

# THÍCH NHẤT HẠNH

CHÂN ĐẠT dịch

**quyền lực đích thực**



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ THỨC

# Mục lục

<b>Giới thiệu</b> .....	4
<b>Quyền Lực Đích Thực</b> .....	8
Năm quyền lực tâm linh (Ngũ Lực).....	14
Sức mạnh của Đức tin (Tín).....	14
Sức mạnh của tinh tấn (Tấn).....	15
Sức mạnh của chánh niệm (Niệm).....	19
Sức mạnh của sự tập trung (Định).....	20
Sức mạnh của tuệ giác (Tuệ).....	21
<b>Nghệ Thuật Sử Dụng Quyền Lực</b> .....	25
<b>Nghệ Thuật Chánh Niệm</b> .....	33
Năm Phép Thực Tập Chánh niệm.....	41
Phép thực tập chánh niệm thứ nhất: Tôn trọng sự sống.....	41
Phép thực tập chánh niệm thứ hai: Tôn trọng quyền tư hữu.....	42
Phép thực tập chánh niệm thứ ba: Không tà dâm.....	42
Phép thực tập chánh niệm thứ tư: Lắng nghe và ái ngữ.....	42
Phép thực tập chánh niệm thứ năm: Chánh niệm trong tiêu thụ.....	43
<b>Đạt Được Những Gì Ta Thực Sự Mong Muốn</b> .....	49
<b>Bí Quyết Hạnh Phúc</b> .....	59
<b>Tình Thương Không Biên Giới</b> .....	73
<b>Chăm Sóc Những Yếu Tố Phi-Doanh-Thương</b> .....	84
<b>Thắp Sáng Tinh Thức Cộng Đồng</b> .....	100
<b>Phụ lục: Những Bài Thiền Tập Cụ Thể</b> .....	112
Hơi thở chánh niệm.....	112
Ngồi Thiền.....	114
Thiền Đi.....	115
Mim Cười Chánh Niệm.....	118
Hiện Tại Tuyệt Vời.....	119
Điều Phục Cảm Xúc Mạnh.....	119
Thiền Buông Thư.....	121
Quản Lý Căng Thẳng (Stress).....	124
Trả lời điện thoại.....	124
Ăn trong chánh niệm.....	125

<b>Phụ lục: Làm Việc và Vui Chơi</b> .....	127
Câu chuyện về hãng Patagonia.....	127
1. Sống Chánh Niệm .....	134
2. Lo việc của mình cho đàng hoàng.....	137
3. Làm những gì có thể .....	138
4. Khuyến khích tinh thần dân chủ .....	138
5. Làm gương.....	139

# Giới thiệu

Đối với chúng ta quyền lực có ý nghĩa gì? Tại sao ai cũng tìm mọi cách để đạt cho được quyền lực? Cho dù có thể không để ý, nhưng phần đông chúng ta luôn luôn cố đạt cho được một địa vị có quyền lực bởi vì ta tin rằng quyền lực giúp ta làm chủ được đời sống, đem lại cho chúng ta tự do và hạnh phúc - những gì ta mong muốn nhất.

Xã hội chúng ta được xây dựng trên một khái niệm rất hạn hẹp về quyền lực, đó là giàu có, sung túc, thành công nghề nghiệp, danh tiếng, sức khỏe, sức mạnh quân sự và quyền năng chính trị. Tôi xin đề nghị với bạn một thứ quyền lực khác, một thứ quyền lực vượt bậc: quyền lực giúp ta thoát khỏi sự ám ảnh của mê đắm, sợ hãi, tuyệt vọng, sự trấn ngự của kỳ thị, sân hận, ngu dốt; quyền lực giúp ta đạt được hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại. Đây là một thứ quyền lực mà bất cứ ai sinh ra cũng đều có quyền hưởng, không phân biệt sang hèn, giàu nghèo, mạnh yếu. Xin mời bạn cùng tôi tìm hiểu thứ quyền lực đặc biệt này.

Tất cả chúng ta ai cũng muốn có quyền lực và thành công. Nhưng nếu vì cố sức tranh đấu để có được quyền lực, rồi lại cố sức tranh đấu bảo vệ quyền lực mà bị hao mòn, mệt mỏi, bị chia cách tình nghĩa thì đâu còn có thể vui hưởng quyền lực và thành công? Quyền lực và thành công như vậy thật chẳng có ý nghĩa gì. Sống một cuộc sống sâu sắc và hạnh phúc, có thì giờ chăm sóc người thương là một thành công khác, một quyền lực khác, một thứ thành công và quyền lực quan trọng hơn nhiều. Chỉ có một thành công đáng kể đó là thành công khi chuyển hóa tự thân, vượt thắng phiền não, sợ hãi và sân hận. Đây là thứ thành công, thứ quyền lực đem lợi lạc cho chính ta và cho những người khác mà không gây ra một tác hại nào.

Muốn có quyền lực, muốn được danh tiếng hay giàu sang không phải là điều xấu. Nhưng phải nhớ rằng chúng ta theo đuổi quyền lực, danh tiếng hay tiền tài là để được hạnh phúc. Nếu giàu có và quyền thế mà không hạnh phúc thì giàu có và quyền thế để làm gì?

Tập sách này sẽ công hiến những thực tập đơn giản, thiết thực và hữu hiệu để tạo một thứ quyền lực đích thực, đó là tự do, an ninh và hạnh phúc mà tất cả chúng ta đều mong muốn, nơi đây, ngay bây giờ, cho chính chúng ta, cho gia đình, cộng đồng, xã hội và cho cả hành tinh.

Ước vọng vun trồng hiểu biết, thương yêu, ước vọng giúp đời là một năng lượng mầu nhiệm khiến cho cuộc sống có mục tiêu chân thực. Nhiều bậc thầy vĩ đại trước chúng ta – Jesus, Bụt, Mohamed và Moses – đã từng có ước vọng như thế. Ngày nay chúng ta cũng có ước vọng sâu sắc như các vị: thực hiện hòa bình, vượt thắng khổ đau và giúp đỡ người khác. Chúng ta đã chứng kiến những người chỉ một mình mà có thể giải thoát, chữa lành cho hàng ngàn, có khi hàng triệu người. Mỗi chúng ta - chính trị gia, thương gia, công nhân, nhân viên nhà hàng, hay nghệ sĩ... - đều cùng chung ước vọng như thế. Nhưng cần phải nhớ rằng, muốn thực hiện ước vọng đó, trước hết ta phải chăm sóc ta. Muốn đem lại hạnh phúc cho người khác thì chính ta phải tỏa chiếu hạnh phúc. Và đây là lý do vì sao phải thực tập để chăm sóc thân tâm của ta trước. Chỉ khi thân tâm vững chãi ta mới đủ khả năng chăm sóc người ta thương.

Sống thiếu tỉnh thức, thiếu khả năng nhìn rõ thực trạng chung quanh thì chẳng khác gì một chuyến xe lửa tốc hành không người lái. Điều này lại càng đúng hơn trong đời sống nghề nghiệp, nếu quá chú tâm đến nghề nghiệp thì cứ mãi quay cuồng. Đau khổ trong đời tư ảnh hưởng tới nghề nghiệp và ngược lại, đau khổ trong nghề nghiệp ảnh hưởng tới đời tư. Ôm đồm quá nhiều việc, hoạch định thiếu thực tiễn, môi trường làm việc không thoải mái, luôn bị căng thẳng, luôn lo sợ bị sa thải – đó là những nguyên nhân gây đau khổ trong nghề nghiệp. Những đau khổ đó sẽ ảnh hưởng tới cả đời sống. Và hình như chẳng có ai giúp ta được. Nhưng mà đâu đến nỗi phải như vậy. Nếu biết tu tập vun trồng quyền lực đích thực, một thứ quyền lực chứa đựng tính chất tâm linh, nếu biết chánh niệm trong mọi liên hệ hằng ngày thì chúng ta có thể thay đổi hoàn toàn phẩm chất công việc cũng như phẩm chất cuộc sống của chúng ta.

Chánh niệm là thực sự có mặt trong giây phút hiện tại, là tiếp xúc với những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Sử dụng những cách thực tập đơn giản trong tập sách này để rèn luyện tâm trí và tập trung tâm ý, không những chúng ta sẽ làm việc có năng suất và hữu hiệu hơn, mà còn thoải mái và hăng say hơn. Chúng ta có đủ thì giờ để chăm sóc những người thương và những việc quan trọng nhất của chúng ta. Chúng ta có thể sống trọn vẹn từng giây phút, ý thức rằng đây là giây phút tuyệt vời, giây phút duy nhất mà ta thực sự có được.

Khi chú trọng vào quyền lực tâm linh, lòng từ bi cũng sẽ trở thành mục đích của ta bên cạnh mục đích tối hậu là cầu lợi. Chúng ta không cần khước từ tài lợi, nhưng lòng từ bi sẽ giúp chúng ta thành công hơn về kinh tế hay chính trị. Tôi tin rằng nếu bổ sung ý thức về ảnh hưởng tích cực của chúng ta tới người khác và trên thế giới vào những mục đích chính của doanh thương thì chỉ tốt cho doanh thương mà thôi. Một doanh nghiệp biết phối hợp thông minh mục đích thu lợi với đức tính thanh liêm và ý thức quan tâm tới thế giới thì nhân viên dưới quyền luôn được vui vẻ, khách hàng luôn được vừa ý, đồng thời sẽ thu lợi gấp bội. Hàng năm tạp chí Fortune có đăng danh sách một trăm công ty lý tưởng để xin vào làm. Những công ty đó luôn luôn thành công trên mọi mặt. Hàng năm, những công ty đó đều nêu rõ chính sách chú trọng bảo hiểm sức khỏe, chăm sóc thiếu nhi, chế độ ngày nghỉ, ý thức bảo vệ môi trường và chia sẻ lợi tức. Những công ty rất đáng khâm phục đó biết rõ rằng đầu tư tiền bạc, thì giờ và năng lực vào việc chăm sóc sức khỏe và an lạc của nhân viên, của cộng đồng là việc làm thiết yếu cho sự phát triển vững mạnh của công ty mình.

Hầu hết các nhà chính trị và doanh thương – từ kỹ nghệ dược phẩm cho đến kỹ thuật truyền thông – luôn luôn bắt đầu bằng một ý hướng giúp giảm bớt khổ đau. Ý hướng đó cần phải được nuôi dưỡng, vì khi tâm cầu lợi lấn át ý hướng cao đẹp ấy thì chúng ta sẽ tự hủy diệt. Bài học của bao nhiêu doanh nghiệp như Enron, Tyco, Worldcom sụp đổ vì gian lận nhắc nhở ta điều đó. Vì vậy kinh doanh với tâm từ bi, lân mẫn là điều rất quan trọng. Nếu không có tâm từ bi thì dù cho giàu có cách mấy cũng không hạnh phúc được. Bạn sẽ cô đơn, sẽ bị giam hãm

trong thế giới của riêng mình, và không có cơ hội để liên hệ hay hiểu biết ai. Chỉ mưu cầu tài lợi mà bỏ quên tâm từ bi sẽ làm cho bạn đau khổ cũng như làm cho người khác đau khổ.

Nhìn cho sâu sắc bạn sẽ thấy khổ đau chung quanh bạn và bạn sẽ phát tâm muốn làm vui đi những khổ đau đó. Bạn cũng sẽ khám phá ra rằng đem niềm vui đến cho người khác là một nguồn vui lớn nhất, là một thành công vượt bậc. Tạo dựng quyền lực chân thực đâu cần phải khước từ một cuộc sống cao sang. Bạn sẽ sống thỏa mãn hơn, sẽ cảm thấy thanh thoi, hạnh phúc khi đem niềm vui tới cho người và giúp người bớt khổ.

## Quyền Lực Đích Thực

Xét theo tiêu chuẩn thông thường thì Federick là một người quyền thế. Là giám đốc của một hãng lớn, kinh doanh thành công, ông rất hãnh diện về thành công của mình. Tuy nhiên ông không có thì giờ cho ông, cho vợ ông – Claudia – và cho hai con trai còn nhỏ. Federick rất say mê công việc, luôn muốn làm thật nhiều, làm thật hay, luôn nhắm vào tương lai. Vì mãi mê lo lắng cho công ty nên khi đưa con nhỏ đem bức hình mình vừa mới vẽ đến khoe bố thì ông chẳng để ý. Ông không còn khả năng thấy rõ con trai mình là hiện thân màu nhiệm của sự sống. Về nhà sau một ngày làm việc, ông hỏi thăm Claudia qua loa. Ông không thực sự có mặt. Từ khi ông thành đạt, Claudia và các con dần dần cảm thấy ông xa cách.

Ban đầu thì Claudia yểm trợ Federick hết lòng. Claudia hãnh diện được là vợ của Federick. Bà rất vui khi tổ chức những buổi chiêu đãi bạn bè chồng. Cũng như Federick, Claudia tin rằng nếu nghề nghiệp thăng tiến, lương tiền dồi dào, nhà cao cửa rộng thì hạnh phúc sẽ được bảo đảm. Bà lắng nghe, tìm hiểu những khó khăn mà Federick gặp phải trong khi làm việc. Có khi hai vợ chồng thức tới khuya bàn thảo công việc. Họ chung sức chung lòng, nhưng mục tiêu của hai người không hướng về chính bản thân, về cuộc sống, hạnh phúc của chính họ hay của con cái; Federick và Claudia chỉ bàn thảo về những khó khăn, trở ngại trong hãng, về những lo sợ, phân vân của ông.

Claudia cố gắng hết lòng giúp chồng, nhưng rồi bà mệt mỏi, đuối sức vì Federick có quá nhiều bức xúc, bị công việc chi phối. Ông không có thì giờ cho chính mình, nói gì tới thời gian cho vợ con. Thật ra Federick cũng muốn gần gũi vợ con, nhưng ông tin rằng ông không có thì giờ! Mà đúng vậy, ông không có thì giờ để thờ, để ngắm ánh trăng rằm hay để thưởng thức những bước chân của chính mình. Mặc dù trên danh nghĩa Federick là ông chủ, nhưng chính sự đam mê công việc của ông mới là “ông chủ”, nó chiếm cả một trăm phần trăm thì giờ và tâm trí của ông.



Claudia cô đơn. Federick không thực sự “thấy” sự có mặt của bà. Bà chăm sóc nhà cửa, con cái, đi giúp các hội từ thiện hoặc thăm viếng bạn bè cho khuây khỏa. Rồi bà ghi tên học đại học và bắt đầu hành nghề tâm lý trị liệu. Cuộc sống từ đó có đôi phần ý nghĩa, nhưng Claudia vẫn cảm thấy lẻ loi, thiếu nâng đỡ. Hai đứa con nhớ bố và thắc mắc tại sao bố chúng cứ đi vắng hoài.

Khi đứa con đầu của họ - Philip, phải vào bệnh viện giải phẫu tim, Claudia một mình săn sóc Philip suốt bảy giờ đồng hồ vì Federick không thể rời công ty. Ngay cả khi chính Claudia phải vào bệnh viện giải phẫu u lành tính, Federick cũng không vào thăm được.

Vậy mà Federick vẫn nghĩ rằng làm việc cật lực như vậy là đúng, là tốt. Ông nghĩ rằng ông đang làm việc vì vợ con và vì nhân viên dưới quyền, những người đang trông cậy nơi ông. Ông thấy mình có trách nhiệm phải làm tròn bốn phận. Công việc làm ông tự mãn, ông nghĩ rằng mình đã đạt được một thành tích nào đó. Federick hãnh diện vì đã thành công, vì là người đưa ra được những quyết định quan trọng, vì làm ra nhiều tiền.

Claudia đã khóc nhiều lần và khuyên chồng nên buông bỏ bớt công việc đi để dành thì giờ cho gia đình và tận hưởng cuộc sống. Bà chia sẻ với chồng rằng bà cảm thấy ông bị công việc giam hãm. Mà thật vậy, gia đình họ sống trong một khu biệt thự sang trọng có khu vườn xinh xắn và bãi cỏ xanh mướt. Federick thích làm vườn nhưng ông không có thì giờ ở nhà để ra vườn. Khi vợ năn nỉ thì Federick nói rằng ông rất thích thú với công việc trong công ty, và nếu không có ông thì công việc không chạy. Nhiều lần Federick an ủi Claudia rằng chỉ vài năm nữa, khi về hưu, ông sẽ có vô khối thì giờ dành cho bà và các con.

Nhưng chưa kịp về hưu, Federick đã chết vì tai nạn xe hơi khi mới năm mươi một tuổi, bỏ lại người vợ xinh đẹp, dịu hiền, bỏ lại hai đứa con ngoan ngoãn, thông minh và một tài sản kếch xù. Trước đây ông từng nghĩ không ai có thể thay ông giải quyết công việc được, thế mà chỉ ba ngày sau khi ông từ trần, công ty đã tìm ra người thay thế.

Tôi gặp Claudia trong một khóa tu chánh niệm và được bà kể cho nghe câu chuyện của chồng bà. Mặc dù Federick và Claudia không thiếu gì danh vọng, thành công và tiền bạc, nhưng họ đâu có hạnh phúc. Vậy mà nhiều người trong chúng ta cứ tin rằng nếu không có quyền lực về tài chính hay chính trị thì không thể nào có hạnh phúc.

Chúng ta đã hy sinh hiện tại cho tương lai. Chúng ta không có khả năng sống sâu sắc từng giây, từng phút trong đời sống hằng ngày.

Chúng ta thường nghĩ rằng khi có quyền lực thì có thể sai bảo người khác, nếu nghề nghiệp thành công thì sẽ có nhiều tiền và muốn làm gì cũng được. Nhưng nhìn sâu ta sẽ thấy Federick không có tự do, không có khả năng sống vui, không có thì giờ cho những người thương. Công việc đã cuốn hút Federick. Federick không có thì giờ để thở sâu, để nở nụ cười, để ngắm trời xanh và tiếp xúc với những màu nhiệm của cuộc sống.

Vừa thành công trong nghề nghiệp, vừa có quyền thế ở đời, lại vừa sống an lạc và thanh thoi là điều có thể làm được. Vào thời của Bụt có một thương gia đệ tử tên là Cấp Cô Độc (Anathapindika). Cấp Cô Độc là một thương gia rất giàu có. Ông là người nhiều quyền thế và cũng giàu lòng nhân ái. Ông luôn biết cảm thông hoàn cảnh của nhân viên, khách hàng và các bạn đồng nghiệp. Nhờ tấm lòng rộng rãi nên ông đã được nhân viên giúp đỡ rất nhiều lần khi công việc kinh doanh đi xuống. Có lần cửa hàng của ông bị hỏa hoạn, chính những nhân viên và láng giềng của ông đã hy sinh xông vào chữa cháy. Họ bảo vệ ông vì họ coi ông như một người anh, một người cha. Nhờ thế mà ông làm ăn phát đạt. Khi ông bị phá sản, ông không bị điêu đứng vì bạn bè đã đóng góp giúp đỡ để ông nhanh chóng gây dựng lại cơ nghiệp. Cấp Cô Độc đã có một chiều hướng tâm linh trong khi tiến hành công việc kinh doanh. Cấp Cô Độc đã lôi cuốn được vợ con vào nếp sống thực tập tâm linh và chăm sóc những người nghèo khổ. Ông quả là một vị Bồ Tát với tâm từ bi rộng lớn.

Cấp Cô Độc là một người hạnh phúc không phải vì giàu sang mà vì tình thương. Tình thương là động lực chính của đời ông, là sức mạnh

đưa ông đi tới. Ông luôn dành thời gian và sự quan tâm cho vợ con và những người xung quanh. Ông thân cận quý thầy, quý sư cô và các đạo hữu để cùng học hỏi, tu tập nâng cao hiểu biết và thương yêu. Cấp Cô Độc có nghĩa là “người cung cấp, giúp đỡ những người nghèo khó và cô đơn.” Người ta tặng cho ông mỹ danh đó là vì trái tim ông chứa đầy từ bi. Ông biết thương yêu săn sóc mình, thương yêu săn sóc gia đình và đồng bào. Giúp đỡ những ai đang gặp khó khăn là niềm hạnh phúc của ông, vì vậy ông có rất nhiều bạn tốt và được mọi người yêu mến.

Cấp Cô Độc đã đầu tư vào tình bạn, gia đình và những người xung quanh, cho nên ông có thì giờ để trân quý và chăm sóc những người ông thương. Ông rất hoan hỷ khi phụng sự Bụt và tăng thân. Mắt ông sáng lên khi nghe nói tới tăng thân. Mắt ông cũng sáng lên khi nghe nói tới những người nghèo khổ, hay tới những đứa con của mình.

Theo tôi, điều mà phần đông chúng ta gọi là mục tiêu tối hậu chính là tình thương. Nếu chúng ta chỉ biết ham danh, ham quyền thì chúng ta không thể có hạnh phúc như Cấp Cô Độc. Cấp Cô Độc vì lòng thương mà kinh doanh, tình thương là nền tảng. Chính vì thế mà ông sống rất hạnh phúc.

Lắm khi vì thương vợ, thương con, vì muốn giúp cộng đồng mà chúng ta dẫn thân vào công việc kinh doanh. Ý định ban đầu rất tốt, nhưng dần dần chúng ta đánh mất hết thì giờ vì phải đeo đuổi thành công. Vì say mê quyền lực và danh vọng mà ta không còn chú ý tới gia đình, bà con, bạn bè. Cũng từ đó chúng ta bắt đầu mất dần hạnh phúc. Bí quyết để duy trì hạnh phúc là nuôi dưỡng tình thương mỗi ngày. Đừng để cho lòng tham quyền, tham danh thay thế tình thương. Mới đầu thì Federick cũng thương vợ, thương con. Ông đã bắt đầu sự nghiệp kinh doanh với tình thương đó. Nhưng rồi Federick đã tự phản bội lại mình vì ông đã đặt ham muốn thành công lên trên nhu cầu hạnh phúc. Nếu bạn tự xét lại và thấy rằng bạn đang mong muốn được thành công hơn là mưu cầu hạnh phúc thì bạn phải biết rằng bạn đang đi theo vết xe của Federick.

Quan niệm về quyền lực trong đạo Bụt khác hơn. Người Phật tử cũng nghĩ đến quyền lực, nhưng là một thứ quyền lực mang lại hạnh phúc chứ không gây đau khổ.

Thói thường thì ai cũng chạy theo tiền bạc và quyền lực chính trị. Rất nhiều người tin rằng nếu có được những thứ quyền lực đó thì có thể làm được rất nhiều chuyện và sẽ được hạnh phúc. Nhưng nếu nhìn sâu, ta sẽ thấy rằng những người đang theo đuổi quyền lực chính là những người rất đau khổ, đau khổ trước hết là vì phải tranh đua, bởi vì có biết bao nhiêu người đang đeo đuổi cùng một quyền lực như họ. Ta tin rằng quyền lực mà ta đang theo đuổi là hiếm hoi, khó đạt tới và chỉ có thể có được bằng cách loại trừ những người khác. Tuy nhiên, ngay cả khi có quyền lực rồi, ta lại cảm thấy quyền lực đó vẫn chưa đủ. Tôi đã gặp nhiều người giàu có, quyền thế và danh tiếng nhưng lại không mấy khi được hạnh phúc, thậm chí có người đã phải tự tử. Cho nên tiền bạc, danh vọng và quyền lực có thể đem lại một phần nào hạnh phúc nhưng không thể bảo đảm hạnh phúc hoàn toàn nếu thiếu yếu tố tình thương.

Ai có quyền lực bằng Tổng thống Mỹ? Tổng thống George W. Bush là tổng tư lệnh của một lực lượng quân sự hùng mạnh bậc nhất, là vị lãnh đạo của một quốc gia giàu có nhất thế giới. Không mấy ai nhiều quyền lực như ông. Nhưng không có nghĩa Tổng thống là một người hạnh phúc. Tôi tin rằng mặc dù với bao nhiêu cái-gọi-là quyền lực trong tay, Tổng thống Bush vẫn cảm thấy bất lực và đau khổ vô cùng. Ông ta đang ở trong tình trạng “tiến thoái lưỡng nan”: Tiếp tục hay chấm dứt cuộc chiến ở Iraq? Tiếp tục cũng khó mà rút quân về cũng khó, chẳng khác gì bị hóc xương, “khạc không ra, nuốt không trôi.” Tôi không nghĩ rằng Tổng thống Bush thường ngủ được yên giấc. Làm sao mà ngủ yên được khi hàng trăm ngàn thanh niên nước mình đang ngày đêm hy sinh nơi trận địa. Làm sao tránh khỏi ác mộng khi hàng trăm ngàn người dân vô tội phải chết vì chính sách của mình. Bạn may mắn lắm vì bạn không phải là Tổng thống Hoa Kỳ, nếu không thì giờ này bạn đang vô cùng đau khổ. Một điều rất rõ ràng là nếu những nhà lãnh đạo chính trị không lấy lòng từ bi và hiểu biết

làm cản bản hành động thì sẽ sử dụng quyền lực sai lạc và sẽ gây đau khổ cho đất nước mình cũng như cho các quốc gia khác.

Cách đây vài năm, vị chủ tịch và tổng giám đốc của một trong những công ty lớn nhất Hoa Kỳ đã đến Tu viện Thanh Sơn Vermont để thiền tập với tôi và các thầy, các sư cô trong hai ngày. Sáng hôm đó, tôi hướng dẫn một buổi thiền tập, ông cũng ngồi thực tập cùng đại chúng. Sau đó ông đã tới và tâm sự với tôi về cuộc sống của những nhà tỷ phú. Những nhà tỷ phú đau khổ, lo âu và nghi kỵ rất nhiều. Họ luôn luôn nghĩ rằng bất cứ ai đến với họ cũng chỉ vì tiền, cũng chỉ để lợi dụng. Họ không có bạn. Vị giám đốc ấy là một người nhiều uy thế chính trị và phương tiện tài chính, nhưng ông đã đến với chúng tôi để học cách tu tập quyền lực tâm linh. Tôi đã có dịp chia sẻ với ông cách an tịnh thân tâm, cách thực tập hơi thở và bước chân chánh niệm. Ông hết lòng tham dự thiền tập, thiền hành và ăn cơm im lặng. Ông đã tự rửa lấy chén đĩa của mình sau khi ăn. Ông có một vệ sĩ nhưng ông không cho phép anh ta đi theo vào tu viện. Tôi đã tặng ông một cái chuông nhỏ để ông thực tập nghe chuông, sử dụng tiếng chuông để trở về với hơi thở và lắng dịu thân tâm trong những lúc khó khăn. Tôi không biết ông có tiếp tục thực tập như vậy được hay không bởi vì ông rất cô đơn trong môi trường kinh doanh, lại không có tầng thân nâng đỡ. Thế giới mà ông đang sống là một thế giới bận rộn, nhiều đòi hỏi vì nó đồn dập xoay chuyển.

Vậy thì chúng ta phải công nhận một sự thật là nếu không có tâm từ bi và không có một động lực thúc đẩy phụng sự bởi tâm từ bi, thì dù cho giàu có, quyền thế cách mấy cũng sẽ không có hạnh phúc. Bạn chỉ hạnh phúc khi bạn có thể liên hệ với những người khác và với sự sống chung quanh. Nếu không, bạn sẽ cô độc trong thế giới riêng của mình, không bạn tri âm, không người tri kỷ. Tình thương là rất thiết yếu cho hạnh phúc.

Điều này không những đúng cho từng cá nhân mà còn đúng cho một quốc gia. Nhiều quốc gia muốn phát triển trên phương diện kinh tế, vật chất. Theo tôi, định nghĩa của phát triển là hạnh phúc. Có thêm tiền để làm gì nếu vì thế càng thêm đau khổ? Chúng ta trở thành nạn

nhân của chính sự thành công của chúng ta. Phải đo mức độ phát triển bằng hạnh phúc chân thật. Một quốc gia có thể là một cường quốc, rất giàu có, rất tiến bộ, nhưng nhân dân trong nước lại đầy đau khổ. Ý muốn phát triển kinh tế, vật chất trở thành quan trọng hơn sức khỏe của nhân dân. Không còn thì giờ để tự chăm sóc và chăm sóc người thương. Quả thật đáng tiếc. Theo tôi, một quốc gia văn minh là một quốc gia mà trong đó nhân dân có một đời sống sâu sắc, có thì giờ yêu thương, chăm sóc gia đình và cộng đồng.

## **Năm quyền lực tâm linh (Ngũ Lực)**

Điều mà phần đông chúng ta gọi là quyền lực thì đạo Bụt gọi là tham dục. Có năm thứ tham dục. Đó là tham tiền (tài), tham danh (danh), tham sắc (sắc), tham ăn (thực) và tham ngủ (thùy). Trái lại, đạo Bụt nói tới năm thứ quyền lực chân thực, năm thứ đó là: tín, tấn, niệm, định và tuệ. Năm nguồn năng lượng này là nền tảng của hạnh phúc chân thực, kết quả của những thực tập cụ thể mà chúng ta sẽ được học trong cuốn sách này.

### **Sức mạnh của Đức tin (Tín)**

Nguồn năng lượng thứ nhất là đức tin (tín). Có đức tin, chúng ta sẽ có sức mạnh. Trong Thánh kinh, Chúa Jesus nói rằng người có đức tin có thể di chuyển cả trái núi. Tuy nhiên, chữ tín ở đây nên dịch là “tự tin”, “tin cậy” thì hay hơn, bởi vì đó là một nguồn năng lượng ở trong ta chứ không phải hướng ra bên ngoài. Tổ Lâm Tế từng nói: “Quý vị thiếu tự tin, cho nên cứ mãi rong ruổi hướng ngoại tìm cầu. Quý vị phải tin rằng quý vị có khả năng thành Phật, có khả năng giác ngộ, thoát ly phiền não.”

Tín là tin rằng có một con đường đưa ta tới tự do, giải thoát và chuyển hóa phiền não. Nếu thấy được con đường này và đi theo thì sẽ có quyền lực. Những người không có đường đi thì cứ luẩn quẩn loanh quanh mãi. Họ đau khổ, họ không biết phải đi về đâu. Bạn cũng từng tìm kiếm một con đường, và bây giờ bạn tìm ra con đường ấy, vậy là bạn đã thấy được đạo rồi.

Nếu chúng nghiệm ít nhiều rằng con đường ấy dẫn tới một cuộc sống tốt lành thì bạn sẽ khởi lòng tin. Bạn sẽ rất sung sướng là đã có một con đường, khi ấy bạn bắt đầu có quyền lực. Quyền lực này sẽ không gây tác hại cho bạn hay những người xung quanh, trái lại đem tới cho bạn sức mạnh và năng lượng mà ai cũng có thể cảm nhận. Khi có lòng tin thì mắt bạn sáng ngời và bước chân bạn đầy tự tin. Đó chính là quyền lực. Bạn có thể phát huy quyền lực ấy từng giây từng phút mỗi ngày. Nó sẽ đem lại cho bạn rất nhiều hạnh phúc.

Nếu một pháp môn thực tập đem lại kết quả, nếu pháp môn ấy giúp ta thêm chánh niệm, định lực và vui thích, thì niềm tin của ta sẽ bắt nguồn từ đó chứ không phải do một người khác mách bảo. Đức tin và lòng tín nhiệm này không phải là tin vào lời nói suông, mà là tin vào kết quả cụ thể của sự thực tập. Khi bạn thực tập hơi thở chánh niệm thành công (sẽ được cắt nghĩa rõ trong chương 3 và Phụ lục A), bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, vững chãi và thanh thoi, và lòng tin sẽ phát sinh từ kinh nghiệm đó. Đây không phải là mê tín, cũng không phải là nhờ cậy vào một ai khác. Năng lượng của niềm tin đem lại cho bạn rất nhiều hạnh phúc. Nếu không có niềm tin, không có năng lượng của sự tự tin thì bạn sẽ đau khổ.

Nhìn kỹ ta sẽ thấy rằng, năng lượng của sự tỉnh thức, từ bi và trí tuệ đã có sẵn trong ta. Thấy được năng lượng ấy đang tiềm tàng và là một phần của con người ta, ta sẽ tin tưởng vào nguồn năng lượng này. Nếu biết cách thực tập, ta sẽ chế tác được năng lượng của tỉnh thức, từ bi và trí tuệ để tự bảo vệ và giúp thành công trong mọi công việc.

### **Sức mạnh của tinh tấn (Tấn)**

Thứ hai là năng lượng của sự tinh tấn. Khi thực tập có niềm vui thì ta bắt đầu có hứng thú để tu tập. Tuy nhiên, bạn phải duy trì sự thực tập đó một cách bền bỉ, không nên xao lãng. Phải thực tập đều đặn, thực tập mỗi ngày với sự giúp đỡ của gia đình, bạn bè và tăng thân. Đó gọi là tấn. Nếu bạn thực tập ngồi thiền, thiền hành, thực tập hơi thở chánh niệm, ăn cơm chánh niệm mỗi ngày thì sự thực tập sẽ được nuôi dưỡng đều đặn, liên tục, và đó chính là sức mạnh thứ hai. Ta có

khả năng chánh niệm nhưng không cần phải chứng tỏ rằng ta đang thực tập chánh niệm. Điểm quan trọng là không nên phô trương sự thực tập, mà thực tập chỉ vì sự bổ ích và thích thú cho chính mình. Ta thực tập và thực tập mỗi ngày. Có thể thôi.

Có bốn khía cạnh của tinh tấn.

Thứ nhất là khi một cảm xúc tiêu cực chưa phát khởi thì đừng tạo cơ hội cho cảm xúc ấy phát khởi. Theo tâm lý học Phật giáo thì tâm thức của chúng ta gồm có hai tầng: tầng dưới gọi là Tầng thức, tầng trên gọi là Ý thức. Ý thức là phần sinh hoạt bình thường khi ta còn thức. Tầng thức là phần tiềm thức.

Tầng thức của chúng ta được ví như mảnh đất trong đó chứa tất cả các loại hạt giống: hạt giống của tình thương, của niềm vui, hạnh phúc, tha thứ bao dung, của niệm, định, tuệ,... nhưng cũng có những hạt giống của giận hờn, hận thù, tuyệt vọng... Tầng thức chứa những hạt giống ấy và đồng thời cũng cất giữ chúng không để cho mất đi.

Khi những hạt giống ấy được tưới tẩm, chúng sẽ biểu hiện thành một loại năng lượng trên tầng ý thức và trở thành những tâm hành. Trong ta có hạt giống giận, nhưng khi hạt giống giận còn nằm dưới tầng thức thì ta không cảm thấy giận. Tuy nhiên khi bị chọc giận, tức là hạt giống giận bị tưới tẩm, chúng sẽ hiển lộ, và biến thành tâm hành giận. Năng lượng của cơn giận sẽ trào dâng và ta cảm thấy giận. Chúng ta có thể hình dung ý thức là phòng khách và tầng thức là nhà kho. Nếu những hạt giống vui tươi được tưới tẩm, chúng sẽ hiện lên trên tầng ý thức, làm đẹp cho phòng khách. Nếu ta tưới tẩm những hạt giống giận dữ, thù hận, thì phòng khách của chúng ta sẽ biến thành địa ngục cho chính ta và những người ta thương.

Tất cả chúng ta đều có hạt giống của giận hờn, tuyệt vọng, ganh tỵ. Một môi trường thiếu lành mạnh có thể khơi dậy những hạt giống ấy. Trái lại, trong một môi trường tốt, chúng sẽ không bị tưới tẩm một cách dễ dàng. Vậy thì chúng ta phải khôn ngoan chọn lấy một môi trường sống lành mạnh. Không nên tự mình tưới tẩm hay để cho



những người chung quanh tưới tẩm những hạt giống tiêu cực trong ta.

Một bài báo, một cuốn phim hay, một chương trình truyền hình đầy bạo động sẽ đánh thức những hạt giống bạo động trong ta. Cho nên bước đầu tiên của tinh tấn là không nên tự mình hay để cho môi trường xung quanh khơi dậy những hạt giống tiêu cực ấy. Tinh tấn ở đây có nghĩa là thực tập tưới tẩm có chọn lọc. Vậy thì trong cuộc sống hằng ngày, nếu những hạt giống tiêu cực trong tàng thức còn chưa phát hiện thì phải cẩn thận đừng để cho các hạt giống ấy có cơ hội biểu hiện. Không cần phải đè ép, chỉ cần tránh tạo cơ hội. Trong gia đình hay trong cộng đồng, ta chỉ nên tiếp xúc với những âm thanh hay hình ảnh giúp khơi dậy những gì tốt lành. Tránh gần gũi những âm thanh hoặc hình ảnh kích thích những hạt giống của tham dục và giận hờn. Ta phải tinh tấn thực tập như thế và cần xây dựng một nhóm bạn bè cùng có mong muốn tu tập để tạo nên một môi trường tốt, hay nhờ những người trong gia đình giúp ta tự bảo vệ. Và ta cũng có thể bảo vệ những người thân bằng cách tạo nên một môi trường trong đó không có những yếu tố có thể tưới tẩm những hạt giống tiêu cực.

Khía cạnh thứ hai của tinh tấn là làm lắng dịu các hạt giống tiêu cực hoặc thay thế chúng khi chúng đã biểu hiện. Khi một hạt giống tiêu cực – hạt giống của tuyệt vọng, sân hận hay bạo động – bị khơi dậy, ta cần biết cách ngăn chặn và đưa chúng trở xuống tàng thức. Đừng để chúng biểu hiện quá lâu trên vùng ý thức, bởi vì để càng lâu chúng càng mạnh và sẽ gây đổ vỡ. Có nhiều cách lắng dịu hạt giống tiêu cực mà không cần phải đè nén hay tranh đấu. Hãy nhận diện chúng và mỉm cười với chúng. Bạn đừng để cho buồn tủi, sầu hận chế ngự, hãy thay thế chúng bằng cách đi dạo ngắm thiên nhiên, hay đi thiền hành hoặc tìm đọc một đoạn văn sâu sắc, nghe một bản nhạc êm dịu. Cũng giống khi mở nhầm một đĩa nhạc không hay thì ta đừng cố nghe mà nên thay thế bằng một CD khác hay hơn. Thời của Bụt không có CD cho nên Ngài dùng hình ảnh thay chốt. Ngày xưa khi bàn ghế bị lỏng lẻo do cái chốt bị mục nát thì người thợ mộc thay vào một chốt mới. Cũng thế, ta có thể “thay chốt” một tâm hành đang làm ta khó

chịu. Khi một ý nghĩ tiêu cực đầy tham dục hay sân hận biểu hiện ra, ta có thể dùng hơi thở có ý thức để mời lên một hạt giống lành mạnh. Nếu hạt giống lành mạnh đủ sức hấp dẫn thì hạt giống tiêu cực sẽ bị yếu đi. Nhưng phải nhớ rằng hạt giống lành mạnh phải đủ sức hấp dẫn, nếu không thì hạt giống tiêu cực sẽ chẳng chịu lùi bước và càng lấn lướt. Với tất cả khôn khéo, tinh chuyên, hãy thực tập như thế để chuyển đổi tình trạng, để đưa hạt giống tiêu cực xuống yên ngủ và mời hạt giống tích cực biểu hiện. Khi tâm hành tích cực biểu hiện thì phòng khách ý thức không còn chỗ cho những tâm hành tiêu cực xâm nhập.

Khía cạnh thứ ba của tinh tấn là luôn luôn mời các hạt giống tích cực lên vùng ý thức. Trong ta luôn có những hạt giống của giác ngộ, hiểu biết và thương yêu. Đó là một phần của bản tính bẩm sinh. Sống trong một môi trường lành mạnh, được bao bọc bởi thương yêu, ta sẽ có rất nhiều cơ hội giúp cho các hạt giống tích cực ấy biểu hiện. Vấn đề là làm sao giúp cho các hạt giống ấy biểu hiện khi chúng đang còn ở dưới tàng thức? Hãy đọc một đoạn sách, nghe một bản nhạc, hay nói một lời từ ái để tưới tắm các hạt giống của từ bi, thương yêu. Hãy tổ chức đời sống sao cho những hạt giống tốt được chạm đến nhiều lần trong ngày, để cho chúng có cơ hội biểu hiện lên vùng ý thức. Điều này có thể được thực hiện rất nhanh. Luôn mời khách quý vào phòng khách và tình thế sẽ được thay đổi.

Khía cạnh thứ tư của tinh tấn là lưu giữ những tâm hành thiện ở trên phòng khách càng lâu càng tốt. Ta phải lưu tâm và nuôi dưỡng chúng. Thật tuyệt vời khi những tâm hành thương yêu, an vui đang ở trên vùng ý thức. Cho nên phải giữ lấy, mời chúng ở lại đó và đừng để cho chúng trở xuống vùng tàng thức. Có được một người bạn quý tới thăm và cùng chuyện trò trong phòng khách là một hạnh phúc lớn. Bạn phải cố thuyết phục người ấy ở lại càng lâu càng tốt, “Ngoài trời đang mưa, mời anh ngồi lại uống trà.” Những tâm hành ở trên vùng ý thức càng lâu thì hạt giống của chúng ở dưới vùng tàng thức càng lớn mạnh. Điều này đúng cho cả các tâm hành thiện (tích cực) hay bất thiện (tiêu cực). Ôm ấp tâm hành tham dục năm phút thì hạt giống tham dục có được năm phút để lớn mạnh. Vậy thì hãy đưa hạt

giống của tham dục xuống tầng thức càng nhanh càng tốt và mỗi một hạt giống tốt, tích cực lên thay thế.

Sử dụng những phương tiện quyền xảo và các phép thực tập nói trên để chế tác chánh niệm, đó gọi là chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn đem lại rất nhiều niềm vui, hạnh phúc cho ta và những người thương của ta. Những người có năng lượng tinh tấn là những người có rất nhiều sức mạnh, nhiều quyền lực. Họ có thể tự chuyển hóa - chuyển hóa môi trường mà họ đang sống và chuyển hóa cả thế giới.

### **Sức mạnh của chánh niệm (Niệm)**

Thứ ba là sức mạnh của chánh niệm. Chánh niệm là năng lượng giúp ta thấy rõ những gì đang xảy ra trong hiện tại. Khi có chánh niệm thì ta thực sự có mặt, thực sự sống trọn vẹn và sâu sắc từng giây từng phút. Có thể chế tác chánh niệm bất cứ lúc nào, khi nấu ăn, rửa bát, dọn dẹp, khi đứng, khi ngồi, khi ăn cơm... Năng lượng của chánh niệm giúp ta biết nên làm gì và không nên làm gì. Năng lượng của chánh niệm cũng giúp ta tránh được khó khăn, lỗi lầm, bảo vệ và soi sáng ta trong tất cả hoạt động hằng ngày.

Chánh niệm là khả năng nhận diện bản chất của sự vật. Khi có chánh niệm thì ta biết rõ những gì đang xảy ra bây giờ và ở đây. Trước một việc tốt, một hình ảnh đẹp, ta cảm thấy hạnh phúc. Chỉ cần chánh niệm sâu sắc sự việc ấy, hình ảnh ấy cũng đủ giúp nuôi dưỡng, chữa trị thân tâm. Chánh niệm cũng giúp ta ôm ấp, xoa dịu những chuyện không hay hoặc những hình ảnh không đẹp, cũng như giúp ôm ấp đau khổ, sân hận hay tuyệt vọng. Nếu biết cách ôm ấp đau khổ đủ lâu thì nỗi khổ sẽ thuyên giảm.

Mất chánh niệm (thất niệm) ta sẽ mất tất cả. Vì không có chánh niệm cho nên cách ta kiếm tiền và tiêu tiền, cách ta sử dụng danh tiếng, cách ta sử dụng quyền lực có thể tiêu diệt chính ta và những người khác.

Mỗi ngày ta đi lại, ăn uống nhưng ta không thật sự đi lại, ăn uống. Ta bị cuốn theo những dự án, lo âu và ta không có tự do nữa. Khi đi mà

có chánh niệm, tâm an trú trong hiện tại, không tiếc nuối quá khứ, không lo lắng tương lai, ta sẽ tiếp xúc với màu nhiệm của sự sống và mỗi bước chân là một bước nuôi dưỡng hạnh phúc. Với chánh niệm, ta sẽ có được một nếp sống an toàn không phải tiếc nuối. Chánh niệm giúp ta thấy rõ và gần gũi với những người ta thương. Chánh niệm là năng lượng giúp ta trở về với tự thân, sống dậy trong hạnh phúc đích thực.

### **Sức mạnh của sự tập trung (Định)**

Chánh niệm đưa đến sức mạnh thứ tư, sức mạnh của sự chú tâm (Định). Khi uống trà thì hãy chỉ uống trà. Hãy thưởng thức trà. Xin đừng uống niềm đau nổi khổ, đừng uống tuyệt vọng, lo âu, đừng uống dự án kế hoạch. Điều này rất quan trọng. Nếu không thì sẽ không nuôi dưỡng được thân tâm.

