

1 Món quà nào cho con

## Món Quà Nào Cho Con



Chân Pháp Đăng

## *Gia Tài Của Mẹ*

Ba mẹ nào cũng từng thao thức làm sao để lại một cái gì cho con cái. Thông thường, đa số bậc cha mẹ muốn để lại một gia tài đồ sộ, nhiều nhà cửa, lăm ruộng đất và tiền bạc cho con cái. Họ không muốn con cái phải lâm vào tình trạng nghèo khổ, thiếu thốn trong tương lai. Bởi vậy, suốt một đời, ba mẹ chịu cực, chịu khổ lam lũ làm việc. Miễn sao xây dựng nên một cơ ngơi càng to lớn, càng nhiều tiền bạc trong ngân hàng càng tốt. Có lúc cũng vì con cái mà ba mẹ phải làm những nghề nghiệp không được lương thiện. Vậy, ta mới biết được tấm lòng hy sinh, thương yêu vô bờ bến của ba mẹ dành cho con cái.

Sau khi ba mẹ mất, đa số của cải không phải do các con làm ra bằng mồ hôi, nước mắt thì chúng tiêu xài thoải mái. Những đứa con nhà giàu thường nhác học, ỷ lại, tiêu tiền như nước, không thể chịu nổi cực khổ. Đã có nhiều trường hợp, con nhà giàu đi theo con

### 3 Món quà nào cho con

đường chơi bời, trụy lạc. Vì vậy, dù của cải lớn cách mấy, cuối cùng các con cũng tiêu sạch hết trong một đời.

Cũng có các bậc cha mẹ không muốn để lại gia tài vật chất, mà muốn để lại cho con cháu phúc đức của mình. Họ thường nói: “Tôi sống là để phúc cho con cháu.” Những bậc cha mẹ này cố gắng sống đời lương thiện, làm phúc, tạo đức bằng cách giúp đỡ người nghèo, kẻ neo đơn, người bệnh tật, chăm nuôi trẻ mồ côi. Họ không phải là những người giàu có, nhưng có miếng ăn nào thì họ đều chia sẻ với những kẻ thiếu thốn, người bất hạnh. Họ ăn ở với nhau có tình có nghĩa. Bởi sẵn tấm lòng thương người, vợ biết lắng nghe chồng, chồng biết nâng đỡ cho vợ. Vợ chồng biết chấp nhận lỗi lầm của nhau. Mỗi khi chồng nóng giận lớn tiếng, thì vợ giữ im lặng. Mỗi khi vợ cần nhờ thì chồng giữ nét bình tĩnh, vui vẻ. Vợ chồng để thật nhiều thì giờ chăm sóc, tâm tình, hướng dẫn cho con cái như tâm tình với những người bạn. Tình thương trong họ quá lớn, cho nên nó ảnh hưởng tới đời sống con cái. Sống gần ba mẹ, các con cảm nhận được tấm lòng độ lượng, thương người của ba mẹ, cái hạnh phúc của ba mẹ, sự bình tĩnh trong lúc hướng dẫn các con, vì vậy

## Chân Pháp Đăng 4

các con tự động biết thương người nghèo khổ và học những đức tính tốt kia của ba mẹ.

Một bên để lại tài sản vật chất, tiền bạc đồ sộ. Một bên để lại tình thương đối với người nghèo khổ, để lại hạnh phúc của chính ba mẹ, để lại những kỷ niệm trong những lúc chăm sóc, dạy dỗ, thương yêu các con. Tất cả đều là phát xuất từ tình thương bao la của ba mẹ. Nhưng, các bậc ba mẹ thử đặt lại câu hỏi: “Gia tài nào của ba mẹ là quý báu hơn? Món quà nào cho con từ ba mẹ là quan trọng hơn?”

Nếu ba mẹ để lại vừa một gia tài vật chất to lớn, vừa trao truyền lại tình thương với những giá trị tinh thần, thì phúc đức cho con cái biết mấy! Tiền bạc vật chất cũng cần thiết trong đời sống, nhưng con cái có thể tự xây dựng nên bằng hai bàn tay làm lụng của chúng. Nhưng tình thương, hạnh phúc gia đình không thể đi làm lụng ở các xưởng hãng mà có được. Tình thương phát xuất từ con tim của ba mẹ, hạnh phúc gia đình biểu lộ trong đời sống bằng lời nói, hành động và tư duy của ba mẹ và con cái. Trái tim ba mẹ rung động như thế nào, thì các con đều cảm nhận như thế. Ba mẹ thương người thì con cái cũng thương người. Ba mẹ

## 5 Món quà nào cho con

keo kiệt thì con cái cũng keo kiệt. Ba mẹ nóng giận thì con cái cũng nóng giận. Ba mẹ thương nhau thì con cái cũng thương nhau. Ba mẹ cãi vã, làm khổ nhau thì lớn lên lập gia đình con cái cũng hành xử (behave) như thế.

Tóm lại, sự sống của ba mẹ sẽ được tiếp nối nơi sự sống của con cái. Đó là gia tài của mẹ để lại cho con. Tất cả đời sống vật chất tuy cần thiết, nhưng không có nghĩa lý gì nữa, sau khi ba mẹ nằm xuống trong lòng đất. Chỉ còn lại tình thương yêu trong tâm hồn của con cái sẽ tiếp nối từ thế hệ này qua thế hệ khác.

## *Văn Hóa Gia Đình*

Văn hóa Việt Nam là văn hóa gia đình. Nếp sống Việt Nam là nếp sống gia đình. Gia đình ở Việt Nam là một đại gia đình trong đó ta có ông bà, cha mẹ, chú bác, cô dì, cậu mợ và các anh chị em... Ở đâu trong đại gia đình, ta cũng có người để thương yêu và được thương yêu. Mẹ đi vắng thì ta còn có bà, có cô hoặc có dì. Ba đi vắng thì ta còn có bác, có chú hoặc có cậu. Ta có nhiều anh chị em ruột thịt, chú bác, cậu mợ để chơi đùa, tâm sự và thương yêu. Ta lại còn có bà con hàng xóm để quen thân và gần gũi như trong một gia đình. "*Bà con xa láng giềng gần*"<sup>1</sup> nghĩa là láng giềng có thể gần gũi, thân thiết với ta còn hơn cả những người bà con ở xa. Do đó ta không bao giờ cảm thấy cô đơn, lạc loài và buồn chán trong môi trường dễ

---

<sup>1</sup> ca dao

## 7 Món quà nào cho con

thương ấy. Tình thương, sự săn sóc, chú ý của những người trong gia đình, dòng họ và láng giềng luôn luôn có mặt để nuôi dưỡng và che chở cho ta. Ta bơi lội một cách sung sướng trong cái ao mát mẻ của đại gia đình cho đến khi lớn lên, tới ngày được ba mẹ cưới vợ, gả chồng rồi mà ta vẫn còn mong muốn ở chung với cha mẹ và gia đình. Khi ra ở riêng, ta vẫn thường quanh quẩn, quyến luyến bên đại gia đình và cha mẹ của ta.

