

THÍCH NHẤT HẠNH

Hương đi của  
**Đạo**  
**Bụt**

cho hòa bình  
và môi sinh



# Mục lục

## Phần 1: Ý thức cộng đồng

Lời giới thiệu .....	4
Chương 1: Tiếng chuông chánh niệm .....	13
Chương 2: Nền đạo đức toàn cầu .....	17
Năm giới quý báu .....	19
Giới thứ nhất: Bảo vệ sự sống.....	20
Giới thứ hai: Hạnh phúc chân thực.....	21
Giới thứ ba: Tình thương đích thực .....	21
Giới thứ tư: Lắng nghe và ái ngữ .....	22
Giới thứ năm: Nuôi dưỡng và trị liệu.....	22
Chương ba: Sống biết tiết chế là giữ gìn cho đất Mẹ .....	24
Chương bốn: Thiên nhiên và tình thương bất bạo động.....	33
Chương năm: Vượt thoát sợ hãi.....	40
Năm phép quán tưởng .....	46

## Phần 2: Tình thương bằng hành động

Chương sáu: Sự tiếp nối đẹp đẽ .....	51
Chương bảy: Biết chăm sóc chính ta, người muốn bảo vệ môi trường .....	55
Chương tám: Thành phố vắng bóng cây xanh.....	62
Chương chín: Chuyển hóa tâm thức cộng đồng.....	67
Chương mười: Đôi mắt của voi chúa .....	72

## Phần 3: Sống chánh niệm

Thi kệ - Thiền tập trong đời sống hằng ngày .....	77
Quo dếp.....	77
Vặn nước .....	78
Rửa tay .....	78

Nâng bát không.....	79
Nâng bát đầy .....	79
Làm vườn.....	80
Tưới cây.....	80
Đổ rác .....	81
Thiền buông thư.....	81
Bài tập buông thư.....	83
Thiền lạy.....	85
Lạy thứ nhất.....	86
Lạy thứ hai.....	86
Lạy thứ ba .....	87
Lạy thứ tư .....	88
Lạy thứ năm.....	89
Hiệp ước sống chung an lạc với đất Mẹ.....	91

# Lời giới thiệu

*Alan Weisman*

Cách đây vài năm, để tìm tài liệu cho cuốn sách của tôi ‘Thế giới vắng bóng con người’ (The world without us) tôi có viếng thăm một bộ lạc ở Ecuador, Nam Mỹ. Mảnh đất nhỏ này may mắn còn sót lại của rừng già Amazon nổi tiếng màu mỡ, nhưng cũng bị khai thác đến mức cạn hết nguồn thực phẩm nên người dân bộ lạc bắt buộc phải săn bắn loài khỉ nhện (spider monkey) để ăn thịt. Điều này làm cho họ rất đau lòng bởi vì họ vẫn tin rằng họ là con cháu của loài khỉ nhện này.

Trong cuốn sách của Thầy Nhất Hạnh ‘Hướng đi của đạo Phật cho hòa bình và môi sinh’ (The world we have) Thầy có nói về kinh Tứ Nhục, và đó là dẫn chứng hùng hồn cho sự thật đau lòng kể trên. Kinh muốn nhắc nhở chúng ta nên học cách tiêu thụ cho có chánh niệm, cho có tình thương, nếu không ta sẽ khó tránh được thảm kịch ăn thịt chính con cháu của mình.

Tôi chẳng phải là Phật tử hay hiền nhân, tôi chỉ là một phóng viên nhà báo, và với tư cách khiêm tốn đó, tôi xin được giới thiệu với độc giả cuốn sách của Thầy Nhất Hạnh ‘Hướng đi của đạo Phật cho hòa bình và môi sinh’ (The world we have). Như trước đây, trong thời kỳ chiến tranh Việt Nam khốc liệt, và bây giờ trong tình trạng nguy kịch của trái đất, Thầy lại lên tiếng tha thiết kêu gọi tất cả chúng ta hãy sống cho có chánh niệm để thiết lập lại những giá trị đạo đức làm căn bản cho hạnh phúc con người.

Thầy Nhất Hạnh và tôi, mỗi người có phương cách hành động riêng để cùng đi đến một kết luận chung là nếu con người chúng ta bỏ quên nguồn gốc của mình thì không thể nào có điểm tựa vững chắc để xây dựng tương lai.

Trong cuốn sách của tôi ‘Thế giới vắng bóng con người’ tôi muốn hình dung đến một tình trạng mà hành tinh của chúng ta phải đối phó khi tất cả loài người đột nhiên biến mất khỏi trái đất. Tôi tự hỏi

phần lạnh lặn còn lại của trái đất sẽ phải mất bao nhiêu thời gian để xóa nhòa mọi dấu tích thâm mà con người đã để lại, phải mất bao nhiêu thời gian để chữa lành mọi thương tích, hàn gắn những đố nát, giải trừ được tất cả những chất độc, và hồi phục lại nguyên vẹn thiên đường đã đánh mất? Theo cuộc nghiên cứu của tôi thì lúc ấy, phần lớn những công trình vĩ đại nhất, tinh vi nhất mà con người rất tự hào sẽ bị tàn rụi một cách nhanh chóng không ngờ. Những chất độc khác trong không khí cũng sẽ được hoàn toàn thanh lọc dù mất nhiều thời gian hơn.

Luật tạo hóa là như thế đấy, không có gì có thể tồn tại lâu dài trên cõi đời này, các nhà khoa học và kỹ thuật gia đều đồng ý với đức Thế Tôn về điểm này.

Thực ra hành tinh của chúng ta từ thời khai thiên lập địa đã từng chứng kiến nhiều biến cố kinh hoàng hơn nhiều. Từ hàng triệu năm trước, núi lửa và đại hồng thủy đã từng tiêu diệt hoàn toàn sự sống trên trái đất. Thế mà sự sống rất màu nhiệm, luôn tìm cách để tái sinh. Đã có thời có những loại bò sát khổng lồ xuất hiện, có thời là những loài động vật có vú rất kỳ diệu. Sự sống màu nhiệm luôn tìm cách vươn lên trong mọi tình huống.

Ai cũng biết là mình không thể sống đến vạn kiếp, mọi loài sinh vật trên trái đất cũng sẽ có ngày bị tận diệt. Cho nên phải biết tôn vinh sự sống trong từng giây phút, như Thầy Nhất hạnh vẫn thường nhắc nhở. Khi ta hiểu được rằng ta thuộc vào một dòng tâm thức liên tục tái sinh, ta sẽ có được sự bình an nội tâm sâu thẳm, tuy nhiên không phải vì vậy mà ta quên đi trách nhiệm mà cuộc đời đã giao phó cho ta. Giải thoát giác ngộ chỉ có thể tìm thấy ngay trong cuộc đời đầy khổ lụy này, Thầy Nhất hạnh vẫn thường diễn giải điều này một cách thâm thúy.

Một buổi trưa sáng sủa nhưng lạnh lẽo của tháng 11 năm 2003, tôi đứng trên một vực cao nhìn xuống thung lũng sâu phía dưới cùng với năm người bạn là những thành viên lỗi lạc của xã hội. Đây là phía bắc thành phố Ch'orwon thuộc tỉnh Kangwon-Do, Hàn Quốc. Chúng tôi

đứng ngấm nhìn vùng phi quân sự ngăn đôi hai nước Triều tiên và Hàn Quốc đã từ 50 năm nay. Đây là một vùng có phong cảnh vô cùng hữu tình, nhưng cũng đầy ác nghiệt, vì nó đứng đó để chia cách một dân tộc có chung một lịch sử, một ngôn ngữ, một dòng máu; nó đứng đó để ngăn ngừa hai người anh em giết hại nhau vì bây giờ họ đã trở thành thù nghịch. Hai bên vẫn có thể thấy rõ nhau, thấy rõ những dãy nhà chứa đầy khí giới đang chĩa vào nhau và sẵn sàng khạc lửa nếu bị khiêu khích.

Vùng phi quân sự này trước đây là làng mạc và ruộng đồng trù phú, sau 50 năm bị bỏ hoang, bây giờ trở thành nơi trú ẩn rộng lớn của những loài chim hiếm quý, trong đó có loài Hồng Hạc hay được vẽ trên tranh lụa. Theo Nho giáo và Phật giáo, loại chim này là biểu tượng của trường sinh và những đức tính cao quý. Khi mùa đông đến, chim Hồng Hạc bay về vùng phi quân sự giữa Hàn Quốc và Triều Tiên để trú ẩn. Đó là một điều kỳ diệu mà cả hai bên đất nước đang được chiêm ngưỡng.

Mấy người bạn của tôi là khoa học gia và chuyên viên về môi sinh trong chính phủ Hàn Quốc. Chúng tôi cùng đứng ngấm nhìn 11 con chim Hồng Hạc đang thành thoi nhẹ nhàng lướt đi giữa hai hàng rào võ trang thù nghịch. Đầu của chúng màu hồng đào, lông cánh viền đen, ngoài ra toàn thân một màu trắng tinh khiết. Chúng chẳng hề biết về không khí căng thẳng giữa hai nước anh em, chúng bình thản đi tìm mồi trong những bụi cây.

Được biết là chỉ còn 1500 con chim hồng hạc còn sống sót, cho nên không thể tả được nỗi vui sướng khi thấy có rất nhiều chim con trong đàn chim. Phải nói là chúng tôi quá may mắn khi được tận mắt chứng kiến cảnh đẹp huy hoàng này. Nhưng cũng khó mà tin rằng loài chim này sống sót được là nhờ cuộc chiến tranh bất phân thắng bại giữa hai nước anh em. Nếu hòa bình được tái lập giữa hai nước, chắc chắn vùng đất hoang dã này sẽ được hai bên bình định lại để mở mang phát triển, và như vậy loại chim Hồng Hạc sẽ không còn lý do để tồn tại. Trừ phi những nhà lãnh đạo của hai nước cũng hiểu rằng lãnh thổ

chia đôi tuy có khổ đau nhưng đồng thời cũng gây ra được điều phúc lợi.

Nhiều nhà khoa học trên thế giới, trong đó có các bạn của tôi, liên tiếp tham gia đề nghị giữ vùng phi quân sự giữa hai nước Triều Tiên thành một công viên hòa bình của thế giới. Như vậy các loài chim hiếm quý sẽ được bảo vệ, và hành động này là một tặng phẩm đẹp để dành cho trái đất của chúng ta, và hai nước Triều Tiên như vậy cũng sẽ được cả thế giới ủng hộ.

Tôi hỏi các bạn của tôi việc này có thể thành sự thật được không. Họ trả lời là họ không ngừng cố gắng.

Ba ngày sau tôi mới thực sự hiểu được những thử thách mà họ phải đương đầu, khi một người trong số họ dẫn tôi đến một tu viện Phật giáo trên một vùng núi cao ở phía bắc Seoul. Đây là một trong những tu viện cổ kính nhất Hàn Quốc, quang cảnh rất hùng vĩ, cho nên các nhà sư ở đây cũng như các chuyên viên bảo vệ môi sinh đang cật lực tranh đấu để nhà chức trách không xâm phạm đến tu viện này khi họ có dự án mở rộng thành phố với những xa lộ có tám đường xe chạy, mà một trong những xa lộ này sẽ chạy ngang ngay dưới lòng đất của tu viện.

Nếu chính phủ thực hiện điều đó thì đúng là bất kính đối với tu viện. Tuy vậy tôi vẫn muốn hỏi Thầy trụ trì là sự tranh đấu của quý thầy để bảo vệ tu viện có đi ngược lại với giáo pháp mà Bụt dạy về sự không vướng mắc vào vật chất hay không? Và người bạn chuyên viên về môi sinh của tôi, khi anh ấy để hết tâm huyết tranh đấu cho những quyền lợi của trái đất, nếu nhìn theo quan điểm của Phật giáo, sự tranh đấu đó có là chướng ngại lớn lao cho sự tiến bộ về tâm linh của anh?

Bụt đã dạy rằng mọi vật đều vô thường, cái gì rồi cũng sẽ biến đổi, vậy thì tìm cách bảo vệ môi trường - hay bất cứ cái gì - có còn cần thiết hay không?

Thầy trụ trì trả lời là mọi vật sẽ biến đổi, đúng vậy. Tuy nhiên, Thầy nói tiếp, cũng như mình phải giữ gìn cho thân tâm được lành mạnh để tìm đường đến giải thoát, mình đang có mặt trên hành tinh này thì mình phải có trách nhiệm bảo vệ và trân quý nó.

Tôi cảm thấy có cái gì khó hiểu trong bài học mâu thuẫn này. Nên tôi lại đặt một câu hỏi khác với Thầy trụ trì. Chúng tôi đang ngồi uống trà với nhau trong liêu thất của Thầy, cách đó không xa là thiền đường nơi quý sư, đệ tử của Thầy, đang ngồi trên sàn gỗ để tụng kinh. Hồi nãy, khi đi ngang qua thiền đường tôi có liếc mắt nhìn vào, tôi thấy có nhiều tượng Bồ Tát dát vàng và nhiều bức rồng chạm trổ. Tôi dừng lại một chút để lắng nghe quý thầy tụng kinh. Tôi không hiểu gì cả nhưng hình như có chút gì xao động trong tôi.

Tôi hỏi Thầy trụ trì: “Bạch Thầy, quý sư đang tụng gì vậy?”

“Họ đang tụng kinh Kim Cương”

“Bạch Thầy, kinh nói gì vậy?”

Thầy giảng cho tôi hiểu sắc chính là không mà không cũng chính là sắc.

Tôi thật tình không thể nào hiểu nổi.

Thầy nói: “Anh cần phải lắng nghe nhiều hơn.”

Trong cuốn sách mới xuất bản này, Thầy Nhất Hạnh cũng mời tất cả chúng ta hãy lắng nghe sâu. Thầy đã định nghĩa kinh Kim Cương như là kinh đầu tiên nói về môi sinh một cách sâu sắc. Kinh cho thấy là không có cái gì có thể tồn tại một cách độc lập, tất cả đều phải nương vào nhau để hiện hữu. Cũng như đóa hoa phải nhờ rất nhiều yếu tố để có mặt như: đất, nước, ánh nắng mặt trời, những con ong, con bướm v.v... con người chúng ta cũng vậy, chúng ta không thể nào tách rời khỏi vũ trụ chung quanh ta.

Cũng theo kinh Kim Cương, nếu con người chỉ thấy mình thuần túy là người thôi thì thật là nghèo nàn, mình chưa thấy rõ được thực chất



của mình. Tổ tiên của chúng ta không phải chỉ là con người, tổ tiên của chúng ta còn là cây cỏ và cầm thú, và ngay cả đất đá nữa.

Tôi không bao giờ quên được lời Thầy giảng, cũng như không bao giờ quên được tiếng tụng kinh trên núi cao ở Hàn quốc, tiếng kinh đó vẫn còn vang vọng trong đầu tôi.

Thầy Nhất Hạnh luôn nhắc nhở cho chúng ta nhớ rằng mình đã từng là đá, là mây, là cây lá. “Con người là sinh vật mới xuất hiện gần đây thôi. Chúng ta nên nhớ lại nguồn gốc xa xôi của mình, để biết khiêm tốn hơn.”

Thật vậy, khiêm tốn là không những biết kính trọng óc thông minh lỗi lạc của con người mà còn biết khâm phục cả những cây phong lan đã nở ra những đóa hoa tuyệt mỹ, và cũng biết ngưỡng mộ con ốc sên đã biết sáng tạo cho mình một cái vỏ ốc vừa vặn xinh đẹp.

Và kính trọng cũng không có nghĩa là chỉ biết cung kính chiêm ngưỡng những nét kỳ diệu của đàn bướm đầy màu sắc, hay im lặng ngất ngây trước vẻ quý phái mượt mà của những đóa hoa Mộc Lan Tây (Magnolia). Biết kính trọng là để đi tới hành động, đó là tiếng chuông đang kêu gọi chúng ta trong cuốn sách của Thầy ‘Hướng đi của đạo Bụt cho hòa bình và môi sinh’. Hòa bình và môi sinh luôn đi đôi với nhau, cũng như hai người anh em Triều Tiên và Hàn Quốc, tuy đang thù nghịch nhau, nhưng vẫn có cơ hội để đến gần lại với nhau nếu biết hiến tặng vùng phi quân sự màu mỡ cho công viên hòa bình thế giới. Ta phải biết nắm lấy mọi thời cơ thuận tiện để cùng nhau góp sức xây dựng một nền hòa bình chung, nền hòa bình đó cao quý hơn tất cả mọi bất đồng do đầu óc ta tưởng tượng, cùng nhau thực hiện ước mơ hòa bình là có thể tránh được hiểm họa diệt vong cho toàn thể nhân loại.

Vấn đề môi sinh kết hợp mọi người, mọi quốc gia, mọi tín ngưỡng lại với nhau. Nếu chúng ta không kết hợp lại để cùng nhau bảo vệ môi sinh thì đương nhiên tất cả chúng ta sẽ bị hủy diệt. Nếu chúng ta cùng hợp tác để giải quyết vấn đề thì tất cả sẽ được sống sót, con

người cũng như tất cả các loài sinh vật khác trên trái đất. Lúc ấy mới có thể hy vọng hòa bình có mặt.

*Mỗi người chúng ta đều có thể đóng góp một cái gì đó cho công việc bảo vệ và chăm sóc hành tinh xinh đẹp của chúng ta. Phải sống như thế nào để con cháu chúng ta có một tương lai tươi sáng, đó là gia tài đích thực ta để lại cho con cháu chúng ta.*

**Thích Nhất Hạnh**

Phần 01:

# Ý Thức Cộng Đồng

# Chương 1: Tiếng chuông chánh niệm

Tiếng chuông chánh niệm là tiếng chuông kêu gọi ta tỉnh dậy, tiếng chuông đang kêu vang để đánh thức chúng ta dậy, để chúng ta ý thức hơn về những hành động của mình, về những hậu quả đang xảy ra cho hành tinh xanh đẹp của chúng ta.

Tiếng chuông cảnh tỉnh đang kêu vang khắp nơi, vì tai ương do lụt lội, hạn hán cháy rừng không ngừng xảy tới. Băng đá ở Bắc cực đang dần dần tan chảy, nhiều trận bão lớn, nhiều cơn sóng thần đã hủy hoại sinh mạng của hàng vạn người, nhiều rừng cây bị tàn phá nhanh chóng, sa mạc càng ngày càng lan rộng. Nhiều loài sinh vật đang trên đà diệt chủng. Thế mà hình như chúng ta vẫn không hay biết gì, vẫn không nghe được những tiếng chuông báo động. Chúng ta vẫn tiếp tục tiêu thụ, tiếp tục hành xử một cách thiếu trách nhiệm, không có tình thương, không có ý thức.

Có thể nào chúng ta không biết rằng trái đất xanh tươi của chúng ta đang trong tình trạng nguy kịch. Mỗi bước chân ta dẫm lên mặt đất đều có ảnh hưởng đến loài động vật và cây cỏ. Thế mà chúng ta vẫn sống rất dửng dưng, như thể chúng ta không có liên quan gì với thế giới chung quanh. Chúng ta sống như những người mộng du, không biết mình đang làm gì và đi đâu. Chúng ta đi như thế cho đến bao giờ? Chúng ta có ý thức được điều đó hay không? Ý thức được điều đó hay không tùy thuộc vào mỗi bước chân của ta. Chúng ta có bước được những bước bình an, vững chãi trên mặt đất hay không? Tương lai của chúng ta, của mỗi loài sinh vật đều tùy thuộc vào từng bước chân chánh niệm ta đặt trên mặt đất, trên hành tinh xinh đẹp này. Chúng ta phải để tâm lắng nghe những tiếng chuông kêu gọi ta tỉnh dậy. Chúng ta phải thay đổi ngay lối sống của mình, sống như thế nào để con cháu chúng ta có một tương lai sáng đẹp hơn.

Tôi đã có dịp được ngồi chơi với Bụt rất lâu để xin ý kiến của Ngài về vấn đề trái đất bị hâm nóng. Ngài đã dạy rất rõ ràng và cụ thể. Ngài

dạy rằng nếu chúng ta vẫn tiếp tục sống một cách thiếu trách nhiệm như hiện nay, tiếp tục phá rừng, tiếp tục sản xuất và tiêu thụ một cách bừa bãi, thải ra quá nhiều khí CO<sub>2</sub> thì hậu quả khó mà lường được, môi trường bị ô nhiễm, thời tiết thay đổi bất thường, hệ sinh thái sẽ bị tàn hoại, mực nước biển sẽ dâng cao và tràn lên bờ, làm ngập lụt các thành phố ven biển, hàng trăm triệu người sẽ không còn nhà ở, tình trạng bất an sẽ đưa đến tình trạng chiến tranh, và đủ thứ bệnh truyền nhiễm sẽ có cơ hội bành trướng.

Cho nên chúng ta cần phải thấp sáng ý thức công đồng để kịp thời ngăn chặn tình trạng nguy cấp của trái đất. Hiện nay số người ý thức được nguy cơ này vẫn còn quá thấp. Phần lớn vẫn còn đang mê ngủ, vẫn còn để tiện nghi vật chất làm chủ đời mình, biến mình thành nô lệ. Ai cũng muốn có nhà cao cửa rộng, có đầy đủ xe hơi, tủ lạnh, tivi, điện thoại di động v.v.. cho nên chúng ta không ngần ngại dùng tất cả thì giờ và sức lực chúng ta có được để đổi lấy những thứ đó, vì vậy mà chúng ta luôn sống trong căng thẳng, bị áp lực thời gian đè nặng.

Trước đây chúng ta có thể để ra hàng giờ để ngồi chơi, uống trà với bạn bè trong một không gian yên tĩnh. Chúng ta từng tổ chức những buổi họp mặt để ăn mừng hoa phong lan đang nở rộ trong vườn. Ngày nay chúng ta không còn thời giờ để thưởng thức những thú vui tao nhã đó, vì trong đời sống hiện nay thì giờ là tiền bạc, và chúng ta dành hết thì giờ chúng ta có được cho công việc kiếm tiền. Ta bận rộn đến nỗi không còn thì giờ để thờ, và ta tạo ra một xã hội mà người giàu càng giàu thêm và người nghèo càng thêm túng quẫn. Ta chỉ biết chăm chút lo cho riêng mình, và chỉ thấy những cái lợi trước mắt mà quên những hậu quả về sau, chúng ta ít khi để tâm đến số phận của người khác, đến tương lai của hành tinh mẹ của chúng ta. Chúng ta có khác gì những con gà đang bị nhốt trong chuồng và đang giành xé nhau một vài hạt bắp mà không biết rằng lát nữa mình sẽ bị giết làm thịt.

Các nước đang phát triển như Trung Quốc, Việt Nam, Ấn Độ vẫn còn đang mơ “giấc mơ người Mỹ” (American dream) và xem giấc mơ này

như là mục tiêu tối hậu của đời sống con người. Ai cũng mơ có xe hơi riêng, có trang mực ở ngân hàng, ai cũng mơ có đầy đủ phương tiện vật chất như ti vi, tủ lạnh, điện thoại di động... Hai mươi lăm năm nữa dân số Trung Quốc sẽ lên đến 1,5 tỉ người. Nếu mỗi người đều có xe hơi riêng thì mỗi ngày Trung Quốc phải tiêu dùng đến 99 triệu thùng dầu, trong khi đó cả thế giới chỉ sản xuất được 84 triệu thùng dầu mỗi ngày. Cho nên làm sao có thể thực hiện được giấc mơ này, ngay cả đối với người Mỹ, giấc mơ này cũng không còn hiện thực. Cho nên chúng ta cũng không thể nào tiếp tục sống như một ông hoàng như chúng ta mơ ước, nền kinh tế quốc gia và thế giới sẽ kiệt quệ vì không thể nào kham nổi.

Cho nên chúng ta phải tạo dựng một giấc mơ khác, một giấc mơ trong đó có tình huynh đệ, có sự cảm thông, và giấc mơ này có thể thực hiện được ngay bây giờ và ở đây. Chúng ta có pháp Bụt dạy cho ta có đủ phương tiện và tuệ giác để sống giấc mơ này. Chánh niệm là trái tim của sự tỉnh thức, của giác ngộ. Thở những hơi thở có ý thức giúp ta có mặt thật sự trong giây phút hiện tại để nhận diện những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Khi một tâm hành tuyệt vọng phát khởi, ta nhận biết ngay để không bị nó sai khiến lôi kéo ta đi. Ta thường tìm cách trốn tránh những tâm hành như thế nhưng chúng chính là ta, vì vậy ta phải nhận diện để chuyển hóa chúng.