Có những sự việc ta chỉ thấy thoáng qua mà không rõ ràng. Ta phải sử dụng năng lượng của định để khám phá, để nhìn sâu vào bản chất của chúng. Khi gặp khó khăn, sợ hãi, buồn khổ hay tuyệt vọng, ta cần phải có năng lượng định thật dồi dào thì mới có thể nhìn sâu vào niềm đau nổi khổ ấy và có đủ sức mạnh chuyển hóa chúng. Sức mạnh của định giúp ta thấy được nguồn gốc của khổ đau, từ đó đưa ta vượt thoát khổ đau. Đó chính là tuệ giác. Tuệ giác có khả năng giải phóng ta ra khỏi đau khổ.

Có nhiều loại định. Định thứ nhất là định Vô Thường. Quán chiếu Vô Thường chúng ta sẽ thấy rằng mọi sự mọi vật thay đổi không ngừng. Chúng ta có thể chết ngày mai hay bất cứ lúc nào. Vậy thì ta phải làm tất cả những gì có thể làm được để đem lại hạnh phúc cho những người ta thương ngay hôm nay. Đợi đến ngày mai thì e quá trễ. Định thứ hai là định Vô Ngã. Ta không có một tự tính độc lập gọi là Ngã. Quán chiếu Vô Ngã ta sẽ thấy rằng không bao giờ có chuyện chỉ mình ta đau khổ, mà luôn có thêm những người khác đau khổ theo ta. Khi ta khổ thì con ta, chồng (vợ) ta, bạn bè, đồng nghiệp của ta cũng cùng đau khổ với ta. Định thứ ba là định Tương Tác. Quán chiếu Tương Tác, ta thấy rõ mối liên hệ nhân duyên giữa tất cả mọi sự mọi vật. Ta

cũng thấy rõ rằng nếu ta gây đau khổ cho ai thì người ấy sẽ gây đau khổ lại cho ta.

Quán chiếu bản chất Vô Thường, Vô Ngã và Tương Tác sẽ giúp chúng ta giác ngộ và đưa tới sức mạnh thứ năm, sức mạnh của tuệ giác.

### **Sức mạnh của tuệ giác (Tuệ)**

Tuệ giác, nguồn sức mạnh thứ năm, là lưỡi gươm cắt đứt mọi đau khổ, sợ hãi, tuyệt vọng, sân hận và kỳ thị. Năng lượng của định, của tuệ giác giúp ta thấy rõ bản chất đối tượng của định. Định Vô Thường và định Vô Ngã đưa đến tuệ giác Vô Thường và tuệ giác Vô Ngã.

Vô thường không phải là một ý tưởng hay một quan niệm mà là một tuệ giác. Rất nhiều người trong chúng ta cố bám lấy ý niệm về thường còn, vững chắc. Khi nghe đến giáo lý vô thường họ đâm ra lo sợ. Nhưng vô thường không phải là tiêu cực mà có khi rất tích cực. Bất cứ điều gì cũng đều vô thường, kể cả bất công, nghèo khổ, ô nhiễm, và hiện tượng “trái đất nóng lên” (global warming). Trong cuộc sống ta có thể gặp phải hiểu lầm, bạo lực, xung đột, tuyệt vọng, nhưng vì vô thường nên chúng có thể được chuyển hóa nếu ta có tuệ giác trong nếp sống hiện tại.

Tuy nhiên lắm lúc ta quên hẳn vô thường. Trên lý thuyết ta biết rằng tất cả đều là vô thường, nhưng ta quên đi rằng một ngày nào đó người ta thương sẽ bệnh, sẽ chết. Ta quên đi rằng chính ta rồi cũng sẽ chết. Ta có xu hướng suy nghĩ như là ta sẽ sống mãi. Và vì vậy ta không có tuệ giác vô thường để sống đẹp từng giây phút, để trân quý người thương. Rất nhiều người trong chúng ta đã đau khổ cùng cực khi một người thương ra đi, không phải vì ta thương nhớ mà vì nuối tiếc rằng khi người thương còn sống ta đã không có thì giờ gần gũi và hết lòng săn sóc. Có thể ta đã đối xử với người ấy một cách bất công. Bây giờ người ấy không còn nữa và ta mang mặc cảm tội lỗi. Nếu có tuệ giác vô thường thì phải biết rằng một ngày nào đó người ta thương sẽ chết và hôm nay ta phải làm tất cả những gì có thể để đem

lại hạnh phúc cho người ấy. Đừng đợi đến ngày mai. Ngày mai có thể quá muộn. Nếu biết sống theo tuệ giác vô thường ta sẽ không phạm quá nhiều lầm lỗi. Ta có thể hạnh phúc ngay bây giờ. Ta có thể thương yêu, săn sóc người ta thương ngay ngày hôm nay. Ta không buồn chải về tương lai để rồi đánh mất sự sống. Sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại.

Bụt dạy vô thường như là một tuệ giác. Bụt không bi quan mà chỉ muốn nhắc nhở chúng ta rằng sự sống rất đáng quý và chúng ta phải trân quý sự sống từng giây phút. Duy trì định vô thường như vậy sẽ đem đến tuệ giác vô thường. Nhờ tuệ giác vô thường mà ta không bị tuyệt vọng, sân hận, tiêu cực cuốn đi, bởi vì tuệ giác vô thường cho ta biết phải nên làm gì và không nên làm gì để xoay chuyển tình thế. Nhờ vô thường mà không có gì không làm được.

Nếu không có tuệ giác, ta sẽ nghĩ rằng quyền lực là do ta tự tạo nên, chỉ cho riêng ta. Nhưng có một tuệ giác khác ta có thể đạt được, đó là tuệ giác vô ngã. Vô ngã không có nghĩa là ta không có mặt. Vô ngã chỉ có nghĩa là ta không có tự tính riêng biệt. Nguồn gốc của bao nhiêu đau khổ chính là do tâm phân biệt, phân biệt giữa mình và người, do ý niệm về một cái ngã riêng biệt. Giả thử bạn là cha mẹ, hãy nhìn con của bạn và bạn sẽ thấy rằng con trai hay con gái bạn chỉ là sự tiếp nối của bạn. Cũng như cây bắp là sự tiếp nối của hạt bắp, con cái là sự tiếp nối của cha mẹ. Trong con có tế bào của cha. Cha và con không phải là một người nhưng cũng không phải là hai người. Khi người cha nhận ra điều này, ông đã chứng được tuệ giác vô ngã, cha đau khổ thì con cũng đau khổ và ngược lại. Cũng vậy, giận con mình tức là tự giận mình, giận cha mình tức là tự giận mình. Rất rõ ràng. Một khi đã thực chứng tuệ giác vô ngã, khi không còn phân biệt giữa bạn và con trai, con gái bạn, cơn giận của bạn sẽ tiêu tan. Bạn đang tranh giành quyền lực, nhưng nếu biết quán chiếu vô ngã, bạn sẽ biết cần phải làm gì để có thể chấm dứt đau khổ của chính bạn và của những người liên hệ đến sự tranh giành đó. Bạn biết rõ rằng sân hận của họ là sân hận của bạn, đau khổ của họ là đau khổ của bạn, hạnh phúc của họ là hạnh phúc của bạn.

Khi cánh tay trái của tôi bị phong thấp đau nhức, tôi sờn sóc, xoa bóp, tôi làm đủ mọi cách để cho cánh tay trái bớt đau nhức mà hoàn toàn không giận dỗi gì cánh tay ấy. Khi tôi có một đệ tử chưa dễ thương, tôi cũng thực tập như thế. Tôi không giận đệ tử của tôi mà chỉ gắng sờn sóc người đệ tử ấy như tôi đã sờn sóc cánh tay trái vậy. Bởi vì tôi biết rằng giận đệ tử tức là tự giận mình và chẳng giúp ích được gì. Nhưng chúng ta chỉ có thể hành xử khôn ngoan như thế khi chúng ta đã thực chứng được tuệ giác vô ngã.

Trong đạo Phật có một tuệ giác gọi là tuệ giác Vô Phân Biệt (Xả). Xả là một trong bốn yếu tố của tình thương chân thực (Tứ Vô Lượng Tâm). Tôi thuận tay phải nên tôi làm hầu hết mọi việc bằng tay phải: đánh răng, thỉnh chuông, viết thư pháp. Tất cả những bài thơ của tôi đều được viết bằng bàn tay phải. Nhưng bàn tay phải của tôi không bao giờ tự hào và nói: “Này bàn tay trái, anh chẳng được tích sự gì. Một mình tôi làm tất cả mọi việc.” Và bàn tay trái của tôi không bao giờ có mặc cảm tự ti, không bao giờ đau khổ. Thật kỳ diệu. Hai bàn tay tôi luôn luôn sống hài hòa với nhau, hợp tác một cách toàn hảo. Đây chính là tuệ giác vô ngã sống động trong mỗi chúng ta.

Một hôm tôi đang đóng đinh để treo một bức tranh lên vách. Tay phải của tôi vụng về thế nào mà thay vì đóng vào đinh lại đi giáng cho ngón tay trái một nhát đau điếng. Ngay lúc ấy bàn tay phải của tôi lập tức buông ngay búa xuống và ôm chặt lấy bàn tay trái để chăm sóc. Bàn tay trái của tôi không hề giận dữ, trách móc, cũng không nói: “Này bàn tay phải, anh làm cho tôi đau. Tôi muốn công bằng. Đưa cái búa đây cho tôi!” Và bàn tay phải cũng không nói: “Này bàn tay trái, ta đang sờn sóc cho người, người hãy nhớ lấy nhé!” Bàn tay trái và bàn tay phải của tôi không bao giờ suy nghĩ kiểu như vậy. Đó chính là tuệ giác vô phân biệt (Xả) một nguồn tuệ giác có sẵn trong ta, biết sử dụng tuệ giác ấy sẽ đem lại an hòa trong gia đình cũng như trong cộng đồng.

Nếu tín đồ Ấn giáo và Hồi giáo mà biết sử dụng tuệ giác vô phân biệt thì họ đã có thể sống hòa bình với nhau. Nếu người Do Thái và người Palestine cũng sử dụng tuệ giác vô phân biệt thì đâu xảy ra chiến

tranh. Nếu Hoa Kỳ và Iraq xem nhau như anh em, như hai bàn tay của cùng một cơ thể thì họ đâu có tiếp tục giết nhau. Tất cả chúng ta đều phải trau dồi tuệ giác ấy. Tuệ giác ấy có công năng giúp ta giải tỏa sợ hãi, khổ đau, chia rẽ, cô đơn, và có thể giúp người khác làm như vậy.

Tuệ giác có được là nhờ hiểu biết. Trong ta có thể đã có sẵn hiểu biết, nhưng vì ta không có niệm, không có định, cho nên tuệ giác không có cơ hội phát hiện. Chúng ta phải tạo ra một môi trường thuận lợi cho niệm và định, cũng giống như muốn cho hoa mọc tươi tốt thì ta phải xới đất rải phân. Tuệ giác là một loại hiểu biết có được nhờ chánh niệm. Nếu ta tự đánh mất mình trong tiệc nuối quá khứ, trong lo lắng tương lai thì tuệ giác sẽ khó mà phát triển, và như thế thì khó mà biết cách hành xử cho đúng trong hiện tại.

Chính vì vô minh mà ta đau khổ. Khi có tuệ giác, ta có thể tiếp xúc sâu sắc với thực trạng của mọi sự, mọi vật và không còn sợ hãi, chỉ còn tình thương, chỉ còn chấp nhận tha thứ bao dung. Chính vì vậy mà ta gọi tuệ giác là một loại quyền lực, một sức mạnh siêu đẳng. Nếu bạn dành thì giờ để quán chiếu thực tại dưới ánh sáng của tuệ giác vô thường, vô ngã, bạn sẽ giác ngộ và tự giải thoát khỏi đau khổ và khó khăn. Tất cả bốn quyền lực (tín, tấn, niệm, định) nói trên đưa đến quyền lực siêu đẳng (tuệ), đồng thời cũng đưa đến hạnh phúc vô biên.



# Nghệ Thuật Sử Dụng Quyền Lực

Khi bực mình hay không vừa ý vì một điều gì trong gia đình hay cộng đồng, ta có khuynh hướng muốn thay đổi ngay lập tức. Ta sử dụng ngay một chút quyền lực đang có trong tay, quyền làm cha, làm mẹ, quyền của người thầy hay quyền của một ai đó. Đây chính là lúc ta phải dừng lại và suy ngẫm. Đó có phải là cách hay không? Hành xử như vậy có thực sự đem lại kết quả tốt không? Hãy nhìn sâu vào bản chất của những gì đã làm ta phật ý, để tìm ra một giải pháp chánh niệm nhất, từ bi nhất.

Khi thấy các đệ tử của mình tu tập thiếu chánh niệm, cố nhiên tôi không mấy vui bởi vì tôi luôn muốn các đệ tử của tôi tu tập nghiêm chỉnh. Nhưng nếu các đệ tử của tôi tu tập không đàng hoàng thì tôi sẽ sử dụng quyền lực của tôi như thế nào? Tôi có thể la mắng, trừng phạt, hay sử dụng quyền của người thầy một cách hung hăng? Nhưng mà, theo lẽ đương nhiên, ông thầy vẫn có thể sai lầm, nhất là một ông thầy mới bắt đầu sự nghiệp giảng dạy. Để giúp đệ tử, tôi phải học kiên nhẫn. Trước hết tôi sử dụng tình thương và tuệ giác, sử dụng những quyền lực ấy, ta có thể tránh việc lạm dụng thẩm quyền. Ta có thể giúp học trò, giúp con trai, con gái, nhân viên của ta mà không gây đau khổ cho ta và cho họ.

Có nhiều cách để chỉ bày, khuyên răn. Nếu ta làm điều đó với tình thương, thì sự chỉ bày, khuyên răn ấy sẽ có hiệu quả và ích lợi. Tuy nhiên nếu không khéo léo, thì dù bạn nói với tâm ý tốt, người nghe cũng có thể tránh xa bạn luôn. Mới đầu ta chưa đủ khéo khi chỉ dạy người khác, nhưng dần dần ta sẽ biết cách làm sao để không gây đau khổ, không làm cho người khác bị tổn thương. Ta phải luôn luôn xét lại xem có phải ta đã sử dụng quyền lực danh vọng, tiền tài, hay một quyền lực hời hợt nào khác hay không?

Nếu thực tập năm nguồn sức mạnh tâm linh là tín, tấn, niệm, định, tuệ nói trên thì đương nhiên ta sẽ tạo được một thứ quyền lực khác:

quyền lực lãnh đạo. Bởi vì thiên hạ sẽ tìm đến xin lời khuyên và nương tựa nơi ta.

Một vị lãnh đạo cần phải có ba Đức. Đó là Đoan đức, Ân đức và Trí đức.

Đức tính đầu tiên cần có để giúp ta sử dụng quyền lực một cách khôn khéo là Đoan đức, nghĩa là buông xả. Buông xả những gì? Buông xả sân hận, tham dục, và vô minh. Ta phải từ từ học cách chuyển hóa tham dục, sân hận, sợ hãi, vọng tưởng trong ta. Nếu không làm được những việc ấy cho thật giỏi thì ta sẽ không còn được kính nể nữa, ta sẽ tự gây đau khổ cho chính ta và những người khác. Chỉ cần nhìn những nhà chính trị, lãnh đạo đã “thân bại danh liệt” vì những chuyện bê bối tình dục không đâu cũng đủ để biết rằng buông xả tham dục là rất quan trọng. Cho nên buông xả đưa đến quyền lực. Khi gặp một người biết buông xả, tự do, không còn bị tham, sân, si ràng buộc, chúng ta sinh lòng kính trọng và tin theo. Biết buông xả thì được giải thoát, thân tâm được nhẹ nhàng. Điều đó ngoài siêu thị không bán, phải thực tập mới có được.

Một nhà lãnh đạo giỏi còn phải có Ân đức, nghĩa là tâm từ bi. Đó là khả năng dịu dàng, tha thứ, chấp nhận và ôm ấp người khác với tình thương. Nếu ai đạt được khả năng ấy thì sẽ có hạnh phúc và được mọi người kính nể. La mắng hay trừng phạt không làm cho người dưới khuất phục mà chỉ gây thêm xa cách. Chỉ có sự quan tâm, lo lắng, thương mến mới chuyển đổi được tâm người mà mình muốn giúp. Những người thiếu từ bi và tha thứ thường phải chịu đau khổ. Khi biết tha thứ, chấp nhận, ta sẽ cảm thấy nhẹ nhõm và có thể dễ dàng liên hệ với người khác. Người thiếu từ bi, trong tâm lúc nào cũng bực bội, giận dữ thì chẳng ai muốn đến gần, và như vậy sẽ cô đơn vô cùng. Cho nên, tâm từ bi là nền tảng của hạnh phúc. Nếu các nhà lãnh đạo chính trị thực tập từ bi thì họ sẽ không bao giờ lạm dụng thứ quyền lực dựa trên tiền bạc, danh vọng và địa vị xã hội. Họ sẽ không gây đau khổ cho chính họ và cho những người khác.

Một nhà lãnh đạo giỏi cũng phải có Trí đức, tức là tuệ giác. Kiến thức không phải là tuệ giác. Có người đạt nhiều bằng tiến sĩ, hiểu biết rộng rãi về khoa học, triết học và văn học, có thể nói “thao thao bất tuyệt” nhưng chưa chắc đã có tuệ giác. Tuệ giác là kết quả của khả năng nhìn sâu. Một nhà lãnh đạo đích thực là người có tuệ giác để chỉ cho ta con đường thoát khổ. Ta đang ở trong một hoàn cảnh khó khăn, hoang mang, không hướng đi thì một nhà lãnh đạo đích thực là người có khả năng vạch đường chỉ lối cho ta. Ta thấy ngay con đường thoát vì ta đã được gặp một nhà lãnh đạo có tuệ giác.

Tuệ giác giúp ta dễ dàng giải quyết những khó khăn, xung đột, mâu thuẫn. Nếu không có tuệ giác, ta sẽ luẩn quẩn loanh quanh trong đau khổ, sợ hãi, lo âu. Vì vậy đức tính thứ ba là khả năng nhìn sâu để đạt tới tuệ giác, để có thể giải quyết khó khăn và giúp đỡ người khác.

Thực tập ba đức tính buông xả, từ bi, và tuệ giác đem lại cho nhà lãnh đạo uy quyền thật sự. Chỉ mang danh là một nhà lãnh đạo không thôi thì không đủ. Chức tước không đem lại uy quyền. Khi thực tập chánh niệm đang hoàng, ta sẽ tỏa chiếu an lạc, vững chãi, thanh thoi và đạt được thứ uy quyền sâu sắc hơn. Nói ra một lời quần chúng đều lắng nghe vì ta có sự bình an, tươi mát, và khôn ngoan. Một nhà lãnh đạo giỏi là một người chỉ sử dụng thứ uy quyền ấy. Không cần phải cố giành cho được uy quyền. Không cần phải thi thố uy quyền. Uy quyền đến một cách tự nhiên. Nhà lãnh đạo giỏi truyền cảm hứng cho mọi người bằng nếp sống của chính mình. Người ta nghe mình bởi họ thương kính và tin tưởng mình.

Tiêu chuẩn đánh giá phẩm chất của uy quyền là nền tảng của cung cách sử dụng uy quyền. Ta cần quán chiếu xem thứ cách sử dụng uy quyền của ta có đặt nền tảng trên lòng từ bi hay không, hoặc xem thứ uy quyền phát xuất từ tâm linh hay từ tiền tài, địa vị. Dù bạn là người đứng đầu một tôn giáo mà không có một đời sống tâm linh, không có tâm từ bi, thì bạn cũng không có uy quyền đích thực. Bạn ra lệnh nhưng người ta nghe theo bạn không phải vì uy quyền đích thực mà vì sợ.

Nếu không thực tập năm nguồn sức mạnh (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ) và ba đức tính (Đoạn đức, Ân đức và Trí đức) của một nhà lãnh đạo đích thực, thì quyền lực trong tay chỉ gây tác hại cho chính bản thân, bởi vì nếu không có sức mạnh tâm linh thì luôn luôn có nguy cơ bị quyền lực lôi cuốn và trở thành lạm dụng quyền lực. Giả sử bạn là một ông chủ hay một vị thầy. Trong vị thế ấy, bạn có uy quyền và bạn sẽ có xu hướng áp đặt ý muốn của mình lên nhân viên hay học trò của mình. Làm cha làm mẹ hẳn là bạn cũng biết rằng khó có thể thành công nếu dùng uy lực để dạy bảo con cái, cách đó chỉ gây đau khổ cho con cái và cho chính mình. Nhiều người đã hận cha hận mẹ vì cha mẹ đã sử dụng sai lạc uy quyền. Nếu giữa cha mẹ và con cái có tranh chấp thì sự tranh chấp ấy không thể nào công bằng được vì cha mẹ có quyền hơn. Cho dù chỉ nắm một chút quyền, nhưng nếu không có đường hướng tâm linh, ta sẽ có xu hướng sử dụng sai lạc uy quyền ấy. Còn nếu tu tập để nguồn sức mạnh tâm linh càng ngày càng trưởng trong ta thì ta sẽ có khả năng chuyển hóa và bảo vệ ta cùng những người ta thương khỏi đau khổ, tuyệt vọng.

Khi có quyết tâm thực tập sức mạnh tâm linh, tự nhiên ta sẽ tìm mọi cách tạo ra một môi trường thích hợp giúp ta thường xuyên rèn luyện những nguồn sức mạnh ấy. Tôi đi tu không phải là tôi muốn khác thiên hạ hay tự cô lập và làm một ẩn sĩ. Tôi đi tu chỉ vì tôi muốn dành trọn thì giờ của tôi để giúp những người khác.

Hãy tưởng tượng một vị tổng thống mà chỉ dựa vào quyền lực tâm linh thay vì quyền lực chính trị. Ông ta sẽ dùng mọi cách có được trong tay để đem lại hòa giải, hòa bình và hạnh phúc cho người dân nước mình cũng như nhân dân các nước khác.

Trước khi xuất gia tầm đạo, thái tử Tất Đạt Đa đã thấy rõ phụ vương Ngài tuy nắm trong tay nhiều quyền lực chính trị nhưng vẫn bất lực. Vua Tịnh Phạn biết rõ nạn tham nhũng đang hoành hành trong triều nhưng ông không làm gì được. Vua bị kẹt trong sợ hãi và tham quyền. Bị sợ hãi, sân hận, và vô minh chế ngự thì sử dụng quyền lực chính trị sẽ chỉ đưa tới đau khổ cho chính mình và mọi người xung quanh. Một trong những lý do chính khiến thái tử Tất Đạt Đa từ bỏ

gia đình và ngôi báu là vì Ngài đã giác ngộ rằng quyền lực chính trị không thể đem lại hạnh phúc cho Ngài và nhân dân nước Ngài. Thái tử Tất Đạt Đa đã quyết tâm tìm cho ra một thứ quyền lực khác, quyền lực tâm linh.

Nhìn sâu ta sẽ thấy rằng những người giàu có và uy quyền thường rất đau khổ, và làm cho những người khác đau khổ theo. Tuy rằng có uy quyền nhưng họ luôn chìm trong hố sâu tuyệt vọng và đau khổ. Những nhà lãnh đạo chính trị cũng như kinh tế ham thích quyền lực nhưng lại đau khổ vì quyền lực. Đã đến lúc chúng ta phải xét lại ý nghĩa của quyền lực và thay đổi hướng đi của cuộc sống. Triết gia Jean Jacques Rousseau đã viết rằng: “Người mạnh nhất không bao giờ đủ mạnh để mãi mãi ở vị trí lãnh đạo, trừ khi người ấy biết chuyển đổi sức mạnh thành lẽ phải, và chuyển đổi sự khuất phục thành bổn phận.” Sử dụng quyền lực không đúng sẽ nhận lấy sự chống đối từ phía những người dưới quyền. Trái lại, khi dùng chính đáng và có uy lực tâm linh, quyền lực được chấp nhận và kính ngưỡng.

Khi một bên nắm quyền lực và một bên không có quyền thì bên không có quyền luôn có xu hướng nổi loạn. Sự cách biệt quá lớn giữa dân tộc này với dân tộc khác, giữa nhóm người này và nhóm người khác sẽ làm cho quyền lực bấp bênh. Ngay cả khi dường như được người khác chấp nhận thì người cầm quyền vẫn cảm thấy bất an. Nhưng khi quyền lực được dựa trên uy lực tâm linh và là biểu hiện của tình thương, trí tuệ và thoát ly phiền não thì quyền lực ấy sẽ thiết lập được công bằng, duy trì trật tự và có thể đương đầu với mọi thử thách một cách hòa bình mà không cần sử dụng bạo lực hay đàn áp.

Nhiều nhà lãnh đạo kinh tế hay chính trị luôn tranh giành quyền lực và hình như họ không bao giờ thấy đủ. Người Phật tử hay những người có chiều hướng tâm linh cũng muốn có quyền lực, nhưng họ mong cầu quyền lực của tín, tấn, niệm, định và tuệ. Những quyền lực ấy là vô lượng và không bao giờ làm hại ai, kể cả chính mình.

Nhiều người cho rằng tiền bạc đem lại hạnh phúc. Mục đích làm việc của họ một phần là để kiếm tiền. Mà quả thật tiền tài là một thứ

quyền lực. Có tiền ta có thể mua bất cứ gì ta muốn. Các nhà chính trị hứa sẽ giúp ta có thêm quyền lực và tiền bạc. Nhiều người tin rằng một chính trị gia giỏi sẽ giúp dân tăng khả năng mua sắm, mãi lực gia tăng. Ta có cảm tưởng rằng mình có quyền khi có khả năng mua sắm bất cứ gì. Mà quả vậy, với tiền bạc, ta không những mua sắm đồ đạc mà còn có thể “mua” được con người, chẳng hạn như “mua” người khác tới dọn dẹp nhà cửa, săn sóc con cái, nấu nướng. Một nhà chính trị giúp dân nhẹ bớt gánh nặng tài chính thì dân sẽ mang ơn. Người dân bị phụ thuộc vào nhà chính trị và quyền thế của nhà chính trị sẽ vững mạnh thêm. Với quyền thế trong tay, nhà chính trị sẽ tận dụng người dân và muốn người dân làm theo ý muốn của mình.

Nếu đủ giàu, ta có thể mua luôn cả một quốc gia bằng cách cho phép quan hệ thương mại và hứa hẹn đặc quyền kinh tế, ta hứa giúp họ phát triển nền kinh tế trong nước nếu họ đồng ý đứng về phía ta trong một cuộc chiến nào đó, v.v... Có quyền lực ta có khả năng “mua” những người khác. Ta có quyền, nhưng nếu sử dụng quyền lực một cách sai lạc, chúng ta sẽ gây đau khổ cho chính mình và cho người khác.

Tiền bạc có thể tạo ra danh tiếng, có thể mua chức vị hay uy tín. Ta có thể viết một cuốn sách và trở nên nổi tiếng dù ta chẳng có mấy tài năng, hoặc ta thuê một người nào đó viết một cuốn sách rồi ta đứng tên tác giả. Những chuyện như thế xảy ra khắp nơi trên thế giới. Tiền tài mua danh vọng là vậy. Càng nổi tiếng thì lại càng kiếm nhiều tiền. Nếu bạn là một ngôi sao truyền hình ai cũng biết mặt thì các doanh nghiệp sẽ thuê bạn quảng cáo cho công ty của họ. Bạn sẽ kiếm được rất nhiều tiền chỉ với một hay hai phút quảng cáo. Bạn đề cao sản phẩm nào, thiên hạ sẽ nghe theo và mua. Tiền bạc đem đến danh vọng, danh vọng đem đến tiền bạc, rồi cả hai đem đến những thứ khác, ví như tình dục. Quyền lực có thể rất nguy hiểm vì quyền lực dễ dàng hủ hóa chúng ta.

Tự thân tiền bạc và danh vọng không xấu, chỉ vì chúng ta không biết quản lý cho nên tiền bạc và danh vọng đã trở nên xấu ác. Cách ta sử dụng tiền tài, danh vọng có thể gây nên đau khổ. Nếu chúng ta khôn

ngoan và biết thực tập chiều hướng tâm linh thì tiền tài và danh vọng không thể gây hại được, trái lại chúng còn có thể đem lại lợi ích. Dùng tiền bạc và danh vọng một cách khôn ngoan để giảm thiểu đau khổ và tạo hạnh phúc là một điều có thể làm được. Tiền bạc và danh vọng hữu ích hay nguy hiểm là tùy vào cách ta sử dụng chúng.

Quyền lực tâm linh và chính trị không xung khắc nhau. Vua A-Dục, người đã thống nhất Ấn Độ vào thế kỷ III TCN, đã áp dụng giáo lý của Bụt và trở thành một vị vua nổi tiếng. Ông đã nhận ra rằng giáo lý của Bụt có thể giúp tạo nên một xã hội mới. Ông hạn chế giết gia súc ở mức vừa đủ ăn, khuyên dân chúng tu tập hiểu biết, thương yêu, tránh giết chóc, trộm cướp. Vua A-Dục có quyền lực của một Đại vương (Maharaja) và ông đã sử dụng quyền lực ấy để giúp dân.

Do Thái là một siêu cường quốc tại Trung Đông, có kỹ thuật nguyên tử tối tân, có quân đội hùng mạnh. Ai cũng biết rằng Do Thái có khả năng tấn công, trả đũa và được Hoa Kỳ ủng hộ. Nhưng sức mạnh ấy không đủ để giữ cho đất nước này có an ninh, hạnh phúc. Vì vậy mà dân tộc Do Thái cần phải thực tập những loại sức mạnh khác. Các nhà lãnh đạo Do Thái cần phải để ý tới sức mạnh của sự bình tĩnh, của ái ngữ, biết cảm thông với những đau khổ và khó khăn của các nước khác và đối thoại với các quốc gia ấy bằng ngôn ngữ từ bi. Nếu các nhà lãnh đạo Do Thái biết tu tập nắm sức mạnh tâm linh, họ sẽ không sử dụng quyền lực chính trị và quân sự một cách sai lạc gây nên bao đau khổ trong và ngoài nước.

Nếu ta tấn công người khác thì bằng cách này hay cách khác, họ sẽ tìm cách tấn công lại; không thể tấn công chính thức thì họ tấn công không chính thức. Nếu không mang bom trên máy bay, họ sẽ dùng bom theo cách khác. Sử dụng quyền lực sai lầm là nguyên nhân đầu tiên gây nên bao nhiêu đau khổ. Đường lối sử dụng quyền lực không phải là vấn đề tâm linh mà là chuyện sống chết của cả một quốc gia.

Những nhà lãnh đạo kinh tế và chính trị là những người có rất nhiều quyền lực trong xã hội. Họ nắm định mệnh của chúng ta bằng nhiều cách. Chúng ta phải tìm cách giúp họ sử dụng quyền lực một cách

khôn ngoan. Khi họ bị kẹt trong đau khổ, sợ hãi, sân hận, nếu không có đủ hiểu biết, thương yêu, họ có thể sử dụng quyền lực một cách sai lầm. Những quyết định của họ có thể không được đa số dân chúng trong nước hay trên thế giới ủng hộ. Chúng ta cần giúp họ tránh sử dụng sai lạc và hủy diệt quyền lực mà chúng ta đã tin tưởng giao phó cho họ. Chúng ta có thể đóng góp từ bi và trí tuệ cho các nhà lãnh đạo ấy để thiết lập lại cân bằng trong họ. Quyền lực tâm linh có thể coi là để giám sát quyền lực chính trị và kinh tế.

Vào thời Bụt có một thầy tên là Bhaddiya. Bhaddiya nguyên là một quan chức cao cấp của vương quốc Sakya. Nhưng Bhaddiya đã từ bỏ tất cả để xuất gia. Một hôm đang ngồi thiền, Bhaddiya bỗng thốt lên “Ôi, hạnh phúc của tôi!” ba lần. Một vị khất sĩ khác nghe được và nghĩ rằng Bhaddiya tiếc nuối quyền lực của chức tước ngày xưa nên đã thưa với Bụt về chuyện đó. Bụt gọi Bhaddiya tới và hỏi lý do. Bhaddiya trả lời: “Kính bạch Thế tôn, khi con còn tại chức con có rất nhiều quyền hành và tiền bạc. Con có những đội quân hộ vệ. Con muốn mua gì cũng được. Nhưng con không được hạnh phúc vì con luôn luôn sợ hãi. Con là nạn nhân của ganh tị, sợ sệt, ghét bỏ và tham lam. Bây giờ thì con không còn lo sợ hay phiền não nữa. Con không có gì để mất, không sợ bị ai ám hại, không cần vệ sĩ bảo vệ. Chưa bao giờ con được tự do và bình an như thế. Vì hạnh phúc quá nên con đã thốt lên như vậy. Con xin sám hối vì đã quấy rầy đại chúng.”

Đây là một câu chuyện rất hay, chứng tỏ rõ ràng giới hạn của quyền lực chính trị và kinh tế, đồng thời chỉ cho ta thấy quyền lực đích thực có thể giải phóng chính ta và giúp người khác tự giải phóng.



# Nghệ Thuật Chánh Niệm

Hãy tưởng tượng sức mạnh của những hành động sẽ đến mức nào nếu chúng ta tập trung tâm ý hoàn toàn vào từng hành động.

Nhiều công ty lớn biết dành những khoản đầu tư đáng kể cho bộ phận Nghiên cứu và Phát triển vì họ biết rằng muốn công ty phát triển thì phải cải tiến không ngừng và nhạy bén nắm bắt thông tin. Điều này cũng đúng với “nghịệp vụ” chế tác chánh niệm: chúng ta cần phải “đầu tư” vào việc phát triển tuệ giác để được dẫn dắt, bảo vệ, và đi đúng đường.

Tất cả đều liên hệ với nhau. Thân tâm mạnh khỏe an lạc, gia đình yên vui là điều kiện thiết yếu cho sự thành công trong sự nghiệp. Bảo trọng thân tâm, giữ thân tâm luôn mạnh khỏe, an lạc là đầu tư căn bản nhất. Chúng ảnh hưởng đến gia đình và môi trường làm việc, nhưng trước hết, chúng làm đẹp cho cuộc sống.

Chánh niệm là sự đầu tư căn bản, là chìa khóa giúp ta nhìn vào đời sống nghề nghiệp. Chánh niệm là năng lượng của sự tập trung tâm ý (định lực), là khả năng có mặt một trăm phần trăm cho những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta, là phép lạ giúp ta thực sự sống trọn vẹn từng giây phút và cũng là yếu tố căn bản để chữa lành, chuyển hóa và tạo an hòa trong gia đình, nơi làm việc và trong xã hội. Hoa trái của sự tu tập chánh niệm là nhận biết rằng an lạc có sẵn trong ta và chung quanh ta, ngay bây giờ và ở đây. Chánh niệm là một trong năm nguồn năng lượng tâm linh, đồng thời cũng là nền tảng cho những hành động phản ảnh quyền lực đích thực. Nếu không biết tạo nên một môi trường chánh niệm trong gia đình hay ở nơi làm việc, ta sẽ chỉ đầu độc thêm cho cuộc sống của mình và gia đình mình mà thôi. Nhiều nhà doanh nghiệp đã nhận ra sự thật đó.

Không có chánh niệm, ta khó cảm thấy thỏa mãn hoàn toàn với quyền lực kinh tế hay chính trị. Chánh niệm giúp ta trở về tự thân và nhìn sâu vào hoàn cảnh của mình. Chúng ta làm việc, nhưng chúng ta cũng đem tới chỗ làm những khó khăn, những niềm đau nỗi khổ riêng tư.

Chánh niệm giúp ta ôm ấp và hiểu rõ đau khổ. Chánh niệm là căn bản chuyên hóa và chữa trị.

Vậy thì làm sao để có chánh niệm? Đây là một thực tập rất đơn giản nhưng cũng đầy thử thách. Thực tập chánh niệm đòi hỏi khi làm bất cứ việc gì cũng làm hết lòng, đầu tư một trăm phần trăm tâm ý vào cả những việc đơn giản nhất như nhặt một cây bút, mở một cuốn sách hay thắp một nén hương. Khi còn là một chú tiểu, tôi phải thắp hương trong chính điện nhiều lần trong ngày. Tôi đã được dạy là phải cầm cây hương lên bằng hai tay, tay trái đặt lên tay phải. Cây hương rất nhẹ, tại sao lại phải dùng cả hai tay? Lý do là tôi phải chú tâm một trăm phần trăm vào sự việc đơn giản là cầm nén hương trong tay. Khi quẹt một cây diêm và châm cây hương vào ngọn lửa, tôi cũng phải để tâm một trăm phần trăm. Đó là thực tập chánh niệm.

Khi uống trà, hành động rót trà vào chén cũng là một hành động thiền tập nếu ta rót trà trong chánh niệm. Đừng nghĩ tới quá khứ. Đừng nghĩ tới tương lai. Đừng lo phải làm gì ngày mai. Hãy chỉ chú tâm vào việc rót trà. Hãy đầu tư một trăm phần trăm vào giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Ai cũng biết rót trà, ai cũng biết uống trà, nhưng mấy ai biết rót trà trong chánh niệm và uống trà trong chánh niệm? Lý do là vì chúng ta luôn có xu hướng quên lãng hiện tại, vì chúng ta bị tập khí lôi cuốn. Tập khí là một thói quen, năng lượng của nó rất mạnh mà chúng ta phải thực tập để chuyển hóa. Càng chế ngự được tập khí thì chúng ta càng có khả năng sống trọn vẹn mỗi ngày.

Trong công việc, ta có thể cảm thấy có trách nhiệm với những ai đó, hay chỉ với riêng mình. Ý thức trách nhiệm là tốt. Ta cũng muốn thành công trong công việc, nhưng vì thiếu chánh niệm cho nên ta để cho ước muốn thành công cuốn hút. Ước muốn ấy sẽ trở thành một tập khí, thúc đẩy ta, làm ta không còn khả năng uống trà trong giây phút hiện tại, ngay cả khi nước trà đã vào miệng mà ta cũng không ý thức. Ta đang uống những dự án, những lo âu, những khó khăn của mình.

Theo lời Bụt dạy, sự sống chỉ có mặt trong hiện tại, ngay bây giờ và ở đây. Bụt nói: “Quá khứ đã qua rồi, tương lai thì chưa đến. Ta chỉ thực sự sống trong giây phút hiện tại.” Nếu đánh mất hiện tại thì sẽ đánh mất sự sống. Quá rõ ràng. Chánh niệm là một nguồn năng lượng và thực tập chánh niệm sẽ giúp ta trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với sự sống. Phép thực tập này đòi hỏi thời gian và sự nâng đỡ. Thiếu thời gian thực tập và không có môi trường thuận lợi thì khó mà thành công. Có khi đồng nghiệp của ta cũng muốn cùng ta thực tập nếu họ được truyền cảm hứng.

Bạn có thể có một ngôi nhà rất đẹp và một khu vườn đầy hoa. Bạn biết là trong vườn của mình có hoa, nhưng bạn lại không có thì giờ để thưởng thức. Bởi vì tâm trí bạn đang bị ám ảnh bởi những thắc mắc cần giải đáp, những vấn đề cần giải quyết. Bạn muốn bạn là “số một.” Thỉnh thoảng chắc bạn cũng đã thoáng giác ngộ rằng bạn có một vườn hoa rất đẹp và phải dành chút thì giờ để thưởng thức. Đó là do thiện chí. Rồi bạn ra vườn đi dạo, ngắm những nụ hoa đẹp, nhìn thảm cỏ xanh. Nhưng chỉ sau vài bước bạn đã bỏ cuộc, vì bạn đang có quá nhiều bận tâm về công việc. Như một nhà độc tài, mối bận tâm đó không cho bạn cơ hội tiếp xúc và thưởng thức những màu nhiệm của sự sống bây giờ và ở đây.

Khi còn là một chú tiểu mới mười sáu tuổi, Thầy tôi đã dạy tôi cách đóng cửa với sự chú tâm một trăm phần trăm. Một hôm Thầy sai tôi đi làm một việc. Tôi hăng hái, hấp tấp, đi nhanh ra và khép cửa vội vàng. Thầy kêu tôi lại: “Này con, con lại đây.” Tôi trở lại, đứng vòng tay chờ. Thầy tôi nói: “Con đi ra lại và khép cửa cho đàng hoàng coi.” Đó là bài học đầu tiên của tôi về thực tập chánh niệm. Khi đó tôi đi ra trong chánh niệm, ý thức từng bước đi, nắm lấy cánh cửa trong chánh niệm, và mở cửa trong chánh niệm. Kể từ đó Thầy tôi không còn phải dạy tôi cách đóng cửa lần thứ hai.

Khi nắm tay một em bé, ta hãy để tâm một trăm phần trăm vào bàn tay em. Khi ôm người thương trong vòng tay cũng thế. Hãy quên hết tất cả. Hãy thực sự có mặt, thực sự tỉnh thức trong khi nắm tay, trong khi ôm. Điều này trái ngược hẳn với cách sống và làm việc của ta

trước đây. Chúng ta từng có thói quen làm nhiều việc cùng một lúc. Vừa trả lời e-mail vừa nói điện thoại. Trong khi đang họp về một dự án này, ta viết xuống những ghi chú cho một dự án khác. Kỹ thuật hiện đại hứa hẹn sẽ giúp ta làm được nhiều việc cùng một lúc. Bây giờ, chỉ với một máy nhỏ chúng ta có thể gửi e-mail, nghe nhạc, điện thoại, và chụp hình. Năng lượng bị phân tán như thế thì còn gì là năng lượng?

Thay vì luôn làm nhiều việc cùng một lúc, ta phải tập thói quen chỉ làm mỗi lần một việc. Chánh niệm cần phải được luyện tập. Ta rất thông minh và hiểu ngay như vậy, nhưng như thế không có nghĩa là ta có thể làm được ngay. Ta phải thực tập và tự rèn luyện mỗi ngày.

Trước hết, phải thực tập chánh niệm để thấy được bản thân, sau đó ta chú ý tới gia đình của mình vì gia đình là tổ ấm. Không thể chỉ quan tâm đến nghề nghiệp mà sao lãng gia đình được. Có thể gia đình ta đang có đau khổ, sợ hãi hay lo lắng. Chánh niệm giúp nhận diện niềm đau nỗi khổ và chuyển hóa chúng. Bạn có thể nói với chồng mình rằng: “Em biết rằng anh đang đau khổ. Em đang có mặt cho anh đây. Chúng ta hãy cùng nhau ôm ấp niềm đau nỗi khổ đó và chuyển hóa chúng.” Bạn cũng nói như vậy với vợ của bạn: “Anh biết rằng em đang đau khổ. Anh đang có mặt cho em đây. Chúng ta hãy cùng nhau ôm ấp niềm đau nỗi khổ đó và chuyển hóa chúng.” Chánh niệm là khả năng có mặt một trăm phần trăm. Khi thương, món quà quý nhất mà ta hiến tặng người ta thương là sự có mặt đích thực của ta. Ta không thể mua khả năng hiến tặng niềm vui và chuyển hóa khổ đau.

Sau đó chánh niệm sẽ giúp ta hiểu rõ tình hình tại nơi làm việc. Dù ở địa vị nào, một giám đốc có hàng trăm nhân viên hay một công nhân làm việc một mình, với chánh niệm, ta đều có thể quán chiếu và nhận biết ưu điểm hay khó khăn cũng như đau khổ trong công ty. Ta sẽ nhận diện được những niềm đau nỗi khổ, những lo sợ của đồng nghiệp hay nhân viên và nói: “Tôi đang có mặt cho anh, cho chị đây. Tôi biết rằng anh, chị đang đau khổ. Chúng ta sẽ cùng nhau ôm ấp và chuyển hóa niềm đau nỗi khổ đó. Chúng ta sẽ tìm mọi cách để giải quyết khổ đau của chúng ta.” Sự thực tập này chẳng khác gì thực tập

cho bản thân hay cho gia đình mình. Năng lượng của chánh niệm và khả năng nhìn sâu sẽ giúp ta tìm ra tuệ giác để chuyển hóa tình trạng và chữa lành.

Chánh niệm là khả năng có mặt một trăm phần trăm. Năng lượng của chánh niệm giúp ta nhận biết những gì đang có mặt chung quanh ta. “Những gì” đó có thể là chính ta, có thể là người thương của ta. Nếu không có khả năng trở về với giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, thì không thể nào nhận diện được chính mình, nhận diện được hạnh phúc cũng như khổ đau của mình. Không có khả năng có mặt đích thực thì không thể nhìn rõ những người khác và sẽ khiến họ có cảm giác bị bỏ quên, bị hiểu lầm hay ghét bỏ. Rồi họ sẽ đau khổ và từ đó làm bạn đau khổ. Nếu không có chánh niệm thì không thể giúp mình hay giúp người, không thể thành công trong công việc. Nếu không có chánh niệm thì bất cứ quyền lực nào trong tay cũng chỉ là tạm bợ và không đem lại thỏa mãn rốt ráo.