Trong khi đó thời đại bây giờ, gia đình Việt Nam sinh sống ở Tây phương và cả những gia đình người bản xứ rất là nhỏ bé, chỉ có vồn vẹn hai vợ chồng và một hoặc hai đứa con. Ông bà ta không biết ở đâu hoặc ở xa lác xa lơ hoặc đã bị gửi vào trong một nhà dưỡng lão. Có khi ba mẹ giận ông bà nên ta chẳng có chút liên hệ gì mật thiết với ông bà. Ta chẳng biết ông bà ta là ai! Cháu thiếu tình yêu đầm ấm của ông bà, và ông bà thiếu năng lượng hồn nhiên, tươi mát và thương yêu của cháu. Hai thế hệ hoàn toàn cách biệt. Ở Tây phương lại có thói quen là giới trẻ tới tuổi mười tám đều muốn thoát ly ra khỏi gia đình. Có thể gia đình của họ là một tù ngục của khổ đau. Họ không có hạnh phúc trong gia đình cho nên đa số giới trẻ đều chờ đợi tới tuổi thoát ly. Họ muốn sống tự do đời sống cá nhân, để

muốn làm gì thì làm cho hả hê, cho thoải mái. Luật pháp bảo vệ cho họ được hoàn toàn tự do, và cha mẹ không có quyền xâm phạm tới đời sống riêng tư của họ. Đây là một lẽ thói, suy tư và lối sống hoàn toàn xa lạ với văn hóa Việt Nam, và giới trẻ Việt Nam ở Tây phương có thể đang chạy theo lối sống này. Nó có vẻ hấp dẫn lắm nhưng trong thực tế giới trẻ bây giờ cảm thấy lạc loài và bơ vơ. Họ khao khát tình thương và hạnh phúc nhưng đời sống cá nhân với nhiều ham muốn và dục vọng đã tạo ra nhiều đổ vỡ trong liên hệ đôi lứa do đó xã hội hiện tại sinh ra nhiều vấn đề tù tội, bạo động, nghiện ngập, bệnh tâm thần... Đời sống người Việt Nam, không có gì là riêng tư cả. Tất cả là của gia đình, dòng họ, tổ tiên và đất nước.

Gia đình là chiếc nôi êm ấm chở che cho ta. Hồi nhỏ, mẹ đã dành cho ta chiếc nôi ấy, và mẹ ru cho ta mỗi ngày. Giọng hò tiếng ru của mẹ cứ thấm vào tâm hồn của ta. Mẹ hò những bài ca dao chan chứa tình quê hương đất nước, tình nghĩa đồng bào như:

*“Bầu ơi thương lấy bí cùng*

*Tuy rằng khác giống nhưng chung một giàn.”*

*“Mẹ già như chuối chín cây*



## 9 Món quà nào cho con

*Gió lay mẹ rụng con thoir mồ côi”<sup>2</sup>*

Mẹ lại hò những bài ca về nỗi nhớ thương của người thiếu phụ trông chờ chồng mòn mỏi ở chốn quân trường. Những bài ca thương yêu, tình tự quê hương, tình yêu đất nước cứ thấm dần vào lòng tuổi thơ để làm ra bản chất tình cảm, suy tư, thương nhớ, vui buồn trong ta.

Gia đình là đất thơm nuôi dưỡng cho cây tức là ta để cây đơm hoa kết trái cho cuộc đời. Gia đình là mảnh vườn màu mỡ nuôi dưỡng đời sống ta. Mẹ là đất; ba cũng là đất. Ông bà, cô chú, cậu dì và anh chị em đều là đất của ta. Trước khi đi Ba Tây để hướng dẫn hai khóa tu và giảng bốn bài pháp thoại công cộng tại hai thành phố nổi tiếng là Rio des Janerio và San Paulo, tôi có viết cho các thầy và các sư cô ở Vermont một lá thơ như thế này:

*Các thầy các sư cô thương mến,*

*Pháp Đăng rất tiếc là phải xa các thầy, các sư cô và hai tu viện thêm một lần nữa. Năm nay Pháp Đăng phải vắng mặt ở tu viện nhiều ngày nhiều tháng.*

---

<sup>2</sup> Bài hát

*Đó là do yêu cầu của đại chúng và nhu yếu của những người thiện sinh. Vì người ta khổ quá nên chúng ta không nỡ từ chối lời kêu gọi của họ. Chỉ thiệt cho Pháp Đăng không có cơ hội để nhận sự nuôi dưỡng của tăng thân do đó Pháp Đăng cần sự nâng đỡ và hộ niệm của các anh chị em. Các thầy các sư cô là đất và Pháp Đăng là cây. Đất nuôi dưỡng, thương yêu và che chở cho cây bấy lâu nay. Cây lớn lên mạnh khỏe đều nhờ đất. Đi ra ngoài nhiều, Pháp Đăng cảm thấy hơi mát mát và héo mòn. Thứ năm này, Pháp Đăng lại phải lên đường đi Nam Mỹ nên không được ngồi ăn cơm, đi thiền, nghe pháp cùng các thầy và các sư cô. Thật là tiếc lắm. May mắn thay! Pháp Đăng đã được ở tu viện hai ngày cùng các thầy nên đã hưởng được không khí thanh tịnh và đầm ấm của anh em. Năng lượng tu tập của các thầy thật là vững vàng, và không khí tu viện luôn luôn lành mạnh, mát mẻ và xanh tươi. Chỉ ở hai ngày thôi, Pháp Đăng đã cảm thấy khỏe ra nhiều lắm. Xin chân thành cảm ơn các thầy và các sư cô. Mong các thầy các sư cô hãy giữ gìn đất cho mẹ và cho cây. Hôm nay Pháp Đăng không được gặp sư em Quy Nghiêm, Thường Nghiêm, Doanh Nghiêm và Hạc Nghiêm nên xin gửi lời thăm các sư em ấy.*

## 11 Món quà nào cho con

### *Thương nhiều*

Không có đất, cây không thể hút dinh dưỡng để lớn lên mạnh khỏe mà đơm hoa kết trái. Đất khô cằn là lỗi của ta chứ không phải lỗi của đất. Mảnh vườn tàn tạ, khô héo, không khoe hương sắc là lỗi của ta chứ không phải lỗi của mảnh vườn. Ta đã không biết chăm sóc, vun xới và cày cấy cho đất. Ta đã không biết nghệ thuật làm vườn và chăm sóc cho cây cối. Cho nên ta hãy thương yêu các em, hãy mỉm cười với các em, hãy rót cái nhìn dịu hiền với các em, hãy nói lời dễ thương với các em mà xin đừng la rầy các em mỗi khi nóng giận, xin đừng phản ứng mỗi khi các em lỡ làm... Ai mà đã từng không vụng về và lỗi lầm. Đôi mắt triu mến, nụ cười hiền lành là nước ngọt làm cho đất mềm mại và để cho mảnh vườn trở nên xanh tốt. Tăng thân là một gia đình tâm linh trong ấy ta có bốn sư, sư bác, sư thúc, sư cô, sư anh, sư chị và sư em. Như thế, người tu có gốc rễ nơi hai gia đình tâm linh và huyết thống. Ta hãy sống như thế nào để cắm rễ, có liên hệ một cách thâm tình, sâu sắc và tuyệt hảo với những người thân yêu trong hai gia đình ấy. Nhờ vậy ta là cây có cội, có nguồn, có gốc nơi ấy ta có thể đâm ra được thật nhiều rễ. Ba mẹ ông bà, cô chú, cậu mợ, dì

Chân Pháp Đăng 12

dựng, anh chị em là rễ của ta. Thầy, Sư Ông, chư vị  
Tổ sư và tăng thân là gốc rễ của ta. Càng có nhiều rễ,  
ta càng cắm sâu vào lòng đất của gia đình để hút nước,  
khoáng chất và dinh dưỡng mà lớn lên thành người.