Chúng ta đừng để mình tuyệt vọng vì tình trạng hâm nóng của trái đất, chúng ta chỉ cần hành động cho kịp thời. Chúng ta phải làm một điều gì đó thật cụ thể. Nếu chúng ta chỉ biết ký vào bảng cam kết bảo vệ môi sinh mà trong thực tế không làm được gì cụ thể thì chẳng giúp ích được gì. Chúng ta phải nhanh chóng hành động trên cả hai phương diện cá nhân và tập thể.

Tất cả chúng ta đều có ước mơ lớn, ước mơ được sống an vui, trong một môi trường xanh tươi lành mạnh. Nhưng phần đông chúng ta chưa có những phương hướng cụ thể giúp ta duy trì một lối sống lành mạnh. Ta thường chỉ biết than phiền trách móc, than phiền chính phủ, than phiền các nhà máy đã thải ra quá nhiều chất độc làm ô nhiễm nguồn nước, than phiền về những vụ bạo động trong các thôn xóm,

những cuộc chiến tranh đã tiêu diệt biết bao sinh mạng con người và các loài vật khác. Than phiền chẳng giải quyết được gì, đã đến lúc chúng ta phải tỉnh dậy và tỏ thái độ rõ ràng qua chính lối sống hàng ngày của chúng ta.

Bạo hành, tham nhũng liên tục tiếp diễn chung quanh ta, và ta biết rằng nếu chỉ áp dụng luật pháp thôi thì chưa đủ để xóa bỏ nạn mê tín và ngăn chặn những hành vi phạm pháp. Ta cần có một niềm tin lớn và một ý chí dũng mãnh thì mới đủ sức vượt qua mọi khó khăn và không rơi vào tuyệt vọng.

Đạo Bụt có một nền tảng nhân bản vững chắc, giúp ta biết sống có trách nhiệm, có từ bi với chính mình và mọi loài xung quanh. Người Phật tử con của Bụt là người biết bảo vệ môi sinh. Chúng ta có đủ khả năng và thẩm quyền để quyết định vận mệnh của hành tinh chúng ta. Nếu chúng ta ý thức được tình trạng hiện tại, chúng ta sẽ thay đổi được chính tâm thức của mình và tâm thức cộng đồng. chúng ta phải giúp Bụt đánh thức mọi người dậy, nhất là những người còn đang ngủ mơ.



## Chương 2: Nền đạo đức toàn cầu

Tình huynh đệ là con đường cao thượng nhất, đẹp hơn tất cả mọi chủ thuyết, mọi tín ngưỡng.

Mọi hiện tượng trong đời sống đều thay đổi và tiến hóa không ngừng. Đức Bụt của chúng ta cũng vậy. Chúng ta phải học cách quán chiếu sâu sắc để thấy rằng khổ đau của thời đại chúng ta không giống với khổ đau của thời đức Bụt, cho nên phương pháp thực tập không thể nào giống nhau. Đức Bụt trong ta, như vậy, cũng cần phải tiến hóa để thích ứng với thời đại mới.

Trong thời đại mới, đức Bụt của ta có thể sử dụng điện thoại, kể cả điện thoại di động nhưng không phải vì vậy mà ta bị lệ thuộc. Đức Bụt của thời đại mới biết bảo vệ trái đất, ngăn ngừa thiên tai, giữ gìn cái đẹp của hành tinh mẹ, và không phí phạm thời giờ trong việc tranh chấp với người khác.

Đức Bụt của thời đại mới muốn cống hiến cho đời một nếp sống có đạo đức thật sự để mọi người và mọi loài trên trái đất có thể chung sống với nhau trong hòa bình và tình huynh đệ, biết nương vào nhau để giữ gìn môi sinh, ngăn ngừa những hành vi làm hư hoại trái đất như phá rừng, thải quá nhiều chất độc làm ô nhiễm bầu khí quyển.

Chúng ta là sự tiếp nối của Bụt, chúng ta cũng có thể cống hiến cho đời một con đường sống chung cao quý, biết giúp nhau bảo vệ môi trường thiên nhiên, cùng nhau ngăn chặn chiến tranh, bạo động, hận thù và tuyệt vọng. Chúng ta phải giúp Bụt thực hiện những gì Bụt đã làm cách đây 2600 năm.

Hành tinh của chúng ta có rất nhiều loại sinh vật khác nhau, mọi loài đều nương vào nhau để giúp nhau tồn tại, cho nên chúng ta luôn có mặt cho nhau, chúng ta cần phải ôm lấy đất Mẹ với tất cả trái tim của mình và dang rộng hai cánh tay để bảo vệ tất cả các loài sinh vật trên trái đất. Chúng ta phải là hiện thân của Bồ tát Trì Địa, vị Bồ tát giúp bảo vệ giữ gìn trái đất mà kinh Hoa Nghiêm nói đến.

Trì Địa là nguồn năng lượng đưa chúng ta trở về với nhau như một cơ thể. Ngài như một người kỹ sư, một nhà kiến trúc tạo ra không gian cho ta ở, xây những con đường và bắc những chiếc cầu nối liền bờ này với bờ kia để chúng ta có thể đến được với nhau. Ngài làm công tác bảo vệ môi trường, thiết lập truyền thông giữa con người và các loài sinh vật khác. Trong kinh nói rằng khi đức Bụt viếng thăm mẹ của Ngài là hoàng hậu Maya đã qua đời thì chính đức Bồ tát Trì Địa đã làm đường cho Bụt đi. Mặc dù trong kinh Hoa Nghiêm không có một chương riêng nói về bồ tát Trì Địa nhưng chúng ta vẫn nhận diện được Ngài để cùng hợp tác với Ngài. Có lẽ chúng ta sẽ dành một chương riêng nói về Ngài vì trong thời đại toàn cầu hóa chúng ta rất cần đến bồ tát Trì Địa.

Khi chúng ta quán chiếu về trái cam, chúng ta thấy rằng mọi thứ trong trái cam đã cùng nhau góp mặt để làm nên trái cam. Không phải chỉ có những múi cam mới thuộc về trái cam mà cả vỏ cam và hạt cam đều thuộc về trái cam. Đó là bản chất thật của trái cam. Mọi thứ trong trái cam đều là trái cam, tuy vậy vỏ cam vẫn được gọi là vỏ cam, hạt cam vẫn là hạt cam, múi cam vẫn là múi cam, không có sự lầm lẫn. Địa cầu chúng ta cũng thế. Mặc dù cả thế giới chúng ta là một đại gia đình, nhưng người Pháp vẫn được gọi là người Pháp, người Nhật vẫn được gọi là người Nhật, Phật tử vẫn được gọi là Phật tử, con chiên vẫn là con chiên. Cũng như vỏ vẫn là vỏ cam, múi cam vẫn là múi cam. Múi cam không cần phải trở thành vỏ cam mới có thể sống hài hòa với vỏ cam.

Tuy sự thật là vậy, nhưng nếu chúng ta muốn sống chung với nhau có hòa hợp lâu dài ta vẫn cần một hướng đi chung, một nếp sống đạo đức căn bản. Nền đạo đức căn bản đó là sự thực hành năm giới theo lời Bụt dạy. Trong thời đại khủng hoảng hiện nay, sự thực hành năm giới quý báu là một điều hết sức khẩn thiết vì đó là con đường xây dựng tình huynh đệ, giúp ta hiểu nhau và thương nhau, để cùng nhau bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài trên trái đất. Năm giới là nền tảng của chánh niệm, giúp ta sống có tinh thức có trách nhiệm, biết chấp nhận nhau, tha thứ cho nhau, cho nên không phải là Phật tử mới thực hành năm giới, bởi vì năm giới không thuộc riêng một tôn

giáo nào, một chủng tộc hay một học thuyết nào. Người Cơ Đốc Giáo, người Do Thái Giáo, người Hồi Giáo, người Pháp, người Nhật, người Trung Quốc hay người Mỹ...tất cả chúng ta ai cũng có thể thực hành năm giới khi ta sống có hiểu biết, có thương yêu là ta đi theo con đường Bụt dạy dù ta không dùng một danh từ Phật học nào. Những người bạn của chúng ta là đạo Hồi, đạo Cơ Đốc hay đạo Do Thái khi đến với chúng ta là để có dịp trở về với gốc rễ của họ để khám phá ra rằng những châu báu trong truyền thống của họ cũng tương đương với năm giới của chúng ta.

Thực hành năm giới, ta sẽ trở thành một vị Bồ tát có khả năng chế tác thương yêu, biết bảo vệ môi trường, sống hòa bình với mọi người để nuôi lớn tình huynh đệ. Chúng ta biết giữ gìn những cái đẹp của văn hóa nước mình và cả cái đẹp của nền văn hóa khác. Thực hành năm giới là ta đang bước đi trên con đường chuyển hóa và trị liệu cho chính mình và cho cả thế giới.

## **Năm giới quý báu**

Thực tập giới thứ nhất ta nguyện tôn trọng và bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài trên trái đất, ta không yếm trợ bất kỳ hành vi nào đưa đến sự giết hại.

Giới thứ hai, ta nguyện thực tập tâm bố thí, biết chia sẻ thì giờ và tài vật của ta với những kẻ thiếu thốn, và không tán thành những áp bức và bất công xã hội.

Giới thứ ba, ta nguyện sống có trách nhiệm với những người ta thương, nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của ta.

Giới thứ tư là thực tập ái ngữ và lắng nghe để làm vui bớt nỗi khổ đau của người khác.

Giới thứ năm là thực tập ăn uống và tiêu thụ có chánh niệm. Đây là con đường thoát cho tình trạng khó khăn trên thế giới hiện nay. Thực tập giới thứ năm ta biết rõ cần phải tiêu thụ những gì để thân tâm

được lành mạnh, ta biết giữ gìn bảo vệ sự xanh tươi của trái đất và tránh không gây tổn hại và khổ đau cho ta và người khác. Tiêu thụ có chánh niệm là con đường trị liệu cho bản thân và cho thế giới. Nếu chúng ta cùng nhau thực tập năm giới như một đại gia đình tâm linh, chúng ta có thể tránh được vấn đề hâm nóng toàn cầu. Chúng ta phải ý thức sự có mặt của Bồ tát Trì Địa trong mỗi chúng ta. Chúng ta phải là cánh tay đắc lực của Bồ tát Trì Địa để hành động kịp thời.

Ta vẫn nghĩ rằng trong ta có Bụt, có Chúa, tuy nhiều người vẫn còn thấy đó là một ý niệm trừu tượng. Chúng ta vẫn chưa biết rõ Bụt là ai, Chúa là ai. Trong đạo Bụt, Bụt trong ta chính là năng lượng của Niệm, Định, Tuệ. Nguồn năng lượng này giúp ta hiểu biết thương mà không kỳ thị, giúp ta duy trì niềm vui và tình đoàn kết. Những người bạn Cơ Đốc giáo thì tin rằng đức Chúa trời là nguồn năng lượng của Thượng đế. ở đâu có đức Chúa trời, ở đó có sự trị liệu và thương yêu. Niệm, Định, Tuệ cũng thế, đó là năng lượng của Bụt, giúp ta chế tác hiểu biết, thương yêu, giúp ta biết tha thứ, bao dung, nhờ vậy ta có khả năng chuyển hóa và trị liệu, nuôi dưỡng được niềm vui và hạnh phúc... Nếu ta biết sống với nguồn năng lượng này thì ta là Bụt, chưa phải là Bụt toàn giác thì cũng là Bụt ngay trong giây phút mà ta thực tập chánh niệm. Và nguồn năng lượng này sẽ phát triển dồi dào trong ta.

### **Giới thứ nhất: Bảo vệ sự sống**

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

có thể chuyển hóa hạt giống cường tín, giáo điều và thiếu bao dung trong con và trong thế giới.

### **Giới thứ hai: Hạnh phúc chân thực**

Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, trộm cắp, áp bức và bất công xã hội gây ra, con nguyện thực tập san sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ thiếu thốn, trong cả ba lĩnh vực tư duy, nói năng, và hành động của đời sống hằng ngày. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do tự mình tạo ra. Con nguyện thực tập nhìn sâu để thấy rằng hạnh phúc và khổ đau của người kia có liên hệ mật thiết đến hạnh phúc và khổ đau của chính con, rằng hạnh phúc chân thực không thể nào có được nếu không có hiểu biết và thương yêu, và đi tìm hạnh phúc bằng cách chạy theo quyền lực, danh vọng, giàu sang và sắc dục có thể đem lại nhiều hệ lụy và tuyệt vọng. Con đã ý thức được rằng hạnh phúc chân thực phát sinh từ chính tự tâm và cách nhìn của con chứ không đến từ bên ngoài, rằng thực tập phép tri túc con có thể sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại nếu con có khả năng trở về giây phút ấy để nhận diện những điều kiện hạnh phúc mà con đã có sẵn. Con nguyện thực tập theo Chánh Mạng để có thể làm giảm thiểu khổ đau của mọi loài trên trái đất và để chuyển ngược lại quá trình hâm nóng địa cầu.

### **Giới thứ ba: Tình thương đích thực**

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học hỏi theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo hộ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người, mọi gia đình và trong xã hội. Con biết tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng những liên hệ tình dục do thèm khát gây nên luôn luôn mang tới hệ lụy, đổ vỡ cho con và cho kẻ khác. Con nguyện không có liên hệ tình dục với bất cứ ai nếu không có tình yêu đích thực và những cam kết chính thức và lâu dài. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục

trong con, để thấy được sự thật thân tâm nhất như và để nuôi lớn các đức Từ, Bi, Hỷ và Xả, tức là những yếu tố căn bản của một tình yêu thương đích thực để làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của người khác. Con biết thực tập Tứ Vô Lượng Tâm ấy, con sẽ được tiếp tục đẹp đẽ và hạnh phúc trong những kiếp sau.

### **Giới thứ tư: Lắng nghe và ái ngữ**

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

### **Giới thứ năm: Nuôi dưỡng và trị liệu**

Ý thức được những khổ đau do thói tiêu thụ không chánh niệm gây nên, con nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực để tránh tiêu thụ

những thực phẩm độc hại. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới toàn cầu, phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, sách báo, bài bạc và cả chuyện trò. Con nguyện thực tập thường xuyên trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với những gì tươi mát, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong con và xung quanh con, không để cho tiếc nuối và ưu sầu kéo con trở về quá khứ và không để cho lo lắng và sợ hãi kéo con đi về tương lai. Con nguyện không tiêu thụ chỉ để khóa lấp sự khổ đau, cô đơn và lo lắng trong con. Con nguyện nhìn sâu vào tự tính tương quan tương duyên của vạn vật để học tiêu thụ như thế nào mà duy trì được an vui trong thân tâm con, trong thân tâm của xã hội, và trong môi trường sự sống.

## Chương ba: Sống biết tiết chế là giữ gìn cho đất Mẹ

Trong kinh Tử Nhục, Bụt có kể câu chuyện như sau: Có một cặp vợ chồng đi cùng với đứa con trai nhỏ vượt qua sa mạc để đến định cư ở xứ khác. Vì không khéo sắp xếp nên đi mới nửa đường thì đã hết thức ăn. Biết rằng cả ba người sẽ chết dọc đường nên hai vợ chồng đã bàn bạc với nhau và đã quyết định giết đứa con trai để ăn thịt dù rất đau lòng. Mỗi sáng họ phải ăn một khúc thịt trên xác đứa con trai để có đủ sức đi tiếp quãng đường còn lại. Vừa ăn họ vừa khóc than: “Ôi đứa con trai nhỏ thân yêu của chúng ta ở đâu rồi?” Phần thịt còn lại họ vác trên vai để phơi khô và đi tiếp. Mỗi tối họ đều nhìn nhau và hỏi nhau: “Đâu rồi đứa con trai nhỏ yêu quý của chúng ta?”. Rồi họ bứt tóc, bứt tai, đâm ngực gào thét như điên dại. Cuối cùng họ cũng vượt qua được sa mạc, đến được vùng đất mới.

Kể xong câu chuyện, Bụt hỏi các Thầy: “Các thầy có nghĩ rằng cặp vợ chồng kia sung sướng khi ăn thịt đứa con của mình không?” – “Bạch Thế tôn, không. Cặp vợ chồng kia đau khổ cùng cực khi phải ăn thịt chính đứa con thân yêu của mình”.

Cho nên đức Bụt dạy ta phải tập ăn uống như thế nào để giữ được lòng từ bi trong ta. Nếu ta ăn uống không có chánh niệm thì cũng như ta ăn thịt đứa con của chính mình.

Qua kinh Tử Nhục, Bụt dạy ta nên thực tập tiêu thụ cho có chánh niệm để có được một tương lai tốt đẹp hơn. Nhìn vào hiện tại ta có thể thấy được tương lai, vì tương lai được làm bằng hiện tại. Cho nên muốn có được một tương lai tươi sáng, chúng ta phải thay đổi hiện tại. Nếu ta áp dụng kinh Tử Nhục vào đời sống hằng ngày, không những ta cứu được bản thân mình mà cứu được cả đất mẹ, tức là hành tinh xanh của chúng ta.

Trái đất của chúng ta sở dĩ lâm vào tình trạng nguy khốn như hiện nay là vì chúng ta sống không có chánh niệm, chúng ta sản xuất và



tiêu thụ một cách thiếu ý thức, tạo ra quá nhiều chất độc gây ô nhiễm cho môi trường, làm trái đất bị nóng lên, khí hậu trở nên khắc nghiệt; bạo động, kỳ thị, hận thù và tuyệt vọng ngày càng gia tăng ở khắp nơi.

Ta vẫn thường cho rằng thân thể này là của ta, ta có quyền làm những gì ta muốn. Đó là cách nghĩ của chủ nghĩa cá nhân, mà luật pháp hình như cũng có lập trường như vậy. Theo lời Bụt dạy thì thân thể của ta không phải là của riêng ta mà thân thể của ta là của ông bà cha mẹ, của tổ tiên và của cả thế hệ tương lai. Thân thể của ta cũng thuộc mọi người trong xã hội và mọi loài chúng sanh khác. Hình hài này là cấu tạo của rất nhiều yếu tố như đất, nước, mây, trời, cây xanh và mọi thứ xung quanh. Thân thể của ta cũng giống như đất Mẹ của ta vậy, được biểu hiện bởi rất nhiều yếu tố kết hợp lại. Và chính đức Bồ tát Trì Địa là người đã đưa các yếu tố đó lại với nhau.

Cho nên biết giữ gìn thân thể mạnh khỏe là một cách bày tỏ lòng biết ơn sâu xa của mình đối với toàn thể vũ trụ, đối với ông bà tổ tiên, đối với các thế hệ tương lai. Nếu chúng ta có sức khỏe thì mọi người, mọi loài chung quanh ta đều được thừa hưởng nguồn năng lượng dồi dào đó. Thực tập giới thứ năm là thực tập giới hạnh của Bồ tát, là đi trên con đường của Bồ tát.

Chúng ta cũng biết là chúng ta ăn cái gì thì chúng ta là cái đó. Chỉ cần nhìn vào thức ăn hằng ngày của ta là có thể biết được con người ta như thế nào rồi. Ta cần phải ăn uống để sống nhưng nếu ta ăn uống không có chánh niệm, ta sẽ làm tổn hại đến thân thể, đến tâm thức của ta. Và sống như thế là không biết ơn đối với ông bà, tổ tiên, cha mẹ và các thế hệ tương lai. Có lúc ta cũng đủ sáng suốt để thấy rằng ta ăn món này là không tốt cho sức khỏe, thế mà ta vẫn ăn, bởi vì ta có một nỗi cô đơn trống vắng nào đó trong lòng, nó bắt ta phải ăn một cái gì đó để quên đi, để khóa lấp những bực bội, khó chịu trong ta. Cho nên Bụt dạy mỗi khi ta có cảm thọ lo lắng, sợ hãi, ta đừng tìm cách chạy trốn hay đè nén nó bằng thức ăn. Những lúc đó, ta phải mời năng lượng chánh niệm có mặt, ta có thể đi thiền hành, hoặc thở những hơi thở có ý thức để chế tác năng lượng chánh niệm, để chánh

niệm ôm ấp, chăm sóc những năng lượng tiêu cực đang làm mình khổ đau. Nếu ta không đủ chánh niệm thì khi sợ hãi, lo âu, giận hờn xuất hiện, ta lại tìm cách trấn áp nó bằng cách ăn uống thiếu chừng mực.

Đức Bụt dạy học trò của Ngài, mỗi thầy mỗi sư cô phải có một chiếc bình bát để đi khất thực. Bởi vì chiếc bình bát, gọi là ứng lượng khí, đựng vừa đủ thức ăn cho mỗi người dùng, không quá nhiều, không quá ít. Bởi vì ăn quá nhiều thì sẽ bị bệnh. Chứng béo phì hiện nay đã trở thành một vấn đề nan giải ở xã hội tây phương. Trong khi đó ở những nước nghèo khó người dân không có đủ thức ăn. Chúng ta thường ít để tâm đến việc ăn uống cho điều độ. Thực tập ăn trong chánh niệm sẽ giúp ta biết được ta nên ăn gì và ăn bao nhiêu là đủ. Ta sẽ chọn ăn những gì thích hợp với cơ thể của ta mà thôi. Và ta nên ăn ít lại, ít hơn số lượng ta thấy cần phải ăn mỗi ngày. Những người ăn ít thường là những người có nhiều sức khỏe và nhiều niềm vui. Những người ăn nhiều thường là những người có nhiều khổ đau trong lòng, Và khi ăn, ta nên nhai cho kỹ, ta chỉ ăn những thức ăn có tác dụng nuôi dưỡng cơ thể và ngăn ngừa bệnh tật, ăn uống cẩn thận như vậy thì ta sẽ không ăn thịt của tổ tiên và con cháu ta như trong kinh Tử Nhục nói.

Thực tập ăn trong chánh niệm cho ta cơ hội tiếp xúc sâu sắc với thức ăn, ta có dịp thấy được cả vũ trụ đang có mặt trong thức ăn, cả đất trời và bao nhiêu loài chúng sanh đang nuôi dưỡng ta, do đó ta sẽ ăn với tất cả lòng biết ơn và niềm vui lớn. Ta sẽ nhìn kỹ từng món ăn trước khi đưa vào miệng, và ta sẽ nhai kỹ ít nhất 50 lần trước khi nuốt. Ăn như vậy ta tiếp xúc được với toàn vũ trụ, ta thấy được giá trị của từng cọng rau, từng miếng bánh mì, ta thấy được tương quan tương duyên giữa ta và mọi loài chúng sanh, và ta trân quý từng miếng ăn cho ta sự sống.

Có những niềm vui mang tính chất nuôi dưỡng và trị liệu, cho ta sự nhẹ nhàng, bình an, tươi mát, giúp ta giữ được sự tỉnh táo sáng suốt, những niềm vui đó phải biết tươi tắn, duy trì. Bên cạnh đó có những thú vui không lành mạnh lắm, có thể gây khổ đau về sau, chẳng hạn thích uống rượu, hoặc ăn quá nhiều chất ngọt, những thú vui này có

hại cho sức khỏe vì đưa nhiều độc tố vào thân tâm. Cho nên ta phải có chánh niệm để biết phân biệt.

Ngồi ăn cơm với gia đình, với bạn bè là những cơ hội quý báu mà không phải ai cũng có được. Nhiều người trên thế giới đang đói khổ, vì thế mỗi khi nâng bát cơm hoặc cầm ổ bánh mì trên tay, ta ý thức rằng mình đang có nhiều may mắn, và ta gửi long xót thương đến những người không có thức ăn, không có gia đình, không có bè bạn. Thực tập như thế ta nuôi dưỡng long từ bi trong ta. Ta không cần phải đến chùa hay đến nhà thờ mới thực tập điều này. Ngay tại bàn ăn, ta thực tập ăn trong chánh niệm để hạt giống từ bi luôn được tưới tẩm và nuôi dưỡng ta. Ta có thêm quyết tâm muốn có những hành động tích cực để giúp đỡ những người đang đói khổ và những người đang neo đơn đang cần sự chăm sóc của chúng ta.