Chánh niệm rất cụ thể. Khi chú ý tới hơi thở là ta đã có chánh niệm rồi. Thở vào, ta chú ý tới hơi thở vào từ đâu cho tới cuối và nhủ thầm “vào”. Thở ra, ta chú ý tới hơi thở ra từ đâu cho tới cuối và nhủ thầm “ra”. Với hành động đơn giản ấy, thân tâm ta hợp nhất và ta sẽ thực sự có mặt. Chánh niệm cũng có thể có mặt trong một bước chân. Những lúc bạn bước đi, hãy đầu tư một trăm phần trăm vào mỗi bước chân và nhớ kết hợp bước chân với hơi thở một cách tự nhiên. Để ý xem ta bước mấy bước trong mỗi hơi thở vào, mấy bước trong mỗi hơi thở ra. Để giúp thêm, ta có thể nói thầm “vào”, “ra” khi bước. Ví dụ như khi thở vào bước ba bước, thì nói thầm “vào, vào, vào”. Khi thở ra bước bốn bước thì nói thầm “ra, ra, ra, ra”. Nếu thực tập trong nhà thì có thể đi chậm lại, cứ mỗi hơi thở vào bước một bước, mỗi hơi thở ra bước một bước. Còn thực tập ở ngoài trời thì tùy theo hơi thở của bạn dài hay ngắn, trong mỗi hơi thở bạn có thể bước hai, ba, hay bốn bước. Không nên cố ép hay thay đổi nhịp thở vì làm như vậy bạn sẽ thấy mệt. Chỉ hoàn toàn chú tâm vào bước chân và hơi thở. Thực tập này rất đơn giản nhưng hiệu quả vô cùng. Nhờ bước chân chánh niệm, hơi thở chánh niệm mà ta có thể trở về với tự thân, thực sự có mặt và tỉnh thức.

Phải hiểu chánh niệm trên bình diện vật lý. Thực tập trở về với cơ thể, trước hết, ta phải chế tác chánh niệm bằng hơi thở ý thức và bước chân ý thức, rồi sau đó nhận diện rằng cơ thể ta đang có đây và ta dịu dàng ôm ấp lấy cơ thể mình bằng chánh niệm. “Cơ thể ta ơi, ta biết ngươi có đó và ta sẽ săn sóc cho ngươi.” Cơ thể ta trở thành đối tượng thương yêu của ta.

Nếu không biết cách chăm sóc, không biết cách buông thư cơ thể, không để cho cơ thể có cơ hội nghỉ ngơi tức là ta đã không thương yêu cơ thể mình. Ta biết rằng cơ thể ta có khả năng tự chữa lành vết thương. Khi đứt tay ta biết rằng chỉ cần làm sạch vết thương và cơ thể ta sẽ tự lo liệu. Ta có thể hoảng sợ nếu quên đi rằng cơ thể ta có khả năng tự điều trị. Chỉ cần có cơ hội nghỉ ngơi là cơ thể có thể tự chữa lành mà chẳng cần thuốc men gì nhiều.

Khi một con vật bị thương nặng, nó biết phải làm gì. Nó tìm một chỗ vắng, nằm thật yên, nghỉ ngơi hoàn toàn trong vài ngày, không ăn uống gì hết. Nó rất khôn ngoan. Chỉ khi nào vết thương lành hẳn nó mới ra săn mồi. Có lúc, ta cũng có tuệ giác đó, nhưng chúng ta đã đánh mất khả năng biết nghỉ ngơi. Mới bắt đầu cảm thấy khó chịu ta đã hoảng hốt chạy đến bác sĩ xin đủ mọi thứ thuốc, chỉ vì ta không biết rằng, để cho cơ thể nghỉ ngơi là phương pháp điều trị hay nhất.

Có nhiều người than phiền rằng họ không có thì giờ đi nghỉ hè. Số khác có thể sắp xếp được để đi nghỉ hè, tuy nhiên lại không biết cách nghỉ ngơi. Chương trình nghỉ hè đầy ắp và sau kỳ nghỉ họ lại càng mệt mỏi hơn.

Chúng ta phải học cách buông thư toàn thân. Trong tư thế nằm, ta chú ý và buông thư từng phần của cơ thể, bắt đầu từ trên đầu và đi dần xuống dưới lòng bàn chân. “Thở vào, tôi ý thức toàn thân tôi. Thở ra, tôi buông thư toàn thân tôi. Thở vào tôi ý thức hai mắt tôi. Thở ra tôi mỉm cười với hai mắt tôi.” Cứ tiếp tục như thế với từng phần của cơ thể. Thay vì tia X-quang, ta “soi” cơ thể ta bằng tia Chánh Niệm. Soi đến một phần nào hay bộ phận nào của cơ thể đang bị đau yếu thì ta dừng lại lâu hơn, sử dụng năng lượng của chánh niệm để ôm ấp và

mỉm cười với phần cơ thể hay bộ phận đó, làm như thể cơ thể sẽ bình phục mau hơn. Ta tự thực tập như thế mỗi ngày hay với những người trong gia đình, khi đã quen thuộc rồi, ta có thể hướng dẫn một buổi thực tập thiền buông thư cho bạn bè hay cả gia đình. Ta cũng có thể khuyến khích những người khác trong gia đình hướng dẫn buông thư toàn thân như vậy cho mọi người. Trẻ em rất có khả năng hướng dẫn người khác trong phép thực tập này.

Khi đã có khả năng ôm ấp cơ thể và giải tỏa căng thẳng, giúp cơ thể phục hồi, ta có thể trở về với tự thân, với những cảm thọ và những tâm hành của ta (chi tiết của phép thực tập này được trình bày tại Phụ lục A). Mỗi chúng ta đều có kinh nghiệm về những cảm thọ dễ chịu hay cảm thọ khó chịu. Một trong những công năng của thực tập chánh niệm là chăm sóc cảm thọ khổ đau. Thường thường ta không muốn đối diện khổ đau bởi vì ta không biết cách chăm sóc khổ đau. Ta cũng thường nghĩ rằng nếu tâm đủ mạnh thì ta sẽ không còn cảm thấy đau khổ, rồi ta tìm cách che lấp khổ đau. Thay vì “thay chốt” và mời lên những hạt giống tích cực từ vùng tàng thức, ta lại trốn chạy những cảm thọ khó chịu bằng những hành động tiêu thụ thiếu chánh niệm. Ta bật ti vi lên, hoặc mở một cuốn sách, hay nhắc điện thoại, hay làm một việc gì đó để che lấp niềm đau nỗi khổ, sợ hãi, tuyệt vọng đang trấn ngự. Nhưng khi tiêu thụ những sản phẩm để tạm thời che lấp khổ đau thì ta cũng đồng thời đưa vào thân và tâm những yếu tố độc hại như tham dục, sợ hãi, lo lắng và làm cho tình thế càng thêm tồi tệ.

Cách hay nhất là ta phải trở về với tự thân. Hãy sử dụng năng lượng của chánh niệm để nhận diện và ôm ấp niềm đau nỗi khổ trong ta, như một bà mẹ ôm ấp đứa con mình. Chánh niệm là mẹ, đau khổ, buồn phiền, tuyệt vọng là con. Giữa mẹ và con không có tranh chấp. Năng lượng của chánh niệm sẽ nhận diện, ôm ấp và xoa dịu niềm đau. Khi nghe con khóc, người mẹ lập tức buông tất cả công việc xuống, chạy đến ôm em bé vào lòng. Mẹ có thể không biết lý do đã làm cho bé khóc, nhưng chỉ cần ôm bé trong vòng tay với tất cả sự dịu dàng, thương yêu cũng đủ làm cho bé nín khóc. Cũng thế, ta có thể không biết rõ lý do đã làm cho ta đau khổ, buồn phiền, tuyệt vọng,

nhưng nếu ta biết ôm ấp những khổ đau đó bằng năng lượng chánh niệm thì tức khắc ta cảm thấy tâm mình lắng yên, êm dịu lại vì năng lượng của chánh niệm đã hòa nhập vào năng lượng của khổ đau.

Hãy tưởng tượng một đóa hoa trong nắng sớm. Hoa chưa nở nhưng tia nắng đang ôm ấp hoa, năng lượng mặt trời đang thấm dần vào hoa. Mặt trời không chỉ chiếu quanh đóa hoa. Tia nắng mặt trời thấm vào hoa một cách tự nhiên và một giờ sau hoa sẽ bùng nở. Chánh niệm là mặt trời ôm ấp đóa hoa cảm thọ.

Nếu cứ để mặc, không chăm sóc nỗi sợ hãi, hờn giận, và tuyệt vọng thì những cảm xúc tiêu cực đó sẽ biến thành sức mạnh tàn phá. Nếu biết chế tác chánh niệm thì chánh niệm sẽ nhận diện và ôm ấp những cảm thọ khổ đau ấy. Thực tập hơi thở và bước chân chánh niệm không những nuôi dưỡng, tưới mát thân tâm mà còn giúp nhận diện và ôm ấp khổ đau. Thay vì sử dụng năng lượng để đè nén khổ đau, ta hãy sử dụng năng lượng đó để bảo toàn cơ thể. Ôm ấp khổ đau sẽ nuôi lớn chúng ta.

Nếu được cùng người thương ngồi trong chánh niệm (ngồi thiền), đi trong chánh niệm (đi thiền) thì sức mạnh của chánh niệm càng tăng gấp bội nhờ sự đóng góp của năng lượng thực tập từ người thương. “Mời anh/mời em đến đây cùng ngồi thiền với tôi, thiền hành với tôi. Tôi cần có anh/có em bên cạnh.” Nghe vậy, người thương sẽ đến, sẽ cùng ngồi, cùng đi với ta. Phối hợp năng lượng, ta sẽ dư sức ôm ấp khổ đau.

Càng có đông bạn hữu thực tập chung, năng lượng càng thêm mạnh. Năng lượng tập thể giúp cho sự thực tập ôm ấp niềm đau nỗi khổ dễ dàng hơn nhiều. Cho nên trong một cộng đồng mà mọi người cùng thực tập với nhau thì càng vui, hiệu quả lớn gấp bội, và năng lượng ngày càng thêm thâm hậu. Được năng lượng tập thể ấy bao bọc, ta sẽ thấy khỏe khoắn thêm ra và hiệu quả chữa trị đến rất nhanh.

Năng lượng chánh niệm giúp ta ý thức những gì đang xảy ra. Thở vào và biết rằng đang thở vào, đó là chánh niệm về hơi thở. Uống trà và biết rằng đang uống trà, đó là chánh niệm khi uống trà. Khi đi và biết



rằng đang đi, thường thức từng bước chân, đó là chánh niệm khi đi. Những thực tập ấy chế tác năng lượng chánh niệm, giúp cho ta thật sự tỉnh thức, thật sự có mặt để tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống, để được nuôi dưỡng và chữa lành.

## **Năm Phép Thực Tập Chánh niệm**

Một hôm cư sĩ Cấp Cô Độc đưa năm trăm thương gia đến gặp Bụt. Nhân dịp này Bụt chia sẻ với các vị thương gia ấy một bài pháp mà nội dung được ghi lại trong “Kinh Người Áo Trắng.” Kinh dạy cho các thương gia và những người cư sĩ phương pháp sống có hạnh phúc trong giờ phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Cụm từ “hiện pháp lạc trú” được lặp đi lặp lại ít nhất là năm lần trong kinh. Hạnh phúc lớn nhất là biết mình đang đi trên đường chánh. Hạnh phúc lớn nhất là có nghề thích hợp, phát huy được tâm hiểu biết, thương yêu. Hạnh phúc, trách nhiệm và chánh niệm liên hệ với nhau. Một doanh nhân trên đường tạo dựng hạnh phúc phải chăm sóc bản thân trước nhất. Nhờ thực tập chế tác năng lượng chánh niệm mà có được hạnh phúc và từ đó có khả năng chăm sóc người khác. Biết bao nhiêu yếu tố của hạnh phúc đang có sẵn ngay bây giờ và ở đây.

Kinh Người Áo Trắng dạy rằng nền tảng của nếp sống chánh niệm và hạnh phúc là Năm Phép Thực Tập Chánh Niệm (Năm Giới Quý Báu). Năm phép thực tập này giúp ta có được quyền lực đích thực, tức là quyền lực tâm linh. Cốt tủy của sự thực tập chánh niệm chính là Năm Giới Quý Báu này.

Năm phép thực tập chánh niệm (Năm Giới Quý Báu):

### **Phép thực tập chánh niệm (giới) thứ nhất: Tôn trọng sự sống**

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

## **Phép thực tập chánh niệm (giới) thứ hai: Tôn trọng quyền tư hữu**

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

## **Phép thực tập chánh niệm (giới) thứ ba: Không tà dâm**

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

## **Phép thực tập chánh niệm (giới) thứ tư: Lắng nghe và ái ngữ**

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

trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể

### **Phép thực tập chánh niệm (giới) thứ năm: Chánh niệm trong tiêu thụ**

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

Năm Giới Quý Báu là giới tướng cụ thể của thực tập chánh niệm mà ta có thể áp dụng trong đời sống hằng ngày, tại nơi làm việc hay trong gia đình. Tinh thần chánh niệm này cũng được tìm thấy trong tất cả các truyền thống tôn giáo, tín ngưỡng khác như Ki-Tô giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo, Ấn Độ giáo. Dù truyền thống tôn giáo của bạn không phải Phật giáo, bạn vẫn có thể tìm thấy những yếu tố của Năm Giới Quý Báu này trong kinh điển hay gốc rễ tín ngưỡng của bạn. Như thế bạn sẽ hiểu rõ truyền thống của bạn hơn. Bạn không thể hạnh phúc nếu bị mất gốc rễ.

Những thực tập này không phải do một ai áp đặt mà là kết quả của công phu tu tập. Ta chấp nhận Năm Giới Quý Báu, bởi vì dưới ánh sáng của chánh niệm, ta thấy rõ rằng khổ đau sẽ tràn ngập nếu không hành trì Năm Giới Quý Báu.

Năm Giới Quý Báu không phải là năm điều cấm đoán mà là năm lời phát nguyện sau khi ta quán chiếu về khổ đau và nguyên nhân của khổ đau. Đây là một thực tập và là một quyết định phát xuất từ tuệ giác của chính ta. Theo tôi, Năm Giới Quý Báu là năm thực tập đích thực về tình thương, về tâm từ bi.

**Giới Thứ Nhất** là thực tập bảo vệ sự sống. Bởi vì tôi yêu sự sống, bởi vì tôi thương mọi loài sinh vật, cho nên tôi quyết tâm thực tập chánh niệm, nguyện không tán thành sự giết hại. Vì sự sống là vô cùng quý báu, tôi nguyện bảo vệ sự sống, không phải chỉ bảo vệ sự sống của con người, mà cả sự sống của mọi loài khác, nghĩa là sự sống của loài vật, cỏ cây và đất đá, bởi vì sự sống của con người được làm bằng sự sống của những loài không phải là con người, muốn bảo vệ con người, ta phải bảo vệ những loài không phải là con người. Đây là giáo lý của “Kinh Kim Cương,” một tác phẩm vi diệu và xưa nhất về sinh môi. Muốn bảo vệ con người, ta phải bảo vệ rừng, bảo vệ nguồn nước, không khí, động vật, cỏ cây và đất đá. Đây là cốt tủy của Phép Thực tập Chánh niệm Thứ nhất. Nếu muốn bảo vệ môi trường, xin mời bạn đọc “Kinh Kim Cương,” bạn sẽ thấy rằng bảo vệ loài vật, cỏ cây và đất đá tức là bảo vệ tất cả mọi người, đàn ông, đàn bà, trẻ em. Đây là thực tập thương yêu.

**Giới Thứ Hai** là thực tập hạnh bố thí. Nơi đâu cũng có nghèo khổ. Sự chênh lệch giàu nghèo gây nên rất nhiều đau khổ. Vì thế, chúng ta phải sống thế nào để giảm thiểu đau khổ. Chúng ta nguyện chia sẻ thì giờ và tài lực với những người thật sự thiếu thốn. Đây là hạnh bố thí đích thực. Chúng ta sống đơn giản hơn để có nhiều thì giờ giúp những người khác. Chúng ta nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Giới Thứ Hai cũng là giới thực tập thương yêu.

**Giới Thứ Ba** là thực tập bảo vệ cá nhân và gia đình. Chúng ta nguyện không tà dâm và cưỡng bức tình dục. Giới Thứ Ba này cũng là thực tập thương yêu chân thật. Chúng ta nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của ta. Nhìn sâu, chúng ta thấy thân và tâm không phải là hai thực thể riêng biệt, ta không thể tách

rời thân và tâm. Kính trọng thân tức là kính trọng tâm. Nếu thân không được kính trọng tức là tâm không được kính trọng. Muốn có thương yêu phải có kính trọng. Không có kính trọng thì không thể có thương yêu chân thực.

Trong xã hội hiện nay, tình dục bừa bãi đang là một hiện tượng phổ biến; tình dục chỉ với mục đích thỏa mãn xác thịt. Chúng ta lẫn lộn tình yêu với tình dục. Tình dục không hẳn là tình yêu. Khi yêu, ta trao tặng cho người yêu những gì quý giá nhất, đó là tấm lòng của ta. Chúng ta đã biết rằng thân tâm là một. Trong nội tâm ta có những vùng bí ẩn, linh thiêng, có những niềm đau nỗi khổ, có những ước vọng khát khao – những cấm thành – mà ta muốn giữ kín. Và chúng ta chỉ có thể chia sẻ những tâm tình sâu kín, chỉ mở cửa cấm thành cho người ta thương mà thôi.

Đối với thân cũng vậy. Thân thể ta cũng có những tử cấm thành mà không ai được vào nếu không được phép. Tuệ giác đó đã có sẵn trong truyền thống văn hóa của ta, nhưng ta đã đánh mất một phần nào sự kính trọng đối với những vùng linh thiêng của cơ thể ta. Giới Thứ Ba bảo vệ ta cũng như những người khác, giúp tránh khỏi đau khổ.

**Giới Thứ Tư** là thực tập truyền thông, thực tập hạnh ái ngữ. Lời nói có thể có tác dụng rất mạnh nhưng cũng có thể chỉ là “tiếng gào thét trong hư không”. Chưa bao giờ loài người có nhiều phương tiện truyền thông như ngày nay: thư điện tử, điện thoại cầm tay, fax, vô tuyến truyền hình, đài phát thanh, báo chí. Tuy thế chúng ta vẫn là những ốc đảo cô đơn. Truyền thông trong gia đình, trong xã hội, giữa các quốc gia vẫn rất ít ỏi. Bởi vì chúng ta không biết cách lắng nghe nhau, chúng ta không có khả năng nói chuyện sao cho có ý nghĩa. Cần phải khai mở lại cánh cửa truyền thông chân thực. Khi không thể truyền thông thì ta sẽ bị bế tắc, ta sẽ bệnh. Càng bệnh ta càng khổ và làm cho những người khác khổ theo.

Lời nói có thể có tác dụng xây dựng hay tàn phá. Lời nói có chánh niệm có thể đem lại hạnh phúc. Lời nói thiếu chánh niệm có thể hủy

diệt sự sống. Một lời nói nếu đem lại bình an, hạnh phúc là một món quà quý giá nhất mà ta có thể trao tặng.

Giới Thứ Tư cũng nhắc nhở ta rằng lời nói chánh niệm đi đôi với hạnh lắng nghe sâu. Chúng ta lắng nghe với tất cả sự chú tâm và lòng từ bi, thực sự có mặt để lắng nghe. Mục đích duy nhất là giúp người kia cảm thấy yên tâm mà bộc lộ tất cả nỗi lòng và giải tỏa được khổ đau.

Giới Thứ Tư có liên hệ với Giới Thứ Năm bởi vì Giới Thứ Năm là thực tập chánh niệm khi tiêu thụ. Tiêu thụ không chỉ là khi ăn mà còn là khi xem, khi đọc và khi nghe. Nhìn vào cách ta tiêu thụ, người khác có thể đánh giá được con người của ta. Nếu nhìn sâu vào các thứ ta tiêu thụ hằng ngày, ta sẽ thấy rõ con người thật của chính ta. Chúng ta cần ăn, cần uống, cần tiêu thụ, nhưng nếu thiếu chánh niệm khi ăn, uống và tiêu thụ thì ta có thể hủy hoại thân tâm ta, và phản bội tổ tiên, cha mẹ cùng các thế hệ mai sau.

Phải chánh niệm về những gì ta đưa vào cơ thể và tâm thức. Hãy tự hỏi, “Hôm nay tôi đã đưa vào thân tâm những độc tố nào? Tôi đã xem phim gì? Đọc sách gì? Đọc báo gì? Nói chuyện gì?” Chánh niệm là nhận diện những độc tố của phim ảnh, sách báo, chuyện trò, rồi quyết định kiêng cử những độc tố ấy. Hãy tự nhủ: “Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, cho thân tâm gia đình và xã hội con.”

**Giới Thứ Năm** có thể được xem như là một sự cam kết to lớn, khó thực hiện, và không thuận theo ý muốn của ta. Nhưng cứ bắt đầu thực tập, ta sẽ thấy cuộc sống thư thái hơn, thấy hạnh phúc hơn. Vậy thì phải hành động ngay đi. Hãy tu tập theo Chánh Đạo, làm tất cả những gì có thể làm được để bảo vệ và đem an lạc đến cho tất cả mọi người, mọi loài. Rồi ta sẽ không còn sợ hãi. Cho dù phải trải qua những lúc khó khăn như bệnh tật, hiểm nguy hay đối mặt với cái chết

thì tâm ta vẫn được bình an. Đó là kinh nghiệm của chính bản thân tôi.

Trong cuộc chiến Việt Nam, tôi biết một quân nhân Hoa Kỳ. Anh có nhiều thiện chí, anh muốn phục vụ đất nước anh, anh chống cộng nên anh tình nguyện sang Việt Nam. Nhiệm vụ quân sự của anh là đi giết địch ban đêm. Có nhiều làng mà ban đêm quân du kích về tuyên truyền. Chính phủ Miền Nam không có bằng chứng rằng dân làng đã hợp tác với quân du kích, nhưng cơ quan tình báo Hoa Kỳ cho rằng trong làng có người hợp tác với quân du kích và cần phải tiêu diệt.

Nhiệm vụ của người quân nhân Hoa Kỳ này là ban đêm tới nhà người bị tình nghi để giết. Anh ta không dùng súng (để tránh gây tiếng động) mà chỉ giết bằng dao. Sáng ra, dân làng tìm thấy xác người bị tình nghi kia sẽ nghĩ rằng người này bị du kích giết. Trong thời bình, nếu giết người thì bị ra tòa. Nhưng trong cuộc chiến Việt Nam thì không có tòa án. Nếu nghi ai là kẻ thù thì chỉ việc ban đêm tìm tới nhà ám sát, không để lại dấu tích. Ta loại trừ những ai mà ta nghi là thuộc phe bên kia. Không tòa án, không xét xử, không chi cả.

Nhiều năm sau cuộc chiến Việt Nam, người quân nhân Hoa Kỳ ấy đã kể cho tôi nghe câu chuyện trên khi ông bị bệnh và sắp từ giã cõi đời. Tôi đã chứng kiến đau khổ cùng cực của ông trong giai đoạn cuối cuộc đời. Không chỉ đau nhức trong thân mà còn đau khổ tột cùng trong tâm. Hành động năm xưa bây giờ trở lại ám ảnh ông, ngày cũng như đêm. Chỉ sau khi bộc bạch hết tội lỗi ngày xưa, ông mới cảm thấy bớt đi phần nào đau khổ.

Mỗi hành động của ta sẽ trở về lại với ta. Con dao ta dùng để giết chết người kia – hành động hãm hại kẻ khác – sẽ trở về trừng phạt chính ta. Chỉ có ta, chứ không một ai khác, biết được lý do vì sao ta đau khổ. Trong trường hợp ấy thật khó mà được chết bình an. Cho nên hạnh phúc lớn nhất là biết được rằng ta đang đi trên đường chính. Ta không làm một việc gì tàn hại sinh mạng, cỏ cây hay đất đá. Một tâm hồn bình an sẽ giúp ta vượt qua những khó khăn, hiểm nguy không

chút sợ hãi, và có thể chết trong bình an. Đây là một điều rất quan trọng. Không thể chần chừ được nữa.

Không ai có thể thực tập Năm Giới Quý Báu một cách toàn hảo, kể cả Bụt. Mục đích không phải là thật hoàn hảo mà là chánh niệm về những hành động của mình, ngay cả khi phạm lỗi. Nếu đi lạc trong rừng, ta thường nhắm hướng sao Bắc Đẩu để tìm đường ra. Ta theo hướng sao Bắc Đẩu với mục đích là về nhà chứ không phải lên trên sao Bắc Đẩu. Năm Giới Quý Báu được ví như sao Bắc Đẩu, chúng ta không phải thực tập cho toàn hảo. Thực tập chánh niệm là ánh sáng dẫn đường chỉ lối. Ta biết rằng ta đang đi trên đường chính trực. Có con đường tâm linh, con đường của tình thương và sự hiểu biết, ta cảm thấy hạnh phúc vì biết rõ hướng đi của mình. Hạnh phúc sẽ trong tầm tay vì ta đang đi trên con đường của tâm từ bi, con đường bảo vệ sự sống. Đây là một điều rất quan trọng. Thực tập Năm Giới Quý Báu sẽ bảo vệ và nâng đỡ chúng ta.

Năm Giới Quý Báu có đặc tính phổ quát. Thọ trì Năm Giới Quý Báu, ta trở thành đệ tử cung của Bụt, con chiên ngoan của Jesus. Bụt, Jesus, Abraham, Mohamed luôn đồng hành với chúng ta trên con đường tu tập.



# Đạt Được Những Gì Ta Thực Sự Mong Muốn

Nhờ thực tập Chánh Niệm và Năm Giới Quý Báu mà động lực đằng sau khát vọng quyền lực trở nên rõ ràng. Khi động cơ đã rõ ràng, hành động sẽ dũng mãnh, bởi khi đó ta hành động với một quyết tâm vững chắc.

Ước muốn là động lực thúc đẩy đằng sau ý nghĩ (ý), lời nói (khẩu), và hành động (thân). Ước muốn quyết định tất cả. Ai ai cũng có một mục đích quan trọng cho đời mình. Ta muốn thành tựu một việc gì đó. Ta cảm thấy trong ta có một nguồn năng lượng mãnh liệt. Ta muốn thực sự sống trọn vẹn.

Ta thực hiện những điều ấy bằng nhiều cách. Có nhiều người sẵn sàng hy sinh cho một lý tưởng. Họ muốn nước nhà được độc lập. Họ muốn xã hội được công bằng. Họ muốn lật đổ chế độ độc tài. Họ sẵn sàng hy sinh. Ước muốn của họ cung cấp năng lượng và sức mạnh cho hành động. Có người muốn bảo vệ môi sinh, chấp nhận mọi cực nhọc để bảo vệ trái đất. Có người muốn chấm dứt leo thang tiêu thụ, muốn sống đời đơn giản để có thì giờ và năng lực giúp ích cho nhân loại.

Cũng có người mà động lực thúc đẩy không mấy tốt lành. Họ sống chỉ để tạo tiền của, danh vọng, ảnh hưởng, và để được thừa nhận. Họ muốn được mọi người chiêm ngưỡng và thềm thường. Họ lái những chiếc xe sang trọng, họ có người tình đẹp và nổi tiếng, họ sống trong những biệt thự lộng lẫy.

Cũng có người chỉ mong muốn trả thù những người mà họ tin là đã làm họ khổ. Họ sống chỉ để trả thù. Suốt đời họ chỉ có một mục đích là tấn công, tàn phá, trừng phạt, và làm cho những người mà họ tin là đã làm cho họ khổ phải điêu đứng. Họ sẵn sàng làm nổ máy bay, sẵn sàng mang bom tự sát. Họ muốn trả thù. Họ cho rằng họ là nạn nhân của bất công. Họ muốn những quốc gia kia, những nhóm người kia phải khổ đau, tủi nhục. Ước muốn ấy là nền tảng của cuộc sống, là căn bản hành động của họ. Những người ấy khước từ hạnh phúc, bởi

nếu động lực là trả thù, là chạy theo danh tiếng, vinh quang và quyền năng, thì ta sẽ vô cùng đau khổ.

Bụt đã dùng một hình ảnh bi thảm để mô tả mãnh lực của ước muốn. Một thanh niên bị hai người lực lưỡng lôi đến một hầm lửa. Hai người kia mạnh hơn chàng nhiều và muốn liệng chàng vào hầm lửa. Chàng thanh niên không muốn chết nhưng anh ta không cưỡng lại được. Bụt đặt câu hỏi: “Hai người lực lưỡng đó - hai người muốn liệng chàng thanh niên vào hầm lửa - là ai? Đó là ham muốn chạy theo những gì mà ta tin là hạnh phúc, chạy theo đối tượng của tham dục: quyền hành, dục lạc, tiền tài.”

Trước khi thành đạo, thái tử Tất Đạt Đa đã tu tập trong sáu năm trời để thành một người tự do, giác ngộ và giải thoát. Thái tử đã chứng kiến bao nhiêu đau khổ trong gia đình, xã hội, và xứ sở của Ngài. Ngài lìa bỏ gia đình và khước từ địa vị đông cung thái tử. Động lực quyết định của Ngài là Tâm Từ Bi chứ không phải ý muốn trốn tránh trách nhiệm. Thái tử Tất Đạt Đa muốn diệt trừ khổ đau của mình để rồi có thể cống hiến cho nhân loại con đường thoát khỏi khổ đau. Đây là mong ước sâu xa nhất của thái tử Tất Đạt Đa và điều ấy đem lại cho Ngài hạnh phúc vô biên, cũng như giúp Ngài có đủ can đảm và sức mạnh để vượt thắng bao gian lao.

Chúng ta gọi ước muốn hay tác ý này là Bồ Đề Tâm (bodhicitta). Bồ Đề Tâm là tâm thương yêu, tâm giác ngộ. Bồ Đề Tâm cũng có thể được dịch là “Tâm hiểu biết”, bởi vì hiểu biết là căn bản của thương yêu. Nếu không hiểu biết thì không thể chấp nhận và thương yêu. Nếu không hiểu được ba của bạn thì bạn không thể thực sự thương yêu ba. Nếu không hiểu được con gái của bạn thì bạn không thể thực sự thương yêu con gái. Hiểu biết tức là thương yêu, thương yêu tức là hiểu biết. Và nếu bạn có ước muốn đạt được hiểu biết đó thì bạn đã có Sơ Tâm, một năng lượng mạnh mẽ bậc nhất. Với năng lượng của sơ tâm này, bạn sẽ không bao giờ bỏ cuộc, vì bạn đang mưu cầu hạnh phúc cho chính bạn và cho những người khác.

Cho nên tất cả chúng ta phải nhìn sâu vào những ước muốn của mình để xem động lực đích thực của ước muốn ấy là gì? Ta biết rằng kinh doanh là để làm ra tiền, nhưng ta phải tìm hiểu hậu quả của đồng tiền làm ra. Trong khi làm ra tiền ta có gây đau khổ, tuyệt vọng, bất công hay không? Làm ra tiền chỉ là một khía cạnh. Sử dụng đồng tiền làm ra là một khía cạnh khác quan trọng không kém. Đồng tiền có thể dùng để đem lại an vui trong đời sống: ta dùng tiền mua thuốc men chữa bệnh, mua thực phẩm để cứu đói. Nhưng với đồng tiền, ta cũng có thể hủy diệt sự sống. Phải nhìn sâu để thấy rõ phải chăng đồng tiền là yếu tố duy nhất có thể đem lại hạnh phúc?

Động lực nào thúc đẩy những nhà doanh nghiệp, chính trị, nghệ sĩ, thể thao, khoa học? Phải chăng là quyền hành, danh vọng, và giàu sang? Quyền hành, danh vọng, và giàu sang có thể là những phương tiện giúp ta làm việc hiệu quả hơn. Nhưng phải nhớ rằng tự chúng không thể đem lại cho ta hạnh phúc hay giúp ích người khác. Ta có thể bị tự ái, ý thức trách nhiệm đánh lạc hướng. Ta có thể tự đánh lừa mình. Cần phải quán chiếu sâu sắc ước vọng sâu kín của mình để thấy rõ bản chất của nó. Nếu vì ước vọng mà ta đau khổ hay người thương của ta đau khổ thì không có gì có thể bào chữa cho ước vọng ấy cả.

Có thể ta chưa bao giờ có cơ hội nhìn sâu vào ước muốn của ta, nếu có, ta sẽ khám phá được những động lực sâu xa của mình. Ta phải nhận diện nguồn gốc của những gì thúc đẩy ta trong những hoạt động hằng ngày. Một tư tưởng thiện sẽ đem đến an vui và hạnh phúc cho ta và những người khác. Một suy nghĩ bất thiện sẽ gây đau khổ cho ta, gia đình ta và mọi người trong xã hội.

Cần phân biệt lý tưởng từ bi với những ham muốn bất thiện, thèm khát. Hai điều này rất khác nhau nhưng nhiều khi ta tưởng lầm ham muốn và thèm khát là lý tưởng cao đẹp. Nhiều khi ta tự dối mình để được yên lòng. Tham dục là do vô minh, do vọng tưởng. Ta nghĩ rằng ta sẽ hạnh phúc nếu có được những gì mong muốn. Nhưng khi đã có được thì lại càng thèm khát và đau khổ.

Để làm sáng tỏ điều này, Bụt đã dùng hình ảnh mỗi câu và lưới câu. Con cá thấy mỗi câu tưởng sẽ được miếng ăn ngon, nhưng không ngờ khi đớp mỗi liềm bị mắc câu. Hiện nay người ta dùng cả những con mồi bằng nhựa rất hấp dẫn.

Chúng ta chẳng khác gì con cá mắc câu. Ta bị quyến rũ, bị cám dỗ bởi ham muốn và sẽ “đớp” lấy dù biết rồi sẽ bị “mắc câu.” Danh vọng, sắc dục, quyền hành, tiền tài là bốn miếng mồi móc kín lưới câu. Nếu động lực là danh vọng, sắc dục, quyền hành, hay tiền tài thì đau khổ không thể nào tránh được. Khi giàu có, ta cảm thấy mình có quyền hành và quan trọng. Có biết bao điều kiện thuận lợi khuyến khích ta tiêu thụ để thỏa mãn những ý tưởng ấy. Nhưng rồi ta có thể tàn phá thân tâm, gây hại cho gia đình, cho cả công việc. Sự tàn hại này nhiều khi ảnh hưởng đến cả xã hội và môi trường sinh sống.

Ước muốn mãnh liệt của ta là gì, là tự chăm sóc bản thân và những người ta thương, cũng như chăm sóc quả đất ta đang sống hay là ước muốn chạy theo những cám dỗ nguy hiểm? Ta có thể tự dối mình khi cho rằng tiền tài, danh vọng và quyền lực chỉ là những phương tiện giúp tạo hạnh phúc, công ăn việc làm và bảo vệ môi trường hiệu quả hơn. Lòng tự ái và ý thức trách nhiệm đánh lạc hướng chúng ta. Không nên tự đánh lừa. Ta phải rất thành thực và thực tập sâu sắc để khám phá bản chất của những ước muốn và động lực trong ta. Cần phân biệt giữa thỏa mãn ham thích và hạnh phúc chân thực. Điều này rất quan trọng. Hạnh phúc có nhiều hình tướng, nhưng hạnh phúc chân thực không đến từ những tham dục là danh vọng, sắc dục, quyền hành và tiền tài.

Bụt lấy hình ảnh một con chó chạy theo một khúc xương khô. Nó cạp lấy khúc xương mà nhai, mà gặm, mặc dù trên khúc xương chẳng dính một chút thịt nào. Con chó không được chút gì bổ béo, nhưng nó cứ ôm lấy khúc xương và không chịu nhả. Chúng ta cũng hành xử y như vậy. Tham dục không bao giờ đem lại hạnh phúc nhưng mà ta vẫn cứ theo đuổi.

Bụt cũng lấy ví dụ của người cầm cây đuốc mà đi ngược gió. Cầm đuốc ngược gió thì bị cháy tay. Tham dục cũng thế, nó sẽ đốt cháy ta. Tham dục không cho ta hạnh phúc. Tham dục thiêu đốt ta và hơn thế nữa, có thể hủy diệt ta.

Bụt lại cho một ví dụ khác. Một người khát nước tìm vào căn nhà trống. Người ấy thấy một chai nước bèn cầm lên định uống. Nhưng khi sắp uống thì có người đến và la lên: “Đừng uống! Trong chai có thuốc độc!” Nhưng vì khát nước quá, người ấy vẫn cứ uống nước trong chai. Bốn loại tham dục nói trên: danh vọng, sắc dục, quyền hành và tiền tài, cũng giống y như vậy.

Đôi khi trí thông minh cho ta biết rằng muốn cái này, muốn cái nọ là nguy hiểm, là sẽ đau khổ, nhưng ta không cưỡng được. Nếu không có một bậc thiện tri thức hay một tăng thân khuyên nhủ hay ngăn cản thì ta sẽ làm những việc mà ta đủ thông minh và sáng suốt để biết rằng những việc đó là không nên, không đúng.

Ta thèm khát vì không biết rõ chân tướng đối tượng của sự thèm khát. Đừng khinh bi tiền tài, sắc dục, quyền hành và danh vọng. Chỉ cần nhìn cho sâu để thấy cho rõ rằng chạy theo những thứ đó thì sẽ không bao giờ thỏa mãn mà chỉ hứng chịu vô vàn đau khổ. Thèm khát cũng giống như nước mặn: càng uống càng khát. Ta chạy theo tiền tài, tin rằng khi có tiền, chỉ khi nào có tiền, ta mới hạnh phúc. Nhưng khi đã có đồng tiền trong tay, ta lại cho là chưa đủ, vì ta luôn muốn có thêm nhiều nữa.

Thèm khát có thể nhận chìm chúng ta. Bụt lấy ví dụ một chú chim nhỏ đánh cắp một miếng thịt và bay đi. Khi bay lên cao, nó bị một con chim lớn bay theo muốn giành lấy miếng thịt. Mặc dù biết rằng nếu không chịu nhả miếng thịt ra thì con chim lớn sẽ giết chết nó để đoạt miếng thịt, nhưng nó vẫn không chịu nhả.

Những gì ta theo đuổi thực ra chỉ là ảo tưởng. Với chánh niệm, ta có thể thấy ngay là chúng không đáng chi cả. Thử nhìn sâu vào bản chất của tiền tài, đối tượng của thèm khát, ta sẽ thấy rằng tiền tài không đáng để thèm khát cho lắm. Ta cần tiền cho những nhu cầu sinh sống

căn bản, nhưng đâu cần quá nhiều. Khi quán chiếu sâu sắc bản chất của đối tượng thèm khát, ta sẽ không chạy theo thèm khát nữa và sẽ được tự do.

Trong chiều sâu tâm thức, ai cũng muốn được tiếp nối, muốn có con nối dõi. Người xuất gia cũng có ước muốn được tiếp nối. Tuy nhiên, ước muốn này được thể hiện trên bình diện tâm linh. Người nối dõi những người xuất gia là con cháu tâm linh của họ. Họ có thể hoàn toàn thỏa mãn với sự tiếp nối tâm linh này.

Tình yêu nam nữ có liên quan với ước muốn được tiếp nối. Điều này không có nghĩa là sinh con đẻ cháu là lý do chính đáng duy nhất của quan hệ tình dục. Khi yêu, người ta muốn tỏ bày tình yêu của mình. Tình dục là một cách để thể hiện tình yêu, nhưng đó không phải là cách duy nhất. Nếu bạn nghĩ rằng đó là cách duy nhất thì bạn lầm. Ngoài tình dục, còn có nhiều cách thể hiện tình yêu mà chúng ta vẫn có thể hạnh phúc với nhau. Nếu không thấy rõ điều này, ta sẽ tưởng rằng liên hệ tình dục là cách duy nhất để bày tỏ tình yêu và ta sẽ bị tình dục ám ảnh. Tình yêu là khi người mẹ ôm con trong vòng tay. Tình yêu hiển hiện khi người cha nói chuyện với con trong điện thoại. Vấn đề là làm sao để tỏ bày tình yêu mà vẫn giữ trọn hạnh phúc.

Nếu bạn không tôn trọng thân thể của người kia thì đó không phải là tình yêu. Tình dục mà không có sự kính trọng, dịu dàng, từ bi thì tôi không cho đó là sự tỏ bày chân thực của tình yêu mà chỉ là một hành động của thèm khát, bạo động và bất kính. Trong liên hệ tình dục cần có tình yêu chân thực, nếu không ta chỉ gây ra đau khổ cho bản thân và cho người kia mà thôi. Cách bày tỏ tình yêu chân thực phải đồng nghĩa với ước muốn đem lại hạnh phúc, giải trừ khổ đau và xóa đi sự xa cách. Cho nên tình dục có thể mang tính chất tâm linh rất sâu đậm và là một hành động rất đẹp.

Sự bất kính sẽ hủy diệt tình yêu. Phải tự hỏi rằng liên hệ tình dục này có gây ra đau khổ hay không. Đôi khi người kia chưa sẵn sàng. Nếu cưỡng bức tức là không tôn trọng, không thương yêu. Cũng như khi ta mời ai đó uống trà, nếu người ấy đang bận việc, không có thì giờ,

hoặc không thích uống trà mà ta cứ ép phải uống thì ta không phải là một người bạn chân tình, một người bạn thực sự thương yêu. Tôn trọng là chất liệu hàng đầu của thương yêu. Tôn trọng không những phần tâm linh mà cả phần thể xác. Bởi vì “thân và tâm là một”. Tình dục với động lực là thèm khát có thể hủy hoại tình yêu. Tình yêu chân thật không bao giờ tạo nên ghen ghét, giận hờn, khó chịu. Bạn có thể bày tỏ tình yêu qua tình dục, nhưng xin đừng quên rằng tình dục phải là biểu lộ đích thực của tình yêu chứ không phải của thèm khát, và một điều nữa là tình dục không phải là cách duy nhất biểu lộ tình yêu.

Chạy theo những đối tượng của thèm khát là nguy hiểm. Ta có thể đạt được hạnh phúc mà không cần phải chìm đắm trong thèm khát và dục lạc. Hạnh phúc chân thực là giác ngộ rằng vô minh là nguồn gốc của tất cả mọi thèm khát. Khi biết rõ những hiểm nguy và đau khổ mà thèm khát đem tới thì thèm khát sẽ tự tiêu tan. Ta biết rằng ta sẽ đau khổ và sẽ chết nếu mắc bệnh AIDS. Biết rõ như vậy, ta sẽ cẩn thận tự bảo vệ. Cho nên hiểu biết là nền tảng của hành động đúng đắn, vô minh thì ngược lại.

Tiêu chuẩn duy nhất để xác định tính đúng đắn của một hành động là đau khổ hay không đau khổ. Bất cứ một hành động nào gây ra đau khổ cho mình hay cho người, bây giờ và mai sau là một hành động sai. Bất cứ một hành động nào đem lại an vui, hạnh phúc cho mình hay cho người, bây giờ và mai sau là một hành động đúng. Rất rõ ràng.

Nói một cách khác, một hành động phát xuất từ niệm, định và tuệ là một hành động đúng. Một hành động thiếu niệm, định và tuệ là một hành động sai. Khổ đau và hạnh phúc là hai thước đo dùng để xét đoán hoàn cảnh, và nhờ đó mà biết rõ đúng-sai, nên-không nên.

Vì vậy, để có hạnh phúc, để thành một vị Bồ Tát đích thực, mỗi ngày ta cần dành ra một ít thì giờ ngồi xuống quán chiếu tự thân và nhận biết động lực nào đang thúc đẩy ta và sẽ đưa ta đi về hướng nào. Nếu hướng ấy là hướng của đau khổ, tuyệt vọng thì phải từ bỏ ý muốn ấy

ngay và tìm về một nguồn năng lượng tốt lành hơn. Ý muốn của chúng ta phải là Bồ Đề Tâm, tâm của thương yêu tức là muốn yêu thương và phụng sự.

Mỗi chúng ta đều có hạt giống của giác ngộ và từ bi. Trong đạo Phật, một vị Bồ Tát là một người sống tỉnh thức, chánh niệm và có ước nguyện giúp những người khác sống tỉnh thức, chánh niệm, và hạnh phúc. Mục đích của ta là giác ngộ rằng có đau khổ, rằng đau khổ ấy có nguyên nhân và ta có thể chấm dứt nguyên nhân gây ra đau khổ để đạt tới hạnh phúc. Con đường của hiểu biết và thương yêu là con đường đưa tới hạnh phúc chân thực.