*“Gốc rễ tâm linh xin bồi đắp  
Suối nguồn huyết thống nguyện khai thông”<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> Nhật tụng đại toàn

## *Dấu Tích Văn Hóa*

Gia đình là trường học đầu tiên dạy ta thành người hữu dụng cho xã hội. Mẹ là cô giáo đầu lòng. Ba là thầy giáo nghiêm khắc và thương yêu nhất trên đời. Bà, ông, cô, chú, bác, chị, anh và em đều là thầy cô giáo của ta. Ta học làm người, học ăn nói, học phép tắc, học lễ nghĩa, học thương yêu, học tha thứ... Thiếu gia đình, ta sẽ không lớn lên thành người. Ta sẽ trở thành em bé lang thang đầu đường cuối chợ. Ta sẽ không được giáo dục, thương yêu, chăm sóc và dạy dỗ một cách đàng hoàng. Do đó lớn lên, ta sẽ không biết cách thương yêu, chăm sóc và dạy dỗ người khác. Ta sẽ trở thành người không có văn hóa. Cho nên đời sống của một người có liên hệ mật thiết với những người trong gia đình, dòng họ, bà con và hàng xóm. Tình yêu, ước mơ, nhu yếu, sở thích của một người là tình yêu, ước mơ, sở thích của cả gia đình, dòng họ, tổ tiên. Không có gì gọi là riêng tư (privacy) trong gia đình Việt Nam. Cái ăn, cái mặc, niềm vui, tình yêu, ước

mơ.. đều là của cả gia đình. Điều này có thể thấy rõ trong ngôn ngữ, xưng hô, cư xử, tình cảm... của ta. Muốn nói chuyện với ai, ta luôn luôn thiết lập liên hệ với người ấy. *“Thưa ba! Con mời ba ăn cơm. Thưa mẹ! Mẹ cho phép con đi học. Chị ơi! Chị cho em đi chơi với nhé. Thưa cô! Cô cho cháu gánh gánh nước này, xách bó rau kia cho cô. Không phải chỉ với những người trong gia đình, ta mới xưng hô như thế mà với bà con hàng xóm, ta cũng phải xưng hô thân thiết như người thân trong một gia đình. Đó là văn hóa, là nề nếp, là lễ nghi của người Việt Nam. Đi trên đường làng gặp ông cụ xa lạ, ta cũng vòng tay lại: Thưa ông! Ông đi mô rứa. Ông cho cháu đỡ ông lên đò. Thưa mẹ! Mẹ cháu mời mẹ qua ăn trâu!”*

Trong cách xưng hô của người Việt, ta ít khi nghe tiếng xưng hô ‘tôi và ông’ (I and you) cũng có nghĩa gần với cách xưng hô ‘tao với mày’. ‘Tôi’ thường không nên dùng để xưng hô trước đám đông bởi vì nó có vẻ khách sáo, xa lạ, thiếu phép và thiếu lễ. Trước quần chúng, ta lại càng phải xưng hô khiêm nhường hơn thế nữa. Là người trẻ tuổi, ta luôn luôn xưng con xưng cháu với mọi người. Lớn tuổi lắm, ta mới dám dùng chữ chúng tôi. Chúng tôi hoặc chúng ta là một đại

## 15 Món quà nào cho con

danh từ, có ý nghĩa bao gồm cả người nói và những người nghe. Chúng ta là cách xưng hô thông thường trước quần chúng, trong đại gia đình, nơi xã hội bởi vì nó được bao hàm sự liên hệ mật thiết giữa người với người. Tuy nhiên, ‘*Tôi*’ cũng có thể dùng trong văn chương để diễn bày về kinh nghiệm, tình cảm, tư tưởng riêng của mình. Ví dụ: Tôi là người Việt Nam lớn lên nơi thế giới Tây phương. Tôi thấy được tầm quan trọng của đời sống văn hóa tâm linh bởi vì nó bảo tồn được hương sắc tươi đẹp của tổ tiên và không bị nhiễm bởi những tư tưởng, trào lưu của đời sống tiêu thụ, truy lạc của văn minh vật chất. Chữ *tôi* thường đi đôi với những gì thuộc về mình như thầy *tôi*, mẹ *tôi*, con *tôi*. Thầy *tôi* là thầy của *tôi* mà không phải là một người khác. Mẹ *tôi* là mẹ của *tôi* mà không phải mẹ của chị. Xưng hô này là cách xưng hô ám chỉ rõ ràng, cụ thể về mình và những gì thuộc về mình để người nghe hiểu rõ vấn đề. ‘Chúng *tôi*’ là cách xưng hô khiêm nhường và lễ độ hơn, không bị kẹt vào cá nhân chủ nghĩa như cách xưng hô ‘*tôi*’. *Mày* với *tao* là cách xưng hô của những người ở ngoài đường xá chợ, thiếu lễ phép, thiếu dạy dỗ, thiếu ăn học và thiếu văn hóa. Ở đâu đi nữa, cách xưng hô trong sự liên hệ gia đình chính là

văn hóa, tập quán, nề nếp, lễ độ của người Việt Nam.

Cưới hỏi cũng thế. Thời trước, ông bà, ba mẹ đặt đâu con ngồi đó. Nghĩa là tình yêu, hạnh phúc, tương lai của ta là tình yêu, hạnh phúc và tương lai của cả hai gia đình. Hai gia đình tới với nhau để yểm trợ, công nhận và thương yêu hai người trẻ. Họ đại diện cho hai dòng họ để tiếp nối tinh hoa của ông bà, tổ tiên và giống nòi. Do đó vợ chồng xem nhau như anh em. Chồng thương yêu, đùm bọc cho vợ như em của mình. Vợ thương kính chồng như anh của mình. Nói tóm lại, văn hóa Việt Nam là văn hóa gia đình, là dòng họ tổ tiên, là liên hệ mật thiết với nhau. Ta là anh em của nhau. Ta là bà con ruột thịt với nhau do đó ngôn ngữ ta luôn luôn diễn tả và hàm chứa sự liên hệ ấy. *“Con xin chào các bác! Em xin nhờ chị giúp em. Thưa bác! Bác có thấy mẹ cháu ở bờ sông hay không?”* Ta không phải là một cá nhân riêng biệt. Riêng tư là một tư tưởng xa lạ đưa vào. Chưa bao giờ ta có cái phòng riêng tư ở trong mái nhà Việt Nam. Tất cả là của gia đình, từ cái ăn, cái mặc, chỗ ở cho tới tình cảm, thương yêu, hạnh phúc, tương lai... đều là của chung. Khi thương nhau, người Trung Hoa nói: “Ngộ ái nị”, người Mỹ nói: “I love you”, người Pháp nói: “Je t’aime” tạm dịch ra là tôi