Mỗi ngày ta nên xem lại số lượng thịt ta đã tiêu dùng. Đã có nhiều Phật tử biết ăn chay trường để nuôi dưỡng long từ bi đối với các loài vật. Ngày nay người ta cũng nhận thấy rằng ăn chay có thể giúp giải quyết nạn đói kém đang xảy ra trên khắp thế giới và có thể ngăn chặn nạn hâm nóng toàn cầu. Kỹ thuật nuôi súc vật để ăn thịt ngày nay đã gây nhiều thiệt hại lớn lao cho môi trường, cũng như chịu phần trách nhiệm về hiệu ứng nhà kính.

Không được chánh niệm hướng dẫn trong cách ăn uống và sản xuất, ta sẽ đối xử rất bạo động với chính thân thể của mình, với mọi loài sinh vật trên trái đất này. Đất Mẹ đã phải gánh chịu rất nhiều khổ đau vì cách ăn uống thiếu chừng mực của chúng ta. Kỹ thuật chăn nuôi gia súc để ăn thịt đã là nguồn gốc gây ô nhiễm lớn nhất thế giới. Các chất do thải ra từ các nông trại, lò mổ đã đổ tràn ra các sông hồ và các nguồn nước uống. Chỉ ở nước Mỹ thôi đã có hàng trăm triệu hecta rừng bị san bằng để trồng ngũ cốc làm thức ăn chăn nuôi gia súc. Những khu rừng nhiệt đới giữ độ ẩm cho trái đất và làm nơi cư trú cho biết bao nhiêu loài thảo mộc và động vật nay đã bị đốt phá và khai hoang để trồng cỏ cho gia súc ăn.

Hàng triệu tấn ngũ cốc đã được sử dụng để làm rượu và để nuôi gia súc lấy thịt. Trong khi đó loài người không có lúa gạo để ăn. Theo bản báo cáo của Hội bảo vệ môi trường ở Mỹ (Environmental Protection Agency) thì trong năm 2000, khoảng 80% số lượng bắp thu hoạch được ở Mỹ đã được dùng để nuôi gia súc, gia cầm và làm thức ăn cho cá. Cho nên khi ăn một miếng thịt mà biết quán chiếu sâu sắc, ta sẽ thấy rằng để có miếng thịt này, người ta đã phải tiêu tốn một khối lượng nước và thóc lúa khổng lồ. Người ta cũng đã tiêu tốn một khối lượng tương đương để chế biến rượu. Trong khi đó, mỗi ngày có hàng triệu trẻ em chết vì đói và thiếu dinh dưỡng. Tại sao ta không dùng khối lượng lúa gạo đó để nuôi trẻ em? Khi uống rượu, nếu có chánh niệm, ta cũng thấy là ta đang uống máu của con cháu chúng ta. Khi ăn thịt cũng vậy, ta cũng sẽ thấy là ta đang ăn thịt cha mẹ, ăn thịt con cháu chúng ta, ta đang gặm nhấm dần mòn trái đất của chúng ta.

Chúng ta phải vận động làm thế nào để thay đổi nền công nghiệp chăn nuôi hiện tại. Nếu chúng ta ngưng tiêu thụ thì người ta sẽ ngưng sản xuất. Nếu chúng ta ăn thịt là chúng ta tiếp tay cho việc phá rừng, gây ô nhiễm không khí và nguồn nước, làm khí hậu tha đổi bất thường. Chỉ cần chúng ta thay đổi chế độ ăn uống, thay vì ăn thịt, chúng ta ăn chay là chúng ta có thể góp phần vào việc khôi phục lại sức khỏe cho hành tinh Mẹ của chúng ta. Nếu chúng ta chưa ăn chay trường được, chúng ta có thể ăn chay năm hay mười ngày trong tháng. Mỗi ngày chúng ta có thể ăn bớt thịt lại, làm được như vậy là có thể tạo ra phép lạ, giúp giải quyết được nạn đói kém đang xảy ra ở các nước đang phát triển và làm suy giảm hiệu ứng nhà kính rồi.

Trong các truyền thống Phật giáo, các tu sĩ đều ăn chay. Nhiều Phật tử cư sĩ ở Việt Nam, ở Trung Quốc cũng ăn chay, có người ăn chay trường, có người ăn chay một tháng mười ngày. Tôi rất mong mọi người đều có thể giảm bớt ít nhất là một nửa số lượng thịt mình ăn mỗi ngày. Trong chuyến viếng thăm Hoa Kỳ gần đây, nhiều thiền sinh Mỹ đã cho biết là họ sẽ không ăn thịt nữa. Có người giảm được 50%. Điều này cho thấy rằng ý thức cộng đồng (collective awakening) đang được khởi động mạnh mẽ. Khi ta bắt đầu phát nguyện ăn chay

trường hoặc ăn chay vài ngày trong tháng, ta cảm thấy rất vui và khỏe trong lòng. Ý thức cộng đồng làm thay đổi thế giới.

Mọi người trong xã hội đều có thể giúp nhau thực tập tiêu thụ có chánh niệm, trong gia đình, nơi học đường, các nhà lãnh đạo các đoàn thể, ngay cả tổng thống một cường quốc đứng đầu thế giới cũng cần thực tập tiêu thụ có chánh niệm để khuyến khích dân chúng nuôi dưỡng một lối sống lành mạnh, giúp ngăn chặn bạo động gây khổ đau cho đất nước.

Khi ta phá vỡ được cái vỏ bản ngã nhỏ bé của ta, ta mới thấy ta có tương quan mật thiết với mọi người, mọi loài chung quanh. Ta sẽ thấy bất cứ những gì ta làm đều có ảnh hưởng đến toàn thể nhân loại, toàn thể vũ trụ. Vì vậy khi ta biết giữ gìn cho ta là ta biết giữ gìn cho tổ tiên, cho cha mẹ, cho các thế hệ tương lai. Ta phải biết giữ gìn cho bản thân ta lành mạnh, cả thể chất và tinh thần. Khi ta tiêu thụ có chánh niệm là ta giúp cho thân tâm được lành mạnh, góp phần trị liệu cho bản thân và cho trái đất mình.

Trong kinh Bốn loại thức ăn, đức Bụt dạy rằng ngoài đoàn thực, tức là thức ăn đưa vào cơ thể bằng đường miệng, còn có những loại thức ăn khác có tác dụng nuôi dưỡng hoặc tàn hoại thân tâm như xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Đoàn thực là loại thức ăn thứ nhất, thứ hai là xúc thực, tức là thức ăn đưa vào cơ thể qua đường mắt, tai, mũi, thân và ý. Khi ta xem phim hay đọc báo, xem quảng cáo, nghe nhạc hay chuyện trò là ta đang tiêu thụ, đang ăn loại thức ăn thứ hai tức là xúc thực.

Thức ăn của ta có khi là những bản nhạc giúp ta thư giãn, là hương thơm thoảng lên từ khu vườn xanh mát, là những cái đẹp của thế giới chung quanh. Cũng có khi thức ăn của ta chứa nhiều độc tố, như khi lái xe vào thành phố, những bảng quảng cáo hai bên đường sẽ đi vào tâm thức của ta. Khi chuyện trò với người khác, những lời nói đầy hận thù, bạo động của người đó cũng đi vào trong ta. Ở Mỹ một đứa bé học xong sơ cấp, trung bình xem trên ti vi khoảng 8000 vụ giết người và 100.000 vụ bạo động khác. Chừng đó là quá nhiều chất độc

cho một đứa trẻ. Một phần những chất độc làm hư hoại thân tâm là do ông bà, cha mẹ ta trao truyền lại.

Khi nói về xúc thực, đức Bụt đã kể câu chuyện một con bò bị lột da, đi đâu con bò cũng bị nhiều loại côn trùng đến bám vào da để hút máu và ăn thịt. Con bò không còn cách nào để tự bảo vệ mình. Khi con bò đi đến gần một cây cổ thụ già hay một bức tường xưa cũ đầy rêu thì nó bị những con côn trùng trong vỏ cây hay trong bức tường bay ra bám vào nó để hút máu và ăn thịt. Nằm trên đất, nó cũng bị các loài côn trùng trong đất bám vào nó để hút máu và ăn thịt, xuống nước cũng vậy, nó cũng bị các loài côn trùng dưới nước bám vào để hút máu và ăn thịt. Khi chúng ta tiếp xúc với thế giới bên ngoài mà không có chánh niệm, ta cũng giống như con bò bị lột da kia, ta để cho đủ thứ độc tố bám vào thân tâm và hủy hoại thân tâm.

Loại thức ăn thứ ba là tư niệm thực, tức là những ước muốn sâu sắc của ta, những điều ta muốn thực hiện trong đời sống, chính những điều này cho ta nhiều năng lượng để hoàn thành. Về loại thức ăn thứ ba này, đức Bụt cũng cho ta một ví dụ rất rõ ràng:

Có một chàng thanh niên rất cường tráng đang sống trong thành phố. Không xa thành phố lại có một hồ than hồng đỏ rực. Nếu không may bị rơi vào hồ than đó là sẽ bị phỏng nặng, sẽ đau đớn khủng khiếp và có thể sẽ chết. Một ngày kia có hai người lực lưỡng kéo người thanh niên về phía hồ than hồng, chàng thanh niên biết rất rõ rằng nếu rơi vào hồ than đỏ là sẽ đau đớn lắm và sẽ mất mạng thôi, cho nên chàng thật sự không muốn rơi vào đó nhưng hai người lực lưỡng kia cứ ghì kéo chàng ta đi về phía hồ than đỏ rực ấy.

Hai người lực lưỡng ấy chính là long tham muốn của ta. Nếu ta không có chánh niệm và cứ muốn chạy theo danh vọng, tiền tài, sắc dục, thì ta đang bị kéo về phía hồ than nóng bỏng, sớm muộn gì ta cũng sẽ bị thiêu hủy.

Loại thức ăn thứ tư là thức thực. Thức ở đây tức là tâm thức của ta, ý thức và tàng thức. Về thức thực đức Bụt cũng có câu chuyện như sau:

Có một người tội phạm bị kết án tử hình. Nhà vua ra lệnh cho quan lính tìm bắt anh ta và đưa anh ta về thành phố. Sau khi người tội phạm được đưa về thành phố, nhà vua ra lệnh buổi sáng mang anh ta ra và đâm anh ta 100 nhát dao. Sau đó nhà vua hỏi: “Tên tội phạm như thế nào rồi, các người có đâm anh ta 100 nhát không?” Các người lính trả lời: “Tâu bệ hạ chúng thần đã đâm nó 100 nhát rồi mà nó vẫn chưa chịu chết”. Nhà vua ra lệnh tiếp: “Đến trưa hãy lôi anh ta ra và đâm anh ta thêm 100 nhát nữa”. Sau đó nhà vua lại hỏi: “Tên tội phạm như thế nào rồi?” “Dạ thưa, anh ta vẫn chưa chết”. Nhà vua nói: “Đến tối hãy mang anh ta ra và đâm thêm 100 nhát nữa”.

Kể đến đây, Bụt hỏi: “Các thầy nghĩ sao? Người đàn ông kia có đau đớn lắm không?”. Các thầy trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, bị đâm 100 nhát là khủng khiếp lắm rồi, 300 nhát thì làm sao chịu nổi?”.

Tâm thức của chúng ta cũng liên tục bị đâm như thế trong đời sống hằng ngày. Trước khi loài người xuất hiện, trên trái đất này đã có rất nhiều khổ đau. Khổ đau theo đạo Bụt là sự thật thứ nhất. Có sống là có khổ - dukkha, khổ vì bệnh tật, khổ vì giận hờn, chán nản, tuyệt vọng. Tất cả những khổ đau mà tổ tiên ta đã phải trải qua vẫn tiếp tục có mặt trong ta. Nỗi khổ đó liên tục tiếp diễn trong đời sống hằng ngày của ta chẳng khác gì những nhát dao liên tục đâm vào tên tội phạm. Những lời nói gây gắt của ai đó, ngay cả những ý nghĩ đen tối của ta cũng làm cho lòng ta đau nhức như bị dao cắt.

Thật ra khổ đau của ta không phải của riêng ta, nó là khổ đau chung của mọi người và mọi loài của mọi thời đại. Đức Bụt gọi đó là Tập đế, sự thật thứ hai. Có những khổ đau do ông bà cha mẹ để lại nhưng cũng có những khổ đau do ảnh hưởng từ các loài sinh vật khác sống trên trái đất. Bởi vì tất cả chúng ta đều có liên hệ mật thiết với nhau. Dù chúng ta không sống trong vùng đang có chiến tranh nhưng những hậu quả của chiến tranh vẫn ghi sâu trong tâm thức chúng ta. Có thể ý thức không hay biết điều đó, nhưng tàng thức luôn ghi nhận những gì đang xảy ra xung quanh.

Khi ta ý thức được khổ đau đang có mặt trong ta, ta sẽ tìm xem khổ đau ấy từ đâu tới, có phải nó bắt nguồn từ tâm thức cộng đồng, từ ông bà cha mẹ ta hay là do một lời nói không dễ thương của ai đó?. Nếu ta cứ một mực tin rằng chính người kia đã làm cho ta đau khổ và ta cứ để tâm oán trách người đó thì ta khó mà chuyển hóa được nỗi khổ ấy. Cũng như nếu ta cứ quy trách nhiệm cho nỗi khổ tâm của mình là vấn đề hâm nóng toàn cầu, mà ta không thấy được những yếu tố khác góp phần vào việc tạo ra nó thì nỗi khổ tâm của ta cũng khó mà được chuyển hóa. Chỉ khi nào ta thấy được khổ đau của ta là khổ đau chung của tất cả mọi người trong xã hội, lúc đó ta mới có khả năng làm cho nó chấm dứt. Đó là sự thật thứ ba, Diệt đế, khả năng chấm dứt khổ đau, đưa đến an lạc.

Sự thật thứ tư là Đạo đế, là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau. Đó là con đường thực tập chánh niệm. Nếu chúng ta không thực tập tiêu thụ có chánh niệm đối với bốn loại thức ăn mà Bụt đã dạy thì chúng ta khó mà cứu vãn được hành tinh của chúng ta. Mỗi người chúng ta phải đánh thức đức Bụt trong ta dậy, bởi vì chúng ta cần tuệ giác của toàn thể cộng đồng nhân loại thì mới có đủ khả năng và điều kiện để khôi phục lại sức sống hành tinh thân yêu của chúng ta.



## Chương bốn: Thiên nhiên và tình thương bất bạo động

Khi chúng ta gieo một hạt bắp xuống lòng đất ẩm, khoảng một tuần sau hạt bắp sẽ nảy mầm và dần dần trở thành một cây bắp con. Ta có thể hỏi cây bắp con: “Bắp ơi, em có nhớ lúc em còn là một hạt bắp không?” Có thể cây bắp con không nhớ, nhưng nhờ quan sát, ta biết cây bắp con đã đến từ hạt bắp.

Khi nhìn vào cây bắp, ta không còn thấy hạt bắp, và ta tưởng là hạt bắp đã chết, nhưng kỳ thực hạt bắp đâu có chết, mà hạt bắp đã trở thành cây bắp. Khi chúng ta thấy được hạt bắp trong cây bắp là chúng ta có thứ tuệ giác mà Bụt gọi là vô phân biệt trí. Vô phân biệt trí là không có sự phân biệt giữa hạt bắp và cây bắp, vì hạt bắp và cây bắp có trong nhau, chúng chỉ là một thứ. Ta không thể tách hạt bắp ra khỏi cây bắp và ngược lại. Nhìn sâu vào cây bắp con ta có thể thấy được hạt bắp, hạt bắp chỉ thay hình đổi dạng. Cây bắp là sự tiếp nối của hạt bắp.

Nhờ có thiên tập, ta thấy được những điều mà người khác không thấy. Nhờ có quán chiếu, ta thấy được mối quan hệ mật thiết giữa cha mẹ và con cái, giữa cây bắp và hạt bắp. Cho nên chúng ta cần sự thực tập để giúp ta thấy rằng chúng ta tương tức với nhau. Khổ đau của một người là khổ đau của tất cả mọi người. Nếu người Hồi giáo và Cơ Đốc giáo, hay người Ấn Độ giáo và Hồi giáo, người Do Thái và người Palestin nhận ra rằng họ đều là anh em với nhau, khổ đau của bên này cũng là khổ đau của bên kia thì chiến tranh sẽ chấm dứt mau chóng. Nếu chúng ta thấy được rằng chúng ta và các loài sinh vật khác đều có chung một bản thể thì đâu có sự chia cách hay phân biệt, chúng ta sẽ sống chung hòa bình với mọi loài, với thiên nhiên. Thấu suốt được tính tương tức, ta sẽ không còn phàn nàn, đổ lỗi cho nhau, sẽ không còn bóc lột, chém giết nhau. Chi với ý thức sáng tỏ đó mới mong cứu vãn được trái đất xinh đẹp của chúng ta.

Là người, chúng ta vẫn nghĩ rằng ta và thế giới thực vật và động vật khác biệt nhau, chẳng có gì liên quan với nhau. Cho nên đôi khi ta băng khuông không biết nên đối xử với thiên nhiên như thế nào. Nếu chúng ta hiểu rằng con người và thiên nhiên không thể tách rời nhau thì ta sẽ biết cách đối xử với thiên nhiên như đối xử với chính bản thân mình, với tất cả sự cân trọng nhẹ nhàng, với tất cả tình thương yêu, không có sự bạo động. Cho nên nếu chúng ta không muốn mình bị thương tổn thì không nên làm thương tổn thiên nhiên, vì làm thương tổn thiên nhiên là làm thương tổn chính mình và ngược lại.

Chúng ta không biết rằng khi chúng ta gây thiệt hại cho người khác là chúng ta gây thiệt hại cho chính mình. Vì muốn tích lũy của cải mà ta đã không ngần ngại khai thác quá mức nguồn tài nguyên thiên nhiên, và ta tước đoạt quyền sinh sống của bao nhiêu người đồng loại. Những áp bức và bất công xã hội đã tạo ra hố ngăn cách giữa người giàu và người nghèo, và ta tiếp tục dung túng những tệ nạn xã hội, thản nhiên để chiến tranh leo thang mà không biết rằng khổ đau của con người là khổ đau chung của cả đại gia đình nhân loại. Trong khi bao nhiêu người phải chịu khổ đau vì chiến tranh, vì đói khát, ta vẫn đắm chìm trong những ảo vọng của tiền tài, tưởng rằng có thể tìm được một nơi an toàn cho riêng mình.

Chúng ta cần phải thấy rõ rằng số phận của mỗi người đóng góp vào số phận chung của toàn thể nhân loại. Nếu chúng ta muốn sống bình an hạnh phúc, chúng ta cũng phải giúp cho những loài khác sống bình an hạnh phúc. Một nền văn minh mà trong đó ta phải chém giết và bóc lột lẫn nhau để sống là một nền văn minh không lành mạnh. Muốn có một nền văn minh lành mạnh, tất cả mọi người dân phải có quyền bình đẳng về giáo dục, về công việc làm, có đủ thức ăn, chỗ ở, không khí và nước uống trong sạch. Họ có tự do đi lại và có thể ở bất cứ nơi đâu. Nền kinh tế, chính trị nào phủ nhận những quyền lợi này của con người là phá sản toàn bộ nhân loại. Ý thức được những gì đang xảy ra cho nhân loại là việc làm cấp thiết để kịp thời sửa chữa những tổn hại đang có mặt khắp nơi.

Muốn cho nhân loại sống chung với nhau trong hòa bình, chúng ta phải biết hợp tác với nhau trong tinh thần hòa hợp để giúp nhau tồn tại. Nếu chúng ta cứ tiếp tục sống tách biệt nhau, chỉ để tâm đến những nhu yếu nhỏ bé của riêng mình thì chúng ta không đóng góp gì cho nền hòa bình chung rất thiết yếu cho sự sinh tồn của cả nhân loại. Con người là một phần của thiên nhiên, chúng ta cần ý thức rõ điều này trước khi biết cách tạo dựng một đời sống hòa hợp giữa con người với nhau. Nếu ta vẫn còn tâm độc ác, muốn chia cắt, thì ta phá hủy tính hài hòa nơi con người và nơi thiên nhiên. Chúng ta cần những đạo luật có nội dung từ bi giúp ta biết hành xử nhẹ nhàng với chính bản thân mình và với thiên nhiên, nhờ đó ta có thể chữa trị được những thương tích và chấm dứt được tình trạng độc ác đối với con người và thiên nhiên.

Chúng ta cần phải học cách sống hài hòa với thiên nhiên, vì chúng ta là một phần của thiên nhiên. Thiên nhiên có thể rất tàn bạo, có thể gây cho ta rất nhiều thiệt hại. Nhưng ta cần phải đối xử với thiên nhiên như đối xử với chính bản thân mình. Nếu chúng ta tìm cách khống chế thiên nhiên thì thiên nhiên sẽ nổi loạn. Chúng ta phải là những người bạn đầy chân tình đối với thiên nhiên thì chúng ta mới biết cách xử dụng những điều kiện thuận lợi của thiên nhiên để tạo dựng một môi trường sống hài hòa. Điều này đòi hỏi một sự hiểu biết đúng đắn về thiên nhiên. Cuồng phong, bão tố, hạn hán, lũ lụt, núi lửa, sự sinh sôi nảy nở của những loài sâu bọ độc, tất cả những hiện tượng này gây nguy hại cho sự sống. Chúng ta có thể dễ dàng ngăn ngừa những tai họa này nếu chúng ta biết nghiên cứu ngay từ lúc đầu địa chất của vùng đất ta đang sống. Nhờ nắm rõ tình hình địa chất, ta có thể có những phương án xây dựng để phòng ngừa, thay vì tìm cách áp đảo thiên nhiên bằng những đập ngăn nước, hay phá rừng và những chính sách thiết bị khác mà cuối cùng chỉ gây thêm tổn hại cho môi trường.

Vì muốn ức chế thiên nhiên mà ta đã sử dụng quá nhiều thuốc trừ sâu, giết hại không biết bao nhiêu loại côn trùng và chim chóc, làm xáo trộn đời sống tự nhiên của muôn loài. Nền kinh tế phát triển gây ô nhiễm môi trường, làm kiệt quệ nhiều nguồn tài nguyên thiên

nhiên, phá hủy chỗ cư trú của bao nhiêu loài sinh vật. Phát triển kinh tế như thế chỉ đem lợi lộc cho một số ít người, và trong thực tế đã dần dần phá hủy toàn bộ đời sống thiên nhiên.

Vì vậy mà con người trở nên bệnh hoạn, xã hội trở nên bệnh hoạn, thiên nhiên trở nên bệnh hoạn.

Ta phải làm gì đây để tái lập sự quân bình? Phải bắt đầu từ đâu để tìm cách chữa trị? Bắt đầu từ mỗi cá nhân, hay từ xã hội? Hay từ thiên nhiên?

Ta phải làm việc chữa trị trong cả ba lĩnh vực cùng một lúc.

Các ngành khác thường chỉ chú tâm đến lĩnh vực riêng của họ. Các nhà chính trị thì nghĩ rằng một xã hội trật tự là cần thiết để bảo vệ con người và thiên nhiên, vì thế họ khuyến khích mọi người tham gia vào cuộc đấu tranh thay đổi guồng máy chính trị.

Các tu sĩ Phật giáo thì giống như những bác sĩ tâm lý trị liệu thấy được vấn đề từ quan điểm tâm lý. Mục đích của thiền tập là để giúp ta tìm lại sự cân bằng trong đời sống. Thực tập thiền trong đạo Bụt là để điều hòa thân và tâm, thực tập hơi thở giúp làm lắng dịu thân tâm. Cũng như những phương pháp chữa bệnh khác, bệnh nhân được đặt trong một môi trường có những điều kiện thuận lợi cho việc khôi phục lại sức khỏe. Thông thường các bác sĩ tâm lý trị liệu để nhiều thì giờ quan sát bệnh nhân, sau đó có những lời khuyên thích ứng với mỗi bệnh nhân. Cũng có một số bác sĩ biết thực tập như các tu sĩ là biết quán sát bản thân trước, biết nhận diện để vượt thoát được những sợ hãi, giận hờn và tuyệt vọng trong lòng họ. Đa số các bác sĩ khác thì thường nghĩ rằng họ không có vấn đề gì về tâm lý cả. Người tu sĩ, trái lại, luôn nhận diện được rằng là người, họ rất dễ bị sợ hãi, lo âu trấn ngự, nhất là dễ bị ảnh hưởng bởi những căn bệnh trầm kha của thời đại mới.