Ta không thể được coi là Bồ Tát và sẽ mất phương hướng nếu không có chí nguyện giúp đời, đem lại giải thoát, an vui cho những người khác. Còn nếu có chánh niệm và ý thức rõ về chí nguyện của mình thì tất cả chúng ta liền trở thành những vị Bồ Tát, những bậc giác ngộ với hạnh nguyện bảo hộ mọi loài. Với tâm từ bi rộng lớn, với tuệ giác và giác ngộ, bạn sẽ hành động như một vị Bồ Tát dưới hình tướng của một nhà doanh nghiệp, nhà khoa học, nhà chính trị, nghệ sĩ, hay một bậc phụ huynh. Vị Bồ Tát tu tập nghệ thuật sống hạnh phúc trong giờ phút hiện tại và hiện thân dưới nhiều hình tướng - không cần khoác áo thầy tu, không cần phải đạt tới quả vị giác ngộ, không cần có một nguồn lợi tức nào đó, không cần phải đạt được một điều gì. Bạn có thể giữ được niềm vui, hạnh phúc và tự do của một vị Bồ Tát trong khi vẫn mặc áo vét, thắt cà vạt hay mặc quần jeans. Khi tràn đầy niềm vui, hạnh phúc và tự do thì bạn có thể chia sẻ niềm vui, hạnh phúc và tự do ấy với mọi người.

Một vị Bồ Tát vẫn có thể có những khối sợ hãi, lo lắng, buồn đau trong thân tâm. Nhưng vị Bồ Tát ấy có khả năng trở về với tự thân để chăm sóc thân và tâm, để nhận diện những khối sợ hãi, buồn khổ, đau nhức ấy và chuyển hóa chúng thành từ bi, thương yêu, hiểu biết và vững chãi. Đau khổ là một phần không tránh khỏi của cuộc sống, nhưng hạnh phúc cũng nằm trong tầm tay. Đây chính là cốt tủy của bài pháp về Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế) của Phật. Bốn sự thật ấy có thể áp dụng cho tất cả mọi giới, từ giới doanh nghiệp đến giới



xuất gia. Sự Thật Thứ Nhất là “Có đau khổ.” Sự Thật Thứ Hai là “Có nguyên nhân gây nên đau khổ.” Sự Thật Thứ Ba là “Hạnh phúc là điều có thể.” Sự Thật Thứ Tư là “Có con đường đưa tới hạnh phúc.” Phải phân biệt giữa sự thật thứ nhất và sự thật thứ ba. Sự thật thứ nhất, tiếng Sankrit là dukkha, đau khổ. Sự thật thứ ba là sukha, hạnh phúc. Hai sự thật ấy rất khác nhau. Nhiều khi ta lầm lẫn hạnh phúc với ham muốn, thèm khát.

Không cần sợ đau khổ. Ta có thể đối mặt với đau khổ. Nếu cứ chạy trốn đau khổ, ta sẽ không bao giờ có cơ hội chuyển hóa nó. Bụt dạy chúng ta phải nhìn đau khổ từ tận cội nguồn gốc rễ của chúng. Cách chúng ta ăn uống, tiêu thụ đã gây bao đau khổ. Bụt nói, “Nếu ta quán chiếu sâu sắc bản chất của chúng và nhận diện được nguồn thức ăn nuôi dưỡng đau khổ, tức là ta đã đi trên đường giải thoát.”

Những ai muốn thành một vị Bồ Tát thì cũng phải làm như vậy. Phải trở về với tự thân, chăm sóc thân tâm, nhận diện khổ đau để có thể ôm ấp và chuyển hóa khổ đau. Cần dành thì giờ cho chính mình, có mặt cho bản thân trước, rồi sau đó mới có thể có mặt và chăm sóc gia đình, nơi làm việc, cử tri, trường học, cộng đồng.

Là nghệ sĩ hay thầy giáo, là cha mẹ hay nhà chính trị, bạn đều có khả năng là một vị Bồ Tát và thức tỉnh rất nhiều người. Được thúc đẩy bởi một khát vọng lớn, ta sẽ có rất nhiều niềm vui và năng lượng. Danh vọng và quyền lực không còn cám dỗ được ta. Ta sẽ ngày đêm hăng say giúp người khác tiếp xúc với những hạt giống của an lạc, hạnh phúc và chuyển hóa những hạt giống của kỳ thị, sợ hãi và thèm khát. Danh vọng, quyền lực chính trị và thành công về tài chính không thể nào so sánh với niềm vui khi biết rằng ta đang sống một cuộc sống đẹp và ý nghĩa. Ta là Bồ Tát hiện thân bây giờ và ở đây.

Bất cứ làm nghề gì, nếu bạn thực sự muốn làm một vị Bồ Tát tại nơi làm việc thì dù không muốn, bạn cũng đang là một vị Bụt. Đó là điều mà vị Bồ Tát thương gia Cấp Cô Độc đã làm. Đó là điều mà bất cứ ai đang làm bất cứ nghề gì cũng có thể làm được: thực sự có mặt, thực sự sống với trái tim từ bi, và từ đó, cùng với sự nâng đỡ của tăng

thân, chúng ta có thể mang lại sự chuyển hóa, niềm vui và hạnh phúc tới mọi người. Bạn trở thành một vói gia đình bạn. Bạn đang tham dự vào sự nghiệp giác ngộ và chuyển hóa. Bạn đang đi trên con đường tu tập màu nhiệm.

Quyền lực chỉ có ích khi đem lại hạnh phúc cho ta và mọi người xung quanh. An lạc và hạnh phúc là điều quan trọng nhất trong cuộc đời, thế mà gần cả cuộc đời chúng ta chỉ biết đau khổ, chạy theo tham dục, mãi miết đi tìm kiếm hạnh phúc nơi quá khứ hay trong tương lai mà quên đi mất những màu nhiệm trong giây phút hiện tại.

Vẫn biết rằng mục đích tối hậu của doanh nghiệp là lợi nhuận, nhưng lợi nhuận ở đây phải có nghĩa là hưởng lợi lạc. Là một vị Bồ Tát, ta được hưởng rất nhiều lợi lạc. Nếu kiếm lợi nhuận mà đem lại an vui thì việc làm của ta không có gì là sai trái. Ta có thể vẫn kiếm lợi nhuận mà không tàn hại, mà phát huy công bằng xã hội, đem lại hiểu biết và giảm thiểu khổ đau. Muốn thế, phải ngưng chạy theo quyền hành, tiền tài, danh vọng và sắc dục. Bốn thứ ấy đi liền với nhau. Không thực tập chánh niệm, ta sẽ là nạn nhân của chúng. Nhìn sâu, ta thấy rằng vẫn có cách tham dự vào thế giới kinh doanh đồng thời đem lại hạnh phúc cho ta và những người khác. Công việc của ta có ý nghĩa khi nó đem lại lợi lạc cho nhân loại và môi trường. Cũng là kiếm tiền nhưng kiếm tiền một cách có ý nghĩa, bởi vì nó đem lại an vui cho thế giới.

# Bí Quyết Hạnh Phúc

Nếu có khả năng làm lắng dịu những ham muốn, thèm khát, ta sẽ thấy rằng điều ta thực sự mong ước không phải là tiền tài hay danh vọng mà là hạnh phúc. Vì muốn có hạnh phúc mà ta đi tìm quyền lực từ bên ngoài. Nhưng càng tìm quyền lực và hạnh phúc qua danh vọng, tiền tài, và sắc dục thì càng không thấy đâu. Chỉ bằng cách trở về tự thân, gạt lọc tâm ý, ta mới có thể chứng nghiệm được hạnh phúc chân thực, lâu bền và là thứ quyền lực không bao giờ sụp đổ.

Một người nghèo khổ hoặc vô danh tiểu tốt có thể hạnh phúc không? Nhiều người tưởng rằng không thể thực sự hạnh phúc vì không có tiền tài, không có địa vị thì sẽ không có quyền lực. Lẽ tất nhiên là nếu thiếu những điều kiện tối thiểu về ăn uống, nhà ở, và áo quần thì không thể có hạnh phúc. Nghèo khổ và đói rét đưa tới đau khổ, bệnh tật, và bạo động. Điều tôi muốn nói ở đây là ham muốn tiền bạc vượt quá nhu cầu vật chất.

Ngày mà Bụt thành đạo, Ngài chưa nổi tiếng. Cả thế giới không ai biết đến Ngài. Ngay cả Vua Cha và hoàng tộc cũng không biết là Ngài đã thành đạo. Khi Ngài đến Vườn Nai để thăm năm người bạn đồng tu năm xưa, họ cũng không biết là Ngài đạt quả vị Bụt. Sau khi thành đạo, Ngài ngồi chơi với các em bé dưới gốc cây Bồ đề, và Ngài rất hạnh phúc. Hạnh phúc của Ngài không dựa trên danh vọng hay tiền tài. Ngài hạnh phúc là do Ngài đã giải thoát, đạt được an lạc và tuệ giác. Chúng ta cần thực tập làm sao để có được hạnh phúc từ sự an lạc, từ bi, tự do, nghĩa là không còn bị phiền não ràng buộc, chứ không phải từ số tiền có trong tài khoản ngân hàng. An lạc, tự do và từ bi là nguồn suối quyền lực vô tận mà ta có thể chế tác mỗi ngày. Sau này, Bụt trở nên nổi tiếng, nhưng danh tiếng không thể chiếm hữu và hủy hoại Ngài, danh tiếng chỉ giúp cho giáo lý và pháp môn của Ngài thêm lan rộng. Danh tiếng không xấu mà là một phước lớn cho muôn loài.

Ngay cả khi không có danh vọng, tiền tài, nếu thực tập năm loại quyền lực (tín, cần, niệm, định và tuệ), ta vẫn có thể hạnh phúc hơn rất nhiều người tiếng tăm và giàu có hơn ta. Điều đáng ngạc nhiên là khi hạnh phúc, ta có thể dễ dàng kiếm đủ tiền để sống thoải mái, đơn giản. Khi vững chãi và thành thoi, ta kiếm ra tiền dễ hơn. Nếu có hạnh phúc, ta sẽ cảm thấy thoải mái trong bất cứ hoàn cảnh nào, ta không sợ gì cả. Có được năm quyền lực tâm linh trong tay thì dù bị mất việc ta cũng sẽ không đau khổ nhiều. Ta sẽ biết cách sống đơn giản và hạnh phúc, biết rằng trước sau gì cũng sẽ tìm được việc và sẵn sàng đón chờ mọi cơ hội.

Cần phân biệt giữa hạnh phúc và hưng phấn. Nhiều người cho rằng hưng phấn là hạnh phúc. Họ mơ tưởng hay trông chờ một điều gì mà họ cho là hạnh phúc, và với họ, đó đã là hạnh phúc. Nhưng khi hưng phấn thì tâm không được bình an. Trong khi bình an là nền tảng cho hạnh phúc chân thực.

Giả thử bạn đang đi trong sa mạc và sắp chết khát. Bỗng nhiên bạn thấy một ốc đảo đằng xa và biết rằng nơi ốc đảo kia thế nào cũng có nước uống và bạn sẽ thoát chết. Chưa tận mắt thấy dòng nước, chưa uống nước nhưng bạn đã thấy mừng rỡ, vui sướng và tràn trề hy vọng. Tuy nhiên đó chưa phải là hạnh phúc. Bạn chỉ thực sự chứng nghiệm hạnh phúc khi thực sự uống nước và đã cơn khát. Không có bình an thì không có hạnh phúc thật sự.

Có người thấy hạnh phúc rất dễ dàng, trái lại có người không được như thế mặc dù họ có rất nhiều điều kiện để được hạnh phúc. Có thể mua điều kiện hạnh phúc nhưng không thể mua hạnh phúc. Cũng như khi chơi quần vợt, ta chỉ có thể mua banh, mua vợt nhưng không thể mua niềm vui khi chơi quần vợt. Muốn chứng nghiệm niềm vui khi chơi quần vợt bạn phải học, phải luyện. Viết thư pháp cũng vậy, có thể mua mực tàu, giấy bản, bút lông, nhưng nếu chưa tập nghệ thuật viết thư pháp thì không thể viết thư pháp được. Bạn chỉ thực sự hạnh phúc lúc viết thư pháp khi bạn có khả năng viết thư pháp. Hạnh phúc cũng vậy, phải vun trồng hạnh phúc, không thể mua ngoài chợ.

Thiền hành là một phương pháp thực tập màu nhiệm để tạo hạnh phúc. Từ chỗ khởi hành, ta hãy nhắm một vật ở phía trước, ví dụ một cây thông rồi quyết tâm rằng trong khi đi thiền hành đến cây thông ta sẽ tận hưởng từng bước chân, mỗi bước chân sẽ đem lại nguồn an lạc, hạnh phúc, có tác dụng nuôi dưỡng và trị liệu

Có những người trong chúng ta có khả năng đi từ một điểm này đến một điểm khác như thế. Họ đi và thường thức từng bước một, không bị bất cứ thứ gì làm cho xao lãng: quá khứ, tương lai, dự án, sự hưng phấn hay kể cả sự mừng vui, bởi vì trong sự mừng có yếu tố kích thích hơn là bình an. Nếu bạn đã quen thiền hành như vậy thì mỗi bước chân sẽ đem lại cho bạn bình an, hạnh phúc và thỏa mãn. Bạn có khả năng tiếp xúc với mặt đất trong từng bước chân. Đang còn sống, đang thực sự có mặt trong giây phút hiện tại thì mỗi bước chân là một điều màu nhiệm và bạn sống với màu nhiệm đó trong từng phút từng giây suốt thời gian thiền hành.

Thiền hành một mình hay với đại chúng, mỗi bước chân sẽ giúp ta buông thư, và có cơ hội tiếp xúc với màu nhiệm của sự sống, ngay bây giờ và ở đây. Khi không còn căng thẳng, không tiếc nuối quá khứ hay lo lắng tương lai, ta có thể tiếp xúc với Tịnh Độ hay Thiên Đường suốt cả ngày, với từng bước chân. Trong Kinh Thánh có câu chuyện một nông phu khám phá ra rằng trong thửa ruộng kia có một kho báu. Anh ta về bán hết gia sản để mua thửa ruộng ấy. Cũng giống như người nông phu, nếu bạn biết tiếp xúc với Thiên Đường hay cõi Tịnh Độ trong hiện tại thì bạn đã có được một kho báu quý giá và không cần phải chạy theo tiền tài, danh vọng, quyền hành gì nữa. Tôi đã từng thỉnh cầu các vị lãnh đạo tôn giáo hay tâm linh cố gắng những giáo lý hoặc thực tập cụ thể để giúp chúng ta tiếp xúc với Thiên Đường, ngay bây giờ và ở đây, để chúng ta không còn chạy theo danh vọng, sắc dục, tiền tài, và quyền hành. Thiên Đường bao giờ cũng sẵn đó. Vấn đề là chúng ta có sẵn sàng để tiếp xúc Thiên Đường hay không mà thôi. Theo giáo lý của đạo Bụt thì Tịnh Độ có sẵn trong Tâm. Nếu có tự do thì chúng ta có thể tiếp xúc với những màu nhiệm của cuộc sống ngay bây giờ và ở đây. Nhà văn Pháp André Gide nói: “Thượng Đế là Hạnh Phúc.” Tôi thích câu nói ấy.

Ông cũng nói rằng “Thượng Đế có mặt hai mươi bốn giờ một ngày.” Nếu Thượng Đế có đó thì Thiên Đường có đó. Nhưng chúng ta có đó hay không để thưởng thức Thiên Đường? Đạo Bụt cũng vậy. Nếu đi thiền hành đàng hoàng, bạn có thể tiếp xúc với Cõi Tịnh Độ của Bụt A Di Đà ngay bây giờ và ở đây. Vậy thì ta có thể phát nguyện: “Tôi sẽ thiền hành từ đây đến cây tùng kia. Tôi nguyện sẽ thành công.” Chỉ khi nào được tự do trong mỗi bước chân ta mới có hạnh phúc, bình an.

Một sư cô kể cho tôi nghe câu chuyện về một người bạn gái. Cô bạn ấy đã đến thăm Làng Mai. Cô ấy đã lập gia đình, có công ăn việc làm, có nhà, có xe, có đủ mọi thứ cần thiết. Cô thấy rằng cuộc sống lứa đôi của cô cũng khá tốt đẹp, mặc dầu không hoàn toàn như cô mong đợi. Công việc khá hấp dẫn, lương bổng khá cao, nhà cửa khá đẹp, nhưng cô vẫn không cảm thấy hạnh phúc. Cô biết rằng trên phương diện tiện nghi, cô có đủ tất cả, nhưng cô vẫn cảm thấy buồn chán. Cô cũng biết rằng mình thật may mắn, ít người thành công như mình, vậy mà cô vẫn không hạnh phúc.

Ta có xu hướng cho rằng hạnh phúc chỉ có trong tương lai và trông chờ hạnh phúc phía cuối con đường, như trông chờ một ốc đảo nơi sa mạc đàng xa. Ta thiếu một vài điều kiện mà ta nghĩ là cần thiết cho hạnh phúc, vì thế ta tưởng rằng khi có những điều kiện ấy thì sẽ có hạnh phúc.

Giả sử ta nghĩ rằng phải có một bằng cấp ta mới hạnh phúc, nên ngày đêm ta chỉ nghĩ tới bằng cấp và làm đủ mọi cách để đoạt cho được mảnh bằng, vì ta tin rằng mai kia khi đã có bằng cấp thì sẽ có hạnh phúc. Thực tế, ta có thể vui mừng, thỏa mãn trong vòng vài ngày hay vài tuần sau khi có được mảnh bằng. Nhưng rồi ta quen dần với sự kiện là đã đạt được mảnh bằng, và chỉ vài tuần sau ta đã không còn cảm thấy hạnh phúc nữa. Ta “lòn” hạnh phúc đã có và chẳng bao lâu không còn cảm thấy hạnh phúc nữa.

Cả những người trúng số độc đắc cũng không giữ được hạnh phúc lâu dài. Nghiên cứu cho thấy rằng chỉ sau hai ba tháng, cảm xúc của

những người trúng số sẽ trở lại bình thường. Điều đáng chú ý là trong hai ba tháng đó, cảm xúc của những người ấy không thực sự là hạnh phúc mà chỉ là cảm xúc mừng rỡ, suy nghĩ, tính toán. Sau ba tháng, cảm xúc của họ sẽ trở về đúng như tình trạng trước khi trúng số.

Bạn yêu ai đó và nghĩ rằng không thể hạnh phúc nếu không cưới được người ấy. Sau lễ thành hôn, hạnh phúc kéo dài một thời gian, rồi tan biến. Không còn say đắm, không còn niềm vui, và lẽ tất nhiên không còn hạnh phúc. Thực tế không như bạn trông đợi hay mơ tưởng. Bạn có thể biết rằng những gì đạt được sẽ không kéo dài, rằng một ngày nào đó, người kia có thể phụ bạc bạn. Bạn nghi ngờ, cảm thấy bấp bênh, rồi sinh ra sợ hãi. Ngay khi có một chỗ làm tốt, bạn cũng không chắc sẽ được lâu dài, bạn lo sợ bị sa thải bất cứ lúc nào. Thứ hạnh phúc không có bình an mà còn kèm theo sợ hãi thì không phải là hạnh phúc chân thực. Suốt ngày bạn sẽ bận tâm với những điều kiện của cái-gọi-là hạnh phúc ấy. Và vì những lo âu, bấp bênh, bận tâm ấy, bạn không còn cảm thấy hạnh phúc và sẽ buồn chán, trầm cảm.

Ngay cả khi có đủ các điều kiện bạn tin rằng là cần thiết cho hạnh phúc, bạn vẫn chưa thỏa mãn. Vậy thì câu hỏi đặt ra cho những ai muốn có hạnh phúc chân thực là phải làm gì, phải trông cậy vào đâu? Câu trả lời của Bụt đơn giản nhưng rất sâu sắc. Muốn đạt hạnh phúc lớn, muốn có hiểu biết lớn, thương yêu lớn, thì không nên an trụ tâm mình vào bên ngoài, nghĩa là vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Không nên trụ tâm mình vào bất cứ đối tượng nào để đạt giác ngộ, thương yêu.

Giả sử ta phân vân khi chọn một hướng đi cho đời mình. Có người nghĩ rằng nếu là một cảnh sát thì sẽ hạnh phúc. Có người thấy hạnh phúc nếu được làm bác sĩ, hay một nhà chính trị.

Ta phải chọn lựa, nhưng ta phân vân, và không biết rằng lựa chọn đó có mang lại hạnh phúc không. Ta do dự, đắn đo, “Nếu theo hướng đó mà không hạnh phúc thì phải làm sao đây?” Ta nghi ngờ như vậy là vì ta quyết định căn cứ vào hình thức bên ngoài. Con đường xuất gia

là một hình tướng. Làm một nhà chính trị, doanh nhân hay nghệ sĩ cũng chỉ là hình tướng bên ngoài. Có những nghệ sĩ hạnh phúc và có những nghệ sĩ không hạnh phúc. Có những người xuất gia hạnh phúc và có những người xuất gia không hạnh phúc. Có những cư sĩ hạnh phúc và có những cư sĩ không hạnh phúc. Có những nhân viên cảnh sát hạnh phúc và có những nhân viên cảnh sát không hạnh phúc. Vì vậy địa vị hay nghề nghiệp mà ta tìm kiếm không bảo đảm cho hạnh phúc. Thật sai lầm nếu chỉ quyết định và phó mặc hạnh phúc của mình vào hình tướng bên ngoài. Ta sẽ bị đánh lừa.

Bạn muốn lấy một người chồng đẹp trai, có bằng cấp, có địa vị bởi vì bạn tưởng rằng cưới được một người như thế thì sẽ có hạnh phúc. Nếu kết hôn một người vì người ấy đẹp hay giàu, tức là bạn chỉ dựa vào hình thức bên ngoài, nhưng hình thức bên ngoài thay đổi không ngừng. Nếu vị hôn phối của bạn mất việc, không còn danh vọng, quyền hành nữa thì sao? Nếu người ấy bị tai nạn rồi bị tàn tật, xấu xí thì sao? Dầu chọn một hình tướng nào, một hướng đi nào cho cuộc đời, nếu kẹt vào hình tướng thì bạn cũng không thể nào có được hạnh phúc, ngay cả khi bạn chọn con đường xuất gia. Chấp vào hình tướng của một người xuất gia, nghĩ rằng khoác áo người tu, vào ở chùa sẽ làm cho bạn hạnh phúc là bạn lầm. Có những thầy, những sư cô không hạnh phúc bởi vì những vị ấy không có khả năng hiểu biết và thương yêu. Trái lại, khi biết cách tu tập hiểu biết, thương yêu trong từng giây, từng phút thì hình tướng bên ngoài không thành vấn đề nữa. Vậy thì chìa khóa của sự thành công không phải là hình tướng của một vị xuất gia, một cư sĩ, một cảnh sát viên, một nông dân hay một bác sĩ mà là khả năng chế tác hạnh phúc, hiểu biết, và thương yêu.

Nơi đâu có hình tướng, nơi đó còn lừa gạt – “Phàm sở hữu tướng, giai thị hư vọng” (kinh Kim Cương). Phải cẩn thận lắm mới được, không nên dựa vào dáng dấp, hình tướng bề ngoài để quyết định. Muốn có hạnh phúc, giác ngộ, và thương yêu bạn phải có tự do, không bị nhận thức của mình đánh lừa. Khi quán chiếu sâu sắc một sự việc nào đó, ta sẽ khám phá được chân tướng của nó và không bị đánh lừa. Vì



không bị hình tướng bên ngoài đánh lừa, ta sẽ không đau khổ, sẽ có khả năng sống hạnh phúc.

Chúng ta hay có xu hướng suy nghĩ rằng: “Ta sẽ hạnh phúc biết bao nếu ta có cái này hay cái kia. Nếu ta không có những cái ấy thì đời ta sẽ chẳng còn gì, ta chẳng bao giờ hạnh phúc.” Ý tưởng về quyền lực, về điều kiện của hạnh phúc có thể rất nguy hiểm bởi vì ta sẽ bị kẹt vào ý tưởng ấy. Hạnh phúc có thể đến với bạn bằng cả vạn cách, chỉ cần ta biết mở lòng đón nhận. Nhưng nếu chỉ đeo đuổi một ý tưởng về hạnh phúc, bạn sẽ bị mắc kẹt. Hạnh phúc sẽ không bao giờ đến vì bạn đã quyết từ chối tất cả, chỉ chấp nhận con đường của hạnh phúc mà bạn đã lựa chọn. Đành rằng bạn có thiện chí muốn hạnh phúc và làm cho những người bạn thương được hạnh phúc, nhưng ý tưởng về hạnh phúc mà bạn đang theo đuổi có thể là một chướng ngại không cho phép bạn và những người thương được hạnh phúc.

Bụt kể câu chuyện về một người lái buôn góa vợ. Trong một chuyến buôn xa ông để đứa con trai nhỏ ở nhà một mình. Một toán cướp đến cướp bóc, giết người, rồi thiêu trụi cả ngôi làng. Người lái buôn trở về và thấy nhà mình chỉ còn là một đống tro. Gần đó có xác của một đứa bé bị cháy đen. Người lái buôn lăn lộn, đấm ngực, than khóc. Ngày hôm sau, ông ta đem thi thể đứa bé đi thiêu rồi may một túi nhỏ bằng gấm để đựng tro đứa con yêu quý nhất đời. Rồi ngày đêm, khi ăn, khi ngủ, đi đâu ông cũng đeo túi tro trong người. Sự thật là cậu bé con ông bị bọn cướp bắt cóc. Ba tháng sau cậu bé trốn thoát được và tìm đường về nhà. Cậu về đến làng rất khuya, gõ cửa ngôi nhà mới mà cha cậu đã xây dựng lại. Người lái buôn đang nằm ôm túi tro than thở, nghe tiếng gõ cửa bèn hỏi: “Ai đó?” Đứa bé trả lời: “Con đây, thưa cha.” Người cha nói: “Không phải. Con của ta chết rồi. Chính ta đã thiêu xác nó và đang đeo túi đựng tro của nó đây. Mà chỉ là một thằng nhỏ tinh nghịch muốn đánh lừa ta mà thôi. Đi đi, đừng quấy rầy ta nữa.” Rồi ông ta nhất định không mở cửa. Cậu bé đành phải bỏ đi, và người cha vĩnh viễn mất đứa con.

Sau khi kể câu chuyện trên, Bụt nói, “Có một lúc nào đó trong đời, nếu quý vị chấp nhận một ý kiến hay một nhận thức như là một sự

thật tuyệt đối, thì quý vị sẽ đóng kín lòng mình, và quý vị mất cơ hội tìm ra sự thật. Không những quý vị mất cơ hội tìm ra sự thật, mà ngay khi sự thật đến gõ cửa quý vị cũng sẽ từ chối, không chịu mở cửa. Vướng vào quan điểm, chấp vào ý kiến, hay kẹt vào nhận thức là chướng ngại lớn nhất trên đường đi tìm chân lý.”

Giống như khi leo cầu thang, leo lên nấc thang thứ tư ta có cảm tưởng rằng đây là nấc thang cao nhất, không thể cao hơn được nữa, và sẽ đứng mãi ở nấc thang thứ tư. Nhưng còn có nấc thang thứ năm, thứ sáu. Nếu muốn lên nấc thang thứ năm thì phải rời bỏ nấc thang thứ tư. Ta nên biết từ bỏ ý kiến và nhận thức để tiếp nhận những ý kiến hay hơn, những nhận thức đúng hơn. Vì vậy ta luôn cần tự hỏi, “Ta có chắc không?”

Tôi có một người bạn làm nghề kinh doanh chứng khoán (stock broker). Ban đầu anh sử dụng tài ăn nói khôn khéo để thuyết phục khách hàng mua chứng khoán. Nhưng sau khi tiếp xúc với đạo Bụt và học được câu thần chú “Ta có chắc không?”, anh đổi cách nhìn và cách làm việc. Khi có ai hỏi anh có chắc không, anh trả lời: “Tôi không thể nói là tôi biết chắc như vậy. Đây là ý kiến theo sự hiểu biết trung thực nhất của tôi lúc này.” Anh đã rất thành thực. Kết quả là anh có thêm nhiều khách hàng.

Tham vọng muốn trở thành một người đặc biệt là một năng lượng rất mạnh trong mỗi chúng ta. Mục tiêu đạt được thành quả và trở thành một nhân vật được xem là quan trọng mặc dù chúng có thể dẫn ta vào con đường của đau khổ hơn là mang tới thành công. Vậy thì phải thực tập như thế nào khi có ước muốn trở thành một người đặc biệt, một nhân vật quan trọng?

Hành động phản ảnh con người. Giá trị của những hành động của ta tùy thuộc vào giá trị nhân cách của ta. Ta có thiện chí muốn đem hạnh phúc tới cho một người nào đó. Ta rất muốn như vậy. Nhưng nếu bản thân ta không hạnh phúc, làm sao ta có thể làm cho người kia hạnh phúc được. Muốn đem lại hạnh phúc cho ai, trước hết ta phải hạnh

phúc. “Sống” và “làm” liên hệ chặt chẽ. “Sống” không thành công thì không thể “làm” thành công.

Khi ý thức rằng ta đã có một hướng đi đúng trong cuộc đời, hướng đi đúng là hướng đi thiện lành, rằng ta biết ta đang đi về đâu thì hạnh phúc đã nằm trong tầm tay. Không có hướng đi, ta sẽ đau khổ, hoang mang, lạc lõng lắm. Hạnh phúc là thấy rằng mình đang “đi trên đường chính”. Không cần phải đợi đến đoạn cuối “con đường” mới hạnh phúc. Ta hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây.

Có đi trên con đường chính hay không còn tùy thuộc vào lối sống và cung cách hành xử cụ thể hằng ngày của ta. Ta có khả năng sống chánh niệm mỗi giây, mỗi phút thì điều đó đem lại hạnh phúc cho ta và những người chung quanh ta. Chưa cần phải “làm” gì cả, chỉ cần đi đúng đường, tu tập chánh niệm và có niềm vui, ta sẽ trở thành một người dễ chịu, tươi mát, từ bi, và ai cũng được lợi lạc. Hãy nhìn cây tùng trước sân. Cây tùng xanh tươi, mát mẻ, đẹp đẽ. Cây tùng chẳng “làm” gì cả, nhưng ai cũng được hưởng lợi lạc. Đây là phép lạ của sự có mặt. Nếu cây tùng không được như cây tùng thì nguy cho tất cả chúng ta. Nếu cây tùng được thực sự là cây tùng thì có hy vọng, có niềm vui.

Vậy thì chỉ cần trọn vẹn là bạn, đó đã là yêu thương, đã là một hành động rồi. Hành động bắt nguồn từ không hành động và không hành động chính là sự thực tập sống trọn vẹn. Có người “làm” rất nhiều, và cũng gây nên rất nhiều rắc rối. Mặc dầu họ có thiện chí, nhưng càng cố gắng giúp, họ lại càng gây thêm rắc rối. Có rất nhiều người dấn thân tranh đấu cho hòa bình, nhưng bản thân họ không có bình an, hạnh phúc, và vì thế những gì họ làm càng gây khó khăn. Vậy nên điều cần làm là sống trọn vẹn, sống đích thực để có được bình an và tình thương trong từng giây phút. Trên nền tảng đó, lời nói và hành động của ta mới có thể mang lại lợi ích. Nếu giúp được một người bớt khổ, làm họ nở được nụ cười, ta sẽ hạnh phúc lắm, mãn nguyện lắm.

Một sư cô hạnh phúc không phải vì sư cô có uy quyền hay có danh tiếng, mà vì sư cô biết rằng sự có mặt của mình giúp ích cho rất nhiều

người. Cảm thấy mình có ích cho xã hội – đó chính là hạnh phúc. Nếu bạn có một con đường tu tập và biết thương thức từng bước chân trên con đường đó thì bạn đã là người hạnh phúc rồi, đâu cần phải trở thành người có uy quyền hay có danh tiếng để được là người hạnh phúc. Bạn đã là “cái” mà bạn muốn trở thành rồi, đó là sự thực tập “vô tác” - một nghệ thuật sống.

Khi còn trẻ, tôi được học rằng giáo lý của Phật có thể được tóm tắt trong bốn câu kệ. Khi được hỏi làm sao để được hạnh phúc, Phật trả lời: “*Chư Phật mười phương đều dạy rằng:*

*Việc xấu, không nên làm  
Việc tốt, gắng sức làm  
Giữ tâm ý trong sạch  
Là lời chư Phật dạy.”*

*(Kinh Pháp Cú)*

Nghe vậy tôi không ấn tượng cho lắm. Tôi tự nghĩ: “Đơn giản quá. Ai lại không biết không nên làm việc xấu và nên làm việc tốt. Còn câu ‘Giữ tâm ý trong sạch’ thì mơ hồ.” Nhưng sau sáu mươi lăm năm tu tập, tôi đã thay đổi quan niệm về bốn câu kệ này. Đọc kỹ lại, tôi nhận thấy rằng bốn câu ấy hàm chứa rất nhiều ý nghĩa. Bây giờ thì tôi hiểu rằng việc xấu phải tránh là những việc gây nên đau khổ cho mình, cho người, cho cả mọi loài, cỏ cây, đất đá. Chánh niệm giúp ta biết rõ việc tốt, việc xấu, việc gì đem đến an vui, việc gì đưa tới đau khổ. Khi tránh không làm việc xấu tức là ta đang thực tập từ bi, bởi vì bạn đang tránh gây đau khổ cho bản thân và cho người khác. Thực tập từ bi chính là thực tập hạnh phúc, bởi vì hạnh phúc là vắng mặt khổ đau. Vậy hãy nên làm việc tốt. Làm tất cả những gì có thể đem lại bình an, vững chãi và vui tươi cho mình và cho người.

Chúng ta thực tập yêu thương, thực tập từ bi và biết rằng yêu thương đem đến hạnh phúc. Không có yêu thương thì không có hạnh phúc. Tất cả những bậc đạo sư xưa nay đều dạy ta yêu thương và cách yêu thương cụ thể nhất là tránh gây đau khổ và hiến tặng niềm vui.

Nói thì dễ, hiểu cũng dễ nhưng không dễ thực hành. Vậy nên hai câu kệ đầu hoàn toàn tùy thuộc vào câu thứ ba: phải giữ tâm ý trong sạch bởi vì “Tâm làm chủ”.

Bụt dạy rằng hạnh phúc hay đau khổ đều từ tâm ra. Thanh tịnh tâm ý có nghĩa là thay đổi nhận thức, dứt bỏ tri giác sai lầm. Tri giác sai lầm không còn thì sân hận, ghen ghét, kỳ thị và thèm khát không còn. Tâm có thể bị ô nhiễm vì ba loại độc tố (Tam Độc): tham (thèm khát), sân (giận dữ, bạo lực), si (u mê, vô minh). Thanh tịnh tâm ý là giải trừ ba loại độc tố ấy bằng ba tuệ giác: chánh niệm, thiền định và tuệ giác.

Tâm còn đầy vọng tưởng, sân hận và thèm khát là tâm không thanh tịnh. Và nếu tâm không thanh tịnh, trong sáng thì dù muốn làm điều thiện ta cũng không làm được, ngay cả muốn tránh điều ác cũng không tránh được. Ta chỉ có thể hiến tặng hạnh phúc và tránh gây khổ đau một cách dễ dàng, khi ta biết điều phục và gạn lọc tâm ý. Nghệ thuật điều phục và gạn lọc tâm ý là điểm đặc trưng nhất của đạo Bụt. Khi tâm đã được điều phục và chuyển hóa ta sẽ có hạnh phúc.

Trên đoạn đường thiền hành đến cây tùng, ta bắt đầu bước một bước và tập làm sao để bước chân ấy chứa đầy năng lượng của niệm, định, tuệ. Nếu thực tập thực sự, ta sẽ khám phá ra rằng mỗi bước chân sẽ chế tác ra năng lượng của niệm, định, tuệ và đem lại cho ta niềm hạnh phúc. Trước hết ta ý thức rằng ta đang bước một bước: đó là năng lượng của chánh niệm. “Ta đang ở đây. Ta đang sống. Ta đang bước.” Bước mà biết là đang bước, đó là chánh niệm khi đi. Chánh niệm giúp ta có mặt ngay bây giờ và ở đây, thực sự có mặt, thực sự tỉnh thức. Tổ Lâm Tế nói rằng: “Phép lạ không phải là đi trên không, đi trên nước hay đi trên lửa. Phép lạ là đi trên mặt đất.” Đi trong niệm, định, tuệ là thể hiện thần thông. Ta đang thực sự sống, thực sự có mặt, và tiếp xúc với những mâu nhiệm của cuộc sống trong ta và chung quanh ta.

Người ta đã phát minh ra rất nhiều máy móc để giúp tiết kiệm thì giờ. Với một máy vi tính, ta có thể làm nhiều việc kỳ diệu, nhanh gấp ngàn lần. Trước kia phải mất nhiều tuần lễ mới cày xong một thửa

ruộng, bây giờ chỉ cần vài ngày. Áo quần không phải giặt bằng tay nữa vì đã có máy giặt. Nước không cần phải ra giếng gánh vì đã chảy vào tận nhà bếp. Có biết bao nhiêu cách tiết kiệm công sức, thì giờ, thế mà sao chúng ta vẫn bận rộn hơn cha ông ngày xưa rất nhiều. Vì sao vậy? Bởi vì chúng ta mua sắm quá nhiều, sức tiêu thụ của chúng ta quá lớn, nên chúng ta phải làm việc nhiều hơn. Vì vậy, mặc dầu chúng ta có thêm rất nhiều tiện nghi so với ngày xưa, chúng ta vẫn đau khổ, vẫn bị trầm cảm.

Các công ty sản xuất dược phẩm cho biết loại thuốc tiêu thụ nhiều nhất trong xã hội chúng ta hiện nay - nhiều với số lượng khổng lồ, chính là các loại thuốc an thần, thuốc chống trầm cảm (antidepressant). Khi Bụt dạy ta thanh tịnh tâm ý, Bụt không nói tới chuyện “an thần”.

Chúng ta đã đưa vào thân tâm quá nhiều độc tố. Thế giới mà chúng ta tạo dựng đã quay lại chế ngự chúng ta, làm ta không thể nào thoát ra được, khi thức cũng như khi ngủ. Tuy nhiên bình an và hạnh phúc vẫn có đó, chỉ cần ta giác ngộ rằng những điều kiện mà chúng ta cho là thiết yếu để có hạnh phúc thực ra chỉ đem lại trầm cảm, tuyệt vọng và quên lãng.

Phải bắt đầu bằng hơi thở. Thở vào trong chánh niệm để biết rằng ta đang sống, rằng trong ta và chung quanh còn có biết bao màu nhiệm mà ta có thể tiếp xúc để được chuyển hóa và chữa lành. Phải học cách bước đi trong hiện tại bởi vì mỗi bước đi là một bước chuyển hóa, chữa trị và nuôi dưỡng.

Phần đông chúng ta đi như người mộng du. Đi nhưng không có mặt ở đó, không tiếp xúc được với những màu nhiệm chung quanh. Đi mà không có niềm vui. Ta đã mộng du qua đời ta, một cuộc đời hư ảo mộng mị. Thực tập quyền lực đích thực chính là thức giấc tỉnh mộng. Một bước đi trong chánh niệm là một sự thức tỉnh, đem ta trở về với sự sống màu nhiệm, nhắc ta rằng ta đang còn sống. Khi có niệm thì có định vì trong niệm chứa định. Năng lượng của định có thể mạnh hay yếu, có thể ta đang chú tâm năm mươi, sáu mươi, hay chín mươi

phần trăm vào bước chân, càng chú tâm thì cơ hội đạt tới tuệ giác càng cao. Tuệ giác là hoa trái của thực tập niệm và định. Cũng như cây cam sẽ cho trái cam, tuệ giác sẽ soi sáng chân lý vô thường, vô ngã, và tương tức.

Vô thường có nghĩa là mọi sự, mọi vật đều thay đổi, kể cả niềm hạnh phúc khi đi thiền hành. Hạnh phúc cũng như tất cả các hiện tượng khác đều là vô thường. Hạnh phúc chỉ đến trong một bước chân. Nếu trong bước tiếp theo ta không còn niệm, không còn định, không còn tuệ thì hạnh phúc sẽ chết. Tuy nhiên ta biết rằng ta có khả năng bước tiếp bước thứ hai và chế tác năng lượng niệm, định, tuệ trong bước chân ấy. Như vậy ta đã đạt được quyền năng kéo dài hạnh phúc. Cũng giống như đi xe đạp: chiếc xe tiếp tục lăn bánh nếu ta tiếp tục đạp.

Hạnh phúc là vô thường nhưng ta có thể giữ cho hạnh phúc lâu bền. Ta cũng vô thường nhưng ta cũng có thể làm mới thân tâm mình mỗi giây mỗi phút. Ta không phải là một thực thể thường đứng đó để kinh nghiệm cái vô thường. Ta chính là một thực thể vô thường đang kinh nghiệm về vô thường. Nếu có thể kéo dài hạnh phúc thì cũng có thể làm mới con người, bởi vì con người của phút sau là con người của phút trước đã được làm mới. Thật kỳ diệu khi biết rằng hạnh phúc chỉ kéo dài trong một hơi thở vào hay một bước chân, bởi vì ta biết rằng ta có cơ hội lặp lại hạnh phúc trong hơi thở hay bước chân kế tiếp, với điều kiện là ta biết cách chế tác niệm, định, tuệ.

Tuệ giác vô thường đưa đến tuệ giác vô ngã. Hạnh phúc cá nhân xét cho cùng chỉ là phù du, bởi vì đó là một điều không thể nào có. Hạnh phúc, đời sống của chúng ta tùy thuộc vào hạnh phúc, đời sống của tất cả mọi người, mọi loài khác. Đây là tuệ giác tương tức, tuệ giác về mối liên hệ tương hỗ giữa tất cả mọi người, mọi loài. Người cha biết rằng nếu con mình không hạnh phúc thì chính mình cũng không hạnh phúc, vì vậy ông sẽ lo cho con được hạnh phúc. Bạn đi trong chánh niệm không phải chỉ đi cho riêng bạn, mà bạn đang đi cho gia đình, cho bạn bè, bởi vì khi bạn không còn đau khổ, những người khác sẽ được hưởng lợi lạc.

Khi bước một bước chân chánh niệm ta nghĩ rằng ta chỉ đi cho riêng ta. Ta cố gắng tìm một chút bình an, vững chãi, một chút hạnh phúc cho riêng mình. Nhưng với tuệ giác tương tức, ta thấy rằng tất cả những gì tốt đẹp ta làm cho ta thì cũng là những gì ta đang làm cho người khác. Nếu một người trong gia đình, hay trong doanh nghiệp mà biết tu tập thì sự tu tập đó sẽ lợi ích cho tất cả chứ không riêng cho một người. Khi tu tập đàng hoàng thì bạn sẽ đạt được tuệ giác vô ngã và biết rõ rằng mình đang tu tập cho tất cả mọi người.

Bạn cho rằng mình đang phải gánh tất cả công việc trong nhà, trong sở nên bạn giận những người kia và muốn trừng phạt họ. Khi một cảm thọ buồn giận hay kỳ thị như vậy nổi lên, bạn biết rằng nếu để cho cảm thọ ấy tiếp tục thì không ích gì cho mình và cho người khác. Như vậy là bạn đã chứng nghiệm tuệ giác vô ngã và dễ dàng chuyển hóa suy nghĩ của mình. Tập thở, tập đi trong chánh niệm để nhận diện cơn giận, ôm ấp và chuyển hóa nó. Khi tâm không còn vô minh thì buồn giận sẽ được chuyển hóa. Ta không chuyển hóa buồn giận vì người khác, ta chuyển hóa trước hết cho chính bản thân ta, bởi vì không có sự phân biệt giữa ta và người. Tuệ giác vô ngã giúp ta không tìm kiếm thứ hạnh phúc có thể gây đau khổ cho người nữa. Tuệ giác vô ngã sẽ giải phóng ta và giải phóng cả thế giới.

Mong bạn thành công trong khi thiền hành từ đây đến cây tùng kia. Đi như thế nào để chế tác được chánh niệm, định lực và tuệ giác, để có thể tiếp xúc với hiện tại, bây giờ và ở đây, tiếp xúc với những mâu nhiệm của cuộc sống. Hãy buông bỏ những điều kiện hạnh phúc mà bạn đã rong ruổi tìm cầu bao năm qua – tiền tài, danh vọng, quyền hành, sắc dục – bởi vì bạn biết rằng ngay cả khi đạt được những thứ ấy thì bạn vẫn bất hạnh như thường.

Bạn muốn sống thực. Bạn muốn hạnh phúc thực. Bạn muốn quyền lực thực.



## Tình Thương Không Biên Giới

Khi chạy theo quyền lực giả tạo, hay chạy theo đối tượng của thèm khát, ta sẽ đánh mất một điều tối ư cần thiết cho hạnh phúc - đó là tình yêu thương. Nhờ tuệ giác vô thường, vô ngã và tương tức, ta sẽ có cơ hội tìm thấy tình yêu thương chân thật. Văn hào Pháp Antoine de Saint-Exupéry nói rằng yêu không phải là ngồi nhìn nhau mà là cùng nhìn về một hướng. Theo tôi, thì tất cả chúng ta phải quay về nhìn lại cuộc đời của mình thật sâu sắc để xem thử, bằng kinh nghiệm bản thân, câu nói này có đúng không, và nếu đúng thì đúng tới mức nào.