## 17 Món quà nào cho con

thương anh. Người Việt diễn bày tình cảm của mình qua sự liên hệ gia đình, ruột thịt và văn hóa: “Em thương anh, con thương ba, con thương mẹ, cháu thương bà...” Khi hai người trẻ yêu nhau, họ cũng thổ thề với nhau rằng: “anh yêu em chứ không phải tôi yêu em.” Ta cũng thường nghe ông bà tổ tiên dùng danh từ “*đồng bào ruột thịt, bà con láng giềng.*” ‘Đồng bào’ tức là cùng một bào thai. ‘Láng giềng’ là những người lân cận, những người ở gần gũi bên cạnh nhau đều là bà con trong một gia đình. Tất cả chúng ta đã sinh ra từ một bào thai của mẹ Âu Cơ. Từ một bọc trứng kia nở thành một trăm đứa con nên nguồn gốc của ta là anh chị em ruột thịt. Liên hệ thân thiết ấy đã quá xa xôi trong lịch sử nên ta không còn nhớ tới cội nguồn ruột thịt ấy nhưng qua cách xưng hô, nếp sống, ngôn ngữ, tình yêu, ta có thể tiếp xúc được với **dấu tích văn hóa** và ghi nhớ lại nguồn gốc gia đình huyết thống, tâm linh, tình nghĩa anh em và đồng bào ruột thịt. Cho nên trong thi ca bình dân có câu:

*“Bầu ơi! Thương lấy bí cùng*

*Tuy rằng khác giống nhưng chung một giàn.”<sup>4</sup>*

Do đó, xây dựng hạnh phúc gia đình, làm lành làm

---

<sup>4</sup> ca dao

Chân Pháp Đăng 18

đẹp đời sống lứa đôi là cơ hội để hiểu được nguồn gốc văn hóa, tâm linh, tình cảm của ta thì ta sẽ hiểu được bản chất thâm sâu của đời mình.

## *Xây Dựng Hòa Bình*

Nuôi dưỡng thân tâm, xây dựng hòa bình là nghệ thuật sống đẹp nếp sống cá nhân, thăng hoa đời sống đạo đức, hóa giải mâu thuẫn và chữa lành thương tích, khổ đau, làm nền tảng xây dựng hòa bình với những người thân thương trong gia đình, cộng đồng và xã hội.

Hạnh phúc cá nhân làm ra hạnh phúc gia đình. Một người đau khổ thì cả gia đình cũng đều đau khổ. Gia đình đau khổ thì xã hội điêu linh, sinh ra chiến tranh và thù hận. Do đó, hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân. Khổ đau cũng không phải là vấn đề cá nhân. Sự sống của ta liên hệ mật thiết với sự sống của tất cả mọi người và mọi loài chung quanh như hoa với nắng, như trăng với sao, như nước với nguồn... Cho nên ta phải biết nghệ thuật chăm sóc thân tâm và hóa giải khó khăn trong mỗi người. Nghệ thuật ấy là con đường tâm linh, là nếp sống tỉnh thức, là đời sống đạo đức, trách nhiệm và văn hóa.

Không biết bao nhiêu cặp vợ chồng người Việt ở trong xã hội Tây phương đã đổ vỡ cũng vì mỗi người không biết hóa giải những khó khăn và tuyệt vọng trong tâm. Ta giận hờn, trách móc, lên án nhau bởi vì ta có quá nhiều năng lượng bất an, khổ đau và mâu thuẫn trong lòng. Vợ ly dị chồng, chồng bỏ bê vợ, cả hai đều là nạn nhân của những bức bách, nội kết và mâu thuẫn ấy. Mới ban đầu, hai người yêu nhau tha thiết nhưng vì không biết làm mới tình yêu nên những xung đột, giận hờn và vụng dại đã làm héo mòn tình yêu, đã soi mòn nếp sống hạnh phúc gia đình cho nên sau khi ở với nhau một thời gian, ta không thể chịu đựng nhau được nữa. Mỗi người là một khối lửa, mỗi người là một trái bom nổ chậm nên vợ chồng thường gây gỗ nhau, cãi lộn nhau, buồn giận nhau, trách móc nhau rồi cuối cùng phải ra tòa ly dị. Sau khi vợ chồng chia tay, khối lửa trong lòng mỗi người nguôi đi một chút nhưng khi có dịp chung sống với một người mới thì ta lại tạo ra xung đột, gây gỗ và mâu thuẫn. Ta không biết cách chuyển hóa những khối nội kết. Ta không biết thực tập hơi thở ý thức để an tịnh lại cảm xúc buồn đau. Ta không biết lắng nghe nhau bằng tâm hiểu biết. Ta không biết nói với nhau những lời thương yêu và xây dựng. Ta cứ để

## 21 Món quà nào cho con

tham, sân, si khống chế đời sống tình cảm và suy tư do đó ta tiếp tục là nạn nhân của nhau. Ta đã tạo ra nhiều khổ đau trong đời sống gia đình và lứa đôi. Những đứa con sinh ra trong những gia đình tan vỡ ấy mang mặc cảm thiếu cha hoặc thiếu mẹ, thiếu không khí đầm ấm, thiếu đời sống hạnh phúc gia đình nên đa số những người trẻ ấy cảm thấy bơ vơ và lạc loài. Họ không còn tin tưởng nơi cha mẹ và đời sống gia đình. Họ mất đi cơ hội để thật sự học được bài học thương yêu bởi vì cha mẹ đã không biết thương yêu nhau.

## *Luân Lý Đạo Đức*

Thời xưa ở Việt Nam, con người còn sống trong môi trường hạnh phúc gia đình, bố mẹ thương yêu nhau, vợ chồng xây dựng cho nhau để làm nên tổ ấm gia đình. Luân lý, đạo đức rất chặt chẽ do đó dù có khó khăn, bất bình giữa vợ chồng, ta cũng không dám lớn tiếng với nhau bởi vì bà con hàng xóm sẽ chê bai, sẽ đánh giá thấp văn hóa, đạo đức của gia đình và dòng họ. Nhờ luân lý đạo đức, nhờ văn hóa gia đình nên vợ chồng tin tưởng nhau, đồng tâm hợp lực xây dựng một gia đình hạnh phúc và gương mẫu. Vợ chiều chồng, chồng nhường vợ.

Trong khi đó xã hội Tây phương, luân lý đạo đức đi xuống trầm trọng. Con người chạy theo tiền bạc, danh vọng và ham muốn nên ta tới với nhau với mục đích hưởng thụ và thỏa mãn những ham muốn cá nhân. Có thể hai người tới với nhau để bớt đi nỗi cô đơn, lạc loài và thèm khát mà không phải vì văn hóa gia đình và tiếp nối dòng dõi, giống nòi nên ta đã tạo ra rất

## 23 Món quà nào cho con

nhiều xáo trộn trong đời sống vợ chồng và gia đình. Ta thay đổi vợ chồng như thay áo. Hễ không hợp nhau là:

*“Anh đi đường anh, tôi đường tôi  
Tình nghĩa đôi ta có thể thôi...”<sup>5</sup>*