Người phật tử tin vào mối tương quan mật thiết của mọi cá nhân trong xã hội và môi trường sống, cho nên khi họ lành bệnh là xã hội và môi trường sống cũng lành bệnh, vì vậy mà họ chấm dứt được

những lo âu sợ hãi trong lòng. Người phật tử biết rằng chính họ phải bắt đầu sự chuyển hóa trong nội thân thì xã hội và thiên nhiên sẽ tự động chuyển hóa theo. Cho nên muốn cho xã hội và môi trường sống trở lại lành mạnh, mỗi người chúng ta phải biết cách khôi phục trở lại sức khỏe tinh thần của mình.

Muốn khôi phục lại tinh thần lành mạnh không có nghĩa là phải thích ứng với những điều kiện mới của đời sống hiện đại. Bởi vì đời sống hiện đại không lành mạnh chút nào, thích nghi với đời sống đó chỉ làm mình thêm bệnh hoạn. Những người tìm đến các bác sĩ tâm lý trị liệu đều là nạn nhân của lối sống hiện đại. Lối sống này chỉ làm con người xa cách nhau, gia đình nhân loại bị phân tán. Cách hay nhất là chuyển về sinh sống ở miền quê, nơi đó ta được cuốc đất, trồng rau, sản xuất hoa màu, giặt quần áo trên sông, sống nếp sống đơn giản như hàng triệu người nông dân trên thế giới.

Muốn việc chữa trị có hiệu quả, ta cần phải thay đổi môi trường sinh sống. Thay đổi guồng máy hoạt động chính trị chưa phải là phương án duy nhất. Tìm cách tự trấn an mình khỏi những bức xúc bằng lối tiêu thụ bừa bãi cũng không giải quyết được vấn đề. Bởi vì nguồn gốc của mọi tâm bệnh hiện nay đều phát xuất từ sự phát triển quá mức của nền kinh tế, đưa đến nhiều tệ nạn xã hội như là ô nhiễm môi sinh, quá nhiều tiếng ồn, nơi nào bạo động cũng có mặt, và hầu như ai cũng bị áp lực thời gian đè nặng. Muốn chấm dứt tình trạng này thì phải biết phòng bệnh.

Khi ta hiểu được trách nhiệm của mình đối với nhân loại thì ta biết giữ gìn cho tinh thần luôn được lành mạnh. Làm được như vậy cho ta là đồng thời giúp cho người khác không bị bệnh hoạn. Dù ta là ai đi nữa, thầy tu hay thầy cô giáo, bác sĩ trị liệu, nghệ sĩ, thợ mộc, hay là chính trị gia, chúng ta cũng đều là con người như nhau. Nếu chính ta không áp dụng được những gì ta dạy cho người khác trong đời sống hàng ngày thì ta cũng mắc bệnh tâm thần như họ thôi. Nếu ta cứ tiếp tục sống theo lẽ lối hiện tại thì có ngày ta cũng trở thành nạn nhân của lối sống vị kỷ, đầy sợ hãi và lo âu.

Một người nghệ sĩ chỉ thấy rõ được cái cây khi ông ta có được mối giao cảm nào đó với cây. Một con người không có nhân tính thì không nhìn thấy được một con người khác, cũng như không nhìn thấy được cái cây. Phần đông chúng ta không thấy rõ được sự vật bởi vì chúng ta không trọn vẹn là mình. Chỉ khi nào ta là ta một cách trọn vẹn, ta mới có thể hiểu rằng một người thôi cũng đủ để chứng minh cho mọi người khác thấy là đời sống có giá trị, ta có thể tin vào tương lai nếu ta biết sống một cách trọn vẹn trong hiện tại. Nhưng tin vào tương lai để làm gì khi hàng triệu người sống đau khổ và chết dần mòn quanh ta mà ta vẫn không hay biết. Chỉ khi nào ta thấy được những gì đang xảy ra quanh ta, ta mới thấy rõ được chính mình, mới thấy rõ được vạn vật.

Ta hãy nhớ lại cơn sóng thần năm 2000 ở Ấn Độ Dương, hàng trăm ngàn người ở Indonesia, Tích Lan, Thái Lan, Ấn Độ và Phi Châu đã bị cơn sóng cuốn đi. Rất nhiều khách du lịch đến từ Âu châu, Úc châu và Mỹ châu cũng bị mất xác trong cơn sóng thần. Mọi người trên thế giới đều kinh hoàng và ai cũng đặt câu hỏi tại sao, tại sao Chúa lại để cho chuyện này xảy ra, tại sao những người này phải chết? Tôi cũng đau đớn như bao nhiêu người khác, nhưng nhờ có thực tập, tôi ngồi yên được, tôi nhìn sâu và thấy được rằng khi những người này chết thì lòng chúng ta cũng chết theo họ, bởi vì tất cả chúng ta đều có liên hệ mật thiết với nhau.

Chúng ta biết rằng khi những người thương của chúng ta chết thì một phần của chúng ta cũng chết theo. Chúng ta chết theo người thương, điều này cũng dễ hiểu thôi. Nếu chúng ta có hiểu biết, có thương yêu, thì khi người khác chết, dù người đó là một người ta chưa hề quen biết ở bên kia đại dương, ta vẫn cảm thấy đau khổ và chết theo họ như thường. Ta nhận thấy ra một điều là họ đã chết thay cho chúng ta. Vì thế ta phải sống cho họ. Ta phải sống như thế nào để con em chúng ta có một tương lai tươi sáng hơn.

Cái chết của họ có ý nghĩa hay không, cách sống của ta sẽ chứng minh điều đó. Khi ta thấy được họ chính là ta, và ta chính là họ, họ chết thì ta cũng chết, ta sống thì họ cũng sống, nếu ta có được tuệ giác tương

tức này, ta sẽ thấy ít đau khổ hơn và ta biết phải tiếp tục sống như thế nào, để lúc nào họ cũng có mặt trong ta, và khi hiểu được như vậy, ta có được sự bình an trong lòng.

Ta thực tập chánh niệm và nhìn sâu vào bản chất của sự vật để khám phá được thực tướng của sự vật, thực tướng đó chính là tính tương tức. Thấy được tính tương tức trong mọi sự vật, ta mới có được sự bình an, từ đó mới có đủ sức mạnh để đương đầu với mọi thứ. Với tuệ giác này, ta sẽ thực hiện dễ dàng công trình thương yêu và bảo vệ lâu dài cho trái đất cũng như cho mọi người mọi loài sống trên trái đất.

## Chương năm: Vượt thoát sợ hãi

Mỗi ngày trong cơ thể ta đều có những tế bào cũ chết đi và những tế bào mới sinh ra nhưng có bao giờ chúng làm đám tang hay tổ chức sinh nhật cho chúng đâu.

Đức Bụt dạy rằng tất cả mọi hiện tượng đều vô thường, không có cái gì mà không thay đổi từ giây phút này qua giây phút kia. Có được tuệ giác này, ta mới thấy được bản chất của thực tại và không còn bị kẹt vào ý niệm về hình hài và thọ mạng.

Mọi nền văn minh đều có một đời sống giống như đời sống của con người, có sanh và có diệt. Nền văn minh của chúng ta cũng sẽ có ngày chấm dứt, chấm dứt sớm hay muộn là do ta quyết định. Sự quyết định này rất tối hậu. Nếu loài người chúng ta vẫn tiếp tục sống như hiện nay thì nền văn minh của chúng ta sẽ sớm bị diệt vong. Cách chúng ta sử dụng xe hơi, cách chúng ta tiêu thụ, khai thác không nương tay những nguồn tài nguyên thiên nhiên sẽ làm cho nền văn minh của chúng ta nhanh chóng bị diệt vong. Việc trái đất bị nóng lên có thể là triệu chứng đầu tiên của sự diệt vong. Nếu chúng ta vẫn tiếp tục tiêu thụ một cách bừa bãi như hiện nay thì phần lớn dân số trên hành tinh này sẽ bị tiêu diệt, vì hệ sinh thái đang bị thương tổn nặng nề, không thể nào bảo vệ chúng ta được nữa. Rất nhiều nền văn minh trước đây đã bị diệt vong, không có gì có thể tồn tại được lâu dài.

Mọi sự vật đều bị định luật vô thường chi phối, không có cái gì có thể tồn tại một cách độc lập. Lý trí chúng ta hiểu rõ như vậy, nhưng trong thực tế chúng ta khó chấp nhận điều đó. Ta vẫn muốn những người ta thương yêu và những vật ta trân quý luôn còn mãi với chúng ta.

Chúng ta khó mà hiểu được vô thường chỉ qua ngôn từ và khái niệm. Phải để hết lòng thực tập mới hiểu được thế nào là vô thường, và mới biết chấp nhận nó. Khi thở vào, ta nhìn sâu vào đối tượng đang quán chiếu, đối tượng đó có thể là hoa, là lá, hay là người... Và khi thở ra, ta quán sát tính chất vô thường của đối tượng. Nhờ thực tập quán sát và



nhìn sâu, ta thấy được sự vật thay đổi không ngừng trong mỗi giây phút.

Có hai loại vô thường, sát na vô thường (impermanence in every instant) và nhất kỳ vô thường (cyclic impermanence). Sát na vô thường là sự thay đổi trong từng giây phút, trong từng sát na. Nhất kỳ vô thường là khi sự vật đến giai đoạn chót của chu kỳ sinh, trụ, hoại, diệt, ta mới thấy được sự đổi thay. Như khi ta nấu nước, nước cứ nóng lên từ từ cho đến khi nước sôi lên và bốc hơi. Khi nước sôi và bốc hơi, ta mới thấy có sự thay đổi, đó là nhất kỳ vô thường (cyclic impermanence). Còn sự đổi thay liên tục (sát na vô thường) rất khó nhận thấy nếu ta không chú ý kỹ. Cũng như một đứa bé bắt đầu lớn, trong giai đoạn đang lớn lên, có rất nhiều thay đổi nhỏ nhỏ trong đứa bé nhưng ít khi ta chú ý tới, đến khi đứa bé lớn phổng lên, lúc ấy ta mới thấy có sự thay đổi. Đó gọi là nhất kỳ vô thường.

Ta phải học nhìn sâu vào nhất kỳ vô thường (cyclic change) để có thể chấp nhận những thay đổi cần thiết cho cuộc sống, để không còn bị điều đứng vì chúng. Ta học quán sát sự thay đổi trong tự thân của ta, nơi những vật quanh ta, nơi những người ta thương yêu, nơi cả những người gây khổ đau cho ta. Nếu không biết nhìn sâu vào những thay đổi đó, ta có thể nghĩ rằng vô thường là khía cạnh tiêu cực của đời sống, bởi vì vô thường lấy đi của ta những thứ ta yêu quý. Nhưng nếu quán chiếu sâu sắc, ta sẽ thấy rằng vô thường không tiêu cực mà cũng không tích cực. Nó là vô thường, vậy thôi! Không có vô thường thì sự sống không thể tồn tại được. Không có vô thường, làm sao chúng ta có hy vọng chuyển hóa được khổ đau của chúng ta, chuyển hóa khổ đau của những người ta thương? Không có vô thường, làm sao chúng ta có hy vọng thay đổi được những hành vi sai lầm của chúng ta đối với đất Mẹ?

Vô thường cũng có nghĩa là duyên sinh bởi vì không có một hiện tượng nào có thể tồn tại một cách độc lập, bởi vì vạn vật không ngừng biến chuyển, đổi thay. Một bông hoa luôn tiếp nhận những yếu tố không phải là hoa như nước, không khí, ánh nắng mặt trời để có thể biểu hiện thành hoa. Muốn là hoa là cả một tiến trình chuyển biến

không ngừng, con người cũng vậy. Trong mỗi khoảnh khắc đều có cái đi vào và đi ra. Bông hoa không ngừng sinh và diệt, và nó liên kết chặt chẽ với mọi thứ quanh nó. Mọi thành phần trong vũ trụ đều nương vào nhau để tồn tại.

Ví dụ về sóng và nước giúp ta hiểu được bản chất vô ngã của mọi sự vật. Con sóng có thể lên cao và xuống thấp, sinh và diệt. Nhưng thực chất của sóng là nước thì không cao, không thấp, không sinh không diệt. Các hình tướng cao, thấp, sinh, diệt không ảnh hưởng gì đến bản chất của nước. Chúng ta dễ khóc dễ cười bởi vì chúng ta bị kẹt vào hình tướng bên ngoài, chúng ta chưa tiếp xúc được với bản chất thực của sự vật. Nếu chúng ta chỉ thấy sóng với hình tướng sinh diệt của nó, làm sao chúng ta không khổ đau. Nếu chúng ta thấy được bản chất của sóng là nước và tất cả các con sóng đều trở về với nước thì chúng ta sẽ không còn sợ hãi nữa.

“Thở vào, tôi thấy được tính vô thường. Thở ra, tôi thấy được tính vô thường.” Ta phải thực tập như thế nhiều lần. Bởi vì sự sống là vô thường. Nếu không thực tập để thấy được như vậy, ta sẽ thấy bất an. Ta phải tập sống sâu sắc trong từng giây phút để đối diện với cảm giác bất an khi chúng phát khởi.

Khi mới bắt đầu thực tập, ta vẫn còn muốn sự vật là thường. Ta nghĩ rằng sự vật có một cái ngã riêng biệt và khi sự vật thay đổi thì ta khổ đau. Để giúp ta vượt thoát khổ đau, đức Bụt cho ta chiếc chìa khóa Vô Thường và Vô Ngã. Nhìn sâu vào bản chất Vô Thường, Vô Ngã, ta mở tung được cánh cửa đi vào thực tại, đi vào Niết Bàn. Nhờ vậy, sợ hãi và khổ đau sẽ tan biến, và ta không còn bận tâm là mình già hay trẻ, ngay cả sống chết cũng không còn động tới ta. Ta không còn hiểu chết theo nghĩa thông thường là ta không còn hiện hữu nữa, bởi vì ta đã thấy sự sống là một dòng chuyển hóa liên tục. Vô Thường, Vô Ngã, Niết Bàn là ba pháp ấn, đó là ba dấu ấn của đạo Bụt.

Nếu ta không hiểu về Vô Thường và tìm cách chống lại nó, ta sẽ khổ đau, vì sợ hãi, giận hờn và tuyệt vọng sẽ xâm chiếm ta. Cho nên việc làm trước tiên là biết cách đối diện với những nỗi sợ hãi, tuyệt vọng

trong lòng mình trước khi biết đối diện với những vấn đề môi trường, vấn đề trái đất bị hâm nóng. Đức Bụt dạy rất rõ về điều này, ta phải biết chăm sóc và chữa trị cho ta trước, sau đó ta mới biết cách chăm sóc và chữa trị cho hành tinh mẹ của chúng ta. Nếu ta không nhận diện được nỗi sợ hãi đang có mặt trong ta thì nỗi sợ hãi đó sẽ tiếp tục sai sử ta. Đức Bụt đã dạy ta không nên trốn tránh sự sợ hãi, mà ta nên mời chánh niệm giúp ta nhận diện, ôm ấp và nhìn sâu vào nỗi sợ hãi. Thực tập được như vậy, ta sẽ nuôi lớn sự hiểu biết và khả năng chấp nhận trong ta.

Ta sẽ không còn bị nỗi sợ hãi lôi kéo ta đi một cách mù quáng.

Nỗi sợ hãi về cái chết luôn luôn có mặt trong tàng thức của ta. Khi ta được tin mình phải chết, ta thường có phản ứng chống lại, không chịu chấp nhận sự thật này. Tôi đã chứng kiến nhiều người bạn thân khi được báo tin có bệnh Aids hoặc bệnh ung thư, họ quyết liệt từ chối, không muốn tin. Họ không ngừng đấu tranh với nỗi sợ hãi này trong một thời gian dài. Cho đến khi họ chịu chấp nhận sự thật thì ngay lúc đó họ có bình an. Khi có bình an, có sự thư giãn, ta có cơ hội điều trị cơn bệnh. Tôi có biết nhiều người mắc bệnh ung thư vẫn có thể sống thêm mười năm, hai mươi năm, hay ba mươi năm sau khi được chẩn đoán có bệnh, ấy là nhờ họ có khả năng chấp nhận căn bệnh và biết sống bình an với nó.

Có một sư thầy ở Hà Nội được bác sĩ cho biết là bị bệnh ung thư. Bác sĩ nói sư thầy chỉ còn sống thêm vài tháng nữa thôi. Nghe tin đó, sư thầy quyết định qua Làng Mai để tu học trước khi phải chết.

Sư thầy hoàn toàn chấp nhận việc mình sắp sửa phải chết. Khi đến làng, một sư cô khuyên sư thầy nên đi bác sĩ để biết chính xác hơn về căn bệnh của mình. Sư thầy trả lời: tôi đến làng để được tu học vài tháng với đại chúng, chứ đâu phải đến đây để đi bác sĩ.”

Sư thầy sống hết lòng trong mỗi phút giây suốt ba tháng ở làng. Sư thầy tinh cần thực tập thiền hành, thiền tọa, nghe pháp thoại, dự pháp đàm. Ba tháng trôi qua, chiếu khán của sư thầy hết hạn, sư thầy phải về lại Việt Nam. Sư cô ở làng, một lần nữa, đề nghị sư thầy đi bác sĩ

để kiểm tra lại căn bệnh của mình. Lần này thì sư thầy đồng ý. Đến khám bác sĩ thì sư thầy được bác sĩ cho biết: “Di căn đã ngưng và chúng ung thư hầu như biến mất.” Bây giờ là hơn 14 năm trôi qua kể từ ngày sư thầy đến làng Mai mà sư thầy vẫn còn sống rất khỏe mạnh. Cho nên biết sống chấp nhận là điều rất quan trọng. Biết chấp nhận cái chết giúp ta có bình an và với sự bình an đó, ta có thể tiếp tục sống vui.

Khi một con sóng được lên cao, có thể nó rất vui, và khi phải rơi xuống, có thể nó có nhiều lo lắng. Có lên thì phải có xuống, có sinh thì có diệt. Nếu con sóng biết thiền tập thì nó sẽ thấy được nó là nước, cho nên nó có thể tan biến đi một cách vui vẻ. Bởi vì là sóng thì có thể tan biến đi, là nước thì không bao giờ tan biến cả. Giáo lý của Bụt giúp ta tiếp xúc được với bản chất thực của sự sống, và với tuệ giác này, ta có thể xua tan được mọi sợ hãi. Lúc ấy ta có thể mỉm cười với cái chết, không còn hoảng hốt, không còn tức giận.

Một hạt mưa vừa rơi xuống đất là biến mất. Nhưng sự thực là nó vẫn còn đó, dù nó đã thấm vào lòng đất, nó vẫn còn đó dưới một hình thức khác. Khi nó bốc hơi thì nó vẫn còn đó trong không khí dưới hình thức hơi nước. Ta không còn nhìn thấy hạt mưa nhưng không phải vì vậy mà hạt mưa không còn nữa. Đám mây cũng vậy, đám mây không bao giờ chết, đám mây chỉ thay hình đổi dạng, khi là mưa, là tuyết, là băng đá, đám mây không thể nào trở thành hư không. Chúng ta thường nghĩ rằng chết tức là từ có trở thành không. Nhờ có thiền tập, ta tiếp xúc được với tự tánh vô sinh bất diệt của mình. Trước khi biểu hiện thành mây, đám mây đã là hơi nước, là đại dương sâu. Cho nên mây không phải từ không mà trở thành có. Sinh và diệt chỉ là ý niệm của ta.

Có được tuệ giác này rất quan trọng, vì nó giúp ta lấy đi nỗi sợ hãi. Nếu ta hiểu rằng ta không bao giờ thật sự biến mất thì ta vượt thoát được sợ hãi. Vượt thoát được sợ hãi là trút được một khối nặng khiến ta thấy vô cùng nhẹ nhõm. Có đức vô úy này thì có bình an và hạnh phúc thật sự. Khi ta có bình an thật sự thì nền văn minh của chúng ta mới có cơ hội trường tồn. Nếu lúc nào ta cũng sống trong lo âu sợ hãi

thì ta chỉ càng đẩy mạnh nền văn minh của chúng ta xuống hố thẳm. Khi ta có được sự bình an, ta sẽ dễ dàng biết cách xử lý với những tình huống khó khăn.

Đức Bụt dạy chúng ta nên tập nhìn thẳng vào những hạt giống sợ hãi thay vì tìm cách che đậy hoặc chạy trốn. Chúng ta ai cũng có hạt giống sợ hãi. Chúng ta sợ chết, sợ bị bỏ rơi, sợ bị bệnh tật... vì thế chúng ta luôn tìm cách để quên đi, bằng cách làm cho ta bận rộn suốt ngày hết công việc này đến công việc khác, để quên đi nỗi sợ hãi trong ta. Nhưng một ngày nào đó chúng ta cũng bị bệnh, chúng ta cũng phải chết, phải dứt bỏ mọi thứ. Cho nên đức Bụt khuyên ta không nên chạy trốn nữa, mà nên thực tập nhận diện hạt giống sợ hãi trong ta mỗi ngày.

Ta có thể thực tập năm phép quán tưởng. Năm phép quán tưởng giúp ta nhận diện những hạt giống sợ hãi trong ta và làm quen với chúng. Phép quán tưởng thứ nhất: “Tôi thế nào cũng phải chết, tôi không thể nào tránh khỏi cái chết.” Ta tập đối diện với sự thật, ta mời hạt giống sợ hãi lên, và dùng chánh niệm để đối diện với nó và ôm ấp nó. Ta cần phải can đảm. Có thực tập như vậy, ta mới thấy là cường độ của sợ hãi dần dần giảm xuống, và ta bắt đầu chấp nhận được cái già, cái bệnh, cái chết là những sự kiện có thật mà ta không thể nào tránh được. Khi ta biết chấp nhận những điều này, ta cảm thấy dễ chịu hơn.

Khi ta biết chấp nhận cái chết của mình, cũng như khi ta biết chấp nhận sự tàn hoại của nền văn minh của chúng ta thì trong lòng ta có được sự bình an. Và khi ta có bình an, ta sẽ có hạnh phúc, nhờ vậy ta biết cách sử dụng những phương tiện kỹ thuật hiện đại để cứu sống hành tinh của chúng ta. Nếu ta đầy tuyệt vọng và sợ hãi, thì dù ta có đầy đủ những phương tiện kỹ thuật, ta vẫn không biết cách để cứu sống trái đất này. Ta có thể chết một cách an lành khi ta hiểu thế nào là tương tức và tiếp xúc được với bản tánh vô sinh bất diệt của mình.

## Năm phép quán tưởng

1. Tôi thế nào cũng phải già.  
Tôi không thế nào tránh khỏi cái già.
2. Tôi thế nào cũng phải bệnh.  
Tôi không thế nào tránh khỏi cái bệnh.
3. Tôi thế nào cũng phải chết.  
Tôi không thế nào tránh khỏi cái chết.
4. Tất cả những người tôi thương yêu và tất cả những gì tôi trân quý hôm nay một mai tôi phải xa lìa và buông bỏ.  
Tôi không thế nào tránh thoát được sự xa lìa và buông bỏ ấy.
5. Tôi là kẻ thừa tự những nghiệp quả do thân, miệng, ý của tôi tạo nên.  
Những nghiệp quả ấy là cái duy nhất tôi có thể mang theo với tôi sau này.

Nhờ thực tập hơi thở chánh niệm, ta biết nhìn sâu vào bản chất và cội nguồn của nỗi sợ hãi. Cho nên ta phải biết thực tập năm phép quán chiếu này với hơi thở.

1. Thở vào, tôi biết tôi thế nào cũng phải già.  
Thở ra, tôi biết tôi không thế nào tránh khỏi cái già.
2. Thở vào, tôi biết tôi thế nào cũng phải bệnh.  
Thở ra, tôi biết tôi không thế nào tránh khỏi cái bệnh.
3. Thở vào, tôi biết tôi thế nào cũng phải chết.  
Thở ra, tôi biết tôi không thế nào tránh khỏi cái chết.
4. Thở vào, tôi biết tất cả những người tôi thương yêu và tất cả những gì tôi trân quý hôm nay một mai tôi phải xa lìa và buông bỏ.

Thở ra, tôi biết tôi không thể nào tránh thoát được sự xa lìa và buông bỏ ấy.

5. Thở vào, tôi biết tôi là kẻ thừa tự những nghiệp quả do thân, miệng, ý của tôi tạo nên.

Thở ra, tôi biết những nghiệp quả ấy là cái duy nhất tôi có thể mang theo với tôi sau này.