Mỗi chúng ta đều có nhu cầu và ước muốn, vì vậy khi thương yêu ai, ta có khuynh hướng nhìn vào người đó và hy vọng thấy được nơi người ấy những gì là chân, thiện, mỹ mà ta hằng tìm kiếm. Ta khao khát những gì chân thật. Ta mong cầu những gì thánh thiện, đẹp đẽ, tốt lành. Nhiều người trong chúng ta tin rằng nếu tìm thấy những phẩm chất ấy nơi người kia thì ta không còn thiếu thốn gì nữa và sẽ bớt cô đơn. Tất cả chúng ta đều mong đợi thấy được những đức tính đẹp đẽ đó nơi người khác. Chúng ta thường tin rằng rất ít người hội đủ những đức tính ấy, nên khi thấy những đức tính ấy nơi một người nào đó, ta liền đem lòng thương yêu người đó, bởi vì ta nghĩ rằng ta đã khám phá ra những gì là chân, thiện, mỹ. Phải cẩn thận trong cách tìm kiếm bởi vì tri giác ta có thể sai lầm. Đôi khi những gì ta nghĩ là chân thật chưa chắc thật sự chân thật, những gì tốt lành chưa chắc thật sự tốt lành, những gì là đẹp đẽ chưa chắc thật sự đẹp đẽ. Tình yêu của ta có thể đã dựa trên những tri giác sai lầm để rồi sau một thời gian, ta khám phá ra rằng ta đã nhầm, bởi vì người ấy không phải là hiện thân của chân, thiện, mỹ như ta đang trông đợi, và ta cho rằng người kia đã phản bội, đã làm khổ ta. Ta đi tìm một người khác. Ta có thể thất bại nhiều lần như thế, hết người này đến người khác, rồi ta đâm ra mệt mỏi, thất vọng, chán chường. Cứ như thế, suốt đời ta rong ruổi đi tìm một người trong mộng.

Mới đầu ta có cảm tưởng rằng ta thiếu thốn, rằng ta chỉ “vén vén nửa phần”. Rồi ta lang thang đi tìm nửa phần còn lại. Như một cái nồi thiếu vung, ta loay hoay đi tìm “cái vung đậy”. Ta bị ám ảnh bởi mặc cảm tự ti rằng ta không có gì đẹp đẽ, tốt lành. Mặc cảm này nằm sâu trong mỗi người. Ta có cảm tưởng rằng ta chẳng đáng gì. Ta không nói ra, có khi ta cũng không ý thức về điều đó, nhưng trong tận cùng sâu thẳm của tâm thức, ta tin rằng trong ta không có gì là chân thật, là thánh thiện, là đẹp đẽ.

Vì mơ ước có được chân, thiện, mỹ mà ta cố gắng chứng tỏ là ta có chân, thiện, mỹ, dù chỉ ở bề ngoài. Trong thâm tâm, ta vẫn nghĩ rằng ta không thực sự thánh thiện, thực sự đẹp đẽ, cho nên ta tìm cách “cải thiện” bề ngoài của ta bằng mỹ phẩm, y phục, ăn kiêng hay giải phẫu thẩm mỹ. Rồi ta học hỏi nghiên cứu này nọ, hoặc làm những việc khác thường để được tiếng là một người có uy tín, có hiểu biết rộng. Rồi ta tự trang điểm bằng những danh hiệu và bằng khen.

Chúng ta đang lừa dối nhau. Tự đáy lòng, ta cảm thấy ta chẳng có gì thánh thiện, đẹp đẽ, nhưng đồng thời ta lại cố chứng tỏ với mọi người rằng ta là hết mực thánh thiện, hết mực đẹp đẽ, hết mực đáng tin cậy. Cứ như vậy tập khí được trao truyền từ thế hệ này đến thế hệ khác. Và trong khi lừa dối những người khác thì ta lại bị người khác lừa dối. Chúng ta là nạn nhân của nhau. Ta trang điểm để che bớt những cái xấu của mình và người khác cũng làm y vậy.

Khi thành đạo dưới cội cây bồ đề, Bụt đã rất kinh ngạc khi khám phá ra một sự thực, một điều mà chúng ta cũng phải ngạc nhiên: Ngài thấy rằng tất cả chúng sanh đều có tự tính chân, thiện, mỹ, nhưng rất ít người tự biết như vậy. Ta cho rằng chân, thiện, mỹ chỉ có ở một nơi nào khác, ở một người nào khác. Ta không biết rằng tự thân ta đã hội đủ chân, thiện, mỹ. Vậy nên suốt đời ta đi tìm một người nào đó để bù đắp những gì mà ta còn thiếu sót. Khi thành đạo, Bụt đã thốt lên: “Lạ thay – tất cả chúng sanh đều sẵn có tự tính giác ngộ tròn đầy mà không hay biết, vậy nên cứ mãi trôi lăn trong sinh tử, trầm luân, đau khổ kiếp này qua kiếp khác.”

Khám phá ra rằng trong ta có đủ những hạt giống của chân, thiện, mỹ, ta sẽ ngưng rong ruổi tìm cầu. Ta sẽ không còn đi lang thang với mặc cảm thấp kém. Ta sẽ không còn phải lừa dối nhau, không cần trang điểm bởi vì ta đã khám phá ra chân, thiện, mỹ ngay trong ta.

Chúng ta cũng giống như những con sóng mang mặc cảm tự ti, thấy những con sóng khác đẹp và mạnh mẽ hơn mình. Nhưng nếu con sóng tiếp xúc với tự tính là nước, nó sẽ nhận ra rằng nước vượt thoát ý niệm xấu đẹp, cao thấp, hơn thua. Đợt sóng dù lớn hay nhỏ, cao hay thấp cũng đều là nước. Mà đã là nước thì không còn lớn hay nhỏ, cao hay thấp, có đó hay mất đi. Nước vượt thoát mọi ý niệm, không còn sinh tử. Sóng thật ra chỉ là nước và đứng trên quan điểm của nước, tất cả các đợt sóng đều bình đẳng bởi vì chúng chỉ là nước.

Trên đời này, ai cũng đầy đủ tính chân - thiện - mỹ dù là đàn ông hay đàn bà, giàu hay nghèo, sang hay hèn, có học thức hay không học thức, mạnh khỏe hay ốm đau. Vậy thì đâu phải tìm kiếm ở bên ngoài nữa, vì những gì ta tìm kiếm vốn sẵn có trong ta rồi. Tất cả chúng sinh đều có sẵn tự tính giác ngộ thanh tịnh, tròn đầy. Chỉ cần trở về tự thân để tiếp xúc với những gì là chân, thiện, mỹ, khi đó ta sẽ chấm dứt bao nhiêu kiếp rong ruổi tìm cầu. Ta sẽ có niềm tin vững chắc nơi ta và sẽ được hạnh phúc, sẽ có bình an.

Bụt dạy rằng trong mỗi chúng ta đều có sẵn bản tính thiện nhưng ta khó chấp nhận sự thật ấy nếu trong gia đình hay ở chỗ làm ta phải chứng kiến những điều trái tai gai mắt. Phần đông chúng ta tin rằng ít có sự bình an ở nơi làm việc. Ta sợ mình không được thừa nhận. Ta không dám là chính mình. Ta thay đổi cách hành xử theo môi trường để được thừa nhận. Nếu hạnh phúc của ta hoàn toàn tùy thuộc vào quan điểm của những người khác, ta đâu còn tự tin. Và khi không được người khác thừa nhận, ta sẽ đau khổ. Đây là lý do khiến cho ta muốn trở thành một cái gì khác, một người nào khác. Đây chính là gốc rễ của đau khổ.

Một bông hoa không có nỗi lo sợ ấy. Nó cùng vươn lên với những bông hoa khác, hoa tím, hoa vàng, hoa đơn, hoa kép, nhưng bông hoa

ấy không bao giờ có ý bắt chước những bông hoa khác. Xin đừng là một bông hoa nào khác. Xin đừng là một người nào khác. Không cần phải giải phẫu thẩm mỹ. Cả vũ trụ đã đến đây góp mặt để bạn biểu hiện ra như thế, đẹp đẽ như thế. Bạn như chính bạn là đẹp lắm rồi. Bạn không cần phải được những người khác thừa nhận. Bạn cần chấp nhận chính mình. Là hoa sen thì hãy cứ đẹp như hoa sen, đừng cố đẹp giống hoa mai. Nếu cứ cố gắng thay đổi mình để mong được mọi người thừa nhận, bạn sẽ suốt đời đau khổ. Hạnh phúc chân thật, quyền lực chân thật là tự hiểu mình, chấp nhận mình, có niềm tin nơi chính mình.

Có một thanh niên đến Làng Mai xin xuất gia. Anh gặp rất nhiều khó khăn vì anh rất mong mọi người chú ý đến vẻ hào hoa và tài năng của mình. Suốt đời chàng thanh niên này khao khát được người khác công nhận. Anh tưởng rằng anh sẽ toại nguyện khi thành một tu sĩ nhưng anh vẫn đau khổ. Khi các bạn đồng tu trò chuyện hay chơi đùa vui vẻ mà anh tới thì bầu không khí đó biến mất. Không phải họ muốn loại trừ anh mà chỉ vì anh cứ muốn mọi người phải chú ý đặc biệt tới mình và năng lượng đó khiến mọi người không thấy thoải mái.

Một ngày nọ tôi nói với anh: “Con muốn được công nhận nên con đau khổ. Bây giờ con hãy thử đến với mọi người với tâm niệm không cần được công nhận, con hãy chỉ là con thôi. Nếu con thực tập chánh niệm để thấy những khổ đau và nhu cầu của những người khác trong tăng thân thì nhu cầu được thừa nhận trong con sẽ yếu đi, khi đó mọi người sẽ dễ dàng chấp nhận con. Và nếu con có khả năng và tài ba thực sự, mọi người sẽ nhận ra ngay.”

Ban đầu thì sư chú cương lại lời khuyên. Tập khí của bao năm khó mà thay đổi. Nhưng dần dần sư chú quên đi nhu cầu được thừa nhận. Hạnh phúc dần dà đã đến.

Ý niệm về chân, thiện, mỹ, về những gì mà ta quý trọng có thể là chướng ngại cho hạnh phúc của ta. Ta tưởng tượng, tạo ra hình ảnh trong tâm trí và ta đau khổ vì những hình ảnh ấy. Ta lo rằng thiên hạ

đang phán xét ta. Nhưng chính nỗi lo ấy là nguyên nhân gây đau khổ chứ không phải sự phán xét của thiên hạ. Đau khổ hoàn toàn do tâm tạo.

Thực tập thương yêu theo lời Bụt dạy rất rõ ràng. Đó là sự thực tập tâm vô phân biệt (xả) dựa trên tuệ giác vô ngã. Hiểu rằng tất cả mọi sự, mọi vật đều do mọi sự, mọi vật khác tạo thành thì ta sẽ ngưng đi tìm một con người hoàn hảo hay mong cầu được thừa nhận. Ta tập nhìn mình và người khác như thế. Mọi biểu hiện trên đời tự thân chúng đều mầu nhiệm và ta cũng là một biểu hiện mầu nhiệm của sự sống.

Có khi giữa ta và người không có sự cảm thông. Cũng có lúc ta bị người khác hiểu lầm. Nhưng ta không cần phải đau khổ. Cứ sống cho đàng hoàng rồi chẳng bao lâu sau những hiểu lầm kia sẽ được gỡ bỏ. Ta biết rõ những gì đang xảy ra trong ta. Ta biết rõ tâm thức ta. Nếu ngày nào ta cũng có những ý nghĩ tích cực, tốt đẹp, hiểu biết, thương yêu, cũng nói lời ái ngữ, cũng làm việc lành thì dần dần giá trị của ta sẽ tự hiển lộ. Có thể cần nhiều ngày, nhiều tuần, có khi cần nhiều năm nhưng nếu ta biết rõ mình thì ta không còn phải đau khổ. Thực tập tự tìm hiểu mình, nghĩ những ý nghĩ lành, nói lời lành, làm việc lành sẽ đem lại cho bạn niềm tự tin và chuyển hóa mọi việc.

Ta nhớ rằng sức mạnh tâm linh đầu tiên là niềm tin (tín). Bụt, hay bất cứ bậc chỉ đạo tâm linh lớn nào khác, không bao giờ muốn chúng ta là nô lệ, chỉ biết đặt niềm tin vào một ai khác. Bụt không muốn chúng ta lệ thuộc vào Ngài. Bụt nói rất rõ: “Trong con có sẵn cái mà con đang đi tìm.” Trong tự thân chúng ta đã có một bậc thầy để trở về nương tựa. Hãy đặt niềm tin vào tự tính chân, thiện, mỹ. Phải trở về tự thân để khám phá ra điều đó. Đó chính là bản thể của bạn. Đó chính là nền tảng cho quyền lực đích thực của bạn.

Ta cần nhìn người thương bằng tuệ giác đó, ta nói với người thương rằng: “Mình đừng sống hẹp hòi nữa. Mình nên cùng trở về với tự thân. Đừng lừa dối nhau nữa. Chúng ta không cần lừa dối nhau vì những gì mà hai ta đang đi tìm đã có sẵn trong mỗi chúng ta.” Khi đó

ta và người ta thương sẽ thành bạn đồng hành trên con đường đạo, con đường hướng chúng ta vào sự khám phá bên trong chứ không phải tìm cầu ở bên ngoài.

Khi yêu ta cảm thấy mình mạnh mẽ, đầy năng lượng. Ta hạnh phúc vì đã gặp được người tri kỷ. Năng lượng ấy thật trong sáng và đẹp đẽ. Nhưng ta phải biết chăm sóc năng lượng ấy bằng chánh niệm, nếu không thì thương yêu sẽ dễ dàng biến thành đau khổ. Khi đã có hiểu biết, ta sẽ biết nên làm gì hay không nên làm gì để đem lại hạnh phúc và bình an cho người ta thương. Đây chính là tình yêu chân thật. Hãy nuôi dưỡng hiểu biết bằng sự thực tập lắng nghe sâu và nói lời ái ngữ. Không có tình yêu chân thật thì không thể có hạnh phúc.

Tình yêu không dựa trên nắm sức mạnh tâm linh thì rất mạo hiểm vì ta dễ bị lệ thuộc vào những nét chân, thiện, mỹ của người kia. Nhưng nếu có chánh niệm và định lực, ta sẽ biết cách điều phục tình yêu, không để cho tình yêu đó gây nên đau khổ cho mình và người yêu. Tình yêu là một năng lượng. Năng lượng ấy có mang lại bình an, thương yêu, và giải thoát hay không? Hay nó chỉ tạo thêm thêm khát, lo âu, và sợ hãi? Giáo lý đạo Phật khuyên ta nên thương yêu mọi loài chúng sanh như một người mẹ thương yêu đứa con duy nhất. Tình yêu này, đạo Phật gọi là Từ Bi Vô Lượng, tình yêu thương không bờ bến. Từ bi vô lượng là nguồn năng lượng vô tận. Năng lượng của niệm, định và tuệ sẽ giúp ta chuyển tình yêu thương hạn hẹp thành tình yêu thương không biên giới.

Phật nói tới bốn yếu tố của tình yêu chân thật: Từ (maitri) khả năng hiến tặng niềm vui, Bi (karuna) khả năng làm vui nỗi khổ, Hỷ (mudita) khả năng hoan hỷ mỗi ngày, Xả (upeksha) khả năng không kỳ thị, không phân biệt.

Tình yêu chân thật thì không có kỳ thị. Ta thấy được đau khổ của người kia là đau khổ của chính mình, hạnh phúc của người kia là hạnh phúc của chính mình. Dưới ánh sáng của tâm vô phân biệt, hạnh phúc và đau khổ mang tính cộng đồng chứ không còn là vấn đề của một cá nhân. Nếu chúng ta không hiểu người bạn đời, nếu ta không

chia sẻ niềm đau nỗi khổ của người ta yêu thì đâu còn là yêu thương mà chỉ là “hưởng thụ”, là sự thỏa mãn nhu cầu cá nhân. Tình yêu chân thật đòi hỏi chăm sóc và kính trọng. Nếu quan tâm chăm sóc và tôn trọng nhau, ta thấy ngay niềm đau nỗi khổ của người kia và ta sẽ không tiếp tục làm khổ người kia như vậy.

Để tình yêu có ý nghĩa, ta cần nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm, tâm Từ Bi Vô Lượng. Thực ra tình yêu hạn hẹp cũng có thể hữu ích. Một liên hệ tình cảm (cá nhân) cũng có thể giúp ta có thêm tuệ giác về hoàn cảnh của riêng ta và tình trạng thế giới. Trong liên hệ tình cảm ấy, ta thực tập năm nguồn năng lượng tâm linh (tín, tấn, niệm, định, tuệ), đồng thời giúp người kia phát triển những sức mạnh ấy. Trước hết ta học cách yêu thương một người với tất cả hiểu biết và tuệ giác của ta, rồi sau đó ta mở rộng tình yêu thương đến người khác, rồi người khác nữa, cho đến khi tình yêu thương của ta bao trùm tất cả để trở thành tâm Vô Lượng.

Khi thiền tập, chúng ta quán chiếu sâu sắc để nuôi dưỡng an lạc, và ôm ấp khổ đau để chuyển hóa chúng thành tuệ giác và giải thoát. Vậy thì yêu thương cũng chính là thiền tập. Ta quán chiếu sâu sắc tình yêu của ta để biến tình yêu ấy thành một nguồn sức mạnh tâm linh. Mục đích là biến đổi tình yêu nhỏ hẹp thành tình yêu vô lượng, để hiến tặng cho ta và người khác những món quà lớn nhất: từ bi, chuyển hóa, và trị liệu.

A-nan-đa là em chú bác của Bụt. Một hôm trên đường đi khất thực, ngài thấy khát nước bèn dừng lại bên giếng xin nước uống. Khi ấy thiếu nữ Ma-lăng-già cũng đang múc nước. Ma-lăng-già thuộc tầng lớp hạ tiện. Ở Ấn Độ ngày xưa, những người thuộc giai cấp cao hơn không bao giờ đến gần hay đụng chạm vào những người thuộc tầng lớp hạ tiện vì sợ bị lây dơ bẩn. Vì vậy, khi A-nan-đa đến xin nước, Ma-lăng-già từ chối và nói: “Không, tôi không thể cho Thầy được vì tôi thuộc tầng lớp hạ tiện, tôi không dám làm dơ bẩn Thầy.” A-nan-đa đáp lại: “Theo giáo lý mà tôi được học thì không có sự phân chia giai cấp. Đức Thế Tôn đã dạy chúng tôi rằng tất cả chúng ta đều bình đẳng, vậy xin cô cứ cho tôi nước.” Nghe vậy, Ma-lăng-già vui sướng

vô cùng và múc nước cho A-nan-đa. A-nan-đa uống xong, chấp tay cảm tạ đi về. Từ đó Ma-lăng-già đem lòng yêu A-nan-đa. Nàng mất ăn, mất ngủ, tưởng nhớ hình bóng đẹp đẽ, dễ thương của A-nan-đa. Bà mẹ thấy con gái mất ăn, mất ngủ cho nên đã tìm cách giúp con.

Một ngày nọ, nhân khi A-nan-đa đi khất thực, mẹ con Ma-lăng-già mời A-nan-đa về nhà mình để cúng dường. A-nan-đa đồng ý theo về. Khi đến nơi, hai mẹ con Ma-lăng-già dâng lên A-nan-đa một bát nước thảo dược có thuốc mê. Vừa uống vào A-nan-đa đã biết ngay là có gì khác lạ, khó tự chủ và có thể bị lâm nguy. Thầy bèn lập tức thực tập thiền định. Thầy lẳng lặng ngồi xuống và theo dõi hơi thở.

Bụt khi đó có mặt tại tịnh xá Trúc Lâm, Ngài thắc mắc tại sao A-nan-đa đi lâu chưa về bèn sai hai vị tỳ kheo khác đi tìm. Hai vị này đến nhà Ma-lăng-già và thấy A-nan-đa đang thiền tọa bèn đưa thầy về tịnh xá. Thấy vậy, Ma-lăng-già òa khóc nức nở, nên hai vị tỳ kheo đưa luôn nàng về tịnh xá để gặp Bụt. Khi về đến tịnh xá thì tác dụng của thuốc mê đã giảm và A-nan-đa tỉnh táo trở lại. Thầy sụp xuống lạy Bụt, tạ ơn Bụt đã cứu nguy. Khi đó Ma-lăng-già cũng vừa tới nơi. Bụt bảo Ma-lăng-già ngồi xuống và hỏi: “Con yêu thầy A-nan-đa lắm sao?” Ma-lăng-già trả lời: “Dạ, con yêu thầy A-nan-đa nhiều lắm.” Bụt hỏi: “Vậy con yêu cái gì nơi thầy A-nan-đa? Con yêu đôi mắt hay con yêu cái mũi của thầy A-nan-đa?” Ma-lăng-già trả lời: “Dạ con yêu đôi mắt, cái mũi, cái tai, cái miệng của thầy. Cái gì con cũng yêu hết. Không có thầy A-nan-đa chắc con chết mất.”

Bụt bèn nói: “Thầy A-nan-đa có nhiều cái khác mà nếu biết thì con sẽ yêu thầy ấy nhiều hơn.”

“Dạ thưa là những gì ạ?” Ma-lăng-già hỏi Bụt.

Bụt mỉm cười trả lời, “Ví như tình thương rộng lớn, ví như bồ đề tâm của thầy A-nan-đa. Con mới chỉ thấy đôi mắt, cái mũi, cái tai, cái miệng của thầy A-nan-đa thôi. Thầy A-nan-đa còn trẻ mà đã từ bỏ cuộc sống giàu sang để làm một khất sĩ với chí nguyện giúp cho nhiều người. Thầy A-nan-đa không thể nào hạnh phúc với một hay hai người, bởi vì hạnh phúc ấy quá nhỏ hẹp. Vì vậy mà thầy xuất gia.



Thầy muốn làm hạnh phúc cho nhiều, rất nhiều người. Thầy có đại bình đẳng tâm, thầy không muốn chỉ thương một người mà thương tất cả mọi người. Bồ đề tâm của thầy A-nan-đa rất đẹp. Nếu con có thể thấy được điều đó nơi thầy A-nan-đa thì con sẽ thương thầy ấy nhiều hơn.

“Nếu con thực sự thương thầy A-nan-đa thì con nên giúp thầy ấy thành tựu được chí nguyện lớn. Thầy A-nan-đa cũng như một luồng gió mát. Nếu con muốn chiếm hữu và nhốt nó vào trong một cái hộp thì con không còn có gió mát nữa. Thầy A-nan-đa cũng như một đám mây thông dong trên bầu trời xanh. Nếu con muốn bắt và nhốt đám mây vào hộp khóa lại thì chẳng khác gì con giết thầy A-nan-đa, bởi vì con sẽ không thấy được những gì đẹp nhất nơi thầy. Nếu mà con thấy được như vậy thì con sẽ thương thầy ấy nhiều hơn và con sẽ thương như thế nào để cho thầy A-nan-đa vẫn là thầy A-nan-đa, cũng như để cho đám mây vẫn là đám mây, thông dong trên bầu trời xanh trong.

“Con không nên nghĩ rằng chỉ thầy A-nan-đa mới có chí nguyện đẹp như vậy. Con cũng vậy, con cũng có chí nguyện đẹp như thế. Con cũng có thể sống như thầy A-nan-đa, nếu con thực sự thương thầy A-nan-đa và thấy được bồ đề tâm của thầy. Con có thể trở về tự thân và thấy rằng trong con cũng có bồ đề tâm, và con có thể phát nguyện với thầy A-nan-đa rằng con sẽ sống như thế nào để ngày càng đem lại hạnh phúc cho nhiều người.”

Nghe Bụt nói như thế, nàng vô cùng ngạc nhiên: “Con chẳng đáng chi cả. Con thuộc tầng lớp hạ tiện, con không thể làm cho ai hạnh phúc được.” Bụt nói: “Có chứ, con đã làm được rồi. Con đã có sẵn trong con những gì là thật, là lành, là đẹp. Ai cũng đều như vậy cả, chỉ cần biết trở về với tự thân thì ta có thể tiếp xúc với những hạt giống của chân, thiện, mỹ trong ta, sẽ phát sinh niềm tin và biết chắc rằng ta có thể đem lại hạnh phúc cho rất nhiều người.”

Ma-lăng-già hỏi Bụt: “Dạ thưa, thật vậy sao? Con có thể xuất gia làm một nữ khất sĩ và giúp cho vô số người như thầy A-nan-đa sao?” Bụt trả lời: “Được chứ. Nếu con tiếp xúc với những gì là chân, thiện, mỹ

trong con và khơi dậy tâm từ bi trong con thì con cũng có thể như thầy A-nan-đa và làm cho nhiều người được hạnh phúc.” Được Bụt khai mở tuệ giác, Ma-lăng-già sụp xuống đánh lễ Bụt. Ma-lăng-già trở thành một sư cô và tình yêu của nàng đã mở rộng thành tâm Từ Bi Vô Lượng.

Cũng vào thời Bụt, có một vị tỳ kheo tên là Vaikali. Thầy Vaikali rất mực quyền luyến Bụt, rất mực thương Bụt, nhưng tình thương ấy thật nông cạn. Đối với thầy Vaikali, Bụt là một thiên thần hào quang sáng chói. Thầy Vaikali rất thích được ngồi gần Bụt. Được ngồi gần Bụt là thầy cảm thấy bình an, hạnh phúc, thỏa mãn rồi. Thầy không mấy để tâm vào lời Bụt giảng, chỉ chăm chú ngắm nhìn Bụt. Thầy ngồi đó, ngay sát Bụt nhưng chỉ thấy “cái bóng mờ” của Bụt, chỉ thấy một phần rất nhỏ vẻ đẹp của Bụt. Thầy Vaikali không thấy được tuệ giác lớn, từ bi lớn của Bụt.

Sau một thời gian, thấy thầy Vaikali tu tập vẫn còn yếu kém, Bụt không cho thầy Vaikali đến gần và không cho thầy làm thị giả nữa. Thầy Vaikali nghĩ rằng mình bị Bụt hắt hủi, Bụt không còn thương mình nên có ý định tự tử. Bụt biết thế nên đã tìm cách cứu thầy Vaikali. Bụt đến gặp thầy và chỉ cho thầy thấy rằng tình thương của thầy không phải là một tình thương sâu sắc của một người xuất gia mà chỉ là sự luyến ái nông cạn. Bụt đã chỉ cho Vaikali thấy rằng nằm trong con người thầy là bản tính chân, thiện, mỹ và Bụt khuyên Vaikali thay vì chạy theo những cái đẹp bên ngoài thì hãy trở về tìm ra những cái đẹp ở bên trong mình.

Ban đầu thì ta say mê một hình ảnh đẹp nào đó. Ta muốn chiếm hữu, rồi vì vậy mà đau khổ. Nhưng sau khi tỉnh ngộ vì nhận ra rằng hình ảnh ấy chỉ là hư vọng, ta gạt nó sang một bên và chạy theo một hình ảnh khác. Ta cứ rong ruổi như thế suốt cả cuộc đời, kiếp này sang kiếp khác, mà không bao giờ gặp được đối tượng đích thực của tình yêu. Nhưng nếu ta gặp được một người luôn vững tin vào bản tính thiện của mình thì ta có thể coi người ấy là tấm gương để noi theo và ta có thể trở về tự thân và tiếp xúc với những gì chân, thiện, mỹ trong ta. Khi đó ta sẽ hạnh phúc, và không còn lang thang rong ruổi. Ta có

thể thương yêu tất cả mọi loài chứ không phải chỉ một người, với tình thương yêu đó, ta phụng sự cuộc đời không mỏi mệt. Đây chính là những gì Bụt đã làm suốt cả cuộc đời Ngài: cứu độ và thương yêu tất cả chúng sinh.

Bậc minh sư là người có khả năng chỉ cho ta thấy rằng trong ta cũng có một minh sư, và ta nên trở về nương tựa bậc minh sư trong ta hơn là quyến luyến một đạo sư bên ngoài, bởi vì một đạo sư bên ngoài có thể là một đạo sư giả mạo. Một vị thầy chân chính sẽ luôn khuyên ta trở về tiếp xúc với vị thầy trong ta. Nếu quy y với đạo sư trong ta thì ta sẽ không bao giờ thất vọng. Nếu đột sớng luôn luôn tin tưởng vào tự tính là nước thì đột sớng đó không bao giờ thất vọng.

Cũng như bậc đạo sư đích thực chính là ta, đối tượng của tình yêu đích thực cũng chính là ta. Phải biết thương yêu chính ta, phải biết trở về với bản tính chân thật, để nhận diện những gì tốt lành, những gì là chân, thiện, mỹ trong ta. Rồi khi ấy ta sẽ có thể nhận diện những đức tính ấy trong người khác. Khi đã có thể nhận diện được tính chân, thiện, mỹ đích thực trong ta và trong người khác, ta sẽ không còn bị hình tướng bên ngoài lừa gạt. Khi thương yêu ai, ta có bốn phận nhìn người ấy mà không có tri giác sai lầm. Thiện đích thực chứa mỹ đích thực và chân đích thực. Đây là tuệ giác tương tức. Điều chân thật luôn luôn đẹp đẽ, việc tốt lành luôn luôn đẹp đẽ. Và những gì đẹp đẽ luôn là chân thật, luôn là tốt lành.

Ta cùng thực tập với người thương, tiếp xúc với chân, thiện, mỹ nơi bản thân để giúp được ta và giúp bao nhiêu người khác. Đây là con đường của Bụt. Dù cho ta là người xuất gia, là vợ hay chồng, là bạn gái hay bạn trai, thì đừng tự lừa dối mình và lừa dối người khác, và cũng đừng bị người khác lừa dối. Ý thức rằng những gì mà ta đang tìm đã có sẵn trong ta, đó là một giác ngộ rất lớn. Nhờ vậy mà đau khổ chấm dứt và ta sẽ được hạnh phúc.

# Chăm Sóc Những Yếu Tố Phi-Doanh-Thương

Doanh thương không thể tồn tại nếu không có những yếu tố phi doanh thương. Những người bạn đồng nghiệp của ta là một thành phần của môi trường làm việc, nhưng cũng là người, một yếu tố phi-doanh-thương. Một tờ giấy được làm từ gỗ cây, ánh nắng mặt trời, nước, công nhân làm giấy, tất cả đều là những yếu tố không-phải-tờ-giấy. Thấy được những yếu tố phi-doanh-thương trong doanh thương là thấy được giáo lý tương tức. Không có gì có thể tồn tại độc lập, tất cả đều nương nhau mà hiện hữu. Bụt dạy: “Cái này có vì cái kia có.” Nghĩa là không có gì có thể tồn tại độc lập, tất cả đồng thời cùng biểu hiện, hiện tượng này ảnh hưởng đến hiện tượng khác, giống như phải và trái. Hễ có phải là có trái, nếu lấy phải đi thì trái không còn nữa. Nếu ta cắt bỏ đầu phải của cây bút chì thì cây bút chì sẽ ngừng lại nhưng vẫn còn đầu phải và đầu trái. Tương tự như hoa và rác. Ta nghĩ rằng hoa không thể là rác và rác không thể là hoa. Nhưng bông hoa sau mười ngày thì sẽ thành rác và nếu biết dùng hoa để làm phân xanh rồi đem phân xanh bón cho cây thì rác lại thành hoa. Hoa và rác tương tức.

Khổ đau và hạnh phúc cũng vậy. Bởi vì ta đã trực tiếp kinh nghiệm đau khổ, cho nên khi hạnh phúc xuất hiện, ta có thể nhận diện hạnh phúc dễ dàng. Vì vậy đau khổ và hạnh phúc không phải đối nghịch hay là kẻ thù của nhau, khổ đau và hạnh phúc nương nhau mà có. Giả thử bạn là một nhà chính trị thuộc phe bảo thủ, bạn sẽ có xu hướng coi những người bên phe tự do như những kẻ thù. Nhưng nhờ có phe tự do cho nên mới có phe bảo thủ. Vậy thì bạn phải mong sao cho phe tự do còn mãi để cho phe bảo thủ của bạn cũng còn mãi.

Nếu là giám đốc một công ty bạn phải thực tập để làm một giám đốc, có nghĩa là thực tập làm sao cho công ty có an lạc, cho nhân viên và khách hàng đều hạnh phúc. Hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân. Thịnh vượng không phải là vấn đề cá nhân. Hạnh phúc, thịnh vượng của công ty, của nhân viên và của khách hàng liên hệ chặt chẽ với nhau.

Quán chiếu sâu sắc một bông hoa ta sẽ thấy rằng bông hoa không thể tự mình có đó. Nhìn bông hoa ta thấy ánh nắng mặt trời. Nếu loại bỏ yếu tố ánh nắng mặt trời thì không còn bông hoa, bông hoa sẽ tan biến bởi vì bông hoa là ánh nắng mặt trời. Ánh nắng là ánh nắng. Ánh nắng không phải là bông hoa. Nhưng ánh nắng là một yếu tố làm nên bông hoa. Ta gọi ánh nắng là một yếu tố “phi-bông-hoa”. Tiếp tục nhìn vào bông hoa ta sẽ khám phá ra nhiều yếu tố phi-bông-hoa khác, ví như đám mây. Đám mây là một yếu tố không-phải-bông-hoa, nếu không có đám mây thì không có bông hoa. Lấy đám mây đi thì bông hoa sẽ tan biến. Đất, các chất khoáng cũng là những yếu tố không-phải-bông-hoa. Bông hoa được làm toàn bằng những yếu tố không-phải-bông-hoa. Nếu nhìn cho thật sâu vào bông hoa ta sẽ không thể tìm ra được một yếu tố nào có thể gọi là bông hoa cả. Chăm sóc những yếu tố không-phải-bông-hoa chính là chăm sóc bông hoa.

Cũng vậy, doanh thương được làm bằng những yếu tố phi-doanh-thương. Ta phải chăm sóc những yếu tố phi-doanh-thương thì việc kinh doanh mới phát đạt. Tình trạng của thân tâm ta – an lạc, tươi mát, lân mẫn, chánh niệm trong hơi thở cũng như khả năng chăm lo cho nhân viên và gia đình – là những yếu tố phi-doanh-thương nhưng rất cần thiết cho sự phát đạt của doanh nghiệp.

Áp dụng giáo lý tương tức trong công việc kinh doanh là một điều hoàn toàn có thể được. Hạnh phúc của vị giám đốc và gia đình rất quan trọng cho sự phát triển tốt đẹp của doanh nghiệp. Ngược lại, tình trạng phát triển của doanh nghiệp cũng rất quan trọng cho hạnh phúc của vị giám đốc và gia đình ông ta. Tất cả đều liên hệ với nhau. Khi ta chăm sóc tự thân tức là ta chăm sóc gia đình, khi ta đối xử với nhân viên bằng tinh thần trách nhiệm thì tức là ta đang làm lợi cho công ty.

Vì phải cạnh tranh mà nhiều người đã phải hy sinh gia đình để dành trọn thời gian cho công việc. Dưới áp lực nghề nghiệp, thật khó mà dành thì giờ thích đáng cho gia đình. Tuy nhiên ta có thể thu xếp để công việc không còn cách biệt với đời sống gia đình. Hãy lưu tâm tới đời sống của những người thân, coi những khó khăn hay thành công

của họ như những khó khăn hay thành công của chính mình. Hãy khuyến khích mọi người trong gia đình cùng chia sẻ ước vọng và hạnh phúc trong công việc của họ. Khi ta xem công việc của người bạn đời như công việc của ta thì ta sẽ không còn thấy sự ngăn cách giữa đời sống gia đình của ta và đời sống nghề nghiệp của người ấy. Sự vắng mặt vì công việc sẽ không còn là một sự vắng mặt thật sự.

Gia đình rất quan trọng. Nếu không có gia đình thì làm sao ta có cơ hội cảm nhận được không khí đầm ấm, dịu hiền của tình thương, chăm sóc và cảm thông? Ta nên biến gia đình thành một tăng thân để cùng nhau tu tập. Thực tập chánh niệm làm đẹp đời sống gia đình. Nếu cứ theo tập khí mà trách móc, chỉ trích nhau thì còn đâu là hạnh phúc, còn đâu là gia đình? Hãy thực tập ái ngữ và lắng nghe để gia đình thêm yên vui. Mặc dầu sống với nhau nhiều năm, chưa chắc ta đã thực sự hiểu nhau, chưa chắc ta đã biết rõ ta thương yêu nhau như thế nào. Cần phải học cách lắng nghe nhau thật tình, lắng nghe để có thể hiểu thấu niềm đau nỗi khổ của nhau, khi đó ta mới có thể chăm sóc và thương yêu nhau.

Ta có thể thực tập ăn trong chánh niệm mỗi ngày. Cả gia đình nên cùng ngồi ăn sáng chung với nhau, dù cho chỉ có mười lăm phút nhưng phải sống trọn vẹn cho nhau trong mười lăm phút ấy, hãy nhìn nhau và mỉm cười. Ý thức rằng được ngồi với nhau là quý giá biết chừng nào, cho nên ta không để phí thì giờ. Đây chính là tỉnh thức, là chánh niệm, là thương yêu.

Cách hay nhất để chia sẻ thực tập của ta với những người trong gia đình là qua hành xử chứ không phải lời nói. Khi lái xe, ta lái trong chánh niệm, theo dõi hơi thở, không để quá khứ, tương lai, hay dự án cuốn hút đi. Khi gặp đèn đỏ, ta mỉm cười như mỉm cười với một người bạn, bởi vì đèn đỏ đang nhắc: "Mời bạn trở về hơi thở." Khi về nhà, trước khi mở cửa, ta dừng lại, thở vào, thở ra ba lần và mỉm cười. Như thế ta sẽ tươi mát hơn khi bước vào để gặp lại người thương sau một ngày dài làm việc mệt nhọc. Sửa soạn bữa ăn sáng cũng là một dịp để thực tập thương yêu, hạnh phúc. Hãy tận hưởng từng giây phút trong khi sửa soạn bữa ăn. Khi ấy nhà bếp sẽ là thiên đường

thanh tịnh, ta mời những người thương cùng ngồi ăn sáng chung, ăn thế nào cho có an lạc, tự do, nghĩa là không bị phiền não ràng buộc. Và khi uống một tách trà hay một ly cà phê sau bữa cơm trưa, ta uống trong tỉnh thức, thanh thoi, thưởng thức tận cùng tách trà hay ly cà phê. An trú trong hiện tại, sống sâu sắc từng giây, từng phút với năng lượng chánh niệm như thế là một điều có thể làm được.

Sau vài ngày sống như thế ta sẽ bình tĩnh hơn, vui tươi hơn và người bạn đời của ta sẽ hỏi: “Anh ơi, anh thực tập làm sao mà hay quá vậy?” Đây là dịp tốt để ta chia sẻ kinh nghiệm thực tập với người ấy. Không nên ép buộc người khác phải tu tập như mình. Chỉ cần thực tập sống sâu sắc trong chánh niệm, không cần hình thức, không cần tỏ ra cho ai biết là ta đang thực tập. Đi một cách tự nhiên nhưng đi trong chánh niệm. Ăn một cách tự nhiên nhưng ăn trong chánh niệm, rồi năng lượng bình an, vững chãi thanh thoi của ta sẽ ảnh hưởng đến người kia. Nếu có một người bạn cũng đang thực tập thì ta mời người ấy cùng thực tập với ta trong một ngày hay nửa ngày cuối tuần bởi vì ta cần tăng thân nâng đỡ.

Ta cũng có thể chia sẻ bình an của ta với những bạn đồng nghiệp. Trong các cuộc họp, cách ta nói, cách ta lắng nghe, cách ta cười, khả năng truyền thông của ta sẽ ảnh hưởng tới họ. Nếu khéo léo tu tập thì ta có thể đưa thực tập vào trong gia đình cũng như vào công việc.

Ta có thể biến nơi làm việc thành nơi tu tập. Công ty, cũng như gia đình, là một cộng đồng mà ta phải chăm sóc để ta có thể hưởng được năng lượng bình an, vững chãi và thanh thoi ngay trong khi làm việc. Đã có nhiều người thành công trong việc áp dụng chánh niệm vào trong công việc bằng cách đi đứng chánh niệm, thực tập buông thư và nói năng hòa nhã. Khi đi từ phòng họp này đến phòng họp khác, hay từ khu nhà này đến khu nhà kia ta theo dõi hơi thở, ý thức từng bước chân. Ta buông thư thân tâm, an vui từng giây từng phút, không lo âu, không buồn phiền. Như thế gọi là đi trong chánh niệm, là an trú trong hiện tại. Và ta sẽ đến nơi làm việc hay nơi họp tươi mát hơn, bình tĩnh hơn.

Một vị dân biểu đã viết cho tôi, rằng sau khi tham dự một khóa tu chánh niệm được tổ chức cho các đại biểu quốc hội, ông đã thay đổi cách đi của mình. Ông luôn luôn thực tập thiền đi (đi trong chánh niệm) và ngưng suy tư trong khi đi. Văn phòng của ông rất bề bộn, ông phải trả lời không biết bao nhiêu điện thoại, giải quyết không biết bao nhiêu vấn đề. Thời gian duy nhất mà ông có thể ngưng suy tư là thời gian ông đi từ văn phòng đến nơi bỏ phiếu. Ông chú tâm vào hơi thở và bước chân, chấm dứt hoàn toàn suy nghĩ. Ông nói rằng thực tập như thế đã cứu ông trong cuộc sống của một dân biểu.

Trong khi họp với đồng nghiệp, ta có thể thực tập nói trong chánh niệm và lắng nghe trong chánh niệm bằng cách trở về với hơi thở và an tịnh tâm trí. Như thế ta sẽ thành công hơn trong khi trao đổi ý kiến mà không bị sân hận, hoang mang và sợ hãi khống chế.

Tại một số doanh nghiệp, người ta đã khám phá ra rằng công việc sẽ hiệu quả hơn nếu trong ngày nhân viên có thời gian nghỉ ngơi hay buông thư toàn thân. Buông thư toàn thân, buông bỏ mọi căng thẳng và lo âu trong thân và tâm là quá trình phục hồi lại sức khỏe. Nên dành một căn phòng đặc biệt để nhân viên có thể vào nằm nghỉ từ ba mươi tới sáu mươi phút vào buổi trưa. Ta cũng có thể thực tập buông thư toàn thân trong tư thế ngồi. Nhiều sinh viên bên châu Âu và tại Mỹ đã gài đặt máy vi tính để cứ mười lăm phút lại có tiếng chuông chánh niệm nhắc nhở ta dừng lại để thở vào, thở ra ba hay bốn lần. Thật đơn giản nhưng rất hữu hiệu trong việc nuôi dưỡng và trị liệu.

Chánh niệm làm gia tăng phẩm chất của công việc. Công việc ta làm phải có ý nghĩa vì điều này rất quan trọng cho phẩm chất của cuộc sống. Ta làm việc để giảm thiểu đau khổ, đem lại lợi ích cho mình và cho người, hay ta làm việc để chôn cất khổ đau, căng thẳng? Đành rằng khó tránh khỏi cạnh tranh, chạy theo tiền bạc, danh vọng, tiêu thụ bừa bãi..., nhưng ta có thể ngưng lại được những cái đó. Hãy quán chiếu để tìm hiểu xem những thứ đó có đem lại hạnh phúc thực sự hay không, có giải phóng ta ra khỏi niềm đau nỗi khổ hay không? Có một vấn đề ta phải suy xét cho kỹ, đó là: làm sao để có thể đem hạnh phúc, bình an và thương yêu vào trong sở làm. Phải thảo luận



với các đồng nghiệp và bạn bè để tìm cho ra những biện pháp cụ thể và thích hợp để chuyển đổi tình trạng. Ta cần sự nâng đỡ của một tăng thân, nghĩa là của một nhóm bạn bè cùng thực tập chánh niệm. Ta cần sự nâng đỡ của những thiện tri thức có khả năng hướng dẫn, và giúp đỡ trên con đường thực tập bình an, hạnh phúc, và giải thoát.

Cũng cần để ý đến khía cạnh hạnh phúc, bình an của khách hàng, vì ta không thể bán cho họ bất cứ thứ gì miễn là có lợi nhuận. Ta chỉ bán những sản phẩm không hại cho thân, tâm. Ta biết rằng tiêu thụ trong chánh niệm là con đường duy nhất giúp thoát ra khỏi tình trạng tòi tộ do chính chúng ta tạo nên cho xã hội hiện nay. Vì tiêu thụ thiếu chánh niệm mà chúng ta có thể tự giết mình. Nếu ta sản xuất hay bán ra những sản phẩm gây tàn hại cho thân tâm của khách hàng thì ta đang tàn hại chính ta và cơ sở làm việc của ta. Kiếm tiền bằng cách ấy là tự hủy diệt. Đây là tuệ giác tương tức.