Vợ đi làm để dành tiền riêng, chồng đi làm mở trương mục riêng, lại còn chưa kể tới những chuyện cờ bạc, nhậu nhẹt, nhảy nhót... Đời sống gia đình hiện tại quá mong manh. Cũng như thế, liên hệ giữa cha con, mẹ con, anh em và cộng đồng đã trở nên mong manh, có nhiều khó khăn, chia rẽ và hiểu lầm. Anh giận hờn em; em gây gổ anh. Chị không nói chuyện với em; em cố tình xa lánh chị. Cha từ con; con bỏ nhà đi lang thang... Cho nên ta hãy thực tập làm mới hạnh phúc gia đình và làm tốt đẹp lại liên hệ giữa anh em, cha con, mẹ con và huynh đệ. Ta hãy tập nói với nhau bằng những lời dễ thương, hãy tập lắng nghe sâu sắc bằng tâm thương yêu và tập mở lòng ra để tìm hiểu người thương mà đừng chiếm hữu, đừng bắt ép, đừng la mắng và đừng lên án người thương. Tình yêu gia đình, tình nghĩa anh em, tăng thân hòa hợp và đời sống lứa đôi có một sứ mạng thiêng liêng và cao cả. Tới với

---

<sup>5</sup> thơ Thế Lữ

nhau bằng văn hóa đạo đức, xây dựng gia đình, đời sống tâm linh, ta mới có cơ hội hiểu được chính mình. Ta nhận thấy rằng bấy lâu nay ta là nạn nhân của độc tài, nóng giận, ghen tuông do đó lời nói của ta toàn là trách móc, hờn dỗi, lên án... đối với người thân yêu.

**Xây dựng lại gia đình, tình huynh đệ, cộng đồng là món quà quý nhất mà ta có thể để lại cho con cháu.** Bởi vì con mất niềm tin nơi gia đình, nơi đời sống lứa đôi, nơi tình thương của cha mẹ, nơi đời sống tâm linh là một tai họa lớn cho thế hệ mai sau. Họ mang mặc cảm thất vọng, lạc loài và cô đơn. Họ không biết thương yêu nhau. Họ không biết tin tưởng nơi đâu. Họ tiếp nối những thương đau, đổ vỡ và khó khăn của cha mẹ. Một số trong những người này tìm tới một tu viện, một nhà thờ hoặc một chốn tâm linh để nương náu nhưng rốt cuộc họ cũng cảm thấy bơ vơ, lạc loài và không có hạnh phúc trong môi trường mới, do đó họ lại bỏ thầy bỏ bạn mà đi. Cũng có thể, họ sẽ hủy diệt cả sự sống của họ trong nỗi cô đơn, tuyệt vọng và khổ đau bởi vì họ không tìm ra được ý nghĩa của sự sống. Họ không được nuôi dưỡng bằng tình thương nên họ cũng không có khả năng thương yêu và đem lại hạnh phúc gia đình. Đây là một hiện tượng nguy cơ và đe dọa cho



## 25 Món quà nào cho con

hạnh phúc của thế hệ tương lai. Đời sống vật chất đã lấn áp hết đời sống tâm linh. Tình cảm con người càng ngày càng xuống thấp. Chủ nghĩa cá nhân của người Tây phương đã đồng hóa nhận thức của người Việt. Trong khi đó khó khăn, mâu thuẫn và khổ đau trong gia đình và đời sống lứa đôi càng ngày càng trở nên trầm trọng.

## *Tìm Lại Gốc Rễ*

Lang là một người Việt Nam ở Mỹ, xa quê hương từ lúc chưa tới tuổi mười lăm, mười sáu. Đã có lần Lang muốn quên đi giống nòi, muốn chối từ quê hương, muốn trốn chạy bản chất Lạc Hồng nên Lang đã không muốn nói tiếng Việt. Một hôm đi với mẹ trong phố chợ "mall", nghe mẹ nói tiếng Việt mà Lang cảm thấy xấu hổ, bực mình và khó chịu. Lang sợ người ta chê cười, kỳ thị, khinh thường và làm nhục người Việt. Trong quá khứ, Lang đã từng bị học sinh Mỹ kỳ thị, đánh đập tới phun máu và gãy răng. Lang không muốn bị người ta đày đọa, sỉ nhục nên Lang mang cho mình cái mặt nạ vừa xa lạ vừa cô đơn vừa lạc loài, bởi vì Lang có mặc cảm tự ti văn hóa và giống nòi. Lang sợ hãi người ta kỳ thị. Lang muốn hội nhập vào xã hội mới. Lang thành công trong xã hội này... Do đó Lang muốn "*quên nước quên non.*" Lang muốn quên Việt Nam khổ đau, chiến tranh và hận thù. Càng ngày Lang càng cảm thấy xa lạ với chính mình. Lang đã đánh mất

## 27 Món quà nào cho con

gần hết gia tài văn hóa. Lang đã bị búng mất gốc rễ từ cội nguồn huyết thống và tâm linh. Càng muốn trốn chạy chính mình, lánh xa quê hương nòi giống, lãng quên văn hóa tổ tiên, từ chối tiếng mẹ đẻ bao nhiêu, Lang càng cảm thấy cô đơn và lạc loài bấy nhiêu. Bây giờ nhớ lại tâm trạng ấy, Lang cảm thấy sao mình dại dột quá, nông nổi quá. Lớn lên một chút, Lang mới cảm thấy yêu thương quê hương một cách thấm thiết. Biển Thuận An, Phá Tam Giang, rừng dương xanh, bãi cát trắng... là những nơi ghi đầy kỷ niệm của thời thơ ấu. Lang yêu tính nết của người Việt. Lang yêu cách sống của người Việt. Lang yêu tình cảm nhẹ nhàng, kín đáo mà nồng nàn của người Việt. Lang yêu giọng hò tiếng hát trên sông. Mỗi khi nghe tiếng mẹ hò ru con vào buổi trưa, tất cả những kỷ niệm của quê hương yêu dấu lại trở về. Một cảm giác nhớ thương và tiếc nuối dâng lên nhẹ nhẹ về nỗi đam ám, hạnh phúc của thời thơ ấu...

Lang không muốn mất gốc, không muốn đánh mất văn hóa, không muốn chạy trốn chính mình. Làm sao Lang có thể trốn chạy được mình? Đi đâu Lang cũng là Lang với những ước mơ, tình cảm và tâm tư. Lang không thể nào mang cho mình một chiếc mặt nạ

xa lạ suốt đời này. May mắn thay! Lang gặp được Thầy của Lang. Mẹ đưa Lang đến với Thầy. Thầy là hình ảnh lý tưởng nhất, đẹp đẽ nhất của những người con nước Việt thân yêu. Nét đẹp của Thầy là nét tinh anh của văn hóa, giống nòi và tâm linh. Như vậy, nét đẹp đâu cần phải thay hình đổi dạng để trở thành mắt xanh tóc vàng. Nét đẹp hình hài chưa phải là nét đẹp đích thực. Danh vọng và bằng cấp chưa hẳn là giá trị cao cả của đời người. Thấy như thế, mặc cảm tự ti văn hóa và giống nòi trong Lang đều tan biến hết. Lang tìm lại được mình. Lang bắt đầu đọc sách tiếng Việt trở lại. Từ đó trở về sau, Lang bắt đầu thương yêu tiếng Việt. Nghe bằng tiếng Việt, nói bằng tiếng Việt và viết bằng tiếng Việt, Lang mới thật sự cảm thấy thấm thía và rung động cả trái tim trong nỗi niềm sung sướng và hạnh phúc. Lang không phải là nhà văn. Hồi còn ở trung học, văn của Lang tồi lắm. Không phải cô giáo cho điểm trung bình hoặc dưới trung bình mà Lang nghĩ như thế. Đó là một sự thật. Lang viết được như hôm nay đều do bốn sư trao truyền và dạy dỗ. Hơn thế nữa, khi ta yêu thích cái gì thì ta cứ nghĩ về nó thường xuyên. Hát hoài thì tiếng hát sẽ hay. Đọc văn chương hoài thì tự nhiên ta có thể làm thơ viết văn được.