Sự thực tập này giúp ta chấp nhận được cái già, cái bệnh và cái chết. Đó là những sự thật không thể nào trốn thoát. Khi ta chấp nhận được những sự thật này, ta có sự bình an, và ta có khả năng sống một đời sống lành mạnh và từ bi. Ta không còn gây khổ đau cho ta và cho kẻ khác.

Nếu ta chấp nhận được cái chết của con người thì ta chấp nhận được sự tàn hoại của nền văn minh con người. Nền văn minh này cũng chỉ là một trong nhiều nền văn minh khác, một ngày nào đó nó cũng sẽ biến đi để nhường chỗ cho một nền văn minh khác ra đời. Trước đây đã có nhiều nền văn minh đã ra đời, rồi biến mất. Trái đất bị hâm nóng có thể là triệu chứng đầu tiên cho biết nền văn minh hiện tại sắp sửa biến mất. Nếu ta không biết cách ngăn chặn lối tiêu thụ quá đà hiện nay thì nền văn minh của chúng ta chắc chắn sẽ bị hủy diệt nhanh chóng. Tiến trình của sự diệt vong có thể bị chậm lại nếu ta biết sống có chánh niệm hơn. Cách tốt nhất là biết chấp nhận sự tàn hoại của nền văn minh cũng như biết chấp nhận cái chết của con người. Ta có thể làm điều này không khó khi ta hiểu sâu về bản chất vô sinh bất diệt của ta.

*Thở vào, tôi biết nền văn minh này sẽ bị hủy diệt*

*Thở ra, nền văn minh này không thể nào tránh khỏi sự hủy diệt.*

Khi ta biết chấp nhận thì ta không còn phản ứng một cách giận giữ và đầy tuyệt vọng. Biết chấp nhận đem đến sự bình an. Khi ta có bình an thì nền văn minh có cơ hội được thay đổi. Khi ngồi thiền, đi thiền, chúng ta phải biết dừng lại và quán chiếu sâu sắc để có được tuệ giác này, tuệ giác thật sự chứ không phải lời nói suông. Từ đó chánh niệm

được phát sinh, đưa đến tâm bình an, không sợ hãi và khả năng chấp nhận. Có như thế, ta mới đóng góp thật sự cho nền văn minh này.

Các khoa học gia có cho biết rằng ta có đầy đủ phương tiện kỹ thuật để cứu sống hành tinh của chúng ta. Chúng ta có những nguồn năng lượng luôn được tái tạo (renewable energy sources) như gió, mặt trời, sóng và năng lượng địa nhiệt (geothermal power), chúng ta có xe điện, xe hơi sử dụng dầu thực vật. Thế mà chúng ta không biết sử dụng tối đa những kỹ thuật tân tiến này. Ta cứ để mình rơi vào tuyệt vọng, giận hờn, kỳ thị, phân chia, cho nên ta mất sự bình an, không còn đủ tỉnh giác. Ta cứ làm mình bận rộn suốt ngày, không cho mình chút thì giờ để nhìn lại, để cùng người khác cộng tác. Phương tiện kỹ thuật phải được yểm trợ bằng tình huynh đệ, bằng sự hiểu biết thương yêu. Đời sống kỹ thuật phải đi song song với đời sống tâm linh, bởi vì đời sống tâm linh đem lại sự bình an, tĩnh lặng, đem lại hiểu biết thương yêu, tình huynh đệ. Không có những yếu tố này, khó mà hy vọng làm được những điều tốt đẹp cho hành tinh thân yêu của chúng ta.

Đạo Bụt đã hiến tặng cho ta tuệ giác Vô Thường, để giúp ta biết đón nhận cái chết của chính mình cũng như cái chết của nền văn minh mà ta đã tạo ra. Chấp nhận được sự thật này, ta sẽ có an lạc, có sức mạnh và sự tỉnh thức, nhờ vậy chúng ta biết lại gần với nhau, không còn hận thù, không còn kỳ thị. Ta sẽ biết cách sử dụng những phương tiện kỹ thuật có sẵn để cứu sống trái đất của chúng ta.

Nếu mọi người đều biết thiền tập, ta có hy vọng vượt thoát được sợ hãi, tuyệt vọng và thất niệm. Thiền tập không phải để trốn chạy thực tại mà chính là can đảm nhìn thẳng vào thực tại bằng chánh niệm và chánh định. Thiền tập rất cần thiết cho sự sống còn của chúng ta, bởi vì thiền tập có công năng bảo hộ và đem lại an lạc. Thực ra khổ đau của chúng ta bắt nguồn từ những tri giác và quan điểm sai lầm, cho nên điều quan trọng và cấp thiết phải làm là buông bỏ những quan điểm sai lầm đó. Cái mà ta cần là tuệ giác, là cái thấy đúng. Khi mình là thầy cô giáo, là cha mẹ, là nhà báo, hay nhà làm phim... mình phải có khả năng chia sẻ tuệ giác của mình để thức tỉnh đất nước và dân tộc của mình. Khi người dân có ý thức thì nhà nước tất nhiên sẽ hành



động theo ý muốn của người dân. Có sự thực tập, ta sẽ nuôi dưỡng được đức vô úy và tình huynh đệ.

Chúng ta không cần phải đi đâu xa hay tìm một cái gì đó để thiền tập. Bởi vì thiền tập nằm ngay trong đời sống hàng ngày của ta. Những gì Bụt dạy chính là để ta biết cách giúp ta và giúp người, giúp ta biết nhìn sâu hơn để giải thoát mình khỏi những ý niệm sai lầm gây nên hận thù, sợ hãi và bạo động. Từ nền tảng đó ý thức cộng đồng mới có thể thay đổi.

Phần 02:

# Tình Thương Bằng Hành Động

## Chương sáu: Sự tiếp nối đẹp đẽ

Khi nhìn vào cây cam, ta thấy cây cam không ngừng hiến tặng cho ta những chiếc lá xanh tươi, những bông hoa thơm ngát và những trái cam ngọt lịm từ mùa này sang mùa khác. Đó là món quà đẹp nhất mà cây cam muốn tặng cho đời. Ta cũng muốn hiến tặng cho đời những cái đẹp nhất mà ta có qua thân khẩu ý của ta, bằng sự sống hàng ngày của ta trong mỗi giây mỗi phút. Bởi vì dù muốn hay không thì những ý nghĩ, lời nói và hành động của ta là sự tiếp nối của ta. Ta học cách sử dụng thời gian cho thông minh để chế tác thương yêu và hiểu biết, để nói những lời hay ý đẹp gây niềm tin và hy vọng, giúp mọi người biết tha thứ nhau, che chở cho nhau, và biết bảo vệ trái đất. Làm được như thế thì chúng ta mới có được một sự tiếp nối đẹp đẽ.

Triết gia người pháp Jean-Paul Sartre có nói rằng: “Con người là tổng thể những hành động của họ”. Câu nói này mang ý nghĩa của điều quán tưởng thứ tư: chúng ta phải từ bỏ tất cả những người ta thương yêu và tất cả những gì ta trân quý. Tất cả những gì ta mang theo và để lại sau lưng là kết quả của những tư tưởng, hành động và lời nói trong suốt cuộc đời của ta. Cái đó tạo ra cái mà ta gọi là nghiệp, tức là sự tiếp nối của ta. Khi đám mây bị ô nhiễm thì mưa cũng bị ô nhiễm. Cho nên tu tập là để thanh lọc thân, khẩu, ý, để có được một sự tiếp nối đẹp đẽ.

Đạo Bụt dùng chữ “nghiệp”, nghiệp tức là hành động, hành động vừa là nhân vừa là quả. Khi hành động là nhân, ta gọi là karmahetu, nghiệp nhân. Cách ta suy nghĩ, nói năng hay hành động sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của ta, đồng thời cũng ảnh hưởng đến mọi người mọi vật chung quanh. Ảnh hưởng đó tốt hay xấu, lành hay dữ, đều là nghiệp quả, karmaphala. Chính nghiệp quả đưa ta đi về tương lai, nghiệp quả là sự tiếp nối của ta.

Suy nghĩ, nói năng là một hình thức hành động. Khi ta có một ý nghĩ chứa đầy giận hờn, sợ hãi hay tuyệt vọng thì nó liền ảnh hưởng đến sức khỏe của ta cũng như của mọi người chung quanh. Khi ta có

những tư tưởng sâu đau thì cả thân tâm ta đều bị chi phối, thế giới quanh ta cũng bị chi phối. Cho nên ta phải thực tập như thế nào để những tư tưởng như thế không xảy ra thường xuyên. Hôm nay nếu ta có nói điều gì không hay lắm thì ta nên nói lại điều gì hay hơn, như thế mọi việc sẽ thay đổi. Một tư tưởng tích cực luôn đem lại lợi lạc cho thân tâm ta và giúp chữa trị những vết thương của xã hội.

Như lời Bụt đã dạy, chánh ngữ luôn đem lại niềm vui và hy vọng, xây dựng sự hiểu biết và tình huynh đệ. Qua lời nói, ta có thể bày tỏ lòng thương yêu, không kỳ thị phân biệt, khiến người khác cảm thấy dễ chịu, bình an, thoải mái. Trong ngày ta nên thực tập ái ngữ nhiều lần để mang đến sự chuyển hóa và trị liệu cho ta và cho mọi người chung quanh.

Đức Bụt cũng khuyên ta nên thực tập chánh nghiệp, tức là việc làm chân chánh, bởi vì hành động này sẽ có ảnh hưởng đến thân tâm ta, cũng như đến toàn thể nhân loại. Ta có thể giết hoặc bảo vệ sinh mạng của một con người, một con vật hay một cái cây. Khi làm một việc gì, ta phải xem xét cho kỹ hành động này có đưa ta về hướng chánh nghiệp hay không. Là chánh nghiệp khi hành động của ta có công năng bảo vệ, che chở, làm vui khổ đau của kẻ khác, đồng thời giúp ta chữa trị những vết thương của mình và của xã hội. Khi tâm ta đầy lòng yêu thương thì dù ta không làm gì cả, tình thương ấy cũng tỏa rạng xung quanh và làm tình trạng thay đổi. Tình thương luôn dẫn đến chánh nghiệp.

Mỗi phút giây trong đời sống hàng ngày ta đều tạo nghiệp qua từng ý nghĩ, hành động và lời nói của ta, vì hành động nào, lời nói nào, ý nghĩ nào của ta cũng mang chữ ký của ta. Đó là sự tiếp nối của ta, không có gì mất đi đâu cả. Cho nên ta thật ngây thơ khi nghĩ rằng ta hoàn toàn chẳng còn lại gì sau khi hình hài này tan rã. Nhờ quán chiếu sâu sắc, ta thấy rằng không có sinh cũng không có diệt. Bản chất của ta là vô sinh bất diệt. Thiền tập giúp ta thấy rõ điều này.

Đức Bụt nói về Vô Thường, các nhà tư tưởng khác cũng nói về Vô Thường. Nhà triết học Hy Lạp Heraclitus ở thế kỷ thứ sáu nói rằng

không bao giờ ta có thể đặt chân hai lần trên một dòng sông, bởi vì dòng sông không ngừng thay đổi trong từng giây phút, không có gì mà không thay đổi trong từng khoảnh khắc. Cái thấy nào không đặt căn bản trên Vô Thường là cái thấy sai lầm. Tuệ giác Vô Thường giúp ta voi bớt khổ đau và tạo ra nhiều hạnh phúc.

Thực tại là vô thường chứ Bụt không nói triết lý về vô thường. Khi ta giận bạn của ta và hai bên sắp cãi nhau, Bụt dạy ta hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng về hai người trong ba trăm năm nữa. Ta sẽ ở đâu và bạn ta ở đâu? Nếu ta thấy được trong ba trăm năm nữa ta ở đâu thì ta sẽ thấy là cãi vã nhau không còn cần thiết vì đời sống luôn biến đổi. Khi ta hiểu được đời sống là vô thường thì khi mở mắt ra, ta không còn thấy giận nữa. Lúc ấy điều duy nhất ta có thể làm là mở rộng đôi cánh tay và ôm lấy người bạn.

Có thể trên trí năng ta hiểu được sự vật là vô thường, nhưng trong đời sống hằng ngày, ta thường hành xử như thể sự vật là thường. Vô thường không phải là một học thuyết hay một triết lý, vô thường là một sự thực tập. Chúng ta phải thực tập định về vô thường. Nhìn đóa hoa, ta phải thấy hoa là vô thường, nhìn một người nào đó, ta phải thấy người đó là vô thường. Suốt ngày, nhìn thấy gì, nghe thấy gì ta cũng dùng tuệ giác vô thường để quán chiếu. Chỉ có định về vô thường mới cứu được ta chứ không phải là ý niệm về vô thường. Thực tập chánh niệm ta sẽ duy trì được tuệ giác vô thường lâu dài, ta sẽ được bảo hộ và không còn nói năng, suy nghĩ sai lầm nữa.

Nghiệp quả là sự tiếp nối của ta, sự tiếp nối này đã và đang biểu hiện, không phải đợi đến lúc ta chết đi mới biểu hiện. Đời sống của ta chính là sự biểu hiện của nghiệp quả, cho nên ta có thể làm cho đời sống có ý nghĩa đẹp đẽ để nó tiếp tục gây tác dụng tốt cho tương lai. Khi ta biết tu học để chế tác hiểu biết, thương yêu là ta đóng góp rất nhiều cho tương lai của đất nước và thế giới, ta không cần phải đợi đến khi hình hài này tan rã, ta mới có được sự tiếp nối. Ngay trong giờ phút này nếu sự tiếp nối được biểu hiện một cách lành mạnh, đẹp đẽ, thì tương lai cũng sẽ tiếp tục như vậy.

Nhìn vào thân tâm ta, ta thấy đó là một cơ cấu khá phức tạp. Có rất nhiều chủng loại, có rất nhiều yếu tố có mặt trong thân tâm ta. Nhìn vào mỗi tế bào của cơ thể, ta có thể thấy toàn bộ lịch sử của loài người và của trái đất. Mỗi tế bào trong cơ thể có khả năng cho ta biết tất cả những gì ta muốn biết về vũ trụ. Tế bào nào cũng có thể cho ta biết rất nhiều về tổ tiên của ta, tổ tiên con người và cả tổ tiên động vật, thực vật và khoáng vật. Mỗi khi ta đi thiền hành là ta đi cho tất cả mọi người, cho cả tổ tiên của ta, cho cả vũ trụ. Tổ tiên của ta cùng bước với ta, con cháu của ta cùng bước với ta, cái một chứa đựng cái tất cả. Nếu ta bước được một bước có an lạc có hạnh phúc, thì tổ tiên của ta cũng bước được một bước có an lạc có hạnh phúc.

Ta cũng biết là ông bà, cha mẹ, và thầy tổ của ta đều mong ước ta sống như thế nào mà trái đất của ta được bảo vệ. Chúng ta hãy để cho tổ tiên huyết thống, tổ tiên tâm linh trong ta có cơ hội hành động. Chúng ta phải thường xuyên tâm sự với tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh của ta để các ngài tiếp tục giúp ta có thêm tuệ giác mới, có thêm quyết tâm và định lực trên con đường phụng sự, xây dựng hiểu biết thương yêu. Ta phải biết dùng cuộc đời của ta, thời gian của ta để thực hiện những gì mà tổ tiên tâm linh, tổ tiên huyết thống đang kỳ vọng nơi ta, ta đừng để thời gian trôi qua một cách oan uổng. Sống được như vậy, ta cho ta rất nhiều niềm vui và ta sẽ trao truyền được cho con cháu ta những gì hay nhất và đẹp nhất mà ta đã tiếp nhận từ tổ tiên của mình.

## Chương bảy: Biết chăm sóc chính ta, người muốn bảo vệ môi trường

Có một người học trò hỏi tôi: “Con phải làm gì trước quá nhiều vấn đề cấp bách hiện nay?” Tôi trả lời: “Con chỉ cần làm một thứ thôi nhưng làm cho sâu sắc và cẩn trọng thì con sẽ làm được tất cả.”

Có nhiều người ý thức được đất Mẹ đang đau khổ và trái tim họ chứa đầy thương cảm. Họ biết việc gì cần phải làm, và họ tham gia vào chính trị, làm những công tác xã hội, bảo vệ môi trường, với hy vọng có thể thay đổi được tình thế.

Nhưng sau một thời gian làm việc căng thẳng, họ bắt đầu nản chí bởi vì họ thiếu sức mạnh giúp họ duy trì sự năng động. Sức mạnh đó không phải chỉ là trí năng mà thôi bởi vì nó vẫn chưa đủ để nuôi dưỡng ta trong đời sống phụng sự tình thương. Ta cần một sức mạnh lớn hơn, sức mạnh đó không phải là quyền hành, tiền bạc hay vũ khí, sức mạnh đó chính là sự bình an sâu thẳm trong tâm hồn. Khi ta có đủ tuệ giác, ta không còn loay hoay trong những tình huống khó khăn nữa, ta đã biết cách để đi ra khỏi những tình huống ấy một cách dễ dàng. Khi ta thay đổi được lối sống hằng ngày của ta, thay đổi cách ta tư duy, nói năng, hành động, ta sẽ thay đổi được thế giới. Ta cần phải sống như thế nào mà mỗi phút giây ta đều có mặt thật sâu sắc với ý thức tương tức luôn sáng tỏ. Không có bình an và hạnh phúc, làm sao ta có thể chăm sóc cho chính ta, cho mọi loài quanh ta và cho hành tinh này. Cho nên muốn chăm sóc môi trường cho có hiệu quả, trước tiên ta phải biết chăm sóc chính ta, vì ta là người muốn bảo vệ môi trường.

Bụt đã dạy rất nhiều về tính tương quan, tương duyên giữa ta và đất Mẹ. Một trong những kinh sâu sắc nhất là kinh Kim Cương, được trình bày dưới hình thức một cuộc đối thoại giữa Bụt và thầy Tu Bồ Đề (Subhuti), một vị đệ tử lớn của Bụt. Kinh Kim Cương là một kinh

rất xưa đã đề cập đến vấn đề môi sinh một cách sâu sắc. Kinh bắt đầu bằng câu hỏi của thầy Tu Bồ Đề: “Nếu người con trai và con gái nhà lành nào muốn phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác thì nên nương tựa vào đâu và làm sao để điều phục được tâm mình?”

Ý câu này muốn hỏi là “Nếu con muốn đem hết cả tấm lòng để bảo vệ sự sống thì con phải sử dụng những phương pháp và những nguyên tắc nào?”

Đức Bụt trả lời: “Ta phải đưa tất cả các loài chúng sanh đến Niết Bàn tuyệt đối để tất cả đều được giải thoát. Giải thoát cho tất cả chúng sanh mà kỳ thực ta không thấy có một chúng sanh nào được giải thoát cả. Nếu chúng ta còn kẹt vào ý niệm ngã, nhân, chúng sanh và thọ giả thì ta không phải là một vị Bồ Tát đích thực”.

Ngã, nhân, chúng sanh và thọ giả là bốn ý niệm ngăn cản ta, không cho ta thấy được thực tại.

Đời sống là một cái gì toàn vẹn, ta không thể chia cắt nó ra từng mảnh nhỏ và gọi cái này hay cái kia là ngã. Cái ta gọi là ngã, thực ra được làm bằng những yếu tố không-phải-là-ngã. Khi nhìn vào một bông hoa, ta có thể nghĩ rằng nó khác với những yếu tố không phải là hoa. Nhưng khi nhìn sâu, ta thấy trong bông hoa có mặt mọi thứ trong vũ trụ. Nếu không có những yếu tố không phải là hoa như mặt trời, mây nước, đất đai, người làm vườn, khoáng vật, sức nóng, dòng sông và tâm thức, thì làm sao bông hoa có thể tồn tại được. Cho nên Bụt dạy là không có cái ngã. Ta phải lấy đi sự phân biệt giữa ngã và vô ngã. Không có tuệ giác này, khó mà ta có thể bảo vệ được môi trường cho đúng cách.

Khái niệm thứ hai mà kinh Kim Cương khuyên ta nên buông bỏ là khái niệm về nhân - về con người. Điều này cũng đơn giản thôi. Khi nhìn vào con người, ta thấy có tổ tiên loài người, có cả tổ tiên động vật, thực vật và khoáng vật. Ta thấy rằng con người được làm bằng những yếu tố không phải con người. Ta thường có óc phân biệt con người và những loài không phải con người. Ta thường cho rằng con người là quan trọng hơn, cao cả hơn những loài sinh vật khác. Nhưng



thật ra, con người được làm bằng những yếu tố không phải con người, cho nên muốn bảo vệ con người, ta cũng phải bảo vệ tất cả những yếu tố khác không-phải-con-người. Đó là giải pháp duy nhất, không còn cách nào khác. Nếu ta nghĩ rằng Chúa đã tạo ra con người theo hình ảnh của Ngài và Ngài tạo ra những thứ khác để cho con người sử dụng, thì rõ ràng là chúng ta đang kỳ thị và cho con người quan trọng hơn những loài khác. Nếu ta hiểu được con người không có ngã thì ta sẽ thấy là khi ta chăm sóc cho môi trường, tức là những yếu tố không phải con người, tức là ta đang chăm sóc cho con người. Ta cần phải tôn trọng và bảo vệ các loài khác để ta còn có cơ hội sống sót. Muốn cho con người thật sự được khỏe mạnh và hạnh phúc, ta phải biết cách chăm sóc cho các loài khác và chăm sóc cho môi trường.

Tôi biết có nhiều nhà sinh thái học không có hạnh phúc trong gia đình. Họ làm việc cật lực để cải thiện môi trường nhưng một phần là để trốn tránh nỗi khổ đau của họ trong đời sống gia đình. Nếu người đó không có hạnh phúc thì làm sao người đó biết cách giúp cho môi trường? Khi ta tìm cách bảo vệ những yếu tố không phải con người tức là ta đang bảo vệ con người và bảo vệ con người là bảo vệ những yếu tố không phải con người.

Khái niệm thứ ba mà ta cần phá vỡ là khái niệm về chúng sanh. Ta vẫn nghĩ rằng ta là những sinh vật khác với các vật vô tri giác. Nhưng theo lý tương tức thì chúng sanh được làm bởi những yếu tố không phải chúng sanh. Nhìn vào bản thân mình, ta sẽ thấy có cả khoáng vật và nhiều yếu tố không-phải-chúng-sanh khác. Như vậy thì tại sao ta lại phân biệt ta và những cái mà ta gọi là vô tri giác? Để bảo vệ tất cả các chúng sanh, ta phải bảo vệ cả đất đá, sông hồ và đại dương. Trước khi trái bom nguyên tử rơi xuống thành phố Hiroshima thì trong những công viên có rất nhiều chiếc ghế đá xinh đẹp. Khi người Nhật xây dựng lại thành phố Hiroshima, họ có cảm tưởng như là những chiếc ghế đá này đã chết. Cho nên họ khiêng chúng đi chôn cất và đem về những chiếc ghế đá sống động hơn. Thật ra không phải những chiếc ghế đá ấy không còn sống, bởi vì các nguyên tử vẫn luôn luôn chuyển động. Các điện tử chuyển động gần bằng tốc độ của ánh sáng. Theo lời Bụt dạy, nguyên tử và sỏi đá cũng có ý thức. Cho nên

chúng ta phải lấy đi sự phân biệt giữa chúng sanh và không phải chúng sanh.

Khái niệm cuối cùng là thọ giả. Ta vẫn tin rằng đời sống của ta có một khởi điểm nào đó, và trước giờ khởi điểm đó thì ta không có hiện hữu. Cái lối phân biệt giữa cái hiện hữu và không hiện hữu như thế là không đúng sự thật. Cái sống được làm bằng cái chết và cái chết được làm bằng cái sống. Ta phải biết chấp nhận cái chết để cho sự sống có mặt. Các tế bào trong cơ thể ta chết đi mỗi ngày nhưng ta không bao giờ tổ chức đám tang cho chúng. Một tế bào chết đi là để cho một tế bào khác được sinh ra. Sống và chết là hai khía cạnh của cùng một thực tại.

Ta phải học cách chết cho bình an để các loài khác có thể tiếp tục sống bình an. Biết thiền tập sâu sắc sẽ giúp ta không sợ hãi, không giận hờn, không tuyệt vọng. Đó là sức mạnh mà ta cần để hoàn thành nhiệm vụ của mình. Có đức vô úy thì dù vấn đề có lớn mấy đi nữa, ta cũng không sờn lòng. Ta sẽ biết đi từng bước chậm rãi mà vững chắc.