Đối với vấn đề bảo vệ môi trường cũng thế. Kinh doanh với tâm từ bi, với ý thức trách nhiệm là điều có thể làm được. Kinh doanh với tâm từ bi không làm suy yếu khả năng cạnh tranh mà trái lại có thể gia tăng lợi tức. Ngoài ra ta có thể có thêm bạn và hạnh phúc hơn. Khi có tình thương, ta có thể sống đúng như Năm phép thực tập chánh niệm, nhất là Thực Tập Bảo Vệ Sự Sống. Còn chỉ lo thu lợi mà làm ảnh hưởng tới môi trường tức là ta không còn từ bi và sẽ gây tàn hại sinh vật. Nếu biết rằng ta đang tàn hại sinh vật thì lương tâm ta bất an và sinh ra nội kết. Mặc dầu làm ra nhiều tiền, nhưng lương tâm càng ngày càng bất an thì một ngày nào đó ta sẽ không còn hạnh phúc được nữa, ta sẽ “ăn không ngon, ngủ không yên”. Ý thức như vậy ta sẽ có can đảm thay đổi nghề nghiệp để bảo vệ sự sống. Khi động lực làm việc là lòng từ bi, ta có thể tránh tàn hại các loài khác và tàn hại môi trường.

Nghề nghiệp chân chính (Chánh mạng) phải hội đủ từ bi và chánh niệm. Dù công việc đang đem đến nhiều lợi tức, nhưng nếu nó hủy hoại môi trường thì ta phải tự nhủ ngay: “Công việc ta đang làm không có từ bi, ta không thể tiếp tục như thế này nữa. Ta phải thay đổi công việc để bảo vệ sự sống và bảo vệ môi trường.” Có những

doanh nghiệp đã làm như vậy. Một thí dụ rất hay là trường hợp của hãng Patagonia (xin xem Phụ lục B về chi tiết của doanh nghiệp đầy lòng từ bi này). Khi kinh doanh trong tinh thần thực sự từ bi, ta sẽ không bao giờ có mặc cảm tội lỗi và không bao giờ phải trả một giá đắt vì tội lỗi đó.

Trong ta luôn luôn có một sự mâu thuẫn, nhưng ta phải tự hỏi mục đích của ta là gì? Mục đích của ta là hạnh phúc. Từ bi là yếu tố căn bản của hạnh phúc. Khi có hạnh phúc thì ta không đành tâm hủy diệt sự sống của các loài khác. Phải xét lại quan niệm cho rằng con người là cao cả hơn tất cả các loài sinh vật khác. Con người được làm bằng những yếu tố không-phải-con-người. Con người xuất hiện rất trễ trên quả đất này so với các loài sinh vật khác. Bảo vệ các loài sinh vật khác là bảo vệ sự sống của con người. Bảo vệ những yếu tố không-phải-con-người cũng là bảo vệ con người.

Có những người dùng mọi thủ đoạn để cạnh tranh, bất chấp luân thường đạo lý. Trong đời sống hàng ngày, ta phải chánh niệm về tâm ý của mình, nếu không sẽ lạc lối và đi theo họ. Ta phải đi theo một con đường khác, con đường của tâm từ bi. Sự thật là tâm từ bi không gây bất cứ một chướng ngại nào cho thành công. Sự thật là lòng từ bi sẽ giúp ta thành công hơn cả những người kinh doanh chỉ vì tài lợi. Khi thấy một ai chỉ biết trục lợi ta nên thương cho họ, bởi vì họ đeo đuổi tiền bạc, danh vọng, những thứ không bao giờ đưa tới chân hạnh phúc. Ta phải tìm ra những phương cách khéo léo để giúp, cách hay nhất là làm gương cho họ, để họ thấy rằng: Ta thương yêu muôn loài, bảo vệ môi trường, giúp đỡ những người khác, nhưng ta vẫn thành công. Thấy vậy họ sẽ thay đổi. Chỉ với tâm từ bi ta mới có thể tạo được liên hệ tốt đẹp với muôn loài, với môi trường sinh sống và với Trái Đất.

Một hôm Bụt ngồi trong rừng với một số đệ tử. Bụt và các thầy vừa ăn trưa trong im lặng xong và chuẩn bị pháp đàm thì có một bác nông dân chạy đến, hoảng hốt: “Thưa quý Thầy, quý Thầy có thấy mấy con bò của tôi chạy ngang đây không?” Bụt trả lời: “Không, chúng tôi không thấy con bò nào chạy ngang đây cả.” Bác nông dân than thở:

“Các Thầy ơi, thật là khổ cho tôi. Tôi chỉ có mấy con bò thể mà sáng nay chúng chạy đi đâu mất. Mà đã hết đâu. Tôi có mấy thửa ruộng mè. Không biết sao năm nay bị sâu ăn sạch. Chắc tôi chết quá. Làm sao mà tôi sống được nếu không còn bò, nếu không có mè?” Bụt nhìn bác nông dân ái ngại: “Hay là bác đi về phía kia tìm xem sao.” Sau khi bác nông phu đi rồi, Bụt quay lại nhìn các đệ tử, mỉm cười và nói: “Quý thầy có thấy là quý thầy may mắn lắm không? Quý thầy không có con bò nào để mất cả.”

Nếu bạn có một con bò thì bạn sẽ đau khổ vì sợ mất bò. Bất cứ ai làm nghề gì cũng phải biết cách để đừng biến công việc của mình thành con bò. Đây là một điều rất quan trọng. Bạn phải biết thả bò. Đừng để cho bò ràng buộc. Bụt không có bò, cho nên Ngài không sợ mất bò. Vua Bimbisara dâng hiến Bụt khu vườn trúc (Trúc Lâm) để làm nơi trú ngụ cho Bụt và tăng đoàn, (bạn có thể đến chiêm bái Trúc Lâm hiện vẫn còn bên Ấn Độ). Khi dâng vườn Trúc Lâm cho Bụt, vua Bimbisara rưới nước lên tay Bụt và tuyên bố: “Kính bạch Thế Tôn, vườn Trúc Lâm này bây giờ là của Ngài và các Thầy toàn quyền sử dụng.” Bụt im lặng tiếp nhận.

Nếu vua Bimbisara muốn lấy lại khu vườn thì sao? Bụt sẽ chẳng đau khổ chút nào. Ngài không cần phải có Trúc Lâm mới sống được. Bụt và tăng đoàn có thể hạnh phúc ở bất cứ đâu: trong vườn kè hay trong rừng. Bụt và các đệ tử chỉ cần ngồi dưới một gốc cây là đủ. Bụt và tăng đoàn có Trúc Lâm, nhưng Trúc Lâm không phải là con bò của Ngài. Có Trúc Lâm hay không có Trúc Lâm, Bụt vẫn là một con người tự do và hạnh phúc.

Tại Làng Mai, chúng tôi có khoảng vài trăm người sống tại bốn xóm: Xóm Thượng, Xóm Hạ, Xóm Mới và Xóm Sơn Hạ. Chúng tôi thực tập coi bốn xóm ấy không phải là những con bò. Nếu vì một lý do nào đó mà phải đóng cửa bốn xóm thì chúng tôi có thể tu tập tại một nơi khác mà vẫn giữ được hạnh phúc.

Các nhà doanh nghiệp, chính trị, nghệ sĩ, giáo viên, các bậc cha mẹ và tất cả chúng ta đều phải thực tập coi công việc của mình như “không-

phải-bò”. Tại nơi làm việc hay trong một tổ chức, chúng ta làm việc nhưng vẫn giữ được sự tự do. Chúng ta không nên nô lệ cho công việc, hay cho bất cứ con bò nào. Chúng ta chỉ làm việc để đem lại an lạc, hạnh phúc cho mọi người trong đó có ta.

Trong thiên lâm, có câu chuyện về một người phi ngựa rất nhanh. Một người đứng bên vệ đường thấy vậy, kêu to: “Anh chạy đi đâu đấy?” Người cưỡi ngựa ngoảnh đầu lại nói: “Tôi không biết, anh hãy hỏi con ngựa.” Con ngựa làm chủ, chứ không phải người cưỡi ngựa. Ngựa muốn chạy đi đâu thì chạy. Đây là tình trạng của tất cả chúng ta. Công việc là con ngựa, và chúng ta, những người cưỡi ngựa, không thể thắng được cương con ngựa. Chúng ta cần tổ chức nơi làm việc như một gia đình để cứu vãn tình hình. Quyết định thực tập chánh niệm tức là đầu tư vào bản thân. Khi đã đầu tư vào bản thân thì ta có thể giúp những người khác bớt đau khổ, đó là một đầu tư tốt. Nhưng để có thể đầu tư vào những người khác, trước hết ta phải là một người tự do. Nếu ta nô lệ cho doanh nghiệp hay cho ý kiến của ta, thì ta không làm gì được. Ta đủ thông minh để biết rằng ta phải dành rất nhiều thì giờ cho riêng ta, cho gia đình, cho cộng đồng, nhưng chừng nào còn là nô lệ cho công việc thì ta không làm được gì hết.

Chúng ta đều cần có bạn hữu, các bạn đồng tu, các bậc thầy nâng đỡ để có đủ sức tu tập. Ba hay bốn người có thể hợp lại thành một tăng thân. Khi ấy ta sẽ có đủ sức mạnh để không bị công việc cuốn hút. Dù mắt ta có sáng, nhưng mắt của cá nhân không thể nhìn sâu và nhìn xa bằng mắt của tập thể, gọi là “mắt tăng” (tăng nhãn). Khi phối hợp thông minh, định lực, tuệ giác và sử dụng “mắt tăng” để quán chiếu thực tại thì có thể khám phá được nhiều điều hơn là sử dụng “mắt cá nhân”.

Nhiều người trong chúng ta có xu hướng là lo cho công việc của công ty ở bất cứ đâu, không phải giờ làm việc cũng nôn nóng đi gọi điện thoại về công việc, dành thì giờ để suy tư, bàn bạc dù biết rằng lo cũng chẳng làm cho tình trạng khá hơn. Càng lo lại càng bàn về những việc đang lo, mà càng bàn thì càng lo hơn.

Ta chỉ có được hai mươi bốn giờ mỗi ngày để sống, vậy mà ta đã bỏ phí biết bao thì giờ quý báu đó cho việc lo lắng suy tư mà quên đi sự sống. Thì giờ rất quý báu. Có người nói rằng thì giờ là tiền bạc. Nhưng thì giờ quý hơn tiền bạc nhiều, thì giờ đâu phải chỉ để làm ra tiền, thì giờ chính là sự sống. Vì vậy mà ta phải luôn theo dõi hơi thở để chống lại động lực thúc đẩy ta miệt mài rong ruổi.

Nếu không có tăng thân, nghĩa là không có một nhóm người cùng chung niềm trăn trở và muốn chuyển hóa đau khổ bằng thực tập chánh niệm, thì không thể thắng cương được con ngựa. Dầu cho thông minh cách mấy, quyết tâm cách mấy ta cũng không thể thành công một mình. Năng lượng của thói quen rất mạnh. Ta cần có tăng thân.

Một cá nhân rất cần một tập thể, một tăng thân, để đem những gì học được (pháp môn) ra áp dụng. Không có bạn đồng tu nâng đỡ thì thực tập rất khó khăn, nếu không nói là không thể làm được. Năm bảy người cùng làm việc trong một xí nghiệp, cùng chung hoàn cảnh, cùng chung khó khăn, có thể tới với nhau để giúp nhau thực tập chánh niệm.

Khi được nuôi dưỡng trong đời sống gia đình cũng như trong đời sống nghề nghiệp, ta sẽ không có xung đột. Ta sẽ không có cảm tưởng bị thúc đẩy phải làm cho nhiều, phải cạnh tranh, bởi vì ta đã thực sự hạnh phúc, vui vẻ và không chạy theo một cái gì nữa. “Ở đâu cũng hạnh phúc” là một thực tập rất sâu. Điều đó tùy thuộc vào nhận thức của chúng ta và cách sử dụng thì giờ của chúng ta.

Phần đông chúng ta cảm thấy có trách nhiệm về công việc của mình. Nhưng chú tâm vào công việc là chỉ chú tâm vào một phần nhỏ của thực tại. Ta sẽ không có khả năng nhìn nhận toàn bộ thực trạng trong giờ phút hiện tại. Ta cần có khả năng giải quyết những gì đang xảy ra ngay bây giờ và ở đây, thực tập làm sao để có mặt tại đó cho ta, gia đình ta và cho những người mà ta có trách nhiệm tại nơi làm việc. Ta cần được nhắc nhở để ngưng suy tư và trở về với hơi thở chánh niệm.

Tại Làng Mai, khi nghe tiếng chuông, chúng tôi ngưng tất cả công việc, ngưng suy nghĩ, ngưng nói năng, và trở về với hơi thở vào, ra. “Thở vào, tâm tĩnh lặng; thở ra, miệng mỉm cười.” “Thở vào, tôi biết tôi đang còn sống. Thở ra, tôi mỉm cười với sự sống.” Thở vào, thở ra ít nhất là ba lần. Tại Làng Mai có rất nhiều chuông để thực tập như thế. Ngoài tiếng chuông sinh hoạt, chuông điện thoại, chuông đồng hồ cũng là một cơ hội đưa ta trở về với hơi thở vào ra, ngưng suy nghĩ, ngưng nói năng, đi lại. Hãy tưởng tượng bạn thực tập như thế này tại sở làm! Mỗi khi điện thoại reo, bạn trở về với hơi thở chánh niệm trước khi trả lời. Điện thoại có thể reo hoài, reo nhiều lần, nhưng không phải vì thế mà uổng phí thì giờ.

Tại Làng Mai, chúng tôi rất thích thở vào, thở ra và mỉm cười. Như thế cũng đã là thực tập thương yêu. Chúng tôi cũng thực tập như thế khi nghe chuông đồng hồ đánh mỗi mười lăm phút. Trong nhà bếp, trong thiền đường hay bất cứ đâu, tiếng chuông đồng hồ là tiếng gọi của Bụt tự thân, gọi ta trở về giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, nhắc ta tiếp xúc sâu sắc với sự sống. Thực tập như vậy rất dễ tại Làng Mai, vì ở đây ai cũng thực tập. Nếu không thực tập như những người khác thì “coi không giống ai.” Không có ai được miễn thực tập. Ai cũng thực tập như ai. Đây là cơ hội để được tăng thân nâng đỡ, và mặt khác, để nâng đỡ sự thực tập trong tăng thân.

Bạn có thể tổ chức với các đồng nghiệp một ngày tu tập gọi là “ngày-không-công-việc”. Ngày-không-công-việc không có nghĩa là ngày không làm việc. Tức là ngày đó mình cam kết với nhau tuyệt đối không để cho lo âu, sợ hãi xâm lấn, một ngày hoàn toàn không căng thẳng. Ngày tu tập này có thể ảnh hưởng tốt đến mọi khía cạnh của cuộc sống, kể cả doanh nghiệp. Một mình bạn hay một nhóm bạn đồng nghiệp có thể tổ chức “ngày-không-công-việc” để thực tập chánh niệm và bồi dưỡng an lạc thân tâm cho nhau. Ta có thể coi đây là một phần của “chương trình nghiên cứu và phát triển” của công ty. Cần quán chiếu thật sâu để tìm ra những phương pháp giúp tăng cường vững chãi và hạnh phúc, đó là nền tảng của sự thịnh vượng, vững vàng của công ty.

Trong đạo Bụt có ngày Bát Quan Trai, là ngày mọi người cùng tập trung lại cùng nhau tụng giới và tu tập. Tất cả tăng, ni và cư sĩ Phật tử đều thực tập ngày Bát Quan Trai. Vào thời Bụt, mỗi tháng có bốn ngày Bát Quan Trai.

Không cần tất cả mọi người trong công ty đều tham dự. Nếu có bốn hay năm người cùng họp lại, thực tập thật sâu sắc, chú tâm vào mục đích nuôi dưỡng và trị liệu, cũng đủ tạo thành một tăng thân tu tập chánh niệm vững vàng. Nếu bốn hay năm người cùng thực tập hơi thờ chánh niệm, cùng nhau ôm ấp niềm đau nỗi khổ để chuyển hóa thì ta có thể gọi đó là một ngày thực tập chánh niệm. Ta có thể tổ chức một ngày, hay nửa ngày chánh niệm như thế để cùng nhau tu tập cho bản thân, gia đình và công ty của ta.

Nếu có thì giờ, ta có thể kéo dài “ngày-không-công-việc” ra nhiều ngày hay một tuần, gọi là “khóa-tu-không-công-việc”. Tuy nhiên, chỉ một ngày thôi cũng đủ đem lại kết quả vượt bậc. Những ngày tu tập một ngày hay nhiều ngày như thế gọi là “ngày chánh niệm”. Nhiều công ty đã tổ chức những ngày chánh niệm định kỳ như thế bốn tháng hay sáu tháng một lần. Tôi được biết một nhà xuất bản đã tổ chức cho nhân viên đi chơi núi ít nhất là bốn lần trong năm. Một công ty điện ảnh hàng tháng đều cùng nhau đi ra bãi biển, hay đi trượt băng.

Vậy thì, năm ba người bạn có thể họp nhau trong một ngày chánh niệm, thực tập sống sâu sắc từng giây phút, xa hẳn áp lực của công việc. Đây là một ngày mà ta có thể hoàn toàn tự do, không tiếc nuối quá khứ, không lo lắng tương lai. Xa hẳn công việc, chỉ có một ngày nhưng một ngày đó có thể làm thay đổi hẳn cách ta làm việc.

Sau đây là vài đề nghị hoạt động trong ngày “không-công-việc”:

- Đi bộ trong rừng, ngoài bãi biển, hay trong công viên.
- Lên núi, thám hiểm trong rừng.
- Đi thăm một hãg thuộc lĩnh vực khác với lĩnh vực của mình.
- Cưỡi ngựa.

- Ra biển xem cá voi, đi tàu biển.
- Lướt ván.
- Đi xe đạp về miền quê.
- Chơi bóng bàn, bowling, bi-da.
- Thăm một viện bảo tàng.
- Ăn chung trong công viên.
- Đi thăm khu bảo tồn thiên nhiên hay vườn bách thảo.

Ngày-không-công-việc còn nhấn mạnh ý nghĩa “giờ nào việc đó”. Khi tới giờ ăn thì chỉ nên ăn, ăn trong niềm vui, trong giây phút hiện tại và chú tâm vào việc ăn. Nếu không thì ta không “dễ thương” với món ăn, với người cùng ăn. Đây là một điều dễ hiểu. Vậy thì khi ăn thì hãy ăn cho hạnh phúc. Để ý một trăm phần trăm vào thức ăn và những người cùng ăn. Đây là một nghệ thuật sống. Ăn như thế thì rất vui.

Khi ngồi chơi với em bé, ta cần thì giờ để chơi với em và em cũng cần thì giờ để được gần ta. Thì giờ ngồi chơi với em chỉ được dành cho em và cho ta. Không nên để công việc, không nên để quá khứ, tương lai chen vào.

Cần phải tu tập mới nắm vững nghệ thuật sống chánh niệm trong giây phút hiện tại. “Giờ nào việc đó” là tuệ giác phổ cập, chứ không phải chỉ là tuệ giác của đạo Phật. Ta đầu tư một trăm phần trăm vào việc đang làm. Khi cần bàn thảo công việc, hoạch định chiến lược kinh doanh, thì hãy để toàn tâm toàn lực vào việc đó để thấy được bản chất và những khó khăn trong việc kinh doanh. Nếu ta có khả năng ăn trong chánh niệm, ngồi chơi với em bé trong chánh niệm thì đến lúc cần chú tâm vào công việc, ta có thể nhìn nhận sâu sắc vấn đề trước mắt và thời gian đó giúp cho công việc thực sự hiệu quả.

Tôi là một nhà văn. Tôi viết truyện, viết tham luận, viết sách, làm thơ. Có khi tôi không viết gì cả, nhưng không có nghĩa là trong những lúc đó tôi không tiếp tục viết. Khi tưới rau, tôi chỉ tưới rau. Tôi rất thích tưới rau. Tôi không nghĩ gì tới bài thơ hay truyện ngắn, nhưng tôi biết



rằng đâu đó trong tôi câu truyện ngắn hay bài thơ đang được thành hình. Nếu không trồng rau thì tôi không làm được thơ.

Vậy thì khi trồng rau, hãy để một trăm phần trăm vào việc trồng rau, tận hưởng sâu sắc công việc trồng rau, tới khi làm thơ thì thơ của bạn sẽ là một bài thơ hay. Không phải lúc đặt bút xuống là lúc sáng tác bài thơ, đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm, trồng rau trong chánh niệm, mặc dầu không nghĩ tới bài thơ, bài thơ của bạn vẫn đang được viết ra. Bài thơ hoặc bất cứ một tác phẩm nghệ thuật nào cũng được thai nghén trong chiều sâu của tâm thức, khi mà ta không hề nghĩ tới. Viết bài thơ lên giấy hay đọc bài thơ ấy lên chỉ là để hoàn tất bài thơ. Cũng như khi một bà mẹ sinh con, rất nhiều việc đã xảy ra để cho em bé chào đời, để cho tác phẩm nghệ thuật thành hình, ta cần phải để thì giờ cho đứa con tinh thần trong ta lớn lên. Công việc hiện tại, hay kế hoạch tương lai cũng vậy. Nếu làm những việc hôm nay, ngay bây giờ và ở đây thật hoàn hảo thì đến khi cần làm việc gì khác ta sẽ làm tốt đẹp, với tất cả định lực và tuệ giác.

Học trân quý sự im lặng và ngồi yên là tối cần thiết cho khả năng sáng tạo, phát huy định lực và tuệ giác. Một doanh nhân đã nói với tôi: “Khi đang nói chuyện mà bỗng nhiên có một khoảng im lặng thì tôi cảm thấy khó chịu và muốn nói một điều gì đó để phá tan sự im lặng. Tôi phải làm sao đây?” Tại Làng Mai im lặng là rất quý, chúng tôi gọi đó là “im lặng hùng tráng” và chúng tôi trân quý vô cùng. Im lặng quý hơn vàng, im lặng có thể rất hùng hồn. Bạn chỉ ngồi đó, im lặng và tư cách bạn tỏa chiếu bình an, tươi mát. Đây là vô tác. Ta chỉ cần ngồi đó và các em bé sẽ tìm đến ngồi gần một bên. Im lặng rất quan trọng. Im lặng giúp cho sự sống có mặt. Chúng ta phải thực tập trở lại để biết tận hưởng sự im lặng.

Hai người bạn có thể ngồi với nhau nửa tiếng trong im lặng để cùng thưởng thức một tách trà mà không cảm thấy trống trải. Khi còn dạy tại trường đại học Princeton, vào mùa đông, tôi thường ghé thăm một người bạn già ở gần khu học xá. Ông tên là Luther Pfahler Eisenhart, là một nhà toán học, bạn của Albert Einstein. Cứ mỗi lần tôi đến thăm, thường là về buổi tối, ông ra mở cửa, đưa tôi tới gần lò sưởi. Vợ

ông pha cho tôi một tách trà. Và chúng tôi ngồi trước lò sưởi suốt một giờ đồng hồ. Ông chẳng nói gì, tôi cũng chẳng nói gì. Sau đó thì tôi xá chào ông và ra về.

Cứ như thế nhiều lần. Tôi biết trước rằng khi tôi đến thì chúng tôi cũng sẽ ngồi im lặng với nhau. Tuy nhiên tôi vẫn đến, bởi vì giây phút đó thật là dễ chịu và đáng giá. Chúng ta phải học lại cách im lặng, đó là điều Bụt dạy, im lặng có thể tạo thân tình hơn nói năng. Chính nhờ biết giữ im lặng mà hành xử của ta sâu sắc hơn, có hiệu quả hơn.

Đi từ phòng riêng đến thiền đường ta phải đi như thế nào để mỗi bước chân đều đem lại an lạc. Đi như thế là thể hiện sự sống. Uống trà mà tâm không phiền não là một nghệ thuật sống. Nhìn một người mà biểu lộ được hiểu biết và thương yêu, đó là vô tác và như thế thì đã là hạnh phúc. Chúng ta đem hạnh phúc lại cho mọi người bằng nếp sống hằng ngày của chúng ta.

Khi là một sa-di hay sa-di-ni thì phải thực tập làm một sa-di hay sa-di-ni hạnh phúc. Không cần phải thọ giới lớn mới hạnh phúc. Nếu nghĩ rằng phải thọ giới lớn mới hạnh phúc tức là ta bỏ phí thời gian làm sa-di, sa-di-ni. Thật ra làm sư anh, sư chị thì phải lo biết bao nhiêu là chuyện, cho nên còn là sa-di hay sa-di-ni thì hạnh phúc hơn nhiều. Khi là một sinh viên cũng vậy, là sinh viên hạnh phúc lắm, bạn không cần có bằng cấp rồi ra đi làm mới cảm thấy hạnh phúc. Cũng không cần làm giám đốc mới hạnh phúc, bạn phải hạnh phúc ở ngay trong vị trí của mình, vị trí của một nhân viên, ngay trong hiện tại, và phải thực tập như vậy. Ý thức như thế, ta chấp nhận ta hoàn toàn. Ta không cần phải là một người nào đó bởi vì ta chính là người nào đó.

Tôi nhớ một hôm uống trà với một sư chú, tôi hỏi: “Con có muốn thầy mau thành Bụt không?” Bạn có biết sư chú ấy đã trả lời sao không? Sư chú trả lời: “Dạ không, con muốn sư ông như vậy thôi. Như thế là đủ cho con rồi.”

Tôi thông thả. Tôi an nhiên tự tại. Tôi được là chính mình trong mỗi giây mỗi phút, bây giờ và ở đây. Đó là thực tập của chúng tôi. Chúng

tôi gọi đó là vô tác. Chúng tôi không đặt mục đích trước mặt để miệt mài chạy theo. Nếu miệt mài như thế thì suốt đời sẽ mãi rong ruổi và không bao giờ hạnh phúc. Hạnh phúc chỉ tới khi ta không còn rong ruổi, biết trân quý hiện tại và biết mình là ai, làm được như thế là mẫu nhiệm lắm rồi. Bạn không cần là một ai khác. Bạn chính là mẫu nhiệm của sự sống.

# Thắp Sáng Tinh Thức Cộng Đồng

Mặc dù rèn luyện năm nguồn năng lượng tâm linh: tín, tấn, niệm, định, tuệ, nhưng nếu ta nghĩ rằng chỉ thực tập cho riêng mình thì những quyền lực ấy vẫn chưa đủ mạnh. Tuệ giác tương tức dạy rằng chỉ khi nào ta ý thức và thức tỉnh tâm thức cộng đồng thì mới có thể phát huy trọn vẹn sức mạnh của tập thể.

Có hai loại tâm thức: tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Tâm thức chúng ta chứa tất cả những hạt giống được gieo trồng từ những hành động của cá nhân, gia đình, và xã hội từ quá khứ. Mỗi ngày, những ý nghĩ, lời nói, và hành động của chúng ta đều chảy vào biển cả tâm thức và tạo nên hình hài, tâm thức ta cũng như thế giới bên ngoài. Tâm thức cá nhân tạo nên tâm thức cộng đồng, và tâm thức cộng đồng tạo nên tâm thức cá nhân - chúng tương tác.

Quan niệm của ta về cái đẹp không phải do ta tự quyết định. Ta thấy đẹp vì nhiều người cho là đẹp. Ta bị ảnh hưởng bởi tâm thức cộng đồng. Ví dụ như thời trang: lựa chọn của ta dựa trên quan niệm về thời trang của mọi người. Nếu đa số cho là đẹp, ta liền cho đó là đẹp. Khi đi xem triển lãm tranh, có những bức ta không thấy đẹp chút nào, nhưng mọi người đến xem đều trầm trồ ca ngợi thì ta cũng giả bộ cho nó là đẹp. Ta cố gắng nhìn ngắm để thấy tranh là đẹp. Rồi sau đó, vì ảnh hưởng của tâm thức cộng đồng, ta thấy bức tranh quả nhiên đẹp thật. Đẹp hay xấu, cũng như nhiều giá trị khác, là sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng.

Khi nổi sợ hãi mang tính cộng đồng, thù hận mang tính chất cộng đồng thì tình trạng đã ở mức cực kỳ nguy hiểm. Đó là lý do tại sao ta phải chọn một môi trường có tâm thức cộng đồng trong sáng, lành mạnh để ta được lợi lạc. Chúng ta rất dễ bị tư duy cộng đồng ảnh hưởng. Năm 2004, tám mươi phần trăm người dân Mỹ tin rằng chiến tranh Iraq là để trả đũa sự kiện ngày 11 tháng 9 năm 2001, mặc dù không có bằng chứng về liên hệ giữa chính phủ Iraq và Al Qaeda. Cũng năm ấy, tháng 9 năm 2001, chỉ có ba mươi lăm phần trăm dân

chúng các quốc gia nói tiếng Anh cho rằng cuộc chiến ấy là hợp lý. Nhân dân Mỹ phải có một thái độ cởi mở đối với quan điểm của nhân dân Ấn Độ, châu Á, châu Phi, Ả Rập, và Mỹ Latin. Phải lắng nghe họ, phải tìm hiểu lối suy nghĩ cũng như cách hiểu vấn đề của họ. Ta không thể tự trói mình vào một quan điểm, một ý kiến. Hệ thống truyền thông đại chúng và tổ hợp công nghệ chiến tranh đã tạo ra một nhà tù cho chúng ta, cho nên chúng ta tiếp tục suy nghĩ, nhận định và hành động cùng một chiều hướng. Tất cả là tùy vào mỗi chúng ta, như một cá nhân hay như một cộng đồng, để tự giải phóng ra khỏi tù ngục của thiên kiến, sợ hãi và bạo động.

Là nghệ sĩ, nhà giáo, chính trị gia, hay doanh nhân, bạn có thể ảnh hưởng lên những người khác và kiến tạo những gì đẹp đẽ. Bạn phải có tuệ giác độc lập. Bạn có thể làm cho các giá trị chân, thiện, mỹ sẵn có trong bạn được hiển lộ. Hãy chân thực bày tỏ quan điểm mình dù cho số đông không nhìn thấy sự thật như bạn, bạn vẫn can đảm tiếp tục. Và một thiểu số đã thấy sự thật, đã giác ngộ thì có thể chuyển hóa toàn bộ tình trạng. Tâm thức cộng đồng tạo nên và ảnh hưởng tới tâm thức cá nhân, nhưng tâm thức cá nhân cũng có thể tạo ra và ảnh hưởng tới tâm thức cộng đồng.

Có thể nếu ta thấy rõ nhu cầu đổi mới trên đất nước ta thì ta phải can đảm nói ra, mặc dù đa số đang đi ngược với chiều hướng đó. Ta cần sự nâng đỡ của những người thân, những người bạn cùng quan điểm, bởi vì sự thay đổi cả một hướng đi chỉ có thể xảy ra khi có sự thức tỉnh cộng đồng. Nhưng cá nhân hay một nhóm nhỏ có thể khơi dậy một sự thay đổi tâm thức. Dù thuộc về thiểu số, nhưng nếu tin rằng tuệ giác của chúng ta có khả năng dẫn chúng ta thoát khỏi hoàn cảnh khó khăn thì ta phải can đảm nói lên. Có nhiều cách giúp ta diễn đạt thành công – và không chỉ với tư cách cá nhân, bởi trong chúng ta có những người sáng suốt nhưng không có cơ hội nói ra tuệ giác của mình. Vì vậy mà phải nói lên “Có tôi đây” với những người cùng chung một tuệ giác. Xin hãy cất lên tiếng nói để chúng ta có thể tới với nhau. Khi đoàn kết lại tiếng nói của chúng ta mới mạnh mẽ và hiệu quả bởi vì chỉ có sự thức tỉnh cộng đồng mới có thể thay đổi tình trạng.

Trong cuộc chiến tranh Việt Nam, tôi suýt bị một sĩ quan Hoa Kỳ bắn chết vì ông ta nghi tôi là du kích. Trước khi đến Việt Nam, những người lính Hoa Kỳ đã được cho biết rằng ai cũng có thể là quân du kích, kể cả những tu sĩ Phật giáo. Tôi giữ bình tĩnh và đã làm cho ông ta hết sợ. Tăng thân của tôi và tôi đã thực tập quán chiếu khổ đau không những cho phe cộng sản hay phe chống cộng mà của cả những người lính Hoa Kỳ, vì họ đã bị đưa tới một đất nước xa lạ để giết người và bị giết. Tôi không hận thù bởi vì tôi có hiểu biết và thương yêu. Rất nhiều người trong chúng tôi đã sống sót được nhờ thực tập hiểu biết và thương yêu đó.

Kinh nghiệm của tôi từ những cuộc chiến tại Việt Nam đã khiến cho tôi tin tưởng vững chắc rằng bạo lực không thể loại trừ được khủng bố. Và lắng nghe sâu có sức mạnh hơn bom đạn. Khủng bố sinh ra do tri giác sai lầm. Quân khủng bố có tri giác sai lầm về họ và về chúng ta. Vì thế cho nên họ muốn tiêu diệt chúng ta, trừng phạt chúng ta. Nếu hiểu được cách tư duy, cũng như cách nhận thức của họ thì chúng ta có thể giúp họ loại bỏ tri giác sai lầm. Loại trừ tri giác sai lầm là nền tảng của công cuộc chuyển hóa bạo động, khủng bố và xây dựng hòa bình.

Các nhà lãnh đạo và người dân Hoa Kỳ cần phải lắng nghe những nhà lãnh đạo chính trị châu Âu, châu Á bởi vì cảm xúc và tư tưởng của họ được định hình bởi rất nhiều tri giác sai lầm. Không nên tin chắc vào tri giác của mình, bởi tri giác sai lầm đưa đến xung đột, đau khổ và chiến tranh. Quan điểm của Hoa Kỳ hiện nay đang trở thành lẻ loi và Hoa Kỳ cần lắng nghe tiếng nói của châu Á, châu Âu, châu Phi, lắng nghe tất cả mọi người. Khi ta có khả năng loại bỏ tri giác sai lầm nơi ta và nơi người khác thì sẽ không còn khủng bố, không có cách nào khác. Một điều rất rõ ràng là cuộc chiến chống khủng bố đã không giúp giảm bớt khủng bố, trái lại, còn tạo thêm hận thù và sợ hãi trong và ngoài Hoa Kỳ. Hoa Kỳ bây giờ còn nhạy cảm hơn năm 2001. Cuộc chiến chống khủng bố khiến ta nhìn đâu cũng thấy khủng bố. Khi đi máy bay, chúng ta bị khám xét, họ không tìm “Phật tính” trong ta, họ chỉ tìm “Khủng bố tính” trong ta.

Ai cũng có thể tham dự vào sự nghiệp giác ngộ, giúp cho xã hội tỉnh thức. Tỉnh thức là nhiệm vụ. Bằng phương tiện thiện xảo, ta có thể đóng góp rất nhiều vào sự tỉnh thức cộng đồng, nền tảng của mọi thay đổi. Ta có thể giúp cho mọi người thấy rằng lắng nghe sâu với tâm từ bi và ái ngữ là con đường duy nhất giúp loại bỏ tri giác sai lầm.

Rủi thay, những nhà chính trị lại không quen với sự thực tập này, tư tưởng chung của họ là tiền bạc, và sức mạnh quân sự là quyền lực duy nhất, họ không biết rằng còn có những quyền lực khác. Nếu muốn, Hoa Kỳ sẽ có sức mạnh của hiểu biết và từ bi. Hoa Kỳ có quá đủ những người có tuệ giác, hiểu biết và tình thương. Nếu họ tới với nhau để cùng nói lên ưu tư của họ, và soi đường cho chúng ta, thì chúng ta có thể vượt qua khó khăn. Con đường của chúng ta là con đường của hòa bình. Tôi tin chắc rằng không có con đường nào dẫn tới hòa bình – hòa bình chính là con đường. Phải sử dụng những phương tiện hòa bình để đạt đến hòa bình.

Hoa Kỳ không thể cáng đáng mọi chuyện trên thế giới. Cho dù là một quốc gia hùng mạnh bậc nhất, Hoa Kỳ cũng chỉ là một thành viên trong cộng đồng các quốc gia trên thế giới. Hoa Kỳ phải để cho các quốc gia khác có cơ hội cùng chia sẻ trách nhiệm, không nên tự mình quyết định mọi chuyện. Hoa Kỳ cần đầu tư vào Liên Hiệp Quốc và để cho các quốc gia khác tham dự vào công cuộc xây dựng Liên Hiệp Quốc thành một tổ chức vì sự hòa bình với đầy đủ quyền hạn và sức mạnh.

Nếu coi bạo động là một căn bệnh, thì phương thuốc điều trị căn bệnh đó là phép lắng nghe sâu. Tôi không tin rằng chỉ dùng tiền bạc mà có thể chữa trị căn bệnh bạo động trong gia đình và trường học. Các nhà lập pháp nhìn sâu vấn đề sẽ thấy rằng tình trạng bạo động trong nước có liên quan tới chính sách ngoại giao. Khi trong ta đầy bạo động, ta dễ sử dụng hay tán đồng việc sử dụng bạo động đối với người khác. Khi trong ta có chiến tranh, ta rất dễ gây chiến với người khác. Điều này cũng đúng đối với các cặp vợ chồng, hay trong mỗi gia đình, mỗi quốc gia.

Tại sao chúng ta không đặt ra một đạo luật cho phép phụ huynh có cơ hội tham dự một khóa hội thảo hay một khóa tu bảy ngày mỗi năm để học cách chăm sóc lẫn nhau, thiết lập truyền thông, hiểu biết và thương yêu nhau? Tại sao ta không cho phép các giáo viên tham dự một khóa tu có lương được tổ chức hằng năm để học cách chuyển hóa khổ đau của mình và hiểu rõ khổ đau của học sinh mình?

Áp dụng được đường lối giáo dục về hòa bình như trên, chúng ta sẽ giúp con em mình rèn luyện được năm sức mạnh tâm linh. Là một nhà giáo hay phụ huynh, bạn có thể dạy con em hay học sinh rèn luyện năm quyền lực tâm linh ấy. Xin hãy bắt đầu ngay bây giờ và chúng ta sẽ sớm có một thế hệ công dân mới biết rõ là họ cần những loại quyền lực nào để có hạnh phúc thật sự. Chúng ta nên tổ chức những khóa tu chánh niệm cho các bậc phụ huynh và giáo viên và yêu cầu họ bắt đầu áp dụng phương pháp giáo dục này cho các thế hệ tương lai.

Tại Thái Lan và một số quốc gia theo đạo Phật, thanh niên đến tuổi phải vào sống trong chùa một năm để được giáo dục về tâm linh. Họ bắt buộc phải thi hành “nghĩa vụ tâm linh” thay vì “nghĩa vụ quân sự”. Ngay cả vị thái tử cũng phải vào sống trong chùa một năm trước khi lên ngôi vua. Đây là một truyền thống đẹp. Nhưng bây giờ, khoảng thời gian ấy đã giảm xuống còn có một tháng hay vài tuần lễ, không đủ dài. Tôi vẫn mơ ước có thể thành lập một Học viện Hòa bình (Peace Institute) để cho những người trẻ trước khi lập gia đình đến học những phương pháp cụ thể để xây dựng một gia đình hạnh phúc và an lành, cha mẹ mà hạnh phúc thì con cái sẽ hạnh phúc.

Nếu bản thân ta không rèn luyện các quyền lực tâm linh ấy thì làm sao có thể giúp được con của mình chứ đừng nói là giúp người khác. Phải vượt qua bên kia bờ khổ đau mới có thể giúp người khác vượt qua được khổ đau. Phải giác ngộ mới giúp được người khác giác ngộ. Phần đông chúng ta đang sống trong mộng, không biết mình đang làm gì. Chúng ta đang đưa nhau về hướng tự hủy diệt mà không biết. Giác ngộ là điều thiết yếu cho sự sống còn của chúng ta.



Nhiều người tin rằng mình bất lực, không thể làm được gì để thay đổi tình hình, nhất là tình hình chính trị. Sự thật là ta luôn luôn có thể là một người nào đó, và có thể làm một việc gì đó để thay đổi tình hình. Cũng như ta, các chính trị gia có những hạt giống tích cực và tiêu cực. Những người xung quanh họ chỉ không biết cách tưới tắm những hạt giống tích cực nơi họ thôi. Cố vấn của họ không ngừng tưới tắm những hạt giống sợ hãi, thèm khát, sân hận, và bạo lực trong họ. Chúng ta phải tìm cách tiếp xúc với những nhà chính trị để giúp họ. Phản đối cũng là một cách giúp, nhưng phải khéo léo để cho họ thấy rằng đây là một hành động yêu thương chứ không phải là một hành động tấn công.

Sự thật là bởi vì quá bận với những công việc nhỏ nhặt hằng ngày mà phần đông chúng ta hững hờ. Chúng ta có quan tâm nhưng vì quá bận với những khổ đau cá nhân mà chúng ta không có thì giờ và năng lực để làm những chuyện quan trọng trên. Nhưng thật ra không tốn nhiều thì giờ, ta có thể viết một “bức thư tình” ngắn cho những vị ấy, bức thư tình kiểu này có thể là hơi khó hơn bức thư phản đối một chút. Sau đây là ví dụ về một “bức thư tình” mà tôi đã gửi cho Tổng thống Hoa Kỳ:

*Kính thưa Ngài Tổng thống!*

*Đêm qua, tôi mơ thấy anh tôi (anh tôi vừa từ trần cách đây hai tuần tại Hoa Kỳ). Anh đang ở bên các con của anh và nói với tôi: “Chúng ta hãy cùng nhau về nhà đi.” Sau một tích tắc ngần ngừ, tôi vui vẻ trả lời, “Vâng, chúng ta phải về nhà thôi.”*

*Thức giấc vào khoảng năm giờ sáng, tôi nghĩ tới tình hình bên Trung Đông, và lần đầu tiên tôi có thể khóc. Tôi khóc rất lâu và cảm thấy nhẹ hơn sau một giờ đồng hồ. Rồi tôi xuống bếp pha trà. Trong khi pha trà tôi nhận ra rằng lời anh tôi nói là đúng: “Nhà của chúng ta đủ rộng cho tất cả chúng ta. Hãy cùng nhau trở về trong tình anh em.”*

*Kính thưa Tổng thống, tôi nghĩ rằng nếu Tổng thống có thể khóc như tôi đã khóc sáng nay, Tổng thống sẽ cảm thấy nhẹ bớt rất nhiều. Chúng ta đang giết những người anh em của chúng ta ở bên đó. Họ là những người anh em*

*của chúng ta – Chúa đã nói với chúng ta như vậy, tất cả chúng ta đều biết như vậy. Họ có thể không coi chúng ta như những người anh em bởi vì họ đang thù hận, hiểu lầm và kỳ thị. Tuy nhiên, với chút ít tỉnh thức, chúng ta có thể nhìn mọi sự từ một khía cạnh khác, và như thế chúng ta giải quyết tình trạng bằng cách khác. Tôi xin đặt hết tin tưởng vào Đức Chúa nơi Ngài. Tôi xin đặt hết tin tưởng vào Phật tính trong Ngài.*

*Xin cảm ơn Tổng thống đã đọc thư này,  
Với lòng biết ơn, và trong tình huynh đệ,  
Thích Nhất Hạnh  
Làng Mai*

Bằng nếp sống tỉnh thức, thể hiện được sự sáng tạo và tuệ giác trong công việc, chúng ta có thể đóng góp vào sự tỉnh thức cộng đồng. Rồi chúng ta sẽ đủ mạnh để có thể ảnh hưởng tới những nhà lãnh đạo chính trị. Chúng ta phải yểm trợ các nhà lãnh đạo của chúng ta, chúng ta phải giúp họ thấy rõ tình hình, rằng sách lược hiện tại đang hủy diệt và tàn phá rất nhiều, rằng cuộc chiến chống khủng bố chỉ tạo thêm thù hận, thêm kinh hoàng, và thêm khủng bố. Chúng ta có thể chỉ cho mọi người thấy rằng bạo lực đã bất lực. Chỉ bằng cách lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng lời nói ái ngữ chúng ta mới có thể loại bỏ tri giác sai lầm, gốc rễ của hận thù và bạo động.

Chúng ta cần gạt bỏ cảm giác mình đã bất lực, đã tuyệt vọng. Chúng ta có sức mạnh, và chúng ta phải biết sử dụng chúng để đem lại thay đổi. Chúng ta phải tổ chức lại. Sự thực tập cởi mở, ái ngữ có tác dụng rất màu nhiệm. Các bậc phụ huynh, nhà giáo, thương gia, hay nghệ sĩ, đều có thể làm được việc gì để đóng góp vào sự tỉnh thức cộng đồng. Tất cả mọi người đều có trách nhiệm. Tình trạng hiện nay đã rất cấp bách rồi, không thể để các nhà chính trị đơn độc chịu trách nhiệm nữa. Nếu không có tỉnh thức cộng đồng thì không thể thực hiện được điều gì. Giác ngộ là nền tảng của mọi sự thay đổi. Mỗi chúng ta phải ngồi xuống và quán chiếu sâu sắc để thấy rõ ta là ai và ta có thể làm được gì ngay hôm nay.

