There is also wrong or incorrect mindfulness. Cheating or stealing can be done mindfully, but it is wrong mindfulness in every way.

I want to talk to some examples: When your friend inviting you to use marijuana, if you have mindfulness at this moment you decide: no! if you lost mindfulness you will use it with your friends. Mindfulness needed the right effort if you have the right thought,

right understanding not enough to deny some wrong or evil. The Eight-Fold path called the Middle way or Holly way. We must learn, study, following. It's a huge benefit for ourselves also for anybody to believe and practice too.

Georgia, Oct. 2019

# Phật Tử Tại Gia

## Thực Hành Chánh Niệm

### Trong Đời Sống Hằng Ngày

Tâm Nhuận Phúc

#### I. Mở đầu

Thắp sáng Chánh Niệm trong đời sống hàng ngày là con đường trực tiếp, ngắn nhất để dẫn đến mục tiêu cao cả của người Phật Tử: nhìn ra được cái không sinh không diệt trong hình hài này, có thể thành tựu trí tuệ giải thoát ngay trong một đời.

Cũng với phương pháp thực hành Thắp Sáng Chánh Niệm, nhiều Phật tử tại gia nuôi dưỡng được sự an bình trong tâm. Điều này thật quan trọng trong một xã hội hiện đại, vốn có quá nhiều căng thẳng, bất an. Sự bình an của tâm cũng chính là chìa khóa đem lại an lạc, hạnh phúc cho bản thân, gia đình, xã hội.

Sau đây là tóm tắt một số phương pháp thực hành Chánh Niệm đối với người Phật tử tại gia.

#### II. Khái niệm về Chánh Niệm – Phật Tánh ngay trong thân này

##### 1. Khái niệm về Chánh Niệm:

Từ ngữ Phật giáo dùng rất nhiều từ để diễn tả trạng thái “không sinh không diệt” của tâm. Đó là những khái niệm như Chân Tâm, Tâm Phật Bất Động, Tự Tánh Niết Bàn, Bản Lai Diện Mục... Tất cả đều chỉ là một.

Sự Nhận Biết tĩnh lặng, thanh thang, sáng tỏ hiện tiền, vắng bật những cảm thọ vui buồn, vắng bật những dòng suy nghĩ ngược xuôi cũng chính là Tâm Phật Bất Động trong hình hài của chính ta. Để có được Sự Nhận Biết này, bước đầu tiên rất quan trọng là hãy nhận ra rằng ta là cái chủ thể nhận biết, luôn có sẵn trong hình hài này. Sự Nhận Biết đó đang quan sát mọi hiện tượng đang diễn ra quanh ta, trong tâm thức ta như là những đối tượng bị nhận biết. Vì ta có khả năng quan sát được mình đang hít vào thở ra, đang đi đứng, nói năng, cho nên ta không phải là thân này. Tương tự, khi một cơn giận đang phùng phùng nổi lên, nếu ta nhìn ra được nó đang khởi lên trong ta, thì ta không phải là cơn giận đó. Ta là người đứng ngoài quan sát nó, nên không bị nó làm chủ. Và cơn giận đó sẽ mau chóng trôi đi. Điều này cũng đúng ở mức độ tinh tế hơn một chút, khi ta có thể quan sát được những dòng suy nghĩ đang đến rồi đi liên tục trong tâm trí của ta.

Để nhận ra được cái Tâm có khả năng quan sát mọi thứ như vậy, ta cần thực tập Chánh Niệm.

## **2. Thấp sáng Chánh Niệm để có hạnh phúc trong đời sống hàng ngày:**

Vì sao người Phật tử nên thấp sáng Chánh Niệm trong đời sống hàng ngày? Bởi vì những giây phút sống trong Sự Nhận Biết tĩnh lặng hiện tiền, thì tâm của ta lập tức có được sự bình an. Tâm của ta không còn bị tàn phá bởi năng lượng độc hại của sự giận dữ, lo sợ, căng thẳng trong cuộc sống. Y học ngày nay đã chứng minh được những loại tâm hành này tạo ra độc tố hủy hoại cơ thể con người. Mà cuộc sống trong xã hội ngày nay thì đầy đầy những bất an, căng thẳng. Giấc ngủ chỉ là trạng thái nghỉ ngơi của thân thể, chứ chưa chắc tâm đã được thư giãn. Chỉ khi nào tâm được an trú trong chánh niệm, lúc đó tâm mới thực sự ở trong trạng thái an bình. Mỗi ngày chỉ cần có một khoảng thời

gian tâm được tĩnh lặng như vậy, đã tương đương với biết bao liều thuốc bổ.

Sống trong chánh niệm, ta làm chủ được buồn vui, những cơn giận, những nỗi thất vọng. Những thứ này có thể hủy hoại đời người nếu ta để cho nó làm chủ chính mình. Đã có biết bao nhiêu người tự tử vì thất tình, vì thất bại, vì bất hạnh trong cuộc sống. Chỉ cần lúc đó, dùng Sự Nhận Biết để soi sáng những tâm hành tiêu cực, những kẻ bất hạnh đó có thể cứu được đời mình.