Nếu những người làm công tác bảo vệ môi trường biết nhìn sâu vào bốn khái niệm ngã, nhân, chúng sanh và thọ giả, họ sẽ biết phải sống như thế nào và hành động ra sao để có được năng lượng và tuệ giác của một vị Bồ Tát trên con đường phụng sự.

Cuộc đời chung quanh ta có rất nhiều khổ đau, ta phải biết tiếp xúc với khổ đau để nuôi lớn lòng từ bi. Để có đủ sự vững chãi, ta phải biết ôm ấp những yếu tố tích cực. Khi ta thấy có những người biết sống chánh niệm, biết mỉm cười và cư xử với nhau bằng tình thương thì ta có niềm tin cho tương lai. Khi ta biết tập thở, đi đứng, làm việc, nghỉ ngơi có chánh niệm thì ta trở thành một nhân tố tích cực trong xã hội, ta gây được niềm tin nơi những người chung quanh. Bằng cách đó ta giúp ta cũng như giúp thế hệ trẻ không rơi vào tuyệt vọng. Ta phải sống đời sống hàng ngày như thế nào để chứng tỏ rằng ta có quyền hy vọng ở tương lai.

Nếu ta muốn hoàn chỉnh lại hệ thống sinh thái hiện nay, ta cần cùng nhau đóng góp công sức của mình trong tình thương yêu và tôn kính lẫn nhau, thương yêu và tôn kính tổ tiên và các thế hệ tương lai.

Nếu ta cứ tiếp tục giận dữ vì những bất công xã hội và dùng nguồn năng lượng đó làm động lực chính cho hành động phản kháng của ta thì ta chỉ gây thêm tan vỡ mà sau này ta có thể hối tiếc. Theo đạo Bụt, từ bi là nguồn năng lượng duy nhất hữu ích và an toàn. Có từ bi, ta có được năng lượng của tuệ giác, là một thứ năng lượng sáng suốt. Chỉ có cảm giác về từ bi thôi thì không đủ, ta phải học hỏi và biểu lộ lòng từ bi của mình. Có hiểu mới có thương. Được hiểu biết thương yêu hướng dẫn, ta sẽ biết cách hành xử đúng đắn, đem lợi lạc đến cho mọi người.

Ta dùng từ ‘đạo Bụt nhập thế’ là để khôi phục lại ý nghĩa đích thực của Đạo Bụt. Đạo Bụt nhập thế là đạo Bụt áp dụng trong đời sống hàng ngày. Nếu không nhập thế thì không thể gọi là đạo Bụt. Ta thực tập đạo Bụt không phải chỉ ở tu viện, ở thiền đường, hay ở Phật Học Viện, ta thực tập đạo Bụt ở khắp nơi, trong mọi tình huống của đời sống. Đạo Bụt nhập thế giúp ta có chánh niệm trong mọi sinh hoạt của đời sống hàng ngày.

Ta rất cần mang đạo Bụt vào đời sống xã hội, nhất là khi đất nước ta đang có chiến tranh và nhiều bất công. Trong chiến tranh Việt Nam, ta càng thấy rõ là đạo Bụt nên đi vào cuộc đời để người dân học hỏi và thực tập từ bi, hiểu biết trong đời sống hàng ngày. Khi làng mạc của ta bị đạn bom tàn phá, dân làng phải chạy nạn, ta không thể ngồi yên trong chùa để tọa thiền. Dù chùa của ta may mắn không bị trúng bom, ta vẫn nghe tiếng la khóc của trẻ em bị thương, tiếng rên rỉ của những người không còn nhà cửa. Trước bao đau thương của những người đồng loại, làm sao ta có thể tiếp tục ngồi yên trong thiền đường mỗi sáng mỗi chiều mỗi tối? Cho nên ta phải tìm cách đưa sự thực tập vào đời sống hàng ngày để ta có thể đi ra ngoài giúp đời mà vẫn duy trì được sự thực tập. Bởi vì trong khi giúp mọi người vui bớt khổ đau, ta cũng cần phải nuôi dưỡng mình bằng sự thực tập ngồi thiền, đi thiền trong chánh niệm để có đủ sức phụng sự lâu dài. Cho nên khi ta

tình nguyện tham gia vào các hoạt động bảo vệ môi sinh, ta phải biết cách giữ gìn sự thực tập của mình, phải tiếp tục thực tập chánh niệm trong khi đi đứng, nói năng, làm việc. Có như thế ta mới không để mình rơi vào tuyệt vọng hay cơn bức tức khi phải đối diện với tình trạng hiện nay của thế giới, với những con người vô tâm, không ngần ngại vơ vét hết tất cả các nguồn tài nguyên thiên nhiên. Ta chỉ cần thực tập sống một đời sống đơn giản để làm gương cho người khác. Thực tập ái ngữ và lắng nghe sâu giúp ta chuyển hóa chính mình và mọi người trong xã hội, nuôi lớn ý thức cộng đồng để cùng nhau khôi phục lại sinh lực của nền văn minh cũng như của hành tinh chúng ta.

Muốn thực tập ái ngữ cho thành công, ta phải biết cách xử lý những cảm xúc của mình khi chúng phát khởi. Mỗi khi một tâm hành như giận hờn, tuyệt vọng hay đau buồn phát khởi, ta phải có khả năng đối phó với nó. Điều đó không có nghĩa là ta phải tìm cách đè nén hay xua đuổi nó. Giận dữ hay tuyệt vọng là một phần của ta. Ta không nên tìm cách chống lại, cũng không nên đè nén. Khi ta chống lại hay đè nén là ta đang sử dụng bạo lực với chính mình. Ta chỉ cần trở về với hơi thở chánh niệm là ta khôi phục lại năng lượng để có mặt và tiếp xúc với những gì đang xảy ra. Với năng lượng chánh niệm, ta có thể nhận diện và ôm ấp nỗi buồn, cơn giận hay niềm tuyệt vọng của mình với tất cả thương yêu.

Trong khi làm công việc xã hội giúp người voi bớt khổ đau, nếu ta không làm bằng chánh niệm thì ta không biết áp dụng đạo Bụt vào cuộc đời. Những người làm công việc xã hội thường rất dễ dàng đánh mất mình trong giận hờn, tuyệt vọng. Nếu ta biết áp dụng đạo Bụt vào cuộc đời, ta sẽ biết cách chăm sóc bảo vệ bản thân mình trong khi làm việc độ sinh. Đạo Bụt nhập thế là đạo Bụt dạy ta biết giữ gìn chánh niệm trong mọi công việc hàng ngày.

Thực tập chánh niệm giúp ta ý thức được những gì đang xảy ra. Khi nhìn sâu vào khổ đau, ta thấy được gốc rễ của khổ đau, và ta muốn thực tập để chuyển hóa. Ta hành động vì ta có hiểu và thương, chứ không phải vì sợ hãi hay giận dữ. Ta không cần phải lên án hay trách móc ai cả. Những người đang tự hủy diệt mình, hay đang hủy diệt xã

hội và hành tinh này, nhiều khi không phải do họ cố tình làm như thế mà chính vì họ quá cô đơn, quá nhiều khổ đau trong lòng, nên họ phải làm một cái gì đó để chạy trốn. Họ cần được ta giúp đỡ thương yêu hơn là bị trừng phạt, và nếu ai cũng ý thức được như vậy thì họ mới hy vọng được cứu thoát.

## Chương tám: Thành phố vắng bóng cây xanh

Chúng ta hãy thử tưởng tượng một thành phố chỉ có độc nhất một cái cây. Chắc chắn những người sống trong thành phố đó đều bị bệnh tâm thần vì họ không còn được sống gần gũi thiên nhiên. Biết được điều đó, một bác sĩ đã trao cho họ một toa thuốc: “Quý vị bệnh là vì quý vị đã sống xa rời thiên nhiên. Bây giờ mỗi sáng quý vị nên đón xe buýt đi vào thành phố, đến gần cái cây xanh kia và thiền ôm với nó trong vòng mười lăm phút. Hãy thưởng thức cho hết lòng màu xanh tươi mát của lá cây và hương thơm ngào ngạt của vỏ cây”.

Sau ba tháng thực hành như thế các bệnh nhân đều cảm thấy khỏe hơn nhiều. Số người đứng sắp hàng để được đến gần cái cây và ôm cái cây tăng vọt lên mỗi ngày, vì hầu như ai cũng có căn bệnh giống nhau nên bác sĩ cho toa giống nhau. Hàng người đứng chờ dài hơn cả dặm nên bệnh nhân bắt đầu mất kiên nhẫn. Mỗi người chỉ được ôm cái cây trong vòng mười lăm phút thôi mà ai cũng thấy quá lâu. Cho nên hội đồng thành phố phải ra luật là chỉ được ôm tối đa là năm phút thôi. Sau đó lại phải hạ xuống chỉ còn một phút, và sau nữa chỉ còn vài giây. Cuối cùng thì không còn phương thuốc nào để cứu chữa cho tất cả các bệnh tật.

Nếu ta vẫn sống không có chánh niệm thì thế nào ta cũng rơi vào tình trạng nói trên. Ta nên nhớ là thân thể của ta không phải chỉ là những thứ nằm dưới lớp da này, thân thể của ta lớn hơn thế rất nhiều. Ta cũng biết rằng nếu trái tim ta ngừng đập thì ta sẽ chết, nhưng ta thường không để tâm đến nhiều thứ khác ngoài ta cũng rất quan trọng cho sự sống còn của ta. Nếu tầng ozon quanh trái đất này biến mất chỉ trong một lát thôi thì ta cũng sẽ chết. Nếu mặt trời ngừng hoạt động thì tất cả mọi sự sống cũng sẽ ngừng theo.

Trong khi tọa thiền, ta thử để hết tâm ý vào trái tim:

*Thở vào, tôi ý thức về trái tim tôi*

*Thở ra, tôi mỉm cười với trái tim tôi.*

Ta sẽ nhận thấy rằng không phải ta chỉ có một trái tim duy nhất trong cơ thể ta, mà ta còn có nhiều trái tim khác nữa. Mặt trời cũng là trái tim của ta. Nếu trái tim ta ngừng đập thì ta sẽ chết ngay. Nhưng nếu mặt trời nổ tung hay ngừng hoạt động thì ta cũng sẽ chết lập tức. Mặt trời là trái tim thứ hai của ta, trái tim nằm ngoài cơ thể ta. Mặt trời giúp cho mọi sinh vật trên trái đất có đủ nhiệt lượng để mà sống. Cây cối sống được là nhờ mặt trời. Những chiếc lá hấp thụ năng lượng mặt trời cùng với khí CO<sub>2</sub> tạo ra thức ăn cho cây, cho hoa và cho phiêu sinh vật (plankton). Nhờ có cây cối, chúng ta và các loài động vật khác mới có thể sống được. Không có loài sinh vật nào trên trái đất mà không cần đến mặt trời dù trực tiếp hay gián tiếp. Ta không thể nào nói hết được tất cả những lợi ích mà mặt trời ban tặng cho ta. Khi ta hiểu được như vậy, ta sẽ dễ dàng vượt thoát được cái nhìn lưỡng nguyên giữa ngã và vô ngã, và ta thấy ta có trách nhiệm chăm sóc và bảo vệ môi trường vì môi trường chính là chúng ta.

Khi nhìn vào rổ rau xanh, ta biết rằng không phải chỉ có rau mới xanh mà mặt trời cũng xanh. Mặt trời đã làm nên màu xanh của lá. Không có mặt trời thì không có một loài sinh vật nào trên trái đất có thể sống được. Không có mặt trời, không có nước, không có không khí, không có đất đai thì rau quả cũng không thể mọc được. Tất cả những nhân duyên xa gần đều có mặt để làm nên rau quả. Không có hiện tượng nào trong vũ trụ mà không liên quan mật thiết đến chúng ta, từ một hạt sỏi nằm dưới lòng đại dương cho đến sự vận chuyển của hàng triệu tinh hà cách đây hàng triệu năm ánh sáng. Tất cả mọi hiện tượng đều tương quan tương duyên với nhau. Khi nghĩ đến một hạt bụi, một đóa hoa hay một người nào đó, ta thường bị kẹt vào ý niệm có một cái ngã thường hằng bất biến. Ta chia ranh giới giữa cái một và cái tất cả, giữa cái này và cái kia. Nếu ta thấy được mối tương duyên giữa con người, hạt bụi, và đóa hoa ta mới hiểu rằng cái hợp nhất được làm ra từ những cái dị biệt, cái này không thể có nếu cái kia không có. Cái một là cái tất cả và cái tất cả là cái một, mọi cái đều tương tức với nhau.

Nếu ta là người thích leo núi, thích sống ở miền quê, hay trong rừng cây yên tĩnh, ta sẽ hiểu rằng cây xanh là buồng phổi thứ hai của ta. Ta có thể hiểu như vậy nhưng ta vẫn không ngừng được sự đốt phá hàng triệu mét vuông đất rừng, làm ô nhiễm không khí, làm chết các dòng sông và hư hoại các tầng ozon. Ta chỉ biết giam mình trong cái ngã nhỏ bé với những tiện nghi riêng tư mà không để tâm đến những mất mát lớn lao hơn. Nếu ta muốn thay đổi tình trạng hiện nay, ta phải bắt đầu với chính chúng ta, ta phải thấy được mình cũng là rừng cây, là không khí, là dòng sông, là tầng ozon.

Nếu thấy được mình là rừng cây, ta mới cảm được niềm hy vọng và nỗi sợ hãi của cây rừng. Nếu ta không cảm được như vậy, rừng cây sẽ chết và ta sẽ mất đi cơ hội được sống với rừng cây, và ta sẽ mất sự bình an. Khi ta thấy được ta và cây xanh có liên hệ mật thiết với nhau, ta mới biết cách chăm sóc cây xanh. Cây xanh có sống sót được hay không là tùy vào sự hiểu biết của ta. Mấy chục năm vừa qua, khí đốt từ các xe hơi và nhà máy đã tạo ra mưa axit tàn phá rất nhiều cây xanh. Vì ta tương tác với cây xanh cho nên nếu cây xanh không sống sót được thì ta cũng đâu có hy vọng sống sót. Nếu ta hiểu được rằng đất Mẹ là thân thể của ta thì ta mới cảm được những đau nhức mà đất Mẹ đang phải chịu đựng.

Chúng ta đều là con của trái đất, một ngày nào đó ta cũng phải trở về với đất. Đất Mẹ đã sinh ra ta, nuôi dưỡng ta, và cuối cùng sẽ đưa ta trở về với Mẹ. Sự sống là vô thường, cỏ cây cũng như ta được đất Mẹ sinh ra, sống được một thời gian rồi cũng trở về lại với đất. Khi cây cỏ tan hủy, chúng trở thành phân bón cho rau trái trong vườn. Rau tươi và phân xanh là những phần của một thực tại. Không có cái này thì sẽ không có cái kia. Sau một thời gian chừng vài tháng, phân xanh lại trở thành hoa quả thơm ngon. Cây xanh và đất Mẹ nương vào nhau mà hiện hữu. Nếu cây cỏ xanh tươi thì đất Mẹ cũng xanh tươi, nếu cây cỏ cằn cỗi thì đất Mẹ cũng cằn cỗi. Ta cũng đóng góp một phần vào việc đó.

Rất nhiều sinh vật trên trái đất đã yêu thương ta một cách vô điều kiện. Tiếng chim hót thánh thót cho ta biết bao niềm vui; dòng nước



trong, cây xanh mát, không khí trong lành đã tỏ lòng thương yêu ta rất mực mà không hề đòi hỏi ta một điều gì cả. Ta rất cần tình thương đó của vạn vật nhưng ta vẫn tiếp tục hủy hoại phẩm chất của không khí, nguồn nước và cây xanh. Ta cần phải cố gắng hết sức mình để hạn chế tối đa việc gây tổn thương các loài sinh vật khác. Khi làm vườn, ta nên học cách trồng những loại cây giúp ngăn ngừa sâu bọ bên cạnh những loại hoa quả, ngăn ngừa cả nai và thỏ vào phá vườn mà không làm chúng bị tổn thương. Thay vì dùng thuốc trừ sâu làm bằng các chất hóa học, ta có thể dùng thuốc trừ sâu làm bằng những chất liệu thiên nhiên để bảo vệ các loài chim và ong mật. Ta nên luôn tìm cách giảm bớt khổ đau gây ra cho các loài sinh vật khác.

Giết hại động vật, tàn phá cây cối và làm ô nhiễm không khí tức là làm hại chính ta. Ta nên học cách thương yêu không điều kiện đối với mọi loài chúng sanh trên trái đất để chúng có cơ hội vui hưởng trọn vẹn đời sống của chúng.

Cây sồi cần được là cây sồi một cách trọn vẹn. Nếu cây sồi không còn là cây sồi thì tất cả chúng ta sẽ gặp rắc rối. Trong những kiếp trước ta đã từng là đá cuội, là mây trời, hay cây cỏ. Cũng có thể ta đã là một cây sồi. Không phải chỉ có đạo Bụt mới nói như vậy mà các nhà khoa học cũng đã xác nhận như thế. Loài người chúng ta mới xuất hiện đây thôi. Trước khi là người, chúng ta đã từng là cây cỏ. Chúng ta phải nhớ quá khứ của mình, nhớ lại những kiếp xa xưa để học bài học khiêm cung từ cây sồi.

Nền sinh thái học của chúng ta phải có chiều sâu và chiều rộng. Tâm thức của ta rất dễ bị ô nhiễm. Ti vi, phim ảnh, sách báo là những phương tiện để học hỏi nhưng cũng dễ trở thành những hình thức đầu độc. Chúng có thể gieo rắc những hạt giống lo âu, giận hờn, sợ hãi, và làm ô nhiễm tâm thức ta. Những thứ này cũng có khả năng tàn hại ta như ta đã tàn hại môi trường qua cách thức nuôi trồng bằng chất hóa học, chặt phá cây rừng và làm ô nhiễm nước sông. Chúng ta cần phải học cách chăm sóc giữ gìn sự lành mạnh của trái đất cũng như chăm sóc giữ gìn sự lành mạnh của tâm thức ta, không thì đời sống của ta sẽ dần dần bị mọi thứ bạo động xâm chiếm.

Ta thường cho rằng loài người là giống thông minh nhưng khi so sánh mình với các loài phong lan hay các loài ốc sên, ta thấy mình chưa thông minh gì lắm. Hoa Phong Lan biết nở ra những đóa hoa với những đường nét vô cùng tinh xảo và tuyệt mỹ, con ốc sên cũng vậy, biết làm cho mình một cái vỏ ốc thật vừa vặn xinh đẹp. Trước những sáng tạo đầy thâm mỹ của hoa phong lan cũng như của con ốc sên, ta muốn cúi đầu bái phục; ta cũng muốn chấp tay tỏ lòng ngưỡng mộ cung kính trước các loài bướm đầy màu sắc rực rỡ, trước cây hoa Mộc Lan Tây (Magnolia) đang nở hoa thật diễm lệ, sáng rực cả một góc trời. Khi ta biết kính trọng các loài khác, ta làm lớn mạnh những đức tính cao quý trong ta.

## Chương chín: Chuyển hóa tâm thức cộng đồng

*“Ý thức được những khổ đau và tình trạng thoái hóa của sự sống do việc khai thác quá mức nguồn tài nguyên thiên nhiên trên trái đất gây ra, con nguyện tìm mọi cách để giúp mọi người biết sử dụng những tài nguyên thiên nhiên với chánh niệm và có ý thức sáng tỏ về những hậu quả lâu dài của việc sử dụng ấy đối với chính bản thân mình và thế hệ tương lai. Biết rằng những khổ đau mà mọi người đang phải gánh chịu đều phát sinh từ những hành động thiếu trách nhiệm của mỗi người chúng ta khiến cho khí hậu thay đổi bất thường, rừng cây bị tàn phá, nước trở nên khan hiếm, không khí, đất đai và sông ngòi bị ô nhiễm, con nguyện sẽ thay đổi cách sống hằng ngày của con để mang lại sự bình an và hòa điệu cho gia đình, cho đời sống cộng đồng và hệ sinh thái địa phương, cho tất cả mọi người trên thế giới.”*

*Tu viện Lộc Uyển (bước khởi đầu cho môi sinh)*

Các tu viện, các trung tâm thiền tập của chúng ta ở Châu Âu và Bắc Mỹ đã khởi xướng nhiều sáng kiến để bảo vệ môi sinh, giúp mọi người ý thức hơn về những gì họ đang làm để giảm bớt những tác động xấu lên trái đất. Tháng 12 năm 2007, tu viện Lộc Uyển ở Escondido, tiểu bang California, đã sử dụng được năng lượng mặt trời làm khí đốt. Các nguồn điện trong tu viện đều được cung cấp từ năng lượng mặt trời. Lễ khai mạc (Ground breaking) thông báo tin mừng này được tổ chức rất cảm động, có hơn một ngàn người tham dự, ai cũng lộ vẻ hân hoan đến chảy nước mắt. Việc sử dụng năng lượng mặt trời giúp ta bước được những bước nhẹ nhàng thành thoi trên trái đất, làm sáng tỏ tình thương yêu và lòng biết ơn của ta đối với đất Mẹ.

Tăng thân chúng ta rất khao khát được sống hài hòa với mọi người và mọi loài đang có mặt trên mảnh đất thân yêu này. Khi chúng ta có khả năng sống hòa hợp với anh chị em của chúng ta, thì chúng ta cũng biết sống hòa hợp với thiên nhiên, với vũ trụ. Bởi vì ta đã thấy

được mối tương quan mật thiết giữa ta và mọi người, mọi loài chung quanh. Khổ đau và hạnh phúc của ta là khổ đau và hạnh phúc của mọi loài chúng sanh đang hiện hữu. Chúng ta luôn tương tác với nhau. Nhờ có tu tập, ta thấy được một cách rõ ràng là mỗi người chúng ta đều góp phần vào nền văn minh nhân loại. Loài người chúng ta là con của đất Mẹ, cho nên chúng ta cũng dính liền với rừng núi, sông hồ, biển cả và đất trời. Tất cả chúng ta cùng mang chung một số phận mà thôi.

Những tai ương ta gây ra cho đất Mẹ là do ta còn nhiều vô minh, tham lam và kiêu hãnh. Là con của Mẹ, ta phải sám hối với Mẹ và để hết lòng để cải sửa. Ta phải tận dụng mọi khả năng trong mọi hoạt động lớn nhỏ để khuyến khích mọi người cùng tham gia vào công việc thay đổi tình trạng suy yếu hiện tại của trái đất. Ta phải cùng phát lời nguyện rằng sẽ chấm dứt mọi hành động thiếu ý thức làm suy giảm nguồn tài nguyên thiên nhiên, và đem hết khả năng của mình để hồi phục lại hành tinh xinh đẹp của chúng ta, đem lại sự tươi mát và an vui cho mọi người mọi loài. Tăng thân của chúng ta đã biết hạn chế việc sử dụng xe hơi, chúng ta đã dùng xe điện và xe chạy bằng dầu thực vật để giảm thiểu lượng khí CO<sub>2</sub>. Các thầy cô cũng đã sắp xếp để đi chợ chỉ một lần trong tuần. Chúng ta cũng đã trồng những loại cây quen thuộc của địa phương ít cần tưới nước để khỏi phải dùng nhiều nước. Chúng ta cũng đã biết cách chuyển hóa rác làm phân bón và thắp điện bằng những loại bóng đèn có hiệu năng vừa đủ.

Tăng thân của chúng ta cũng đang thực tập một ngày trong tuần không đi xe hơi để giảm việc tiêu thụ xăng dầu. Một ngày trong tuần không dùng xe hơi thì cũng chưa thấm thía vào đâu, nhưng dù sao đó cũng là một thiện ý tốt đẹp chúng tỏ là chúng ta đang có ý thức và muốn đóng góp một cách cụ thể để bảo vệ môi trường. Thực tập một ngày trong tuần không đi xe hơi đem lại cho ta rất nhiều niềm vui, ta biết ta đang làm một cái gì thật tích cực cho đất Mẹ. Ta nhất quyết không để mình biến thành nạn nhân của tuyệt vọng. Không phải lời nói mà chính hành động của ta mới là biểu hiện rõ ràng nhất của tình thương.