Tháng 9 năm 2006, tôi được mời tới nói chuyện tại tổ chức UNESCO1 của Liên Hiệp Quốc. Tôi đề nghị UNESCO nên tổ chức đều đặn trên phạm vi toàn cầu những ngày “không-xe” để nhắc nhở mọi người về những gì đang xảy ra cho môi trường của chúng ta. Tại các đạo tràng của Làng Mai, chúng tôi đã thực tập một ngày “không-xe” trong tuần. Chúng tôi sắp đặt công chuyện trước để đến ngày hôm đó không một ai trong chúng tôi lái xe đi đâu hết. Đã có rất nhiều người khắp nơi trên thế giới hưởng ứng và quyết định thực tập ngày “không-xe” như vậy. Mục tiêu là giảm mức lái xe xuống năm mươi phần trăm. Chúng tôi đã bắt đầu sử dụng xe chạy bằng dầu thực vật để tránh tăng mức carbon dioxide trong bầu khí quyển, cũng như tổ chức đều đặn những ngày “không-điện”. Chúng tôi cũng tham gia và khuyến khích những người khác tham gia ngày “không-xe” vào ngày 22 tháng 9 mỗi năm (để biết thêm chi tiết và tham gia, xin mời ghé thăm mạng [www.car-free-days.org](http://www.car-free-days.org) hay [www.worldcarfree.net/wcfd](http://www.worldcarfree.net/wcfd)). Chỉ nói về nguy cơ thôi thì không đủ. Phải hành động và mời mọi người cùng hành động.

Có người hỏi tôi rằng sau tất cả những tàn phá mà chúng ta đã gây ra làm sao nhân loại có thể hòa giải được với địa cầu? Chúng ta có thể hòa giải với đất Mẹ (Mother Earth) bằng cách thực tập thiền hành. Mỗi bước chân chúng ta sẽ bước như hôn vào mặt đất với lòng biết ơn và tình thương và hứa rằng chúng ta sẽ chấm dứt những hành động tàn phá đất Mẹ. Nếu chúng ta tiếp tục khai thác triệt để địa cầu như hiện nay thì văn minh nhân loại sẽ bị tiêu diệt. Muốn xoay chuyển tình thế cần phải tỉnh thức, phải giác ngộ. Bụt đã tự giác ngộ. Bây giờ chúng ta cần phải đạt tới giác ngộ cộng đồng để chặn đứng con đường tự hủy diệt. Văn minh nhân loại sẽ không còn nếu ta cứ tiếp tục đắm chìm trong việc tranh giành quyền lực, danh vọng, sắc dục, và tài lợi.

Một hôm, trong giờ thiền tọa, tôi quán chiếu về hiện tượng hâm nóng địa cầu (global warming,) traten sóng thần tại Đông Nam Á, tình trạng thay đổi khí hậu, v.v... Tôi rất khổ tâm và hỏi Thiên Nhiên: “Thiên Nhiên ơi, chúng tôi có thể nương tựa vào Người nữa hay không?” Sở dĩ tôi hỏi như thế là vì tôi biết rằng Thiên Nhiên rất thông minh và

biết cách phản ứng để thiết lập lại quân bình, đôi khi mãnh liệt. Và Thiên Nhiên đã trả lời tôi bằng một câu hỏi: “Thế thì ta có thể tin cậy vào nhà người được không?” Câu hỏi lật ngược lại câu hỏi của tôi: Thiên Nhiên có thể tin cậy được vào loài người hay không? Sau một hơi thở sâu và dài, tôi trả lời: “Vâng, Thiên nhiên có thể tin cậy phần lớn nơi tôi.” Khi ấy tôi nghe Thiên nhiên đáp lại: “Thế thì nhà người cũng có thể tin cậy một phần lớn nơi ta.” Đó là một cuộc đối thoại rất sâu sắc giữa tôi và Thiên Nhiên.

Không nên coi đây là một lời tuyên bố suông. Đây phải là một cam kết của tất cả mọi người, để cho thiên nhiên có thể đáp lại theo một chiều hướng tích cực. Với tuệ giác, cộng đồng chúng ta có thể hòa giải với thiên nhiên và chữa lành địa cầu của chúng ta. Mỗi người trong chúng ta phải làm một việc gì trong cuộc sống hàng ngày để đóng góp, để bảo đảm tương lai cho các thế hệ mai sau.

Gần đây, tôi có cơ hội kinh nghiệm trực tiếp về sức mạnh tinh thức cộng đồng khi tôi về thăm Việt Nam cùng với tăng thân, sau gần bốn mươi năm xa cách. Tôi sang Tây phương năm 1966, khi ấy tôi bốn mươi tuổi. Tôi tới Hoa Kỳ để kêu gọi chấm dứt thả bom. Thời điểm đó, nửa triệu quân lính Hoa Kỳ đã có mặt tại Việt Nam, trong số đó có trên năm mươi ngàn quân nhân đã bị giết hay mất tích trong cuộc chiến. Nhiều triệu thường dân Việt Nam thiệt mạng vì chiến tranh. Đất đai, rừng núi, sông ngòi bị tàn phá và ô nhiễm vì các chất độc hóa học. Khi ấy tôi đã là một giáo thọ và nhà văn được biết tiếng trong nước. Tôi có ý định ở lại Hoa Kỳ trong ba tháng để kêu gọi chấm dứt chiến tranh. Nhưng sau ba tháng, tôi được biết là chính quyền Việt Nam không cho phép tôi trở về nước vì tôi đã cả gan lên tiếng kêu gọi hòa bình.

Trong chiến tranh, chúng tôi đã chứng kiến không biết bao nhiêu đau khổ mà người dân Việt Nam phải gánh chịu do chiến tranh gây ra. Chúng tôi bị kẹt giữa hai bên lâm chiến và chúng tôi buộc phải lên tiếng. Nhưng đa số chúng tôi không có phương tiện để bày tỏ ý kiến của mình. Chúng tôi không có đài phát thanh, không có đài truyền hình, không có báo chí để nói lên thực trạng. Những ai dám kêu gọi

chống chiến tranh đều bị bắt. Cho nên có những người đã tự thiêu để thu hút công luận, để công luận không còn thờ ơ trước nỗi đau của đa số dân chúng không muốn chiến tranh. Chỉ khi đó báo chí mới thấy rằng đa số người dân Việt Nam không chấp nhận chiến tranh. Đó là lý do vì sao tôi quyết định đi sang các nước Tây phương để nói cho thế giới biết những đau khổ của đất nước Việt Nam và dân tộc Việt Nam.

Sau khi được biết chính phủ Việt Nam Cộng Hòa không muốn tôi trở về Việt Nam, tôi vẫn tiếp tục kêu gọi chấm dứt chiến tranh Việt Nam tại Hoa Kỳ. Sau đó tôi đi sang châu Âu, châu Á và châu Úc. Cuối cùng tôi dừng tại Paris và thiết lập một trung tâm tu học để tiếp tục công tác kêu gọi hòa bình.

Suốt thời gian bốn mươi năm, chúng tôi cố gắng dàn xếp để trở về Việt Nam. Cuối cùng, tháng Giêng 2005, tôi được phép trở về quê hương. Khi rời Việt Nam lần đầu, tôi như một tế bào bị tách ra khỏi cơ thể. Tăng thân là một cơ thể và mỗi thành viên là một tế bào của cơ thể. Nhưng tôi không “khô chết” như một tế bào, bởi vì tôi mang trong trái tim mình toàn thể tăng thân của tôi. Tôi đại diện cho tăng thân đi kêu gọi hòa bình chứ không đi với tư cách cá nhân, và tôi thành lập ngay một tăng thân nhỏ tại Tây phương. Bây giờ, sau bốn mươi năm, tăng thân ấy không còn nhỏ nữa.

Phái đoàn cùng về Việt Nam với tôi gồm hai trăm người. Tôi muốn trở về Việt Nam như một tăng thân, một tăng thân đích thực chứ không phải như một tế bào, để trình bày pháp môn thực tập hiểu biết và thương yêu, bởi vì chúng tôi biết rằng nếu chúng tôi thực tập vững vàng, tinh tấn và chân thực thì chúng tôi có thể chuyển hóa sự nghi ngại của chính quyền.

Những thành viên trong phái đoàn đã thực tập rất giỏi. Tại khách sạn, các bạn thiền sinh ngồi thiền mỗi buổi sáng. Họ ăn chay, họ không bao giờ đụng tới rượu. Họ giữ im lặng và họ sống như một tăng thân, hòa hợp trong tình huynh đệ. Quản lý khách sạn đã rất ấn tượng và nói: “Họ đã biến khách sạn chúng tôi thành một thiền đường.”

Sự có mặt của một tầng thân gồm các thầy, các sư cô, các vị thiền sinh đã giúp ích rất nhiều. Dân chúng được tận mắt chứng kiến các thiền sinh Tây phương tu tập rất giỏi. Điều này đem lại hứng khởi cho họ. Trong các buổi pháp thoại chúng tôi đã chứng kiến những chuyển hóa ngay trước mắt. Chúng tôi đã có thể tháo gỡ rất nhiều tri giác sai lầm. Bây giờ mọi người biết rõ hơn về chúng tôi, bởi vì rất nhiều sợ hãi và nghi ngờ đã được xóa bỏ. Nếu chúng tôi không có khả năng nâng đỡ lẫn nhau bằng năng lượng của tầng thân và tưới tắm các hạt giống của kiên nhẫn, hiểu biết và thương yêu thì chúng tôi có thể đã phản ứng rất mạnh mẽ trước những khó khăn và bỏ dở chuyến đi.

Chúng tôi vẫn tiếp tục khiêm nhường, bình tĩnh và mỉm cười. Cuối cùng sự ngăn cách đã vỡ bung. Học viện Hành chánh Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh đã tổ chức buổi nói chuyện cho các giới trí thức, học giả, đảng viên và công chức. Họ dành cho chúng tôi ba trăm chỗ ngồi. Tuy nhiên, nhờ thực tập ái ngữ và lắng nghe sâu mà vào phút chót chúng tôi thuyết phục được họ mở cửa tự do cho tất cả mọi người đều có thể tới nghe. Ngày hôm đó có trên một ngàn người đã tham dự. Tôi chia sẻ kinh nghiệm giảng dạy đạo Bụt bên Tây phương. Thính chúng đã rất chăm chú lắng nghe và đặt nhiều câu hỏi, trong đó có một câu hỏi như sau: “Nếu quy y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) thì tôi còn có quyền yêu nước và yêu đảng nữa không?” Câu trả lời của tôi đến tức khắc và rất giản dị: “Quy y Tam Bảo mà không được quyền yêu nước, yêu đảng thì quy y để làm chi?” Thính chúng vỗ tay rất lâu. Đó là lý do vì sao mà khi đến Huế, chúng tôi được phép tổ chức nói chuyện cho các đảng viên, trí thức, và viên chức. Sáu, bảy ngàn người đã đến tham dự. Và khi chúng tôi ra Hà Nội, năm buổi nói chuyện đã được tổ chức cho đảng viên, công chức, cán bộ, trí thức, học giả. Thì ra tất cả mọi người đều khát khao tâm linh, họ có cơ hội cởi mở khi được tiếp xúc với tầng đoàn. Tại hai buổi sinh hoạt do Học viện Chính trị Quốc gia Hồ Chí Minh Hà Nội tổ chức, vài vị trong Ban Tổ chức đã phát biểu rằng nên tổ chức những buổi thảo luận đối thoại giữa chủ nghĩa Mác và đạo Bụt. Họ công nhận rằng họ có thể học hỏi được rất nhiều từ đạo Bụt. Những người tổ chức đã bày tỏ ý muốn đổi mới và

học hỏi thêm nữa. Không khí thật cởi mở và đầy tình người, thực sự là tự do ngôn luận. Đây là một điều kỳ diệu.

Tôi có thể nói thẳng mà không làm ai tổn thương bởi vì tâm tôi tràn đầy tình yêu thương và tình huynh đệ. Tôi đã nói thế này: “Quý vị biết không, bên Làng Mai chúng tôi sống rất đơn giản. Các thầy, các sư cô và cư sĩ sống với nhau như một gia đình. Không ai có xe riêng. Không ai có tài khoản ngân hàng riêng. Không ai có điện thoại riêng, chúng tôi là cộng sản thứ thiệt.” Thính chúng phá lên cười, không ai giận cả. Và thông điệp của chúng tôi đã được tiếp nhận.

Có người lo cho an ninh của tôi bởi vì tôi đã dám đả động đến những vấn đề quan trọng, ví dụ như nạn tham nhũng. Tuy nhiên, chúng tôi thấy là chúng tôi có thể nói lên sự thật, nói ra những gì tự đáy lòng, bởi vì chúng tôi biết sử dụng ái ngữ.

Kinh nghiệm này chứng minh một cách hùng hồn, rằng sự thức tập tinh tấn của một thiểu số có thể ảnh hưởng đến số đông.

Chúng ta chỉ có một thời điểm thôi, và chúng ta có thể lựa chọn. Hoặc chạy theo dục vọng với vẻ bề ngoài hùng mạnh, nhưng tôi xin cam đoan là bạn sẽ không tìm thấy hạnh phúc. Hoặc thực tập năm sức mạnh tâm linh và đem lại cho bản thân, cho người thân, đồng nghiệp, cộng đồng sức mạnh của một vị Bồ Tát. Đó là con đường đem lại hạnh phúc thực sự. Đó là con đường duy nhất có thể thay đổi thế giới.

## Phụ lục - Những Bài Thiền Tập Cụ Thể

Sau đây là một số bài tập cụ thể giúp rèn luyện và phát triển sức mạnh tâm linh mà ta có thể áp dụng, hay có thể nói là để thưởng thức, ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào, trong đó rất nhiều bài có thể coi là thiền tập. Nói đến thiền tập, ta thường nghĩ đến hình ảnh một nhà sư ngồi yên bất động, không gì lay chuyển. Đó chỉ là một cách thiền tập. Còn nhiều cách thiền tập khác mà ta có thể thực tập chỉ trong vài phút, ở nhà hay tại nơi làm việc.

Thiền tập gồm hai giai đoạn. Thứ nhất là thiền chỉ, chỉ có nghĩa là dừng lại, dừng lại mọi suy nghĩ tập trung vào một điểm để làm tâm tĩnh lặng. Thứ hai là thiền quán, là khả năng chú tâm nhìn sâu để đạt tuệ giác. Trong thiền chỉ, ta chỉ chú tâm vào một việc, ví dụ như bước chân hay hơi thở. Chú tâm luôn có nghĩa là chú tâm vào một cái gì. Chánh niệm luôn là chánh niệm về một cái gì. Ta không thể chú tâm hay chánh niệm về không-một-cái-gì. Vậy thì muốn thực tập chánh niệm, ta cần một đối tượng. Khi chú tâm vào hơi thở thì hơi thở là đối tượng của sự chú tâm và chánh niệm. Khi tạo ra năng lượng chánh niệm thì năng lượng ấy sẽ ôm ấp đối tượng của niệm và giữ nó sống động trong tâm trí.

Tiếp tục duy trì chánh niệm vào đối tượng, ta có thể đạt tuệ giác. Đây là bước thứ hai của thiền tập. Ví như khi giận, ta muốn tìm ra lý do. Thực tập niệm và định giúp ta thấy được bản chất thật của cơn giận và tuệ giác đó giải phóng ta khỏi buồn giận. Đối tượng của niệm và định càng hấp dẫn ta càng dễ định tâm, nếu không thì dù cố gắng ta vẫn khó chú tâm. Do đó, bí quyết là chọn một đối tượng hấp dẫn; đối tượng mà hấp dẫn thì tuệ giác sẽ đến nhanh.

### Hơi thở chánh niệm

Sau đây là bài kệ ngắn ta có thể học thuộc lòng để sử dụng trong khi thực tập hơi thở chánh niệm.

*Vào, ra*



*Sâu, chậm*

*Khỏe, nhẹ*

*Lãng, cười*

*Hiện tại, tuyệt vời*

Hai chữ đầu: “Vào, ra” có nghĩa là “Thở vào, tôi biết tôi thở vào; thở ra, tôi biết tôi thở ra”. Khi thở vào, ta chỉ chú tâm tới hơi thở vào. Không suy nghĩ, hoàn toàn chú tâm vào hơi thở vào. Cũng vậy, khi thở ra, ta hoàn toàn chú tâm vào hơi thở ra. Đây là bài tập đầu tiên. Ta tiếp tục nói thầm “Vào, ra” trong khi thở và theo dõi suốt chiều dài của hơi thở vào và hơi thở ra.

Đừng để tâm ý chạy lăng xăng xa rời hơi thở: “Thở vào, tôi biết... trời ơi, mình quên không tắt đèn trong phòng!” Như thế không phải là chú tâm, bởi vì tâm đang nhảy từ chuyện này sang chuyện khác. Phải theo dõi hơi thở từ đầu đến cuối. Hơi thở chỉ kéo dài bốn hay năm giây đồng hồ. Ai cũng có thể chú tâm một trăm phần trăm vào suốt chiều dài một hơi thở. Thực tập hơi thở chánh niệm vào ra trong một phút, ta đừng được suy nghĩ một phút. Thật tuyệt vời khi ta được ngưng suy nghĩ và sống. Hầu hết suy nghĩ của chúng ta là chướng ngại cho việc sống, bởi vì khi miệt mài suy nghĩ thì ta không “có mặt”, không thực sự sống, không tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống. “Tôi suy tư, nên tôi không hiện hữu.” “Tôi suy tư nên tôi bị lạc trong rừng suy tư.” Bị lạc trong suy tư nghĩa là không hiện hữu.

Giả sử con trai hay con gái bạn đang bên cạnh bạn mỉm cười đẹp như một bông hoa. Nhưng bạn lại đang bận suy tư về quá khứ, tương lai, về những dự án, hay đang lo lắng buồn khổ, tức là bạn đang bị lạc trong suy tư. Khi đó con trai hay con gái bạn không có đó cho bạn, bởi vì bạn không có đó cho các con. Bạn đang ở đâu đó trong rừng suy tư. Chỉ cần bạn không bị suy tư cuốn hút thì bạn đã có mặt trong hiện tại rồi, bây giờ và ở đây, để có thể tiếp xúc với những màu nhiệm của cuộc sống, đó chính là con trai, con gái của bạn.

Chỉ cần một hơi thở vào và một hơi thở ra cũng đủ để ta ngưng thói quen suy nghĩ và trở về với giây phút hiện tại - bây giờ và ở đây. Khi

thở có chánh niệm thì tâm lập tức trở về với thân. Trong cuộc sống hằng ngày, thân ta có thể ở đây nhưng tâm đang phiêu bạt nơi nào. May mắn thay, chúng ta có hơi thở. Hơi thở là nhịp cầu nối thân và tâm. Ngay khi thở một hơi thở chánh niệm, thân tâm tức khắc hợp nhất. Thật là tuyệt diệu, thật là dễ dàng, chẳng cần tốn bao nhiêu thì giờ, năm hay mười giây đồng hồ là cùng, bỗng nhiên ta hết tán loạn, ta có chánh niệm, có định tâm. Bởi vì khi thân và tâm hợp nhất thì ta thực sự có mặt. Ta thực sự có mặt thì những điều khác cũng có mặt, sự sống có mặt, những người thương có mặt.

Khi lái xe, ta phải chú tâm tới hơi thở vào ra. Phải thực sự có mặt trong khi lái xe thì lái xe mới an toàn. Khi tưới hoa, ta cũng thực tập hơi thở để thực sự có mặt thưởng thức những bông hoa và có niềm vui trong khi tưới hoa.

Khi đã biết cách thực tập hơi thở chánh niệm trong khi lái xe, rửa bát, đi bộ, ta mời những người thân trong gia đình cùng thực tập. Cả nhà cùng ngồi thực tập hơi thở chánh niệm với nhau, tận hưởng sự có mặt của nhau, đầm ấm và bình an. Không cần phải xem tivi. Rồi sau đó ta chia sẻ thực tập với bạn bè trong công ty. Ta có thể bày cho họ phương pháp tự chăm sóc khi mệt mỏi, khi xúc động, khi đau buồn.

Đến đây, xin mời bạn tạm ngưng đọc trang sách này và ngay bây giờ mời bạn thực tập hơi thở vào ra trong một, hai, hay ba phút cho đến khi thực sự chú tâm vào hơi thở. Bạn sẽ khám phá ra rằng phẩm chất của hơi thở tăng lên rất nhanh. Đừng cố gắng làm cho bằng được. Cứ để tự nhiên rồi hơi thở vào sẽ sâu hơn, và hơi thở ra sẽ chậm hơn, thư thái hơn, êm dịu hơn.

## **Ngồi Thiền**

Được ngồi yên là một đặc ân. Khi Tổng thống Nelson Mandela đến thăm nước Pháp lần đầu sau thời gian bị giam cầm, một nhà báo đã hỏi: “Ngài mong muốn điều gì nhất?” Thủ tướng Nelson Mandela trả lời: “Được ngồi yên và không phải làm gì cả. Từ khi ra khỏi tù, tôi không có được cái may mắn đó. Tôi quá bận, cho nên điều mà tôi

mong muốn nhất là ngồi yên và không làm gì cả.” Có cơ hội được ngồi yên và thưởng thức hơi thở vào ra là điều rất tuyệt vời. Thở vào, thở ra, không có gì khó khăn. Mời bạn ngồi cho Nelson Mandela, ngồi cho tất cả những ai đang rong ruổi, cho tất cả những ai không có thì giờ trở về với chính mình để thực sự sống. Trong thời đại này, được ngồi yên là một sự xa xỉ mà cũng là điều hết sức cần thiết cho việc chữa trị và nuôi dưỡng thân tâm.

Chọn một tư thế mà bạn cảm thấy thoải mái nhất, ngồi trên tọa cụ hay trên ghế. Nếu ngồi trên ghế thì đặt cả hai lòng bàn chân xuống sàn nhà. Lưng thẳng, nhưng không cứng. Buông thư hoàn toàn, ngồi thật tự nhiên trên ghế hoặc tọa cụ, bụng mềm, miệng mỉm cười. Chú tâm hoàn toàn vào hơi thở vào, ra. Khoảng một vài phút, tâm bắt đầu bị xao lãng, khi ấy ta mỉm cười và nhẹ nhàng đưa chánh niệm trở về hơi thở. Nếu có quá nhiều suy nghĩ khởi lên trong khi ngồi thiền, bạn đừng lo lắng, bực bội, chỉ cần mỉm cười, dịu dàng kéo ý thức trở về hơi thở mỗi khi bị xao lãng. Trong một buổi ngồi thiền sẽ có nhiều lần bạn bị thất niệm, nhưng thực tập tinh tấn một thời gian số lần đó sẽ giảm đi.

Ngồi thiền trước hết là để không phải làm gì hết và để được buông thư. Khi nắm vững nghệ thuật theo dõi hơi thở và mỉm cười thì càng ngồi thiền càng thấy thích thú. Rồi, nhờ năng lượng của niệm và định, ta sẽ bắt đầu quán chiếu sâu sắc vào thân thể, tâm thức và hoàn cảnh. Khi thấy mọi sự, mọi việc một cách rõ ràng, ta có thể tránh được rất nhiều lầm lỗi. Ta sẽ có cơ hội làm những việc nên làm, để đem lại an lạc, hạnh phúc cho ta và những người ta thương. Đó là lợi ích của ngồi thiền.

## **Thiền Đi**

Xin được bổ sung về thực tập thiền đi (thiền hành) đã được giới thiệu trong chương Ba. Ai cũng cần đi. Khi đi từ văn phòng tới bãi đậu xe, hay tới nhà vệ sinh, khi phải vượt qua vài dãy phố hay chỉ mấy bước chân, ta luôn luôn có thể thực tập thiền hành, nghĩa là đi trong chánh niệm từng bước một, không suy nghĩ, không tính toán.

Để đi thật thành thạo, bạn nên kết hợp bước chân với hơi thở, khi thở vào có thể bước hai, hay ba bước, thở ra bước hai hay ba bước. Tôi thường bước hai bước khi thở vào và nói: “Vào, vào”. Tôi nói bằng bàn chân chứ không nói bằng miệng. Tôi đặt tất cả sự chú tâm vào hai lòng bàn chân. Bàn chân của tôi “hôn” lên mặt đất với tất cả tình thương. Khi thở ra, tôi đi thêm hai bước và nói: “Ra, ra”. Như thế nhịp đi của tôi là “Vào, vào. Ra, ra.”, bàn chân chạm đất trong chánh niệm. Thở tự nhiên và phối hợp bước chân với hơi thở. Đừng suy nghĩ mông lung, đem sự chú ý của mình xuống hai lòng bàn chân. Ta sẽ thấy rằng bước chân của ta vững vàng hơn, chắc chắn hơn. Sự vững chắc ấy sẽ đi vào trong cơ thể, vào trong tâm thức ta. Hãy đi như một người tự do. Ta không còn là nô lệ cho những dự án hay buồn phiền nữa. Mỗi bước chân là một bước phục hồi tự do.

Tôi đi vì tôi muốn đi, không phải vì ai thúc giục hay ép buộc. Tôi đi như một người tự do, tận hưởng từng bước chân. Tôi không hấp tấp bởi vì tôi muốn thực sự có mặt trong hiện tại, ngay bây giờ và ở đây, tiếp xúc với sự sống trong từng bước chân “Vào, vào. Ra, ra”. Đi như thế rất dễ chịu bởi vì ta cảm nhận được tự do trong ta. Đi mà không bị quá khứ, tương lai, dự án lôi kéo, tức bạn được là chính bạn, là chủ nhân.

Sau khi thực tập câu đầu của bài kệ, ta thực tập câu tiếp theo “Sâu, chậm”. “Sâu sâu, chậm chậm”. Thở vào thầm nói “sâu, sâu”, thở ra thầm nói “chậm, chậm”. Nói bằng bàn chân, chứ không phải nói bằng cái đầu. Để ý xem ta bước được mấy bước khi thở vào, mấy bước khi thở ra, tùy theo khả năng của buồng phổi mà thở cho thoải mái là được. Đi mà như lao tác mệt nhọc thì tức là mình đi chưa đúng. Thực tập phải cảm thấy dễ chịu và có sự trị liệu, chuyển hóa.

Tiếp đến là “Khỏe, nhẹ”. “Khỏe, khỏe, nhẹ, nhẹ.” Đừng nói một cách máy móc. Khi nói “Khỏe, nhẹ” ta phải cảm thấy thân, tâm ta thực sự khỏe, nhẹ. Khi bạn chú tâm và tận hưởng từng bước chân tức là bạn đang nâng đỡ cho tất cả những ai cũng đang thực tập như bạn, và ngược lại bạn cũng được nâng đỡ bởi sự thực tập của mọi người. Nếu

bước được những bước chân vững chãi, thanh thoi, khỏe, nhẹ, thì bạn đã đóng góp rất nhiều vào phẩm chất cuộc sống của tất cả mọi người.

Phải có khả năng buông bỏ. Bất cứ điều gì xảy ra cũng không làm cho ta đánh mất hạnh phúc, an lạc bởi vì năng lượng của chánh niệm có trong ta. Bụt có trong ta khi ta mỉm cười trong chánh niệm. Bụt có trong ta khi ta đi trong chánh niệm. Bụt có trong ta khi ta uống trà trong chánh niệm. Ta có khả năng uống trà trong chánh niệm, đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm. Đừng nghĩ rằng Bụt là một khái niệm trừu tượng. Bụt rất cụ thể. Bụt là năng lượng chánh niệm luôn có sẵn trong ta, nếu ta biết cách sử dụng.

Tôi biết một nữ doanh nhân luôn luôn thực tập thiền hành. Thay vì hấp tấp, bà dành cho mình đủ thì giờ để thưởng thức từng bước đi và không hề tính toán chuyện công việc trong khi đi. Bà biết chăm sóc thân tâm với tất cả tình thương.

Đi thiền là một việc mà ai trong chúng ta cũng có thể học được. Biết rằng mình đang còn sống, biết rằng mình đang đi trên mặt địa cầu xinh đẹp là điều màu nhiệm. Nhiều người trong chúng ta chỉ biết chạy, không có khả năng sống sâu sắc trong giờ phút hiện tại. Nếu chỉ đi để tới một địa điểm khác tức là ta đang hy sinh những bước đi của mình. Ta đánh mất sự sống trong khi đi, ta bị lỡ vốn. Thiên Đường nằm ở đâu? Thiên Đường nằm trong giây phút hiện tại. Nếu biết thực tập đi trong chánh niệm thì ta có thể tiếp xúc với Thiên Đường ngay trong từng bước chân. Chỉ là vấn đề thực tập mà thôi, biết bao màu nhiệm của cuộc đời đang có mặt đó cho ta.

Một hôm, tôi đi thiền hành tại xóm Hạ với các xơ và các cha cố Thiên Chúa giáo. Chúng tôi đi trên thảm cỏ về phía rừng. Đang mùa xuân, rất nhiều bông hoa nhỏ li ti đủ màu sắc nở khắp thảm cỏ xanh. Chúng tôi đi trong chánh niệm cho nên chúng tôi có thể thưởng thức những vẻ đẹp đó của cuộc sống. Chúng tôi đi trong im lặng, vui với từng bước chân đặt êm dịu lên mặt đất, tiếp xúc với những gì có mặt. Chúng tôi dừng lại ở bìa rừng, ngồi xuống lắng nghe tiếng chim hót và ngắm nhìn ánh nắng xuyên qua kẽ lá. Hôm đó, phần đông chúng

tôi là tu sĩ, Thiên Chúa giáo và Phật giáo. Tôi quay lại và nói với một Thầy người Pháp: “Thầy biết không, Thiên Đường là bây giờ hoặc không bao giờ.” Tôi nói bằng tiếng Pháp “Le paradis est maintenant ou jamais.” Thầy ấy gật đầu và mỉm cười. Thiên Đường không phải là một ý niệm. Thiên Đường có thực, bởi vì sự sống có thực, ngay đây, với biết bao màu nhiệm.

Nếu không có khả năng sống trong giây phút hiện tại thì không có khả năng đặt chân lên Tịnh Độ hay vào Thiên Đường. Chỉ cần thực tập một chút, ta có thể ngừng lại, ngay bây giờ và ở đây, và tiếp xúc sâu sắc với sự sống. Khi đó cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn, bởi vì ta có thêm vững chãi, tự do, và hạnh phúc. Dành thì giờ để đi như thế mỗi ngày sẽ giúp ta chuyển hóa thân tâm, để có thể chăm sóc bản thân, chăm sóc gia đình, đồng nghiệp ngày càng tốt hơn.

## **Mỉm Cười Chánh Niệm**

Thực tập tiếp theo là “Lặng - Cười.” Thở vào, mỉm cười. Thở ra, tĩnh lặng. Thở vào, tôi mỉm cười với thân thể tôi; thở ra, tôi an tịnh toàn thân. Thở vào, tôi mỉm cười với cảm thọ trong tôi. Thở ra, an tịnh cảm thọ trong tôi. Thực tập mỉm cười rất hiệu quả, không cần phải hoàn toàn thấy vui mới có thể mỉm cười, bởi vì mỉm cười là tập yoga - yoga cho miệng. Dù không cảm thấy vui, nhưng khi mỉm cười khoảng ba trăm cơ mặt ta được buông thư. Khi ta giận dữ hay sợ hãi, các bắp thịt ấy căng ra, soi gương thì sẽ thấy. Nhưng nếu biết thở và mỉm cười, các bắp thịt trên mặt thư giãn nhanh chóng và ta sẽ cảm thấy khỏe nhẹ hơn. Ta cũng có thể giúp người khác giảm bớt căng thẳng bằng cách thở và mỉm cười. “Thở vào, tôi mỉm cười. Thở ra tôi buông thư căng thẳng trong tôi.”

Thở vào, ta ý thức rằng người kia vừa nói hoặc làm điều gì đó làm ta giận. Thở ra, ta mỉm cười vì biết rằng ta có thể ôm ấp cơn giận ấy và lấy lại bình an. Ta có thể viết xuống một mảnh giấy nhỏ cỡ tấm thẻ tín dụng (credit card) và cất vào ví: “Tôi đang giận, nhưng tôi biết tôi có thể lấy lại được bình an.” Mỗi khi giận và cảm thấy sắp mất bình tĩnh thì lấy mảnh giấy đó ra đọc và theo dõi hơi thở. Phải hành động ngay

tức khắc trước khi có thể gây tai hại cho mình và cho người thương. Mảnh giấy ấy là một vị Bụt, hãy cất vào ví, để khi cần thì lấy ra đọc và quay về thực tập.

## **Hiện Tại Tuyệt Vời**

Bài tập cuối cùng là: “Thở vào, tôi an trú trong giây phút hiện tại. Thở ra, tôi biết đây là giây phút tuyệt vời. Hiện tại, tuyệt vời.” Giây phút duy nhất mà ta thực sự sống là giây phút hiện tại. Điều này đúng cho cả những tù nhân bị kết án tù chung thân. Trong bài nói chuyện với 150 tù nhân tại nhà tù Maryland gần thủ đô Washington, tôi chia sẻ với họ rằng họ có thể sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại, ngay bây giờ và ở đây. Tôi nói rằng: “Khi bước vào khám đường này, dù phải qua nhiều lớp cửa sắt, tôi vẫn thấy rằng không khí trong này cũng trong lành không khác gì không khí ngoài kia, bầu trời trong này cũng trong xanh như bầu trời ngoài kia, cỏ cây trong này cũng đẹp tươi như cỏ cây ngoài kia. Ở trong này, các bạn cũng có đủ điều kiện để thực tập đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm. Nếu các bạn biết thực tập thì giây phút này sẽ là giây phút tuyệt vời. Các bạn không cần đợi đến khi ra khỏi nơi đây mới hạnh phúc.” Các tù nhân rất chăm chú nghe và tỏ ý quyết tâm thực tập.

Trong bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào, nếu chúng ta biết mở rộng lòng đón nhận những điều kiện của hạnh phúc, an lạc sẵn có, thì giây phút hiện tại sẽ là giây phút tuyệt vời. Hạnh phúc luôn có mặt, ngay bây giờ và ở đây. Chỉ cần thực tập trở về với phút giây hiện tại, thực tập để chuyển hóa thói quen đuối theo tương lai hay chìm đắm trong quá khứ. Ta học cách ăn mừng sự sống trong giờ phút hiện tại.

## **Điều Phục Cảm Xúc Mạnh**

Nhiều người trong chúng ta rất khổ sở vì không biết cách điều phục cảm xúc mạnh. Khi thấy một cảm thọ bất an xuất hiện, ta tự nhủ: “Thở vào, tôi có mặt cho cảm thọ của tôi. Thở ra, tôi an tịnh cảm thọ của tôi.” Làm như vậy ta sẽ thấy tâm mình lắng dịu. Điều này rất

quan trọng bởi vì hơi thở chánh niệm có thể làm lắng dịu những cảm thọ bất an dù đó là tuyệt vọng, sợ hãi, hay giận hờn.

Khi thấy cảm xúc mạnh trỗi dậy, ta phải trở về tự thân, thực tập hơi thở chánh niệm, chế tác năng lượng chánh niệm để tự bảo hộ, có mặt đó cho cảm xúc. Đừng để cho cảm xúc chế ngự. Đừng là nạn nhân của cảm xúc.

Cũng như khi sắp bão, ta phải lo chống đỡ ngôi nhà để tránh bị tàn phá. Cảm xúc mạnh phát xuất từ bên trong, từ sâu thẳm của tâm thức. Năng lượng chánh niệm cũng phát xuất từ sâu thẳm của tâm thức. Sự thực tập là ngồi vững trên ghế, hai bàn chân đặt sát xuống sàn nhà, hoặc ngồi trên tọa cụ, hai chân xếp bán già hay kiết già, cũng có thể nằm trên giường trong tư thế thoải mái và theo dõi hơi thở, chú tâm vào bụng dưới. Tại sao chú tâm vào bụng dưới? Trong cơn bão, nếu nhìn lên ngọn cây đang oằn mình trong gió, ta thấy rất mong manh, cảm tưởng rằng cây rất dễ gãy đổ. Nhưng nếu nhìn xuống dưới gốc cây thì cảm thấy rất an toàn, thân cây vững chắc, rễ đâm sâu vào lòng đất, có thể chịu được cơn bão.

Ta cũng như một cái cây, và cảm xúc là cơn bão sắp tới. Nếu không chuẩn bị ta sẽ bị cuốn đi. Chuẩn bị ở đây có nghĩa là bắt đầu hơi thở chánh niệm và đưa sự chú tâm xuống bụng, phía dưới rốn. Như thế gọi là “hơi thở bụng”. Đưa sự chú tâm xuống bụng dưới, để ý tới hơi thở và sự phồng xẹp của bụng. Thành bụng cũng ví như gốc cây. Không nên chú tâm lên đầu bởi vì đó là nơi cơn bão đang hoành hành, rất nguy hiểm. Hãy xuống trú ẩn ở gốc cây, phía dưới rốn, bạn sẽ được an toàn.

Thực tập này đơn giản nhưng rất hiệu quả. Ta phải ý thức rằng một cảm xúc chỉ là cảm xúc, và chỉ là một phần nhỏ của con người ta. Ta lớn hơn thế rất nhiều. Cảm xúc đến, ở lại trong chốc lát, rồi đi như cơn gió. Biết như thế ta không sợ hãi cảm xúc. Nhiều bạn trẻ rất đau khổ vì không biết cách làm chủ những cảm xúc mạnh. Các bạn ấy tin rằng cách duy nhất có thể chấm dứt đau khổ là tự tử. Nhiều người trẻ đã thiệt mạng oan uổng vì không biết cách điều phục cảm xúc. Mà



thực ra việc đó đâu có khó, chỉ cần ý thức rằng cảm xúc chỉ là cảm xúc, đến rồi đi. Sao ta lại phải chết vì một cảm xúc? Ta lớn hơn cảm xúc rất nhiều.

Khi chú tâm vào phía bụng trong mười lăm hay hai mươi phút và an trú trong thực tập ấy, cảm xúc sẽ nhẹ dần, ta sẽ cảm thấy bình an và hạnh phúc vì ta đã biết cách làm chủ cảm xúc. Ta biết rằng sau này, nếu cảm xúc mạnh có tới ta đã biết cách đối phó.

Khi thực tập và tin tưởng nơi pháp môn thực tập, ta có thể giúp người thân đang bị cảm xúc làm khổ. “Đến đây, ngồi với tôi, nắm lấy tay tôi. Chúng ta cùng thực tập hơi thở chánh niệm và chú tâm vào sự phòng xep của bụng.” Khi cầm tay người kia, ta có thể truyền cho người ấy sức mạnh và niềm tin, cả hai sẽ cùng thở. Mười lăm, hai mươi phút sau người kia sẽ cảm thấy bình an. Lần sau người ấy có thể tự thực tập một mình. Ta có thể cứu một mạng người bằng cách hướng dẫn người ấy thực tập như thế.

Tôi khuyên bạn không nên chờ khi cảm xúc mạnh tới mới bắt đầu thực tập. Khi đó chắc chắn bạn sẽ quên tất cả. Phải thực tập ngay bây giờ, thực tập mười lăm phút mỗi ngày. Thực tập hơi thở chánh niệm trong tư thế ngồi hay nằm, chú tâm vào phần bụng. Hơi thở bụng có thể rất sâu, rất chậm và rất mạnh. Tiếp tục thực tập như thế trong ba tuần lễ, bạn sẽ vững vàng hơn nhiều. Rồi khi cảm xúc mạnh trở dậy, bạn sẽ nhớ thực tập và sẽ dễ dàng thành công. Dần dần, cảm xúc sẽ yếu đi. Bạn không cần phải tranh đấu, cứ để cho năng lượng của chánh niệm ôm ấp cảm xúc, rồi cảm xúc sẽ yếu bớt và trở xuống vùng tàng thức.

## **Thiền Buông Thư**

Thực tập thiền buông thư, tại nơi làm việc hay ở nhà mỗi ngày hay mỗi tuần, sẽ đem lại lợi ích cho bất cứ ai. Dù làm nghề gì, thế nào ở nơi làm việc ta cũng tìm được một chỗ để buông thư mười lăm phút, tại nhà cũng vậy. Sau khi thực tập có kết quả, ta có thể hướng dẫn một buổi thiền buông thư cho mọi người trong gia đình hay cho đồng

nghiệp. Ta nên thực tập thiền buông thư tại nơi làm việc mỗi ngày. Nếu bị bệnh, chúng ta không thể làm việc hiệu quả, có khi phải nghỉ việc. Cho nên dành mười lăm phút thiền buông thư sau mỗi ba, bốn giờ làm việc là việc rất thực tế, giúp giảm chi phí cho công ty. Bạn có thể tự mình hướng dẫn buổi thiền tập và sẽ cảm thấy rất thích thú. Khi bạn có thể làm cho mọi người thoải mái và hạnh phúc thì hạnh phúc của bạn còn lớn gấp bội phần.

Ta có thể sử dụng chỉ dẫn sau đây để hướng dẫn buông thư cho cả nhóm. Có thể thính một tiếng chuông khi bắt đầu và chấm dứt buổi tập. Nếu thực tập một mình thì có thể nghe hướng dẫn từ CD.

Nằm ngửa thoải mái, hai cánh tay buông xuôi. Thư giãn toàn thân. Ý thức tới sàn nhà hay nệm giường dưới lưng và cảm nhận sự tiếp xúc giữa lưng với sàn nhà hay nệm. Để cho thân chìm xuống.

Bây giờ hãy chú ý đến hơi thở vào, ra. Theo dõi hơi thở và chú ý đến sự phồng, xẹp của bụng.

Vào... ra... phồng... xẹp... phồng... xẹp.

Thở vào... thở ra... Ta thấy toàn thân nhẹ... như một cánh bèo trôi trên mặt nước...

Không cần đi đâu... Không cần làm gì... Ta tự do như mây bay...

Thở vào, chú ý đến đôi mắt...

Thở ra, thư giãn đôi mắt... Để đôi mắt nghỉ ngơi... thở vào... buông thư những bắp thịt chung quanh mắt... Thở ra gửi tình thương yêu đến đôi mắt, cảm ơn đôi mắt, nhờ có mắt mà ta thấy được bao nhiêu màu sắc, bao nhiêu vẻ đẹp...

Thở vào, chú ý đến miệng...

Thở ra, thư giãn miệng... buông thư mọi căng thẳng nơi miệng... Môi là cánh hoa, hãy để hoa nở trên môi... Mím cười để cho hàng trăm bắp thịt trên mặt được thư giãn. Các bắp thịt trên má, trên hàm, trên cằm không còn căng nữa.

Thở vào, chú ý đến hai vai.

Thở ra, thư giãn hai vai. Để cho hai vai chìm xuống sàn nhà... trút bỏ tất cả căng thẳng tích tụ lâu ngày xuống đất... Hai vai từng nặng trĩu... Giờ đây để cho hai vai được buông thư.

Thở vào, chú ý đến hai cánh tay.

Thở ra, buông thư hai cánh tay... Để cho hai cánh tay chìm xuống sàn nhà... Buông thư cánh tay... khuỷu tay... cánh tay dưới... cổ tay... bàn tay... các ngón tay... Cử động nhẹ các ngón tay để thêm thư giãn.

Thở vào, chú ý đến trái tim.

Thở ra, thư giãn trái tim. Lâu nay, cách ta ăn uống, làm việc, lo lắng, căng thẳng đã vô tình ngược đãi trái tim ta... Trái tim ta làm việc suốt ngày đêm không nghỉ. Giờ đây, ta đang ôm ấp trái tim bằng tất cả sự dịu dàng, thương yêu, chăm sóc.

Thở vào, chú ý đến đôi chân.

Thở ra, thư giãn đôi chân. Buông thư hai đùi... hai đầu gối... hai bắp chân... mắt cá chân... hai bàn chân... các ngón chân... Cử động nhẹ các ngón chân để thêm thư giãn. Gửi tình thương và sự quan tâm đến tận các ngón chân...

Chú ý tới hơi thở... về sự phòng xep của bụng.

Theo dõi hơi thở... và chú ý đến tay, chân... Cử động nhẹ tay, chân.

Nhẹ nhàng ngồi dậy... và đứng dậy...

Thực tập như vậy trong năm phút hay lâu hơn, ngoài ra ta có thể thay đổi bài hướng dẫn trên đây cho thích hợp với hoàn cảnh. Bài thực tập này hướng sự chú ý đến từng bộ phận trong cơ thể, đầu, tóc, tai, cổ, buồng phổi, các cơ quan nội tạng (ví dụ hệ tiêu hóa) và bất cứ bộ phận nào cần chăm sóc, chữa trị. Ta ôm ấp từng bộ phận của cơ thể, gửi tình thương, lòng biết ơn và sự quan tâm chăm sóc theo từng hơi thở vào, ra.

## Quản Lý Căng Thẳng (Stress)

Chẳng tốn một đồng để thiết lập một chương trình quản lý stress trong công ty hay nơi làm việc của bạn. Điều quan trọng là phải huấn luyện một vài nhân viên phụ tá để họ có khả năng quản lý căng thẳng. Những nhân viên này phải thực tập cho mình trước. Họ phải tin tưởng vào lợi ích của việc thực tập thiền buông thư, hơi thở chánh niệm, nụ cười, bước chân chánh niệm, để sau đó có thể chia sẻ những thực tập ấy cho những đồng nghiệp khác.