## 29 Món quà nào cho con

Tóm lại, Lang thật sự không muốn thấy đời sống gia đình, tình nghĩa vợ chồng, tình nghĩa anh em và đời sống văn hóa tâm linh của tổ tiên bị soi mòn và mất mát. Mất văn hóa là mất tất cả! Cho nên Lang xin chân thành chia sẻ những kinh nghiệm nhỏ bé về sự thực tập hòa giải bản thân và hàn gắn với những người thân thương. Mong sao cuốn sách này sẽ đem đến một chút lợi lạc cho mọi người hầu đền đáp công ơn ông bà tổ tiên, cha mẹ, anh chị em, thầy tổ và quê hương yêu dấu.

## *Sự sống vẫn đẹp mãi*

Xây dựng hòa bình là chăm sóc thân tâm, làm đẹp tình thương gia đình và bồi đắp tình yêu lứa đôi. Xây dựng hòa bình là hóa giải những khó khăn, mâu thuẫn trong tâm và trị liệu khổ đau, thương tích quá khứ để có thể có liên hệ tốt đẹp với những người thân thương.

Là người thực tập, Lang có niềm tin vững vàng nơi phương pháp thực tập hằng ngày. Mỗi khi khát, Lang biết rất rõ uống nước vào sẽ đã khát. Lang có thể hồi phục được con người toàn vẹn của thân tâm nhất như bằng một vài hơi thở ý thức và những bước chân thiền hành. Tuy nhiên, Lang vẫn có niềm tin mãnh liệt nơi sự gia hộ của chư Bụt và Bồ Tát. Lang luôn luôn tin rằng chư Bụt và Bồ Tát đang có mặt khắp nơi trong mười phương thế giới. Họ là những bà mẹ hiền từ, làm bằng năng lượng bình an, tha thứ, thương yêu và hiểu biết. Mỗi khi nhớ tới mẹ, Lang đều cảm nhận được

### 31 Món quà nào cho con

nguồn năng lượng ấy. Lang tin bằng kinh nghiệm, bởi vì mỗi khi Lang cầu cứu với Thầy thì Người luôn luôn có mặt trên mỗi bước chân để giúp cho Lang an trú trở lại mà không bị đánh mất trong lo âu, bất an và tuyệt vọng.

Năm 1997, Lang được Thầy và tăng thân cho phép về Mỹ để chữa bệnh. Sau khi tu tập một thời gian, sức khỏe Lang trở nên sa sút trầm trọng. Lang thường hay bị bệnh như cảm lạnh, sốt nóng, đau nhức, mệt mỏi, đã tạo ra khó khăn trong công phu tu tập hằng ngày. Lang về ở với mẹ trong ngôi chùa Tịnh Độ. Thượng tọa trú trì là bốn sư năm giới của Lang. Mỗi ngày, Lang theo bốn sư và đại chúng tu tập theo công phu của chùa. Ngoài ra Lang thực tập lay kinh Vạn Phật. Thời gian này, Lang đang đối diện với một lực lượng khó khăn trong nội tâm. Sức tu tập của Lang không thể ôm ấp và chuyển hóa được chúng cho nên Lang cầu cứu với chư Phật. Lang lay từng vị Phật với tất cả lòng thành khẩn. Mỗi ngày Lang lay hai trăm lay. Lang hoàn toàn giao sinh mạng của mình cho chư Phật và Bồ Tát. Lang không muốn giải quyết những phiền muộn như giận hờn, trách móc, buồn tủi... bằng cách suy tư, quán sát một mình, bởi vì mỗi khi Lang suy tư,

quán sát thì chúng lại càng mạnh hơn. Lạy xuống Lang duy trì hơi thở vào, hơi thở ra và giữ tâm lắng yên với ý thức sáng tỏ rằng chư Phật đang đưa bàn tay xoa dịu thân tâm Lang. Quán tưởng như thế, tâm Lang trở nên an ổn vô cùng. Lang thật sự phủ phục và giao phó sinh mạng trên trái đất này. Bao nhiêu phiền tủi, đau buồn đều từ từ vơi nhẹ. Những phiền muộn, buồn đau, thất vọng trong trái tim được chữa lành và những gánh nặng của ưu tư, đòi hỏi và mặc cảm đều được buông xuống từ trên hai vai. Chỉ trong hai tháng thôi, Lang hồi phục lại được sức khỏe.

Ngồi thiền, tụng kinh, cầu nguyện là phép tu thiền định và trí tuệ, sẽ chế tác được ánh sáng chánh niệm để nhận diện lỗi lầm, vụng dại, thương đau mà chuyển hóa. Ánh sáng này cũng giúp ta không tái phạm lỗi lầm xưa và không tạo thêm lỗi lầm mới. Thấy được cơn giận thì nó không có sức mạnh để khống chế ba nghiệp của ta nên ta tránh được lỗi lầm. Như thế, sám hối là phép tu niềm tin và trí tuệ. Nó có sự cầu nguyện, yểm trợ, hộ niệm của tha lực nhưng chủ chốt vẫn là tự lực, tức là sự sáng suốt của nội tâm. Cho dù, sám hối thực hiện theo nghi thức nào đi nữa thì phải có một buổi sám hối trước ngày tụng giới để cho mỗi người



### 33 Món quà nào cho con

trong đại chúng có cơ hội thanh lọc thân tâm. Dựa trên tinh thần ấy, Sư Ông Làng Mai đã sáng chế ra phương pháp 'Làm Mới' rất thích nghi với căn cơ, tâm lý và hoàn cảnh của con người trong thời đại hiện tại.

Bản chất sự sống luôn luôn mới mẻ và tinh khôi, nhưng tâm ý con người không có khả năng tiếp xúc với sự sống mà cứ mãi trôi lăn trong sự nuối tiếc về quá khứ hay lo lắng, hồi hộp về tương lai cho nên ta đã làm tàn tạ, héo mòn sự sống trong ta. Bên cạnh ấy, con người ưa sống theo bản năng, tập khí, ham muốn nên thường hay đánh mất mình trong buồn vui, giận ghét, danh lợi. Vui thì cười, buồn thì khóc. Thương thì che chở, ôm ấp; ghét thì trách móc, xa lia. Ra vào, lên xuống tìm cầu những món ngon vật lạ, chứa chất của cải, tiền bạc và củng cố địa vị trong xã hội. Cảm xúc, tâm tư và tập khí chi phối toàn diện đời sống con người nên có lúc ta thật là dễ thương nhưng có lúc ta thật là dễ ghét. Có lúc ta hiền như Bụt, nhưng có lúc ta dữ như ác thú. Từ đó ta đã gây ra nhiều khổ đau cho bản thân và những người chung quanh.