Hạn chế dùng xe hơi giúp ta hít thở thật thoải mái và dễ dàng. Đất Mẹ của ta và đức Bụt trong ta cũng đang cùng ta hít thở thật thoải mái. Chỉ cần không đi xe trong khuôn viên tu viện thôi mà đã thấy dễ chịu làm sao. Khi bạn đến tu viện Lộc Uyển, bạn có thể đậu xe ở bãi đậu xe dưới chân núi và tản bộ lên thiên đường. Bạn sẽ cảm thấy có một niềm vui nhẹ nhàng trong lòng khi bước từng bước chậm rãi từ bãi đậu xe lên thiên đường. Không khí tu viện trong sạch và thơm ngát cỏ cây rừng núi.

Vừa đi ta vừa theo dõi hơi thở, thở vào thở ra thật bình lặng, nhẹ nhàng, và ta ý thức được rõ ràng ta đang đặt từng bước chân trên nước Chúa, trong cõi Tịnh Độ của Bụt. Đi bộ, ta có cơ hội tiếp xúc với bao nhiêu màu nhiệm của cuộc sống, ta tiếp xúc được với nắng mưa, với hoa lá, với đất đá, chim chóc và cỏ rừng. Có những buổi sáng, có hàng trăm người cùng bước đi rất thông dong, trong an vui, tĩnh lặng. Ta thường thức từng bước chân bước bên nhau, ta không nói chuyện, không xem ti vi, không nghe radio, ta chỉ cần đi bên nhau trong tình huynh đệ, không nghĩ ngợi hay nói năng gì cả mà đã thấy hạnh phúc rất nhiều. Bởi vì chúng ta đang đi trong nước Chúa, trong cõi tịnh độ của Bụt. Tại sao chúng ta để mất đi những giây phút màu nhiệm đó của cuộc sống? Mỗi giây phút như thế có công năng trị liệu, chuyển hóa và nuôi dưỡng. Chúng ta ai cũng có khả năng làm việc đó, ta có thể làm một mình hay cùng thực tập chung với tăng thân.

Trong dịp lễ kỷ niệm ngày Bụt đản sanh năm 2550, tôi có đề nghị mọi người ở khắp nơi trên thế giới cùng nhau thực tập vài ngày không đi xe hơi. Sự thực tập này sẽ giúp đánh thức mọi người về tình trạng trái đất bị hâm nóng hiện nay. Ta có thể khuyến khích những người ta quen biết thực tập không dùng xe hơi mỗi tuần một ngày, hay mỗi tháng một ngày, để mọi người ý thức hơn về những hiểm nguy mà đất Mẹ chúng ta đang phải gánh chịu. Một ngày không dùng xe hơi là một món quà quý giá ta có thể hiến tặng cho hành tinh xanh của chúng ta. Để đi lại, ta có thể dùng xe đạp hoặc những phương tiện giao thông công cộng, hoặc ta cũng có thể làm việc ở nhà. Đây là hành động tích cực, không phải chỉ là lời kêu gọi suông. Ta phải hành động ngay trước khi quá trễ để đánh thức mọi người dậy. Ta phải là người

đầu tiên tinh dậy để gửi đi thông điệp này cho toàn thế giới. Ta đang sống quá bận rộn, vì vậy ta cần đức Bụt nhắc nhở ta mỗi ngày để ta biết sống có ý thức hơn, để con cháu chúng ta có được một tương lai sáng đẹp. Nếu chúng ta để lại cho con cháu của mình một trái đất đầy thương tích thì chúng ta quả là thiếu trách nhiệm, chúng ta hành xử không đẹp chút nào với con cháu chúng ta.

Mỗi người, mỗi gia đình, mỗi đoàn thể, mỗi quốc gia đều có thể làm một điều gì đó để giúp ngăn chặn quá trình hâm nóng toàn cầu. Thầy cô giáo có thể nói với sinh viên, học sinh. Người trẻ thanh thiếu niên có khả năng hiểu được những khó khăn và khổ đau của trái đất. Chúng ta có thể ý thức được trọn vẹn những nguy hại mà đất mẹ đang gánh chịu. Người trẻ có thể có những ý tưởng rất hay và mong muốn được chia sẻ những ý tưởng ấy. Đôi khi những người trẻ có cái nhìn sáng suốt hơn người lớn. Khi họ được bày tỏ những ý tưởng của họ, họ sẽ cảm thấy mình cũng có đóng góp cho xã hội và như thế họ sẽ không cảm thấy bị cuốn trôi theo dòng thác lũ của cuộc sống, hay bị đẩy ra ngoài lề của xã hội. Điều quan trọng là các bậc cha mẹ và thầy cô giáo phải biết lắng nghe thế hệ trẻ, và khuyến khích họ nói ra những trăn trở, thao thức của họ.

Trẻ em cũng biết thực tập chánh niệm rất giỏi và có thể nhắc nhở người khác thực tập. Có rất nhiều người trẻ đã nhờ thực tập mà biết thay đổi cuộc sống của họ, và biết giúp cha mẹ và những người xung quanh thực tập chuyển hóa. Những người trẻ này giúp ta có niềm tin vào tương lai của chúng ta. Chúng ta chưa đến nỗi bị cùng đường bít lối, chúng ta vẫn còn có nẻo thoát. Chỉ cần chúng ta biết nắm tay nhau và cùng đồng hành với nhau. Tổ tiên chúng ta cũng đã từng đi trên con đường này, con đường của tình huynh đệ. Tình huynh đệ quý báu hơn bất cứ một học thuyết nào hay một tôn giáo nào.

Đã có rất nhiều nước trên thế giới đang đi trên con đường này. Đan Mạch đã cung cấp được 20% điện dùng bằng quạt gió. ở Băng Đảo 93% dân chúng đã dùng sưởi đốt bằng địa nhiệt (geothermally). Ở Nam Triều Tiên, người ta cũng đã trồng lại nhiều khu rừng. Thụy Điển cũng tuyên bố là đến năm 2020 họ sẽ chấm dứt việc sử dụng dầu

đốt. Nước úc cũng đã đầu tư năm trăm triệu đô la (500.000.000 US\$) cho việc bảo vệ hệ sinh thái (đây là số tiền đầu tư lớn nhất thế giới). Cộng đồng Châu Âu (European Union) cũng đưa việc bảo vệ môi trường lên ưu tiên hàng đầu. Đó là những hành động rất cao đẹp.

Chúng ta cũng có thể viết thư cho những nhà có chức quyền để nói lên nguyện vọng của chúng ta. Khi dân chúng có được cái nhìn sáng suốt và nhất quyết đi theo con đường đó thì chính phủ không thể nào làm khác được. Chúng ta nên cho các đại biểu dân cử biết ý muốn của chúng ta về một ngân sách tài trợ sự phát triển các nguồn năng lượng tái tạo sạch và phải chấm dứt ngay việc phá rừng. Chúng ta phải chia sẻ những kinh nghiệm và tuệ giác của mình để giúp các ngài nghị sĩ và nhà nước của ta. Mỗi người đóng góp cái thấy của mình để đi tới cái thấy chung, từ đó mới phát ra hành động. Chúng ta phải là người yểm trợ chính phủ, đồng thời là người cố vấn. Chúng ta phải cho chính phủ biết rằng ngân quỹ của bộ quốc phòng trên khắp thế giới không được hợp lý lắm. Chỉ cần trích ra một phần sáu ngân quỹ đó là có thể làm thay đổi tình trạng suy yếu hiện tại để cứu sống hành tinh của chúng ta. Hội đồng Bảo An Liên Hiệp Quốc cần phải thực hiện khẩn cấp điều này. Phải yêu cầu các quốc gia trên thế giới sử dụng một phần sáu ngân quỹ quốc phòng của nước mình để cứu sống trái đất. Đây là một việc làm rất chính đáng.

Tổ chức những ngày không sử dụng xe hơi là hành động tích cực giúp chấm dứt tình trạng bất an đang xảy ra khắp nơi. Nếu chúng ta muốn tiếp nối sự nghiệp của Bụt, chúng ta phải giúp Bụt đánh thức mọi người dậy. Chúng ta cần sự hỗ trợ của gia đình hay đoàn thể. Khi mọi người chung quanh ta đều thực tập tiêu thụ có chánh niệm thì sự thực tập rất dễ dàng. Ta cùng nhau thực tập trong tình huynh đệ, như vậy không còn một ai phải lo lắng nữa.

## Chương mười: Đôi mắt của voi chúa

Mỗi bước chân của ta phải có công năng trị liệu và chuyển hóa, trị liệu và chuyển hóa cho chính bản thân mình, cho đất Mẹ, cho cả vũ trụ chung quanh.

Trong kinh Đại Niết Bàn (Mahaparinirvara) có mô tả đời sống của Bụt vào năm cuối cùng, những nơi Ngài đặt chân đến, những người Ngài gặp và những bài pháp cuối cùng. Theo như kinh nói, Bụt đã an cư ba tháng mùa đông ở thành Vương Xá, phía Bắc sông Hằng. Sau đó Ngài đi về hướng Bắc để trở về thành phố quê hương của Ngài là Kapilavastu. Dù biết rằng đây là lần cuối cùng nhìn ngắm cảnh tượng xinh đẹp của thành Vương Xá, Ngài vẫn không đưa tay vẫy chào tạm biệt. Với đôi mắt của voi chúa, Ngài chỉ lẳng lặng quay lại nhìn thành Vương Xá lần cuối cùng rồi nói với thầy Anan: “Thầy có thấy thành Vương Xá đẹp không?”

Ngài trùu mến nhìn thành Vương Xá để đón nhận lần cuối cùng tất cả vẻ đẹp của nó, rồi Ngài tiếp tục đi về hướng Bắc.

Ngài luôn dùng đôi mắt của voi chúa để ngắm nhìn mọi vật, để có thể thấy được sâu hơn những gì đang xảy ra. Chúng ta cũng có đôi mắt của Bụt, đôi mắt của voi chúa. Nếu ta biết nhìn sâu vào vẻ đẹp của thiên nhiên quanh ta là ta đang nhìn bằng đôi mắt của Bụt. Ta là sự tiếp nối của Ngài, ta phải thay Ngài ngắm nhìn thế giới xinh đẹp chung quanh.

Khi ngồi thiền, ta cũng đang ngồi cho Bụt. Bụt trong ta đang ngồi lưng thẳng rất vững vàng. Ngài đang thưởng thức từng hơi thở vào ra, thông thả nhẹ nhàng. Ngài tiếp xúc được với mọi vẻ đẹp trong sáng đang có mặt quanh Ngài.

Khi ta biết nhìn bằng con mắt của Bụt thì cái gì cũng trở nên đẹp đẽ và có ý nghĩa. Ta cũng có thể lắng nghe bằng tai của Bụt. Ta làm được như vậy thì con cháu ta cũng sẽ có cơ hội được nhìn như Bụt nhìn,



được nghe như Bụt nghe. Ta trao truyền đức Bụt trong ta cho con cháu ta qua cách ta đi, đứng, nằm, ngồi, nhìn ngắm. Kể cả cách ta ăn uống và tiêu thụ. Và điều này ta có thể làm được ngay bây giờ. Có như thế ta mới là sự tiếp nối xứng đáng của Bụt, vị Thầy tâm linh của chúng ta.

Mỗi giây phút của cuộc sống hằng ngày là một cơ hội để chúng ta bước những bước thật ung dung nhẹ nhàng như Bụt, nhìn bằng con mắt từ bi của Bụt, nghe bằng lỗ tai của Bụt, và ngồi tĩnh tọa thật an nhiên và đầy hạnh phúc như Bụt. Ta dùng con mắt của Bụt để thưởng thức tất cả mọi vẻ đẹp của thế giới quanh ta. Làm được như thế, ta mới có thể giúp cho cha mẹ, tổ tiên và con cháu trong ta biểu hiện một cách đẹp đẽ, đồng thời ta cũng giúp cho thầy tổ của ta hoàn thành ước nguyện của mình. Đời sống của ta trở nên một thông điệp của tình thương, và ta đóng góp tích cực vào việc ngăn chặn tình trạng nguy hại của trái đất.

Khi nhìn sâu vào tự thân của mình, ta thấy được những yếu tố lành mạnh của nước Chúa đang có mặt ngay trong ta. Nước Chúa hay cõi Tịnh Độ của Bụt không phải là một ý niệm mơ hồ mà là một thực tại sống động. Cây tùng xanh tươi xinh đẹp, đứng vững chãi trên đỉnh núi kia cũng thuộc về nước Chúa, cũng thuộc về Tịnh Độ, cả tiếng trẻ em cười đùa hồn nhiên và ngay cả bạn nữa cũng thuộc về Tịnh Độ. Khi ta nhận ra được điều đó, rằng tất cả những màu nhiệm của cuộc sống đều thuộc về cõi Tịnh Độ, dòng sông êm đềm, trời xanh, mây trắng, hoa nở, chim ca, những ngọn núi hùng vĩ, mặt trời, sương, tuyết v.v... khi ta biết được tất cả những cái đó đều thuộc về cõi Tịnh Độ, thì ta mới biết cách để giữ gìn bảo vệ Tịnh Độ của chúng ta, ta không để chúng bị hủy diệt để con cháu chúng ta cũng có cơ hội được thừa hưởng.

Đức Bụt đã dạy ta về luân hồi, về những khổ đau cứ được lập đi lập lại nhiều lần. Nếu ta không thực tập, ta sẽ không chuyển hóa được khổ đau và sẽ không thoát khỏi được vòng luân hồi này. Nếu ta biết thờ, biết đi thiền hành trong chánh niệm, biết an trú trong giây phút hiện tại thì ta không còn thấy cần phải tiêu thụ nhiều, phải chạy theo

những đối tượng tham đắm mới có hạnh phúc. Ở Làng Mai, không một ai có xe hơi riêng, hay điện thoại di động riêng. Các thầy cô và thiện sinh thường trú không ai có tiền lương mà vẫn có nhiều niềm vui và hạnh phúc, bởi vì họ có tình huynh đệ. Họ không cần phải chạy theo giấc mơ của người Mỹ (American dream). Với hơi thở chánh niệm, ta tiếp xúc được với trăng sao, mây nước, núi rừng. Khi ta có chánh niệm và chánh định hùng hậu thì bước chân nào cũng đưa ta về nước Chúa, về với cõi Tịnh Độ của Bụt.

Khi ta nhìn sâu vào lòng đóa hoa, ta thấy hoa được làm bằng nhiều yếu tố góp mặt lại. Ta thấy trong hoa có mây, bởi vì nếu không có mây thì sẽ không có mưa, và không có mưa thì không có một sinh vật nào có thể sống được. Nhìn vào đóa hoa ta có thể tiếp xúc được với mây và mưa. Đây không phải là thơ ca mà là một thực tại sống động. Nếu lấy mây và mưa ra khỏi hoa thì hoa sẽ không còn nữa. Bằng con mắt của Bụt, ta có thể thấy được mây và mưa trong hoa. Ta cũng có thể tiếp xúc được với mặt trời trong đóa hoa, vì nếu không có mặt trời thì không có gì có thể tồn tại được. Ta cũng không thể lấy mặt trời ra khỏi đóa hoa, vì hoa không thể nào tồn tại biệt lập với mọi thứ khác. Hoa tương tức với mọi thứ khác, với mặt trời, với rừng cây, với mây mưa v.v... Từ 'tương tức' diễn tả thực tại chính xác hơn là từ 'hiện hữu'. Thật ra hiện hữu chính là hiện hữu trong tương tức.

Chúng ta cũng vậy, mà Bụt cũng vậy. Bụt cũng tương tức với mọi thứ khác. Ta phải thường xuyên quán chiếu về bản tính tương tức và vô ngã của mọi sự mọi vật, và trong đời sống hàng ngày phải thực tập như thế nào để thể hiện được thông suốt lý lẽ tương tức và vô ngã mà Bụt đã dạy. Làm sao tiếp xúc được với mưa, với mây trời, với rừng cây, với tiếng cười của trẻ thơ, với mọi vẻ đẹp của hành tinh Mẹ, tất cả đều đồng ca bài ca của vô thường, vô ngã, tương tức và duyên sinh.

Chúng ta đã gây quá nhiều tổn thương cho đất Mẹ, giống như những con vi khuẩn tàn hại cơ thể của ta. Đất Mẹ cũng là một cơ thể. Có những con vi khuẩn có lợi cho cơ thể con người, giúp cơ thể có thêm chất đề kháng, tạo ra những chất lên men (enzymes) mà cơ thể cần để phòng ngừa bệnh tật. Con người chúng ta cũng thế, nếu chúng ta

sống có ý thức, có trách nhiệm, biết thương yêu chăm sóc cho nhau thì chúng ta trở nên một cơ thể cùng góp sức bảo vệ hành tinh Mẹ của chúng ta. Chúng ta và đất Mẹ là một, nếu Mẹ sống thì chúng ta sống, nếu Mẹ chết thì chúng ta cũng chết.

Thật là mâu nhiệm khi chúng ta biết rằng chúng ta là con một nhà, là con của đất Mẹ. Cho nên khi ta chung sống với nhau như một đại gia đình, ta nên biết quan tâm chăm sóc cho nhau, và chăm sóc môi trường của chúng ta. Khi một người trong đoàn thể thực tập có chuyên hóa thì mọi người khác cũng sẽ thay đổi. Việc bảo vệ môi sinh cần được chúng ta quan tâm ưu tiên. Chúng ta cần phải thảo luận vấn đề này với nhau cho nghiêm túc. Chúng ta có thể mời gia đình và bạn bè tham gia. Đức Bồ Tát Trì Địa cũng được mời để cùng chúng ta quyết định và hợp tác với nhau để kịp thời hành động cứu sống hành tinh xinh đẹp của chúng ta. Ta chỉ cần thay đổi cách sống là ta có niềm vui ngay, chỉ cần thở một hơi có chánh niệm là đã thấy có trị liệu rồi. Ngay khi thở hơi thở đầu tiên có chánh niệm là sự trị liệu đã bắt đầu.

Phần 03:

# Sống Chánh Niệm

# Thi kệ - Thiền tập trong đời sống hằng ngày

Thi kệ là những bài thơ nhỏ nhỏ giúp ta nuôi dưỡng ý thức chánh niệm trong đời sống hàng ngày, giúp ta biết nhìn sâu vào mọi vật quanh ta. Thực tập đọc thầm những bài thi kệ khi ăn cơm, rửa bát, đánh răng, quét nhà, đổ rác v.v... giúp ta có được an lạc thanh thoi khi làm những công việc thường nhật này mà ta thường nghĩ là chẳng có gì đáng quan tâm. Những hình ảnh dùng trong thi kệ rất thiết thực. Ta cũng có thể tự làm ra những bài thi kệ thích hợp với những công việc ta đang làm như đi xe, mặc áo v.v... Thi kệ cũng nhắc nhở cho ta nhớ rằng mỗi ngày đất Mẹ đều hiến tặng cho ta những món quà thật quý giá.

## Quơ dếp

*Đặt chân lên mặt đất  
Là thể hiện thần thông  
Từng bước chân tỉnh thức  
Làm hiển lộ pháp thân.*

Ta thực tập bài thi kệ này khi vừa xuống giường và đặt chân lên đất. Ta cũng sử dụng bài thi kệ này khi đi thiền hành hay đi bất cứ đâu. Pháp thân (Dharmakaya) là thân thể (kaya) của pháp (Dharma), là con đường của hiểu biết, thương yêu. Trước khi nhập diệt, Đức Bụt nói với hàng đệ tử của ngài: “Chỉ có nhục thân của ta là tan biến, còn pháp thân của ta thì còn mãi với đời”. Pháp thân cũng có nghĩa là tinh hoa của vạn hữu. Tất cả mọi hiện tượng trong đời sống như tiếng chim hót, tia nắng ấm, ly trà thơm bốc khói v.v... đều là biểu hiện của pháp thân. Chúng ta cũng cùng một thuộc tính với những màu nhiệm ấy của vũ trụ. Chúng ta không cần phải đi trên mây hay trên nước để biểu diễn thần thông. Có thần thông thật sự là biết sống tỉnh thức trong từng giây phút, biết đi từng bước thanh thoi trên vùng đất xanh

tươi, biết trân quý sự sống đang có mặt một cách màu nhiệm. Lúc ấy pháp thân sẽ không ngừng tỏa rạng khắp nơi.

## Vận nước

*Nước từ nguồn suối cao  
Nước từ lòng đất sâu  
Nước màu nhiệm tuôn chảy  
Ơn nước luôn tràn đầy.*

Dù ta có biết nước từ đâu đến, từ suối cao hay từ lòng đất sâu, ta vẫn có thói quen xem đó là một sự kiện đương nhiên phải có. Ta vẫn chưa ý thức được một cách sâu sắc là sự sống có được là nhờ có nước. Cơ thể chúng ta hơn 70% là nước. Nhờ có nước ta mới có đủ rau trái và thực phẩm để ăn. Nước là một người bạn thân, một vị Bồ Tát nuôi sống muôn loài sinh vật trên trái đất. Nước hữu dụng vô cùng tận. Đọc bài kệ này trước khi mở vòi nước hay trước khi uống nước giúp ta cảm nhận được dòng nước mát mẻ đang lưu chuyển nhẹ nhàng trong suốt châu thân. Đón tiếp ân cần món quà vô giá từ nước là thấp sáng ý thức biết ơn để tiếp tục nuôi dưỡng và giữ gìn sự sống của muôn loài trên trái đất.

## Rửa tay

*Mức nước để rửa tay  
Xin nguyện cho mọi người  
Có đôi bàn tay khéo  
Gìn giữ trái đất này.*

Trái đất xinh đẹp của chúng ta đang lâm nguy. Các nguồn tài nguyên thiên nhiên đang bị ta khai thác quá mức, sông hồ biển cả bị ô nhiễm, môi trường sinh sống của con người và các loài khác đang bị ta phá hủy, ta tàn phá rừng cây, đất đai, không khí và tầng ozon. Vì vô minh, vì sợ hãi mà ta đi đến chỗ tiêu diệt hành tinh xanh của chúng ta, tiêu diệt môi trường sinh sống của con người. Đất giữ gìn nước và nước cho sự sống. Nhìn vào đôi tay và quán chiếu sâu sắc khi nước chảy

trên tay, ta sẽ có đủ tuệ giác sáng suốt để giữ gìn và bảo vệ hành tinh xinh đẹp, đất Mẹ của chúng ta.

## Nâng bát không

*Tay nâng chiếc bát không  
Tôi biết rằng trưa nay  
Tôi có đủ may mắn  
Để có bát cơm đầy.*

Còn rất nhiều người trên trái đất đang đói khổ, khi họ nhìn vào chiếc bát không, họ không biết khi nào họ mới có được bát cơm đầy. Cho nên khi nhìn vào chiếc bát không, ta cũng thấy trân quý như đang nhìn vào bát cơm đầy. Ta rất may mắn khi còn có thức ăn, ta đọc bài kệ để nuôi dưỡng lòng biết ơn và thương xót những người đang đói khổ, ta nguyện sẽ tìm cách giúp đỡ họ.

## Nâng bát đầy

*Tay nâng bát cơm đầy  
Tôi thấy rõ vạn vật  
Đang dang tay góp mặt  
Để cùng nuôi dưỡng tôi.*

Nhìn vào bát cơm có thức ăn thơm ngon, ta ý thức được nỗi đắng cay của những người đang đói khổ và thiếu dinh dưỡng. Nhìn vào bát cơm ta có thể thấy được đất Mẹ, thấy được bác nông dân và tình trạng bi đát của sự phân phối thức ăn không đồng đều gây ra. Ở Bắc Mỹ và Châu Âu, người ta thường ăn những thức ăn được nhập khẩu từ các nước khác như cà phê được nhập từ Colombia (Nam Mỹ), sôcôla từ Ghana (Châu Phi), gạo thơm từ Thái Lan. Trẻ em ở các nước này không bao giờ được thưởng thức những món ăn ngon trừ trẻ em con nhà giàu, bởi vì người ta đem đi xuất khẩu tất cả những thứ gì ngon để đổi lấy ngoại tệ. Trước mỗi bữa ăn, ta chấp tay, thờ thật sâu và đọc lên bài kệ này để duy trì chánh niệm, ta nghĩ đến những người không có đủ thức ăn để ăn. Ta nguyện sẽ học cách sống đơn giản hơn, để có

thêm thời giờ và năng lượng giúp thay đổi những tình trạng bất công vẫn đang còn tồn tại trên thế giới.