Tại Làng Mai, mỗi khi nghe tiếng chuông, chúng tôi thực tập trở về hơi thở và buông thư cơ thể. Ta cũng có thể áp dụng cách tương tự trong công ty. Ta chọn một khúc nhạc dài khoảng một phút và cho phát trên hệ thống âm thanh công cộng của công ty mỗi một hoặc hai giờ. Khi nghe nhạc, tất cả mọi người đều dừng lại, trở về hơi thở và buông thư. Nên thay bản nhạc thường xuyên. Sau một tháng ta có thể thấy không khí làm việc trong sở thay đổi. Tiếng nhạc trở thành tiếng gọi của Bụt, hay của Chúa đưa ta trở về với nụ cười, hơi thở để làm mới thân tâm, giúp ta trở “về nhà”.

## Trả lời điện thoại

Tại Làng Mai, mỗi khi điện thoại reo, chúng tôi dừng mọi công việc và quay về với hơi thở. “Thở vào, tâm tĩnh lặng. Thở ra, miệng mỉm cười.” Thở ba hơi trước khi nhắc điện thoại, nhờ thế, tâm bình an hơn, có tình thương hơn khi trả lời. Người ở bên kia đầu dây sẽ nhận ra phẩm chất tiếng nói của ta ngay và cuộc đối thoại sẽ có phẩm chất khi ta đã tiếp xúc với bình an, vững chãi, và thương yêu.

Rất nhiều người đã thực tập “thiền điện thoại” ở nhà và nơi làm việc. Mỗi khi nghe tiếng chuông điện thoại, họ ngừng lại và thở trong chánh niệm, thường thức hơi thở vào, ra, và nhờ đó có thêm bình an. Thực tập này ảnh hưởng rất tích cực tới công việc. Tôi biết một nhà doanh nghiệp luôn luôn thực tập thở chánh niệm trước khi trả lời điện thoại. Và ông cho biết rằng thực tập như thế giúp ông hoàn toàn có mặt khi nói chuyện điện thoại.

## Ăn trong chánh niệm

Ăn trong chánh niệm là một thực tập rất tuyệt vời. Khi ăn, ta chỉ chú ý vào hai chuyện: thức ăn và mọi người chung quanh, không bận tâm về quá khứ hay tương lai, dự án hay lo âu. Ta ăn thế nào để có được niềm vui và hạnh phúc khi ăn. Khi gắp lên một miếng thức ăn, ta ý thức về nó, ta nhìn cho rõ để thấy rằng đây là tặng phẩm của đất, trời, và công phu lao tác. Sau đó ta đưa thức ăn vào miệng và nhai thật kỹ trong chánh niệm.

Khi gắp một miếng cà-rốt, tôi luôn có mặt cho miếng cà-rốt, nhìn rõ miếng cà-rốt. Tôi gắp miếng cà-rốt với tất cả thân tâm tôi. Nếu tâm đang bận về quá khứ hay tương lai, về dự án hay lo âu thì tôi đâu có thể biết rõ là tôi đã đưa miếng cà-rốt vào miệng. Cũng như khi mở cánh cửa hay thắp một nén hương, tôi đầu tư một trăm phần trăm vào việc đóng cửa hay thắp hương.

Mời bạn cùng ăn trong chánh niệm với tôi. Trước khi bỏ miếng cà-rốt vào miệng, bạn có thể nói thầm “cà-rốt” như bạn đang gọi thầm tên người thương, và khi ấy miếng cà-rốt sẽ hiện ra rõ ràng hơn. Bỏ miếng cà-rốt vào, bạn biết là mình đang bỏ miếng cà-rốt vào miệng. Nhai miếng cà-rốt, bạn biết là mình đang nhai miếng cà-rốt. Bạn không nhai dự án, buồn đau, quá khứ, hay tương lai.

Chỉ nên làm một việc mà thôi. Khi gắp miếng cà-rốt như thế bạn sẽ có tuệ giác về miếng cà-rốt. Bạn sẽ thấy trong đó tất cả những gì đã làm nên miếng cà-rốt: đám mây, ánh nắng, trái đất... Miếng cà-rốt đại diện cho cả vũ trụ. Bạn mỉm cười với miếng cà-rốt. Không tốn nhiều thì giờ, chỉ một giây đồng hồ thôi. Có niệm và định, bạn có thể đạt tuệ giác về tự tính của miếng cà-rốt.

Trong nghi thức Bí Tích Thánh Thể (Eucharist) theo truyền thống Kitô giáo, vị linh mục đưa cho bạn một miếng bánh và nói rằng miếng bánh là mình thánh của Chúa Jesus. Nếu biết cách tiếp nhận miếng bánh ấy thì bạn sẽ được rửa tội và được sự sống đời đời. Miếng cà-rốt cũng là máu thịt của vũ trụ. Nếu biết cách tiếp nhận bạn sẽ được ân phước của sự sống chân thực. Nhưng nếu bạn ăn miếng cà-rốt trong

thất niệm, sự sống không hiện hữu. Nếu bạn bị suy tư, buồn giận cuốn hút thì miếng cà-rốt không còn là sứ giả của vũ trụ nữa.

Tại Làng Mai, chúng tôi ăn trong im lặng hai mươi phút đầu bởi vì chúng ta không thể tập trung vào thức ăn nếu vừa ăn vừa nói chuyện, và không biết trân quý sự có mặt của những người ăn cùng. Ý thức được sự hiện diện của thức ăn và của những người có mặt giúp ta thực tập sâu hơn. Sự im lặng có thể rất hùng tráng. Im lặng giúp cho ta có mặt một trăm phần trăm.

Để thưởng thức món ăn, ta nên ăn thật chậm. Nhai ít nhất là ba mươi lần trước khi nuốt. Khi nhai, ta thở và buông thư, có mặt thật sự bây giờ và ở đây. Đôi khi nhai thức ăn tôi cũng sử dụng bài kệ “Vào, ra, sâu, chậm”. Tôi nhai theo hơi thở, hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây.

Đã có người tổ chức những bữa ăn trưa im lặng và chánh niệm tại nơi làm việc làm. Mọi người cùng ngồi ăn im lặng trong mười hay mười lăm phút rồi mới nói chuyện, và tất cả đều rất thích thú.

# Phụ lục - Làm Việc và Vui Chơi

## Câu chuyện về hãng Patagonia

Kinh nghiệm của tôi về quyền lực, ngay từ khi còn trẻ, là kinh nghiệm của một tu sĩ. Ở đây tôi muốn chia sẻ với các bạn câu chuyện của một người đã hiểu ý nghĩa của quyền lực tâm linh trong lĩnh vực kinh doanh. Yvon Chouinard bắt đầu bước vào thế giới kinh doanh năm 1950, khi ấy anh là nhà vô địch về “leo núi”. Anh bắt đầu tạo mẫu, sản xuất, và phân phối dụng cụ leo núi. Năm 1964, anh ấn hành mẫu đơn đặt hàng qua bưu điện, đồng thời giới thiệu sản phẩm chỉ trong 1 trang giấy, lấy tên là Patagonia, trong đó khuyến cáo khách hàng rằng hàng có thể đến chậm vì anh bận đi leo núi. Cho đến giữa thập niên 80, tổng doanh thu bán ra của công ty đạt 20 triệu USD, và đến năm 1990 thì lên đến 100 triệu USD.

Hiện nay doanh số bán ra hằng năm của hãng Patagonia lên tới trên 230 triệu USD. Yvon Chouinard vẫn là chủ hãng, và vẫn dành phần lớn thì giờ đi khắp thế giới trải nghiệm dụng cụ đi núi, chèo thuyền và leo vách núi. Tạp chí Fortune và Working Mother đã xếp Patagonia vào danh sách một trăm công ty tốt nhất trong nước để xin vào làm. Năm 2004, Chouinard khởi xướng chương trình bảo vệ các đại dương mà Patagonia đã tài trợ hơn 22 triệu USD kể từ năm 1985. Trong cuốn sách của mình, *Let My People Go Surfing* (Hãy để nhân viên của tôi đi lướt sóng), Chouinard kể lại rằng đạo Bụt và sự thực tập chánh niệm đã giúp cho doanh nghiệp của anh được thịnh vượng. Anh nói: “Điều thú vị là, thế giới kinh doanh chính là nơi tôi có thể áp dụng một cách tuyệt hảo triết lý Thiên.”

Cũng như Yvon Chouinard, mỗi chúng ta cũng có những lúc đã thức tỉnh, đã có những khoảnh khắc sáng suốt, đầy tuệ giác và giải thoát. Những khoảnh khắc ấy có thể đến trong khi ta dạo chơi trong rừng, hay ngoài bãi biển, lúc ngồi yên tĩnh bên người bạn thân, hoặc với một em bé. Có thể là trong lúc ta an nhiên thưởng thức một tách trà trong chánh niệm. “Uống trà và tôi biết là tôi đang uống trà.” Đó thực

sự là giác ngộ. Giác ngộ rằng ta đang uống trà và đang được ngồi cùng các bạn. Nếu tiếp tục thực tập thì ta có thể có những giác ngộ lớn hơn. Ta bắt đầu hiểu những gì mà lâu nay không thể hiểu được, và ta thốt lên: “A! tôi hiểu rồi.” Chính sự giác ngộ hoàn toàn của đức Bụt được bắt đầu bằng những giác ngộ nhỏ trong cuộc sống hằng ngày.

Giác ngộ không chỉ là sự nghiệp của các vị Bụt và Bồ Tát. Giác ngộ là sự nghiệp của tất cả mọi người. Nhờ chánh niệm và tăng thân, chúng ta có thể chuyên hóa bản thân, chuyên hóa những người thân, những bạn đồng nghiệp, và cả cộng đồng. Ta có thể thực hiện sự nghiệp giác ngộ mỗi ngày, vì sự an lạc, hạnh phúc của chính ta và của muôn loài.

Sau đây là câu chuyện do chính Yvon Chouinard thuật lại vì sao việc thực tập tình thương và chánh niệm đã làm cho doanh nghiệp trở thành nguồn vui cho chính anh, và là món quà quý giá cho các nhân viên của anh và cho cả thế giới:

“Tôi bước vào kinh doanh đã được gần năm mươi năm. Với tôi, nói tới hai chữ “kinh doanh” cũng khó khăn như khi một người phải thú nhận rằng mình nghiện rượu hay mình là một luật sư. Tôi chưa bao giờ thích một nghề nghiệp ổn định. Kinh doanh là một nghề thường bị lên án là kẻ thù của thiên nhiên, là hủy diệt văn hóa bản xứ, là bóc lột của người nghèo để cho người giàu, là gây ô nhiễm Trái Đất do chất phế thải. Tuy nhiên, ngành kinh doanh cũng sản xuất thực phẩm, chữa lành bệnh, giảm gia tăng dân số, tạo công ăn việc làm... Kinh doanh có thể làm tất cả những chuyện tốt đẹp đó, vẫn có lợi nhuận mà vẫn giữ được lương tâm trong sạch.

Tôi quả thực là một doanh nhân bất đắc dĩ. Tôi lớn lên trong thập niên sáu mươi. Và tôi có cảm tưởng mình như một võ-sĩ-đạo (samurai) trong ngành doanh thương. Muốn làm một võ-sĩ-đạo thì phải không sợ chết. Võ-sĩ-đạo chỉ vô ý một chút thôi là có thể đứt đầu trong nháy mắt. Vì không hề muốn làm một nhà doanh nghiệp nên tôi chấp nhận rủi ro, chẳng bận tâm lắm nếu có lỡ thất bại, dám phá bỏ rất nhiều luật lệ. Do đó mà tôi hết sức tự do.



Mùa đông năm ấy tôi đi Scotland và trong thời gian ở đó tôi mua một cái áo chơi rugby. Đó là vào khoảng giữa thập niên sáu mươi. Thời đó, đàn ông không mặc đồ thể thao nhiều màu như bây giờ, mà trang phục thể thao đều màu xám. Nhưng chiếc áo tôi mua thì lại có sọc xanh, đỏ, và vàng. Tôi nghĩ rằng áo đó mà mặc leo núi thì tuyệt bởi vì chất vải rất tốt, cổ áo lại cao nên dây leo không thể xiết vào cổ được. Thế rồi tôi mặc áo đó leo núi, và ai cũng tìm đến để hỏi: “Trời ơi, anh kiếm được cái áo ấy ở đâu mà hay quá vậy?” Do đó mà tôi nảy ra ý định đầu tư kinh doanh. Tôi nhập cảng một ít áo loại đó từ bên Anh và bán hết ngay. Tôi nhập thêm, và không bao lâu sau tôi bắt đầu chế tạo quần ngắn... Đó, nhân duyên đưa tôi vào nghề kinh doanh chỉ có vậy.

Một hôm tôi thấy anh bạn Doug Tompkins mặc một cái áo cổ chui bằng len xù. Tôi nghĩ bụng, “Đẹp đấy, nhưng nếu làm bằng sợi tổng hợp thì thích hợp với các hoạt động ngoài trời và sẽ là một sản phẩm có giá.” Sau đó, vợ tôi ra tiệm vải Cal Mart ở L.A. tìm mua vải nỉ. Nhưng thay vì tìm mua loại vải như dự định, cô ấy lại thấy một loại vải giả lông cừu dùng để bọc bệ cầu tiêu, trông rất xấu nhưng chúng tôi cứ mua về và may một chiếc áo khoác. Chúng tôi đã thành công, cái áo trông rất được, lại tiện dụng. Mùa đông, nếu mặc áo ấy mà rớt xuống sông, khi lên bờ chỉ việc cởi nó ra, rũ mạnh là bao nhiêu nước đều ra hết rồi có thể mặc lại ngay. Từ từ chúng tôi cải tiến sản phẩm đó. Đến khoảng giữa thập niên 80, chúng tôi chế tạo được một loại vải nỉ trông rất đẹp lại tiện ích. Tôi đặt tên cho nó là synchilla.

Việc kinh doanh của chúng tôi bỗng chốc trở nên phát đạt, vì ai cũng chuộng vải synchilla. Đơn đặt hàng tới tấp. Lợi tức tăng 50% mỗi năm. Tôi mở thêm nhiều đại lý bán buôn cũng như nhiều cửa hàng bán lẻ. Tôi gửi tờ rơi sản phẩm tới tất cả mọi người. Chúng tôi rơi vào cái bẫy của sự thành công, chẳng bao giờ để tâm suy tính – thành công tới và chúng tôi đón nhận, thế thôi. Năm 1989, vì muốn tăng doanh thu lên 50%, tôi thuê thêm một trăm nhân viên và mua hết hàng tồn kho. Nhưng, kinh tế suy thoái, mức tăng chỉ đạt 20%. Mới nghe qua thì không đến nỗi tệ, nhưng khi đã đặt ra chỉ tiêu tăng trưởng 50% thì 20% là một thất bại nặng nề. Cùng lúc ấy, ngân hàng

của chúng tôi lại gặp khó khăn về tài chính nên họ đòi nợ. Bạn có thể thấy, với dự định tăng 50%, chúng tôi thiếu hụt tiền mặt trầm trọng. Tôi cần phải vay tiền gấp. Đến nỗi kế toán của công ty thậm chí đã giới thiệu tôi với một vài tay có liên hệ với Mafia để vay tiền với lãi suất 28%. Thật mỉa mai, vì 28% cũng chính bằng mức phải trả cho các công ty tín dụng lúc bấy giờ. Dù sao đi nữa đó thực sự là một khủng hoảng đối với chúng tôi: tôi gần như bị mất công ty. Và tôi nhận ra công ty của tôi không phải là một cái gì trường tồn.

Ngay giữa cơn khủng hoảng, tôi cùng mười người quan trọng nhất của công ty xuống Patagonia (Patagonia là một địa danh có thực ở Nam Mỹ). Sau khi đi dạo quanh vùng hoang dã chừng độ nửa giờ, chúng tôi ngồi xuống thành vòng tròn và bàn luận xung quanh câu hỏi: “Chúng ta đang làm gì? Tại sao chúng ta lại kinh doanh?” Không một ai trong chúng tôi muốn trở thành doanh nhân. Không một ai trong chúng tôi có bằng cấp về kinh doanh. Vậy nên chúng tôi cùng nhìn lại và bàn luận về những gì được coi là giá trị.

Giá trị đầu tiên được đề cập là phẩm chất: Chúng tôi quả thật rất hãnh diện là đã làm ra những dụng cụ leo núi tốt nhất thế giới. Không phải là “một trong những” mà là “tốt nhất”. Vậy thì điều quan trọng là chúng tôi cũng phải làm được như vậy trong lĩnh vực trang phục. Chúng tôi quyết tâm sản xuất loại trang phục thật tốt, và quyết định áp dụng những tiêu chuẩn của công nghệ chế tạo mẫu để thiết kế trang phục. Chúng tôi muốn sản xuất những trang phục tiện dụng, bền và đẹp. Chuyên viên tạo mẫu có lần nói với tôi: “Khó mà sản xuất được trang phục tốt nhất thế giới.” Tôi nói: “Sao lại không được?” Anh ta trả lời: “Cái áo sơ mi tốt nhất được may bằng một loại vải Italia dệt bằng tay. Nút áo được đơm bằng tay. Đó là áo hiệu Giorgio Armani độc nhất vô nhị với giá 300 USD.” Tôi hỏi: “Nếu đem bỏ vào máy giặt thì ra sao?” “Không, không thể làm thế được, áo sẽ co lại ngay.” Tôi nói: “Vậy thì đâu phải là áo tốt.” Chúng tôi là những khách hàng của chính mình. Điều tôi muốn là có thể giặt cái áo ấy trong chậu nước, hay bên bờ suối, rồi phơi và vài giờ sau là có áo mặc lên máy bay. Cho nên chúng tôi phải xác định thế nào là trang phục có phẩm chất tốt. Không có một cuốn sách nào nói tới những tiêu chuẩn

về phẩm chất của trang phục, cho nên chúng tôi phải tự nghĩ ra những tiêu chuẩn.

Một điểm khác chúng tôi cho là có giá trị, đó là thời gian linh động. Khi một người cộng tác của tôi cần đi thám hiểm Annapurna bên Hy-mã-lạp-son trong bốn hay năm tháng thì tôi ở nhà lo việc kinh doanh. Và khi trở về, anh ấy lại lo công việc kinh doanh để tôi đi. Tôi lái xe từ California xuống tận cực Nam của Nam Mỹ và leo núi trong sáu tháng. Đó là lý do vì sao mà tôi đã đặt nhan đề cho cuốn sách của tôi là: “Hãy để nhân viên của tôi đi lướt sóng.” Công ty tôi có một chính sách là “Sóng lên là ta đi lướt sóng.” Đơn giản quá, đúng không nào? Nhưng bạn có biết sao không? Ai cũng đi lướt sóng vào lúc 2 giờ vào chiều thứ Ba tuần tới vì bữa đó mới có giờ rảnh. Khi con cái bị bệnh thì tất nhiên phải ở nhà săn sóc con, nhưng đây lại là một thái độ hoàn toàn khác. Nếu bạn là một người thực sự ham mê lướt sóng, bạn phải kiếm cho được một nghề nghiệp, một cuộc sống cho phép bạn được đi lướt sóng ngay khi có sóng lên.

Một điểm khác chúng tôi muốn thực hiện là xóa mờ ranh giới giữa công việc, vui chơi, và gia đình. Chúng tôi muốn sản xuất ra những sản phẩm mà chúng tôi sử dụng. Chúng tôi cũng muốn gia đình luôn ở bên cạnh, nhưng lại không muốn ai biến mất khỏi công ty trong khoảng thời gian tám giờ làm việc. Mới đầu chúng tôi cho phép các bà mẹ đem con nhỏ tới nơi làm việc, đặt các em trong hộp các-tông gần bàn làm việc của mình. Mọi chuyện êm xuôi trong một thời gian. Nhưng vì văn phòng chúng tôi không ngăn thành những ô riêng biệt (nhờ thế mà truyền thông giữa chúng tôi rất tốt đẹp), nên lần đó một em bé la khóc quá trời đã gây ra khá nhiều phiền phức. Người mẹ phải bồng con ra ngồi ngoài xe. Vợ tôi có sáng kiến: “Em nghĩ ra rồi. Chúng ta sẽ mở một nhà trẻ.” Và chúng tôi là công ty đầu tiên tại Mỹ tổ chức một nhà trẻ ngay tại công ty. Thật là hợp lý, và lại tốt cho doanh nghiệp vì tám mươi phần trăm nhân viên của chúng tôi là phụ nữ mà tôi thì không muốn mất họ. Người ta nói rằng thay thế một nhân viên phải tốn 50.000 đô la, vậy tốt nhất là không nên để mất một nhân viên giỏi.

Chúng tôi cũng muốn tiếp tục tuyển bạn bè vào làm việc. Không ai trong hãng chúng tôi có bằng Quản trị kinh doanh, có người có bằng nhân chủng học, có người có bằng sinh vật học, hay xã hội học. Còn tôi, tôi có bằng trung cấp cơ khí của trường trung học John Burroughs. Triết lý của chúng tôi là thay vì tuyển một người có bằng kinh tế, chúng tôi lại tuyển những người có lòng say mê trong công việc, những người mà chúng tôi cảm thấy thoải mái khi cùng đi ăn chung, những người chơi môn thể thao mà chúng tôi đang sản xuất phần dụng cụ rồi sau đó mới huấn luyện họ về nghiệp vụ. Chúng tôi cùng học hỏi với nhau, vì thật tình chúng tôi chẳng biết chi về kinh doanh. Cho nên làm như vậy tốt hơn nhiều so với đi thuê một chuyên gia kinh tế rồi lại phải làm sao cho họ say mê thể thao như chèo thuyền hay leo núi.

Chúng tôi muốn làm ra những sản phẩm tốt nhất. Chúng tôi muốn làm việc với bạn bè, có bạn bè xung quanh. Chúng tôi muốn làm việc hãng say với gia đình ở bên cạnh. Trong chuyến đi Patagonia, tôi ghi xuống tất cả những giá trị đó, và dần dần chúng đã thành những triết lý kinh doanh của chúng tôi.

Khi trở về, tôi buộc phải cho 20 phần trăm nhân viên nghỉ việc để bảo đảm an toàn cho công ty. Đó là một quyết định vô cùng khó khăn, vì tất cả đều là bạn bè của tôi. Khi ấy tôi đã thề là không bao giờ để công ty lâm vào tình trạng này một lần nữa. Tôi quyết định sẽ cố gắng mọi cách để cho hãng chúng tôi được ổn định lâu dài.

Cùng trong khoảng thời gian đó, tôi bắt đầu quan tâm tới tình trạng suy thoái của môi trường, tình trạng tài nguyên trái đất bị khai thác triệt để. Trước đây khẩu hiệu của công ty tôi là: “Chế tạo sản phẩm với chất lượng tốt nhất.” Sau đó tôi thêm vào: “Không gây hại một cách không cần thiết.” Chúng tôi không nói “Không gây hại” bởi vì như thế là không thực tiễn. Không có cách gì để có thể chế tạo một sản phẩm mà không gây hại, chỉ là vấn đề mức độ mà thôi. Không cái gì có thể tồn tại vĩnh viễn. Tất cả đều có bắt đầu và có chấm dứt, mọi tài nguyên đều có giới hạn. Nhưng chúng tôi muốn hạn chế tối đa việc gây hại.

Tôi cũng bắt đầu tổ chức họp mặt với từng nhóm mười lăm nhân viên, mỗi nhóm cùng ngồi lại trong vòng năm ngày để bàn về triết lý kinh doanh của công ty. Chẳng hạn như: “Chúng ta phải làm gì với hệ thống cửa hàng bán lẻ. Triết lý trong lĩnh vực bán lẻ là gì?” Có nghĩa là chúng tôi có nên mở cửa hàng trong các trung tâm thương mại, bên cạnh cửa hàng Sees Chocolates hay không? Hay là đi tìm những tòa nhà cũ sửa sang lại? Tôi tổ chức họp mặt như thế với tất cả nhân viên của tôi, không sót một ai, và hướng tất cả mọi người vào một hướng chung. Có lần, tôi thuê một chuyên gia tâm lý tìm hiểu tất cả nhân viên của tôi. Ông ta báo cáo lại với tôi như sau: “Thật là lạ lùng. Tôi quan sát tất cả nhân viên của ông và tôi chưa từng thấy ai độc lập như họ. Họ quả thật quá độc lập đến nỗi họ không thể đi làm cho các công ty khác được.” Tôi nghe mà sững sờ. Khi đã có một tập thể những người có tính độc lập thì chỉ cần yếu tố “nhất trí” nữa là lãnh đạo được họ. Phải thuyết phục được họ rằng “đây là một việc nên làm”. Đó là điều mà tôi đã thực hiện trong lớp học “Triết lý kinh doanh” đó.

Tôi luôn nghĩ rằng một người nông dân có trách nhiệm thì phải biết chăm sóc cho mảnh vườn của mình ngày càng tốt hơn, một người trồng rừng cũng thế. Một nhà chính trị thì phải biết nhìn xa trông rộng, nói như người Iroquois, là phải đưa ra những quyết định có giá trị tới bảy thế hệ sau, chứ không phải chỉ là những quyết định tạm thời. Còn trong kinh doanh, điều duy nhất mà vị Tổng giám đốc hãng phải thực hiện cho được là gia tăng tối đa lợi nhuận. Tôi quyết định tầm nhìn xa của doanh nghiệp mình là một trăm năm, và vì vậy tất cả những quyết định đưa ra đều dựa trên quan điểm đó. Điều đó có nghĩa là, chúng tôi chọn cách tăng trưởng bền vững. Bởi vì ngay cả khi cố gắng tăng trưởng 10% hay 15% mỗi năm, thì cũng không thể đạt mức bậc tỷ sau hai mươi hay ba mươi năm, nhưng đó lại là điều tất cả mọi người đang cố gắng thực hiện. Kể từ đó, công ty chúng tôi vươn lên. Chúng tôi trả hết nợ, bởi vì tôi không tin tưởng vào các ngân hàng. Công ty chúng tôi tăng trưởng với mức độ mà chúng tôi gọi là “tăng trưởng tự nhiên”. Chúng tôi không khuyến khích “tăng trưởng nhân tạo”, ví dụ như bằng cách quảng cáo để khách hàng mua vì mục đích chưng diện hơn là để thật sự sử dụng trong các sinh hoạt

ngoài trời - đó không phải là cách tăng trưởng bền vững. Mà đúng vậy, lần đầu chúng tôi gặp vấn đề là vì chúng tôi đã bán áo jacket bằng ni cho những người muốn mua nhưng lại không thật sự cần đến. Khi sản phẩm chỉ hướng vào thị hiếu mà không thực dụng thì chúng ta hoàn toàn bị định luật kinh tế chi phối. Mà tôi thì không hề muốn như vậy chút nào.

Một bài học chánh niệm khác mà tôi đã học được, đó là: nếu làm việc một cách chân chính thì thế nào cũng có lợi nhuận. Và vì vậy cho nên có những năm chỉ đạt mức tăng trưởng có 3% nhưng chúng tôi vẫn có lợi nhuận, bởi vì chúng tôi đã hoạch định như vậy. Phần lớn các công ty khác không có lợi nhuận nếu không đạt ít nhất 10% tăng trưởng. Vấn đề là ở cách tổ chức công ty mà thôi. Nếu bạn hỏi tôi về lợi nhuận của năm ngoái và năm nay thì tôi không trả lời được. Lý do là tôi chẳng quan tâm. Tôi chỉ biết rằng mọi việc đều đang được điều hành tốt đẹp và cuối năm chúng tôi có lợi nhuận.

Phương châm cuối cùng của công ty mà tôi phải nói cho được đó là quan điểm của chúng tôi về vấn đề môi trường. Đây là phần khó viết nhất. Căn bản gồm có năm bước.

## 1. Sống Chánh Niệm

Tôi tin chắc rằng nguyên nhân chính của tình trạng trái đất bị tàn phá là do thiếu hiểu biết, do vô minh và không chịu tìm hiểu cho tường tận. Hãng Toyota có một phương pháp quản trị như sau: khi gặp một khó khăn thì phải đặt câu hỏi “tại sao” theo năm cách, nghĩa là đặt năm câu hỏi “tại sao” khác nhau trước khi thử tìm giải đáp. Không may là phần đông chúng ta, trong đó có cả những nhà chức trách, lại không đặt câu hỏi cho tường tận. Đó là lý do vì sao chúng ta chỉ giải quyết vấn đề ở phần ngọn mà không bao giờ giải quyết triệt để vấn đề.

Ví dụ, cứ tám phụ nữ Hoa Kỳ thì sẽ có một người bị ung thư vú. Trước Thế chiến Thứ hai, tỷ lệ này là 1/30 hay 1/40 mà nay lên tới 1/8. Không phải mọi trường hợp đều do di truyền. Vậy mà tất cả các cơ

quan nghiên cứu ung thư vú đều chú trọng vào mục tiêu tìm cách trị dứt ung thư. Chỉ có 3% ngân sách nghiên cứu được dành cho việc tìm ra nguyên nhân của căn bệnh. Hiện nay có 300.000 chất độc hóa học đang được sử dụng. Dù chỉ một hay vài chất độc trong số đó cũng có thể gây ung thư vú. Nhưng quan niệm chung hiện nay là không chịu ngừng sử dụng những chất độc ấy mà chỉ lo đi tìm cách điều trị. Người ta chỉ nghĩ được rằng chữa khỏi bệnh mới là làm ra tiền, còn công tác tìm ra nguyên nhân gây bệnh thì không làm ra tiền.

Phải sống chánh niệm. Lấy ví dụ, bạn muốn mua thực phẩm lành. Bạn phải tìm hiểu những thực phẩm ấy từ đâu tới. Bạn không thể ra chợ mua cà chua là xong, bởi vì cà chua bạn mua có thể được nhập cảng từ Trung Quốc, nơi vẫn còn dùng nhiều hóa chất hay thuốc trừ sâu DDT. Bạn phải tìm hiểu cho tới cả người trồng cà chua, phải hỏi thật nhiều câu hỏi.

Mới đầu chúng tôi không biết gì về sản xuất áo quần. Chúng tôi không có một khái niệm gì hết. Chúng tôi chỉ việc gọi cho hãng cung cấp vải và yêu cầu: “Xin gửi cho tôi 10.000 thước vải may áo sơ-mi màu này hay kiểu kia” là xong. Nhưng rồi chúng tôi bắt đầu đặt câu hỏi, “Trong các loại sợi dệt vải, loại nào chứa nhiều chất độc nhất, loại nào lành nhất?” Tìm cho ra câu trả lời không phải dễ, nhưng sau khi lục lọi khắp nơi, cuối cùng chúng tôi khám phá ra rằng loại vải gây hại nhiều nhất là vải dệt từ “sợi bông 100%”. Đất trồng bông chỉ chiếm 3% diện tích đất nông nghiệp trên thế giới nhưng ngành trồng bông đã sử dụng tới 25% khối lượng thuốc trừ sâu của cả thế giới. Muốn thu hoạch bông bằng máy thì trước hết phải làm rụng hết lá cây và thứ hóa chất dùng để làm rụng lá cây chính là thuốc khai quang paraquat, loại thuốc đã được sử dụng tại chiến trường Việt Nam. Tất cả những chất độc đó ngấm vào các tầng nước ngầm, hoặc đi vào buồng phổi của công nhân. Tỷ lệ ung thư tại các vùng trồng bông cao gấp mười lần tỷ lệ trung bình. Tôi đã đi thị sát vùng trồng bông tại Central Valley (miền bắc California) và tôi thật sự sửng sốt. Đó là vùng đất của tử thần! Không có gì sống nổi. Không cỏ, không chim, không côn trùng, không gì hết. Chỉ có sự chết chóc. Ở đó có những bể chứa ngầm, những hồ lớn là nơi chứa nước tưới và cũng

đồng thời tích tụ các chất độc thải ra từ các ruộng bông. Người ta phải thuê người ra đó, dùng súng để bắn đuổi những con vịt trời, bởi vì nếu để những chú vịt trời uống nước ở những hồ đó thì sẽ sinh ra những con vịt con hai mỏ và ba chân.

Khi trở về, tôi tuyên bố: “Chúng ta sẽ không dính dáng gì tới sợi bông nữa.” Cũng như khi bạn sở hữu một công ty chế tạo mìn cá nhân lớn nhất tại Mỹ, công ty của bạn tạo công ăn việc làm cho nhiều người, nhưng rồi bạn qua Cambodia, và bỗng nhiên thấy hậu quả của những quả mìn do công ty bạn sản xuất. Bây giờ thì bạn phải lựa chọn: hoặc là tiếp tục chế tạo mìn trong mặc cảm tội lỗi, hoặc là đóng cửa công ty.

Tôi ra thời hạn 18 tháng để công ty chấm dứt việc sử dụng sợi bông trồng theo lối công nghiệp. Cũng may là tôi không phải đoạn tuyệt với sợi bông vì còn có loại bông trồng theo phương pháp hữu cơ. Nhưng cũng không đơn giản chỉ nhắc điện thoại lên gọi cho nhà sản xuất yêu cầu họ đổi sang loại vải làm bằng bông hữu cơ. Không dễ dàng như thế đâu. Tôi phải làm việc với nào là bộ phận tĩa, nào là bộ phận nghiên, bộ phận quay sợi, và tìm cho ra loại phẩm nhuộm không có chất độc. Thật khó khăn, nhưng chúng tôi huy động được cả một công ty. Và cuối cùng thì chúng tôi học được cách sản xuất trang phục. Sự thật là ngay cả khi bạn mua được loại áo quần “100% sợi bông” thì thực ra chỉ có 73% sợi bông mà thôi, phần còn lại là những chất hóa học pha trộn vào, nhất là formaldehyde có tác dụng chống nhăn và co. Như vậy vì tiện dụng, người ta phải dùng thêm chất hóa học. Nhưng chúng tôi cũng không muốn dùng vải bông hữu cơ mà lại có hóa chất, nhất là những hóa chất độc hại. Vì vậy chúng tôi phải tự mày mò, vừa làm vừa học, như thử dùng loại bông sợi dài và se sợi chặt hơn, ngâm cho vải co lại trước khi may. Cách chúng tôi học sản xuất trang phục là như thế đấy.

Đó là kết quả của việc đặt ra một câu hỏi.



## 2. Lo việc của mình cho đàng hoàng

Phải nói rằng sống ngay thẳng, gương mẫu trong lĩnh vực kinh doanh là điều rất khó. Nó kéo theo những rắc rối, phức tạp mà ít nhà doanh nghiệp nào chịu khó tìm cách giải quyết, thậm chí chẳng muốn nghe nói tới. Nhưng sau khi tự mình học hỏi và biết rõ là ta đã làm đúng thì phải hành động thôi. Bước thứ hai là phải lo tươm tất công việc của mình trước tiên, dù cho bạn là một nhà doanh nghiệp hay một cá nhân cũng vậy. Nói theo cách của một thiền sư là: Nếu muốn thay đổi chính quyền thì không nên chú tâm vào việc thay đổi chính quyền vì sẽ chẳng đi đến đâu. Phải thay đổi các tập đoàn kinh doanh lớn, bởi vì chính quyền chỉ là “con tốt” của các tập đoàn đó. Nhưng nếu muốn thay đổi các tập đoàn kinh doanh thì phải thay đổi người tiêu dùng. Chung quy, trách nhiệm dồn xuống cho chúng ta, bởi người tiêu dùng chính là chúng ta. Chúng ta không còn là công dân nữa mà là những người tiêu dùng. Chúng ta nuôi sống các tập đoàn kinh doanh, và các tập đoàn kinh doanh nuôi sống chính quyền. Vậy thì chúng ta chính là những người cần phải được thay đổi. Một khi khám phá ra rằng ta là người cần phải thay đổi, rằng ta là nguyên nhân của vấn đề, thì chính ta sẽ phải trở thành giải pháp cho vấn đề.

Một trong những câu nói mà tôi thích là của Thoreau. Ông nói: “Hãy coi chừng bất cứ nỗ lực nào đòi hỏi trang phục mới.” Đâu cần mặc đồ yoga mới tập được yoga? Với tôi, mặc đồ yoga để tập yoga mới là kỳ cục.

Quan niệm của tôi là: tiêu thụ ít lại, nhưng tiêu thụ có chất lượng. Mức tiêu thụ của người Âu Châu chỉ bằng hai mươi phần trăm mức tiêu thụ của chúng ta nhưng khi họ mua một chiếc áo ấm, một cái áo ngoài, hay một cái quần thì họ chọn loại tốt nhất và họ giữ được thật lâu. Họ không bao giờ tiêu thụ rồi vứt bỏ, rồi tiêu thụ, rồi vứt bỏ. Đó là lý do vì sao chúng ta sa vào hố sâu của sự tiêu thụ như hiện nay.

Nói tóm lại, tôi đã tổ chức công việc kinh doanh như vậy trong doanh nghiệp của tôi. Chúng tôi cân trọng trong mọi công đoạn sản xuất, mọi vật liệu sử dụng trong công ty, chúng tôi học hỏi, rồi căn cứ vào đó để hành động.

### 3. Làm những gì có thể

Vì không một công ty nào có thể tự tồn tại mãi mãi và cũng không một sản phẩm nào tồn tại mãi mãi, cho nên bước thứ ba là làm tất cả những gì ta có thể làm được. Ngày hôm nay và mãi mãi mai sau, nếu bạn là một nhà hùng biện thì bạn phải nói lên đi, nếu bạn là một nhà văn thì bạn phải viết ra đi. Bạn phải tình nguyện tham gia vào các hội đoàn. Chúng ta phải làm một điều gì đó, bởi vì nếu chúng ta cứ ngồi yên bất động như những người Đức đã ngồi yên bất động dưới thời Đức Quốc Xã, chúng ta sẽ đánh mất linh hồn. Vậy thì tất cả chúng ta phải hành động đi thôi.

Là người lãnh đạo một doanh nghiệp với 1.100 nhân viên và khá nổi tiếng, tôi cảm thấy có trách nhiệm phải hướng công ty của tôi làm những việc ích lợi. Chúng tôi bỏ tiền túi ra, chúng tôi trích ra một phần trăm doanh thu để đóng góp vào những chương trình bảo vệ môi sinh. Lý do khiến chúng tôi quyết định đóng góp cho những chương trình bảo vệ môi sinh là vì tôi cho rằng hầu hết các vấn đề của xã hội hiện nay đều bắt rễ từ những vấn đề của môi sinh. Bất cứ vấn đề gì cũng vậy, nghèo khổ, tội ác, hay xa rời thiên nhiên.

### 4. Khuyến khích tinh thần dân chủ

Bước thứ tư là khuyến khích tinh thần dân chủ. Trong tất cả các lực lượng hùng mạnh của Hoa Kỳ, từ chính quyền cấp liên bang, đến cấp tiểu bang, cấp địa phương, là tôn giáo hay là gì gì đi nữa thì lực lượng hùng mạnh bậc nhất vẫn là lực lượng dân chủ. Mở bất kỳ tờ nhật báo trong năm, chúng ta sẽ thấy rằng bất cứ một sự tiến bộ xã hội nào cũng đều do công sức của những nhà hoạt động xã hội (activists). Ta có thể thấy điều này khi nhìn lại lịch sử Hoa Kỳ. Trong sự kiện Tiệc Trà Boston (Boston Tea Party) những người thả trà xuống cửa biển Boston chính là một nhóm những tác viên hoạt động xã hội. Trong cuộc nội chiến Nam-Bắc Mỹ (Civil War) chắc bạn nghĩ rằng Tổng thống Lincoln là người đã giải phóng cho những người nô lệ da đen? Sự thật là những nô lệ da đen đã được khuyến khích trốn khỏi miền Nam bằng Đường Xe lửa Bí mật (Underground Railway) do các nhà

hảo tâm miền Đông Bắc tài trợ. Những nô lệ da đen ồ ạt trốn thoát khiến phe Miền Nam hoảng sợ. Tổng thống Lincoln chỉ muốn giữ tình đoàn kết trong nước mà thôi. Nhìn vào cuộc Tranh đấu Nhân quyền, ta sẽ thấy rằng chính quyền không phải là người thi hành các điều luật về nhân quyền mà chính là bà Rosa Parks, một phụ nữ da đen đã không chịu bước ra khỏi xe buýt, là một nhóm em nhỏ học sinh da đen đã không chịu đi học tại các trường áp dụng chính sách kỳ thị màu da. Chính họ mới là những người đã ban hành luật lệ bảo vệ nhân quyền. Người ta nói rằng Tổng thống Teddy Roosevelt là người thành lập Công viên Quốc gia Yosemite, nhưng đâu phải vậy, chính John Muir là người thuyết phục Roosevelt đi cắm trại cùng ông, họ cùng ngủ dưới tàn cây đại thụ sam-mộc (redwood), đuổi nhân viên mật vụ đi chỗ khác. Tổng thống Roosevelt rất thích thú, nên khi về Washington, ông đã quyết định thành lập công viên quốc gia tại đó. John Muir mới thật là người chủ động trong vụ này. Rồi tới vụ quyền bỏ phiếu của phụ nữ...

Đó là tất cả những gì mà chúng ta, thành phần thiểu-số-một-phần-trăm, có thể làm được.

## 5. Làm gương

Bước cuối cùng là gây ảnh hưởng tới những doanh nghiệp khác, những người khác. Ta không thể đơn thương độc mã mà cứu cả thế giới, nên ta phải hướng mọi người cùng đi về phía lành mạnh. Và cách duy nhất để lãnh đạo là làm gương. Nếu doanh nghiệp của tôi làm ăn chân chính nhưng không có lợi nhuận thì chẳng được ai trong giới doanh thương kính nể. Họ sẽ nói: “Tụi ấy làm được việc đấy, nhưng chẳng có lợi nhuận gì cả.” Vậy thì doanh nghiệp tôi phải kiếm ra lợi nhuận mới được, phải giống một doanh nghiệp bình thường. Tôi không thể là một nhà “bảo vệ môi sinh” giả hiệu.

Bộ phận phụ trách theo dõi những vấn đề liên quan đến môi sinh trong doanh nghiệp chúng tôi là nơi đưa ra mọi câu hỏi, thường xuyên liên lạc với rất nhiều doanh nghiệp khác để trao đổi thông tin.

Khi một doanh nghiệp tìm ra một phương pháp sản xuất tốt hơn hay ít gây hại hơn, chúng tôi chia sẻ thông tin cho nhau.

Điều làm tôi hãnh diện nhất là tôi đã thành lập được một tổ chức lấy tên là “Một Phần Trăm Cho Địa Cầu”, đến nay đã thu hút được 224 công ty tham dự. Tất cả đều đồng lòng đóng góp một phần trăm doanh thu để hỗ trợ các dự án bảo vệ môi sinh. Mỗi công ty đóng góp cho một tổ chức mà họ lựa chọn. Chúng tôi không phân phối nguồn đóng góp của họ. Các công ty ấy chỉ đóng một khoản phí hội viên không đáng kể và chúng tôi theo dõi sự tham gia đóng góp của các công ty ấy mà thôi. Tất cả đều là các công ty nhỏ. Tôi đã khám phá ra rằng, khi một công ty bắt đầu phát triển hơn thì tiền bạc được quản lý chặt chẽ hơn. Phần lớn nguồn đóng góp từ thiện tại nước Mỹ là do tư nhân, các công ty lớn chỉ đóng góp ba phần trăm vào quỹ từ thiện. Hình như càng giàu thì người ta càng đóng góp ít đi. Cho nên phần lớn thành viên của quỹ “Một Phần Trăm Cho Địa Cầu” là những tiệm hớt tóc, hướng dẫn viên leo núi, là các vườn nho. Đáng chú ý nhất là ca sĩ Jack Johnson, bạn sẽ thấy logo của quỹ “Một Phần Trăm Cho Địa Cầu” trên những CD của anh.

Rất nhiều người nghĩ rằng: “Hay quá, Patagonia đóng góp rất nhiều. Bao giờ giàu có tôi cũng sẽ đóng góp.” Nhưng, nếu là một nhà tư bản thứ thiệt, thì bạn sẽ thấy rằng 10 đô la đóng góp hôm nay có giá trị hơn 100 đô la đóng góp trong mười năm tới, bởi vì 10 đô la bắt đầu làm được việc ngay ngày hôm nay và tích tiểu thành đại trong tương lai. Vậy thì bạn nên nghĩ lại.

Phần cuối trong phương châm kinh doanh của chúng tôi là lấy doanh thương làm phương tiện để khuyến khích và thực thi những giải pháp cho cuộc khủng hoảng môi sinh. Đối với tôi đó là nhân duyên chính đưa tôi dẫn thân vào lĩnh vực kinh doanh. Tôi không bao giờ muốn là một doanh nhân, nhưng có lẽ tôi đã trở thành một nhà kinh doanh, và tôi sẽ còn tiếp tục kinh doanh vì chính những lý do trên.”