Nhờ làm chủ được cảm thọ, ta có khả năng chế tác hỷ lạc trong cuộc sống, đem niềm vui, hạnh phúc đến cho gia đình, người thân chung quanh ta. Đã có bao lần, chỉ vì không làm chủ được cơn giận, chúng ta đã có hành động, lời nói làm tổn hại đến những người thân yêu của mình? Một người sống trong tỉnh giác sẽ không để cơn giận dữ, những suy nghĩ bốc đồng làm chủ mình, do đó thường có những hành xử đúng mực. Gia đình có những thành viên như vậy dễ có được hạnh phúc. Những công ty, đoàn thể có những thành viên như vậy cũng dễ có hòa khí, tạo ra một tập thể đoàn kết, vững mạnh.

### **3. Thấp sáng Chánh Niệm để thành tựu chánh trí, giải thoát tử sinh:**

Cũng bằng sự thực tập thấp sáng Sự Nhận Biết như vậy, người Phật tử có thể đạt đến được mục tiêu cao cả nhất của một đời người tu học, đó là thấy được Phật Tâm không sinh không diệt trong hình hài này, giải thoát sinh tử. Quả vị này không chỉ dành riêng cho giới tăng ni xuất gia. Người Phật tử tại gia nếu có niềm tin vững chắc, kiên trì thực tập, thì vẫn có thể thành tựu trí tuệ giải thoát. Đức Phật đã dạy rằng chúng sinh nào cũng có Phật tánh ngay tự tâm. Chỉ vì chúng ta chưa đủ niềm tin và công phu hành trình đó thôi.

Chỉ với pháp hành Chánh Niệm, Thấp sáng Sự Nhận Biết, mà người Phật tử có thể có cả hạnh phúc thế gian lẫn trí tuệ giải thoát. Pháp hành này dễ thực hiện, không có phản ứng phụ. Chúng ta hãy nên thử thực tập.



### III. Thiên Tịnh song tu- hai phương tiện tu tập cùng để thấp sáng Chánh Niệm:

Trong pháp hành thấp sáng Chánh Niệm, không có sự phân biệt giữa Thiên và Tịnh Độ. Bởi vì khi ngồi thiền, đi thiền hành, hay lúc tụng kinh, lạy sám hối đều để dẫn đến một mục đích chung: Thấp Sáng Chánh Niệm. Đây là những phương tiện khác nhau, giúp cho việc định tâm dễ dàng. Khi đã có được Định rồi, thì Tuệ Giác sẽ phát sinh. Niệm Phật A Di Đà cũng là gọi chính vị Phật ngay trong ta, chứ không phải đi cầu xin một đấng thần linh nào khác. Khi nghĩ về Niết Bàn, cũng chính là tìm đến trạng thái vô sinh diệt trong tâm thức chính mình, trạng thái Niết Bàn Tại Tâm, chứ không phải cầu mong vãng sinh về một thế giới nào đó sau khi chết. Ý nghĩa cao siêu của Tự Ngã Di Đà- Duy Tâm Tịnh Độ chính là như vậy.

Người Phật tử có thể hành trì cả hai pháp môn Thiên-Tịnh mà không thấy có sự khác biệt. Hai pháp môn này còn bổ túc cho nhau, giúp người Phật tử có nhiều phương tiện khác nhau để tu tập, cho thuận duyên với căn cơ của mỗi người.

### IV. Một số các phương pháp thực hành Chánh Niệm căn bản:

#### 1. Ngồi thiền:

##### a. Tư thế ngồi:

Chọn tư thế ngồi nào thích hợp nhất cho điều kiện sức khỏe của mình. Tư thế kiết già được xem là tư thế thuận lợi nhất cho việc an thân, nhiếp tâm trong một thời ngồi thiền dài. Tuy nhiên, người ngồi thiền vẫn có thể ngồi theo tư thế bán kiết già, ngồi xếp chân bình thường, hay ngồi trên ghế... mà vẫn có thể tĩnh tâm mà Thấp Sáng Sự Nhận Biết.

Khi ngồi thiền, giữ cho lưng thẳng một cách tự nhiên. Không nên gồng, hay “cố gắng giữ cho lưng thật thẳng”. Điều quan trọng trong khi ngồi thiền: buông thả toàn thân một cách nhẹ nhàng. Bởi vì thân có buông thả, thì tâm mới buông xả được. Khi bắt đầu ngồi thiền, có thể dùng cách “quan sát toàn thân” (scan) để chú ý kêu gọi toàn thân thư giãn. Bắt đầu đặt sự chú ý vào đầu. Miệng có thể mỉm cười nhẹ nhàng. Ý thức

rằng các cơ bắp ở vùng trán, vùng má, vùng cổ đang được thả lỏng. Rồi chuyển ý thức xuống vai, lưng, bụng, nhận biết rằng các cơ ở đây đang giãn ra. Rồi tiếp tục đến cánh tay, bàn tay, chân, bàn chân... Tác động ý thức để thư giãn toàn thân một cách không cố gắng.

BUÔNG