## Làm vườn

*Đất đưa ta ra đời  
Rồi đất ôm ấp ta  
Sinh diệt trong hơi thở  
Sinh diệt như hằng sa.*

Đất là Mẹ của chúng ta. Mọi sự sống đều sinh ra từ đất Mẹ, được đất Mẹ chở che và nuôi dưỡng. Mỗi chúng ta là con của Mẹ, sinh ra từ đất Mẹ và một lúc nào đó sẽ trở về cho đất Mẹ ấp ủ. Quán chiếu kỹ, ta sẽ thấy ta không ngừng sinh và diệt trong từng hơi thở. Khi làm vườn, ta hãy để những ngón tay của ta tiếp xúc với đất để cảm nhận được sự màu nhiệm của đất. Làm vườn giúp ta phục hồi năng lượng rất nhanh, sống ở thành phố ta ít có cơ hội để cuốc đất trồng rau, chăm sóc hoa cỏ. Ta có thể tìm đâu đó một miếng đất nho nhỏ đủ để cho ta trồng ít cây, ít hoa hay ít rau để chăm sóc và trân quý. Tiếp xúc được với đất là một phương pháp màu nhiệm giữ cho thân tâm khỏe mạnh.

## Tưới cây

*Nước mát và mặt trời  
Cùng làm nên màu xanh  
Cam lồ của Bồ Tát Rớt xuống nơi sa mạc  
Thành biển xanh mênh mông.*

Nước chính là cam lồ của Bồ Tát có khả năng phục hồi sự sống. Mưa làm tươi mát mùa màng và giúp con người không rơi vào tình trạng nóng bức đói khổ. Đức Bồ tát Quan Thế Âm thường cầm một bình cam lộ trong tay trái và một cành dương liễu trong tay phải. Ngài rải xuống những giọt nước cam lộ có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu, làm hồi sinh những tâm hồn khô héo, mệt mỏi vì khổ đau. Khi tưới cây cũng giống như tưới nước cam lồ, những cơn mưa từ bi rơi xuống làm cho cây cỏ xanh tươi. Khi ta tưới cây là ta tưới toàn bộ trái đất. Và



khi tưới cây, ta trò chuyện với cây cối cũng như ta đang trò chuyện với chính ta. Ta cùng có mặt với mọi hiện tượng khác vì tất cả đều liên đới mật thiết với nhau. Con người hiện nay cảm thấy xa lạ với nhau vì chưa hiểu được sự tương quan mật thiết này. Ta không thể nào tách mình ra khỏi xã hội hay bất cứ cái gì. Cái này có vì cái kia có, điều này trong kinh Bụt nói rất rõ, đó là bản chất tương tức tương duyên của cuộc đời. Cho nên tưới cây là một thực tập sâu sắc giúp ta thể hiện lòng từ bi, chứng nghiệm lý tương tức và duyên sinh của vạn vật.

## **Đồ rác**

*Một thùng rác bẩn  
Một bông hồng tươi  
Muôn vật chuyển hóa  
Thường trong vô thường.*

Rác nào cũng có mùi rất hôi, nhất là rác hữu cơ trong giai đoạn phân rã. Nhưng phân rác dùng để bón cây rất tốt. Một đóa hồng thơm và một thùng rác bẩn chỉ là hai mặt của một thực tại. Không có cái này thì sẽ không có cái kia. Mọi thứ đều được chuyển hóa. Đóa hồng tươi sau sáu ngày sẽ trở thành rác bẩn. Và sau sáu tháng rác bẩn lại trở thành hoa thơm. Khi ta nói vô thường là ta nói trong ý nghĩa đó, cái gì rồi cũng sẽ chuyển hóa cũng sẽ đổi thay. Cái này chuyển thành cái kia, cái kia chuyển thành cái này. Tập nhìn sâu, ta thấy được cái một nằm trong cái tất cả. Hiểu được sự tương quan chằng chịt của vạn pháp, ta không còn bị xao động bởi những biến đổi vô thường của cuộc sống. Ta sẽ thấy được cái thường trong vô thường, và thấy được hoa thơm trong thùng rác bẩn.

## **Thiền buông thư**

Nghỉ ngơi là điều kiện đầu tiên đưa đến trị liệu. Khi những con thú trong rừng bị thương, chúng thường tìm một nơi yên tĩnh để nằm nghỉ. Chúng nằm tĩnh dưỡng trong yên lặng nhiều ngày, không còn nghĩ đến chuyện đi săn mồi, đi kiếm thức ăn hay chuyện gì khác. Chúng chỉ cần nằm yên nghỉ, và những vết thương của chúng có điều

kiện để tự chữa lành. Còn chúng ta, khi đầu óc quá căng thẳng, chúng ta thường tìm đến tiệm thuốc tây để mua thuốc an thần. Sau đó ta vẫn tiếp tục làm cho đầu óc thêm căng thẳng. Chúng ta không biết học cách tự chữa cho mình.

Ta tích lũy những căng thẳng lâu ngày trong cơ thể qua cách sống hàng ngày của chúng ta như cách ta ăn uống, và sức khỏe chúng ta dần dần bị hao mòn. Cho nên thiền buông thư là cơ hội để cho thân tâm được nghỉ ngơi, được chữa trị và hồi phục. Ta để cho toàn thân được buông lỏng, và ta lần lượt để tâm gửi tình thương đến từng tế bào, đến từng bộ phận trong cơ thể.

Khi ta ở nhà, ta có thể tập thở có chánh niệm và tập buông thư toàn thân ít nhất là một lần trong ngày. Ta có thể sử dụng phòng khách để tập buông thư, ta có thể buông thư hai mươi phút hoặc hơn thế. Một người nào đó trong gia đình có thể hướng dẫn cho gia đình tập thiền buông thư. Những người trẻ có thể học cách hướng dẫn thiền buông thư cho cả gia đình.

Ở các trường học hiện nay, tôi nghĩ nên có phòng dành riêng cho học sinh tập thiền buông thư. Các thầy cô giáo nên học kỹ phương pháp thiền buông thư để giúp các em học sinh thực tập buông thư trước khi vào lớp hoặc giữa các tiết học. Ta có thể tập buông thư trong tư thế ngồi hay nằm. Thầy cô giáo và học sinh có thể cùng nhau tập thở và tập buông thư để giảm bớt căng thẳng, đồng thời học tiếp xúc với phần tâm linh trong đời sống. Là bác sĩ, ta cũng giúp bệnh nhân tập buông thư. Là bệnh nhân ta cũng tập thở và buông thư để tự chữa lấy mình và hồi phục lại sức khỏe cho nhanh chóng. Các nghị sĩ trong Quốc Hội cũng có thể thực tập thở và buông thư. Ở nghị viện, các cuộc tranh luận thường kéo dài cả ngày đêm, gây rất nhiều căng thẳng. Để làm được những quyết định đúng đắn, các nghị sĩ cần có đầu óc thư giãn thoải mái. Thực tập thư giãn là một thực tập rất khoa học, chẳng có gì là tôn giáo cả. Mỗi lần được thư giãn là đã thấy khỏe rồi, cho nên đây là một sự thực tập cần thiết.

Những lúc không ngủ được, ta có thể tập buông thư để lấy lại sức. Nằm trên giường, ta buông lỏng toàn thân và theo dõi hơi thở. Thực tập như vậy có thể giúp ta lấy lại giấc ngủ dễ dàng. Mà dù không ngủ lại được, tập thở và buông thư vẫn giúp ta được nghỉ ngơi. Ta cũng có thể lắng nghe Kinh, ta sẽ thấy lòng nhẹ nhàng và được nuôi dưỡng. Điều quan trọng là ta để cho thân tâm có cơ hội được yên nghỉ.

Khi thực tập thiền buông thư với nhiều người, ta có thể dùng những bài tập để hướng dẫn họ. Khi thực tập một mình, ta có thể ghi âm những bài tập và lắng nghe để được hướng dẫn.

## **Bài tập buông thư**

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

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

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

Thở vào, ta để tâm nơi miệng mình. Thở ra để cho miệng được thư giãn nghỉ ngơi. Ta buông thư tất cả những cơ bắp quanh miệng... đôi môi của ta là những cánh hoa xinh đẹp... hãy nở một nụ cười nhẹ nhàng... mỉm cười để làm rơi rụng tất cả những căng thẳng trên khuôn mặt... dần dần hai má cũng được thư giãn... quai hàm cũng được thư giãn... cổ họng cũng được thư giãn... (Dùng)

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

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

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

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

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

(Hát vài bài hát) (Dừng)

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

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

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

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

## Thiền lay

Thực tập thiền lay là tập trở về với đất Mẹ, trở về với gốc rễ tổ tiên tâm linh và huyết thống, để nhận ra rằng ta không bao giờ đơn độc một mình, mà ta luôn được nối liền với tổ tiên tâm linh và huyết thống của ta. Ta là sự tiếp nối của tổ tiên và cùng với tổ tiên ta đi về tương lai. Thực tập thiền lay để buông bỏ ý niệm về một cái ngã riêng biệt, đồng thời tự nhắc nhở mình rằng mình chính là một phần của đất Mẹ, một Phần của sự sống.

Khi ta tập lay nắm vóc sát đất, ta thấy mình trở nên nhỏ bé, giản dị và hồn nhiên như một đứa trẻ. Khi lay xuống tiếp xúc với đất, ta cũng thấy mình bỗng trở nên vĩ đại như một cây cổ thụ với những cái rễ đâm sâu trong lòng đất, và hút được nước từ tất cả các nguồn. Thiền lay cũng là cơ hội giúp ta tiếp xúc và được nuôi dưỡng bởi sự vững chãi của đất, và nhờ đất chuyên chở chuyển hóa giùm ta những khổ đau ta đang có trong lòng như giận hờn, tham lam, sợ hãi, buồn tủi, bất mãn v.v...

Ta chấp tay búp sen, và từ từ lay xuống trong tư thế phủ phục, nắm vóc sát đất (hai tay, hai chân, và trán). Hãy để cho nắm vóc của ta được nghỉ ngơi thoải mái trên sàn nhà. Ta cũng có thể lay theo kiểu người Tây Tạng, toàn thân nằm dài trên mặt đất. Khi lay xuống, ta để hai bàn tay mình ngửa ra, để chứng tỏ ta không có gì để dấu diếm với Tam Bảo. Thực tập năm cái lay một hai lần, ta sẽ không còn cảm thấy

cô đơn, và lòng nhẹ đi rất nhiều khổ đau. Ta thấy có thể hòa giải được với tổ tiên, ông bà, cha mẹ, con cháu và với bạn bè của ta.

### **Lạy thứ nhất**

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

Con thấy cha mẹ mà xương thịt và sự sống đang có mặt và lưu nhuận trong từng tế bào và mạch máu của con. Qua cha con và mẹ con, con thấy ông bà, bên nội cũng như bên ngoại, đã và đang đi vào con với tất cả mọi năng lượng, mọi công đức, mọi ước mơ, cũng như tất cả trí tuệ và kinh nghiệm của tổ tiên trải qua bao nhiêu thế hệ. Con mang trong con sự sống, dòng máu, kinh nghiệm, tuệ giác, hạnh phúc và khổ đau của các thế hệ tổ tiên. Những yếu kém, những tồn tại và những khổ đau truyền đạt lại, con đang tu tập để chuyển hóa. Những năng lượng của trí tuệ, của kinh nghiệm và của thương yêu mà liệt vị truyền đạt lại, con đang mở rộng trái tim con và xương thịt con để mà tiếp nhận. Con có gốc rễ nơi cha, nơi mẹ, nơi ông bà, tổ tiên. Con chỉ là sự nối tiếp của tổ tiên và dòng họ. Xin cha mẹ, ông bà và tổ tiên hỗ trợ cho con, che chở cho con, truyền thêm năng lượng cho con. Con biết rằng con cháu ở đâu thì tổ tiên ở đó; con biết cha mẹ nào, ông bà nào cũng thương yêu, đùm bọc và hộ trì cho con cho cháu, dù khi sinh tiền có lúc gặp phải khó khăn hay rủi ro mà không bộc lộ được niềm thương yêu và sự đùm bọc đó. Con thấy cha ông của con, từ Lạc Long Quân qua các vua Hùng và biết bao nhiêu thế hệ những người khai sáng đất nước, mở rộng cõi bờ, gìn giữ núi sông và un đúc nên nếp sống Việt Nam có thi, có chung, có nhân, có hậu. Con là sự tiếp nối của liệt vị. Con cúi rạp mình xuống để đón nhận năng lượng của dòng họ và tổ tiên của gia đình huyết thống con. Xin tổ tiên phù hộ độ trì cho con.

### **Lạy thứ hai**

Trở về kính lạy, Bụt và tổ sư, truyền đăng tục diệm, gia đình tâm linh, qua nhiều thế hệ.

Con thấy thầy con, con thấy sư ông của con, người đã dạy cho con biết hiếu, biết thương, biết thờ, biết cười, biết tha thứ, biết sống trong giây phút hiện tại. Con thấy, qua thầy của con, qua sư ông của con, con tiếp xúc được với các thế hệ thánh tăng qua các thời đại: các vị tổ sư Tăng Hội, Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Vạn Hạnh, Đại Đăng, Tuệ Trung, Trúc Lâm, Pháp Loa, Huyền Quang, Nguyên Thiều, Liễu Quán; con tiếp xúc được với các vị bồ tát và với Bụt Thích Ca Mâu Ni, người đã khai sáng gia đình tâm linh của con đã có từ 2600 năm nay. Con biết Bụt là thầy con mà cũng là tổ tiên tâm linh của con. Con thấy trong con có chất liệu nuôi dưỡng của Bụt, của tổ, của các thế hệ cao tăng và năng lượng của liệt vị đã và đang đi vào trong con, đã và đang làm ra sự bình yên, an lạc, hiểu biết và thương yêu trong con. Con biết Bụt đã giáo hóa cho gia đình huyết thống của con, đã làm đẹp, làm lành nếp sống đất nước của con và của dân tộc con. Bụt đã làm cho dân tộc con trở nên một dân tộc thuần từ và văn minh, điều này con thấy rõ trong nền văn minh Lý Trần. Con biết nếu không có Bụt, có tổ, có thầy thì con không biết tu tỉnh và thực tập an lạc cho con và cho gia đình con. Con mở rộng trái tim và xương thịt con để tiếp nhận kinh nghiệm, tuệ giác, tình thương, sự che chở và năng lượng từ bi của Bụt và của các thế hệ thánh tăng, gia đình tâm linh của con. Con là sự tiếp nối của Bụt và của các thế hệ tổ tiên tâm linh của con. Xin Bụt và chư tổ, xin sư ông và thầy truyền cho con nguồn năng lượng thương yêu, an lạc và sự vững chãi của liệt vị. Con nguyện tu tập để chuyển hóa và để truyền về cho thế hệ tương lai năng lượng của Bụt, của tổ và của thầy.

### **Lạy thứ ba**

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

Con thấy con đang đứng trên đất nước này và tiếp nhận công ơn khai sáng của tiền nhân đất nước này, trước hết là các vua Hùng, rồi các vị lãnh đạo các triều Tiên Lê, Tiên Lý, Ngô, Đinh, Lý, Trần, Hậu Lê, Nguyễn cùng với các thế hệ tổ tiên và biết bao nhiêu người có tên tuổi và không có tên tuổi đã đem tài trí, kiên nhẫn và chịu đựng để làm

cho đất nước này trở nên nơi nương náu của bao nhiêu giống dân đủ các màu da; đã lập nên trường học, nhà thương, xây dựng cầu cống, đường sá, chợ búa, đã thiết lập nhân quyền, luật pháp, phát minh khoa học làm cho mức sống được nâng cao. Con tiếp xúc được với những thể hệ tổ tiên ngày xưa đã sinh sống trên đất nước này và đã biết sống an lành với mọi loài và với thiên nhiên. Con sống ở đây, học hòa hợp với thiên nhiên, với con người, và con cảm thấy năng lượng của đất nước này đi vào trong con, yểm trợ con, chấp nhận con. Con xin nguyện tiếp tục giữ gìn và làm tiếp nối những dòng năng lượng ấy. Con xin nguyện góp phần chuyển hóa những bạo động căm thù và vô minh còn tồn tại trong xã hội này. Xin phù hộ độ trì cho chúng con.

### **Lạy thứ tư**

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

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



không còn là một cái ta riêng biệt mà con đã trở thành một với những người con thương.

### Lạy thứ năm

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

Con mở rộng lòng ra để truyền đi năng lượng hiểu biết và lòng xót thương của con tới những người đã làm con khổ đau và điêu đứng. Con biết người ấy cũng đã đi qua nhiều khổ đau, đã chứa chấp quá nhiều cay đắng và bực bội trong trái tim nên đã làm vung vãi những khổ đau và bực bội của người ấy lên con. Con biết những người ấy không được may mắn, có thể là từ hồi còn bé thơ đã thiếu sự chăm sóc và thương yêu, đã bị cuộc đời dấn vạt và ngược đãi bao nhiêu lần. Con biết những người như người ấy chưa được may mắn được học, được tu, đã chứa chấp những tri giác sai lầm về cuộc đời và về con, nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con xin gia đình huyết thống và gia đình tâm linh của con truyền năng lượng cho người ấy, (cho những người ấy) để trái tim của họ được tiếp nhận giọt nước cam lộ mà nở ra được như một bông hoa. Con chỉ cầu mong cho người ấy được chuyển hóa để người ấy tìm ra được niềm vui sống, để không còn giữ tâm thù hận mà tự làm khổ mình và làm khổ người. Con biết vì những người ấy khổ mà không tự chủ được nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con cũng cầu mong cho tất cả những ai đã làm cho gia đình con khổ, dân tộc con điêu đứng, kể cả những kẻ xâm lăng, cướp nước, những người hải tặc, những kẻ ích kỷ, dối trá và tàn bạo được nhờ ơn Phật, ơn tổ, ơn tiền nhân mà cải hóa. Con thấy họ khổ và nỗi khổ ấy đang kéo dài qua nhiều thế hệ và con không muốn giữ tâm niệm sân hận, oán thù. Con không muốn cho họ khổ. Con có gốc rễ nơi tổ tiên, nơi giòng họ huyết thống và giòng họ tâm linh; trái tim con đã nở ra như một đóa hoa, con xin buông bỏ tất cả mọi niềm hận, một lòng cầu nguyện cho kẻ đã làm khổ con, làm khổ gia đình và dân tộc con được thoát khỏi vòng tai nạn và đốn đau, để họ có thể thấy được ánh sáng của niềm vui sống và an lạc như con. Tâm con không còn mang một mảy may trách

móc và oán thù. Con xin truyền đạt năng lượng của con cho tất cả những người ấy. Lạy Bụt, lạy tổ, lạy ông bà chứng minh cho con.

# Hiệp ước sống chung an lạc với đất Mẹ

Hiệp ước này đưa ra một số đề nghị mà ta có thể thực tập để làm giảm thiểu những vấn đề gây ra cho trái đất hiện nay. Ta hãy xem qua và nếu muốn đóng góp tham gia, ta có thể đánh dấu “v” vào chỗ trống để cam kết thực hiện. Nếu có điều nào ta đang hiện nay thực tập thì đánh dấu “x”. Khi làm xong, ta mang theo một bảng bên mình để tự nhắc mình thực tập.

Tôi tên là: .....

Xin cam kết:

- Đi bộ hoặc đi xe đạp đến sở làm việc ..... ngày trong tuần.
- Đi bộ hoặc đi xe đạp đến những nơi có đoạn đường từ ba kilômét trở xuống.
- Kết hợp cùng đi xe với nhiều người khác hoặc sử dụng phương tiện giao thông công cộng.
- Hạn chế việc đi lại bằng máy bay, ít nhất ..... giờ bay mỗi năm.
- Thực tập không sử dụng xe hơi một ngày trong tuần.
- Thực tập không sử dụng xe hơi một ngày trong tháng.
- Thực tập làm việc tại nhà một ngày trong tuần.
- Hạn chế việc đi lại bằng xe hơi ..... phần trăm.
- Dùng cầu thang, không dùng thang máy.
- Thực tập không dùng điện một ngày trong tuần.
- Kiểm tra nghiêm túc việc sử dụng điện trong nhà và cải thiện năng suất của nó
- Mua và đặt hệ thống sử dụng năng lượng mặt trời ở trong nhà.

- Lắp đặt hệ thống điện bằng nguồn năng lượng tự nhiên (gió, địa nhiệt).
- Phơi quần áo ngoài nắng gió (không dùng máy sấy).
- Hạn chế sử dụng máy sấy tóc và những đồ dùng bằng điện trong gia đình.
- Mua thực phẩm trồng tại địa phương để yểm trợ người nông dân, hạn chế mua những thức ăn vận chuyển từ xa.
- Trồng hoa màu tại nhà.
- Không sử dụng thuốc trừ sâu và diệt cỏ.
- Mua ..... phần trăm thức ăn trồng theo lối hữu cơ.
- Tham gia những nhóm yểm trợ ngành canh nông gần nhà.
- Thay thế những bóng đèn thường bằng đèn compact huỳnh quang.
- Không sử dụng máy điều hòa không khí ở nhà.
- Giảm nhiệt độ máy điều hòa ở nhà xuống ..... độ.
- Giảm máy sưởi ở nhà xuống ..... độ.
- Đặt hệ thống kiểm soát nhiệt độ trong nhà.
- Lắp đặt cửa sổ và hệ thống cách nhiệt có hiệu năng cao.
- Chỉ dùng thức ăn chay tịnh.
- Sử dụng xe dùng chất đốt không gây ô nhiễm.
- Tránh mua những sản phẩm đóng gói nhiều bao bì.
- Thay khăn, đĩa giấy bằng những thứ có thể dùng lại được.
- Nên đọc sách ở thư viện, thay vì mua sách.
- Sử dụng túi vải hoặc những túi xách có thể dùng lại được để đi chợ.

- Sử dụng những sản phẩm lau chùi không hại cho môi sinh.
- Chuyển hóa thành phân bón những thức ăn dư thừa của nhà bếp.
- Khuyến khích các cơ quan, trường học đóng góp vào việc tái chế rác.
- Đem tặng cho các bệnh xá những tạp chí đã dùng.
- Tái chế để dùng lại những thứ có thể dùng lại được.
- Mua quần áo ở những tiệm bán quần áo cũ, rẻ tiền.
- Trồng những cây quen thuộc của địa phương, và ít cần tưới nước.
- Trồng ..... cây quanh thôn xóm.
- Thiết kế các ổ cắm điện riêng cho các thiết bị gia dụng để tránh thất thoát điện.
- Tắt máy vi tính khi không sử dụng.
- Cài đặt chương trình tắt máy vi tính sau mười phút không sử dụng.
- Giảm dùng nước nóng ..... phần trăm.
- Không tắm quá lâu khi tắm nước nóng.
- Lắp đặt hệ thống sưởi nước bằng năng lượng mặt trời.
- Tìm cách tái sử dụng nước thải sau khi đã lọc sạch
- Đi vệ sinh, chỉ dội cầu khi cần thiết.
- Tắt vòi nước khi đang đánh răng hay cạo râu, tóc.
- Hạn chế việc dùng nước ..... phần trăm.
- Xây hồ chứa và dự trữ nước mưa.
- Nhặt rác trên đường đi.

- Khuyến khích bạn bè cam kết thực hiện một vài mục trong bảng đề nghị này.
- Tìm cách học hỏi về môi sinh.
- Viết báo hay viết truyện để giúp người khác tiếp xúc với vấn đề môi sinh.
- Tập quán chiếu một lần trong tuần về mối quan hệ giữa ta và môi trường nơi ta đang sống.
- Một lần trong tuần tập nhìn sâu để tìm cách giảm mức tiêu thụ và thực hành cho được.
- Viết thư cho các nhà chức trách địa phương và trong nước, yêu cầu họ ban hành những đạo luật bảo vệ môi sinh cho có hiệu quả hơn.
- Yểm trợ những tổ chức bảo vệ môi sinh trong địa phương.

Sau đây là những đề nghị cam kết của cá nhân tôi:

Xin vui lòng gửi điện thư để nhắc nhở tôi thực hiện những mục mà tôi đã cam kết, đồng thời cho tôi biết tin thêm về những dự án dành cho môi sinh của tu viện Lộc Uyển.

Điện thư .....

Tôi xin cam kết thực tập những mục mà tôi đã đánh dấu ở trên để cải thiện lối sống của tôi hiện nay, nhằm đóng góp vào việc giảm thiểu những ảnh hưởng xấu đã gây ra cho hệ sinh thái của chúng ta.

Ký tên: .....

Ngày: .....

Thư đến: Deer Park Monastery,  
2499 Melru Lane, Escondido,  
CA 92026