Tuy nhiên, sự sống vẫn mãi mãi là mới mẻ, linh động và màu nhiệm trong từng giây từng phút, chứa đựng đầy đủ chất liệu lành mạnh, tươi sáng và thương

yêu có khả năng nuôi dưỡng đời sống và làm đẹp làm lành thân thể, cảm thọ và tâm tư. Cho nên ta hãy nhớ trở về có mặt trong giây phút ấy để tiếp xúc với sự sống. Có mặt là có sự tiếp xúc, và mỗi lần tiếp xúc là mỗi lần mới. Cho nên Vua Trần Nhân Tông có nói: **“Nhất hồi niên xuất nhất hồi tân.”** Trong Hán Việt chữ “*niên*” gồm có bộ thủ và chữ nhiên nghĩa là cảm. Nghĩa là mỗi lần cảm đến là mỗi lần mới tinh. Nắng luôn luôn ấm áp, ta chỉ cần tiếp xúc với nắng ấm. Ly trà nóng đang tỏa hương thơm ngon, ta chỉ cần đưa tâm rong ruổi trở về trong hiện tại thì ta sẽ nếm được hương vị ấy. Không khí trong lành, ta chỉ cần thở cho sâu thì ta sẽ cảm thấy khỏe khoắn liền... Không có mặt thì không có sự tiếp xúc do đó sự sống có cũng như không. Trong thi ca tình yêu có những câu như:

*“..Tình có cũng như không.*

*Cho thật nhiều mà nhận chẳng bao nhiêu..”<sup>6</sup>*

Ý nghĩa hai câu thơ ấy nói lên tình trạng vắng mặt, thờ ơ, tuyệt vọng nên tình yêu có cũng như không nghĩa là không có sự tiếp xúc và tiếp nhận giữa hai người yêu. Mỗi khi máu đến nơi đâu trong cơ thể thì nơi

---

<sup>6</sup> thơ tình

### 35 Món quà nào cho con

ấy có sự làm mới. Những tế bào được tiếp nhận dinh dưỡng và năng lượng của máu để có thể sinh sôi, nảy nở và khỏe mạnh. Có mặt là chánh niệm, là tỉnh thức, là sự sống. Ta có thể làm đẹp sự sống bằng một nụ cười thương yêu, một hơi thở ý thức, một bước chân thiền hành... Ta có thể trị liệu thân tâm bằng một cái nhìn triu mến, một ý tưởng trong lành, một suy tư độ lượng, một lời nói tin yêu... Thế thì mỗi giây phút tỉnh thức, một cơ hội trở về trong hiện tại để tiếp xúc với sự sống màu nhiệm đều có công năng thay đổi tình trạng, làm đẹp đời sống.

Có khi sự thay đổi xảy ra một cách kỳ diệu và bất ngờ nên tự nhiên con gái của ta trở nên lớn hẳn, bố ta trở nên hiền lương, chị của ta trở nên dễ thương, chồng ta thay tâm đổi tánh... Sau một cơn đau khổ cùng cực như mất mẹ, bạo bệnh.. có một sự thay đổi lạ kỳ xảy ra trong đời sống ta. Ta trở nên trầm tĩnh, sâu sắc và khôn ngoan. Ta lớn hẳn ra. Ta thấy cuộc đời mong manh, đáng quý nên ta trở thành con người biết thương biết cảm những gì màu nhiệm đang xảy ra, biết lo lắng cho những người trong gia đình, biết tha thứ bao dung. Vì vậy, làm đẹp đời sống không hẳn chỉ xảy ra trong lúc hạnh phúc, an vui mà còn có thể xảy ra

trong một tai nạn hay khổ đau cùng cực.

Tóm lại, xây dựng hòa bình là nghệ thuật sống đẹp, có khả năng nuôi dưỡng thân tâm, nâng cao nếp sống tâm linh, chữa lành những thương tích trong lòng, hóa giải được mâu thuẫn giữa hai người và làm tốt làm lành lại liên hệ với những người thân thương.

## *Chiếc Áo Mới*

Thân tâm là sự sống linh động, thay đổi từng giây từng phút. Mỗi tế bào trong cơ thể sinh ra, lớn lên, rồi chết đi để cho tế bào khác được sinh ra, lớn lên rồi lại chết đi. Cứ như thế, hàng triệu tế bào sinh sôi, nảy nở và tiêu diệt mỗi ngày. Cảm thọ, tri giác và tâm thức là những dòng sông tuôn chảy bất tận. Cảm thọ này sinh ra, ở lại một thời gian rồi trôi qua để cảm thọ khác đến, ở lại rồi lại trôi đi... Do đó, dù muốn chuyển hóa hay không chuyển hoá, thì thân tâm ta vẫn thay đổi như thường. Sự thay đổi ấy có thể đi theo chiều hướng xấu hoặc đi theo chiều hướng tốt. Chuyển hóa có nghĩa là làm mới tinh, làm tốt đẹp lại tâm ý, cảm thọ, nhận thức và thân thể. Sự mới mẻ ấy sẽ ảnh hưởng tốt tới đời sống, làm đẹp làm lành liên hệ với những người chung quanh.

Trước hết, sự thực tập căn bản là chăm sóc bản thân, bởi vì trong thân tâm có những thương tích, bệnh hoạn và bế tắc. Thân tâm có thể đang bị tắc nghẽn

nghĩa là không được lưu thông nên đã tạo ra trạng thái ứ đọng, cũ kỹ, do đó nó trở nên ung thối, đau nhức và bệnh hoạn.

Trong quá khứ, ta đã không biết sống đàng hoàng, đã ăn uống không điều độ, đã ngủ nghỉ thất thường, đã đưa vào thân thể những chất độc hại như thuốc lá, rượu chè, xì ke, ma túy... Ta ăn những thức ăn có nhiều dầu mỡ, chất béo và gia vị kích thích mạnh nên đã tạo ra những chứng bệnh đường ruột, mỡ trong máu, nám phổi, nóng gan, ung thư... Ta đã làm cho thân thể mòn mỏi, đau nhức và bệnh hoạn.

Bây giờ, ta thực tập chăm sóc lại thân thể. Ta tập sống đời sống hằng ngày trong chánh niệm để thật sự có mặt một cách sâu sắc trong hiện tại, và ta bắt đầu biết cách săn sóc, bảo hộ và trân quý thân thể. Ta lắng nghe tiếng nói của thân thể. Thân thể là món quà vô giá được trao truyền lại cho ta từ cha mẹ, ông bà và tổ tiên. Thân thể là biểu hiện màu nhiệm của toàn thể vũ trụ.

Ta hãy thực tập ăn uống cẩn trọng và đàng hoàng trở lại. Ta không nên ăn những thức có nhiều chất béo, dầu mỡ, độc hại. Trái lại, ta tập ăn thêm

### 39 Món quà nào cho con

nhiều rau cải xanh tươi, trái cây, ngũ cốc và nhiều loại hạt. Ta để thì giờ chú ý, chăm sóc và chọn lựa thật kỹ càng cho mỗi bữa ăn để chỉ đưa vào thân thể chất liệu ngọt ngào, thơm tho, bổ dưỡng. Ta chọn lọc những thức có chất dinh dưỡng cao nuôi cơ thể và có nhiều chất xơ cho dễ tiêu hóa. Ta chỉ ăn vừa đủ no mà không ăn quá nhiều trong một bữa. Nhờ có sự chú tâm trong lúc ăn, ta tiếp xúc với tình thương trong sự sống. Đất mẹ đang thương yêu ta. Dòng sông đang nuôi dưỡng ta. Không khí, nắng mai, cỏ cây, hoa lá và muôn loài đang dang tay thương yêu và nuôi nấng cho ta. Ta cảm thấy gần gũi với đất mẹ, dòng sông, mặt trời và thiên nhiên. Ta mang ơn mọi người đã làm việc ngày đêm trên đồng ruộng dưới biển hồ, trong hăng xưởng, nơi chợ búa... Ta thương con giun, con dế cứ lặng lẽ cày xới những mảnh vườn cho cây cỏ xanh tươi. Ta thương con sâu, con ong, con bướm đã ngày đêm trao đổi nhụy hoa để kết thành trái ngọt cây lành cho ta. Thức ăn đích thực là tặng phẩm của đất trời, công phu lao tác và toàn thể vũ trụ bao la.

*"Ai ơi nâng bát cơm đầy*

*Đẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần.”<sup>7</sup>*

Ăn cơm trong chánh niệm, ta nuôi dưỡng cả thân thể lẫn tâm hồn. Ta cảm thấy vừa hạnh phúc sung sướng, vừa nghẹn ngào. Sung sướng bởi vì ta may mắn có thức ăn. Nghẹn ngào bởi vì ta thấy được công lao to lớn của muôn loài. Ta sẽ không còn cảm thấy chán nản, cô đơn và tuyệt vọng. Ta sẽ không than rằng cuộc đời này sao mà vô vị và tẻ nhạt đến thế!

Thay vì uống bia uống rượu, ta tập uống nước trái cây. Bây giờ người ta sản xuất nhiều loại nước trái cây nguyên chất vừa ngon lành vừa bổ dưỡng, có nhiều sinh tố cần thiết cho cơ thể như nước cam, nước táo, nước bưởi, nước dâu, nước mía, nước dưa tươi... Ta lại có thêm những thức uống lành mạnh, thơm tho như sữa đậu nành, sữa gạo, sữa bò, sữa ensure... Cũng như thế, mỗi ngày ta thực tập uống nước trong chánh niệm để nhớ rằng nước này tuôn chảy từ dòng suối trên đỉnh núi cao, từ những đám mây trắng bay thong dong trên bầu trời xanh, từ những mạch nước róc rách trong lòng đất mẹ.

*“Nước từ nguồn suối cao*

---

<sup>7</sup> ca dao



41 Món quà nào cho con

*Nước từ lòng đất sâu  
Nước màu nhiệm tuôn chảy  
Ơn nước luôn tràn đầy”<sup>8</sup>*

Nâng ly nước lên, ta cảm thấy sung sướng vô cùng. Ta nếm được hương vị ngọt lịm và mát mẻ của nước. Trời ơi! Nước mát quá đi! Mát cả gan, cả ruột, cả thân thể lẫn tâm hồn. Uống nước như thế, ta có cơ hội nối liền một cách sâu sắc, thân thiết với dòng sông, con suối, mạch nguồn và biển rộng bao la.

---

<sup>8</sup> Từng bước nở hoa sen

## *Thân Thể Nói Liền Với Nước*

Ta là thai nhi nối liền với mẹ tức là nước. Ta là dòng sông đang ca hát đêm ngày. Ta là con suối chảy êm đềm trên đỉnh núi cao. Ta là đám mây bạc thông dong trên bầu trời thênh thang. Ta là mạch nước mát tuôn chảy âm thầm trong lòng đất. Đi đâu, tới đâu ta cũng tiếp xúc được với nguồn gốc của chính mình. Nhìn đám mây ta thấy được chính ta. Nghe mưa rơi, ta nghe được tiếng gọi thiết tha từ bản thể suối nguồn tâm linh. Thân thể là sự biểu hiện của muôn ngàn yếu tố trong sự sống, nên đời sống của ta trở nên vui tươi và mang đầy ý nghĩa. Chỉ cần trở về với hơi thở ý thức, ta có thể xúc chạm được với sự màu nhiệm này.

Ta lại biết giữ gìn sức khỏe bằng phương pháp thể dục, yoga, khí công, đi bộ, chạy bộ... Sức khỏe quý hơn ngọc hơn vàng. Giàu cách mấy đi nữa, mang bệnh là đau khổ. Thể dục hằng ngày giúp cơ thể hoạt động, nhờ thế máu huyết mới lưu thông, cơ bắp mới mạnh khỏe và gân cốt mới dẻo dai. Cơ thể là hợp thể linh

### 43 Món quà nào cho con

động của hàng triệu tế bào. Cơ thể khỏe mạnh chỉ khi nào những tế bào sinh hoạt, làm việc một cách hài hòa và lành mạnh. Thể dục giúp máu huyết lưu chuyển khắp châu thân để cho những tế bào mới được sinh sôi, nảy nở và bài tiết những chất dư thừa ra khỏi thân thể. Tế bào không làm việc thì cơ thể sẽ đau ốm, mỏi mòn và bệnh hoạn. Do đó, ở bất cứ trạm y tế nào, bác sĩ cũng khuyên ta nên tập thể dục cho điều độ. Đi bộ là một phép thể dục dễ dàng nhất mà ai cũng có thể làm được. Đi bộ giúp cho toàn cả cơ thể hoạt động hài hòa. Hai tay đánh lui đánh tới, hai chân bước đều giúp những cơ bắp cử động. Những động huyết và mạch máu khắp cơ thể mở ra để khí huyết lưu thông cung cấp năng lượng cho toàn cả cơ thể.

Tu viện Rừng Phong ở trên núi cao, khí hậu lạnh nên Lang hay đi bộ mỗi ngày. Lang đi chung quanh trái núi của tu viện nơi có Phật đường Phong Lâm. Vừa đi vừa thở Lang cảm thấy khỏe lắm. Những căng thẳng, đau nhức và mỏi mệt được thư giãn liền. Cơ thể trở nên ấm áp, đầy sinh lực giúp tổng hàn khí ra khỏi cơ thể bằng con đường mồ hôi. Lang lại được đi thiền hành ngoài trời mỗi ngày cùng với đại chúng. Thiền hành là đi để mà đi, để trở về với giây phút hiện

tại và tiếp xúc với sự sống đang xảy ra trong từng giây từng phút. Như thế mỗi ngày, Lang đều tiếp xúc được với trời xanh, mây trắng, lá lục, hoa vàng, thở được không khí trong lành và cảm được năng lượng bình an, tươi mát của núi rừng, thiên nhiên. Mỗi lần đi bộ là mỗi lần Lang có cơ hội làm an tịnh lại dòng sông cảm thọ và tâm thức.

Bên cạnh đó, Lang lạy Bụt mỗi ngày. Lạy Bụt là cơ hội thực tập tiếp xúc với bản thể giác ngộ, nguồn gốc của quê hương tâm linh đồng thời cũng giúp cho cơ thể hoạt động. Lạy xuống thở vào, đứng lên thở ra là một phép du già (yoga). Lạy xuống đứng lên làm cho tất cả những cơ bắp, thần kinh hai bên xương sống được thư giãn giúp máu huyết lưu thông và gân cốt dẻo dai. Cột xương sống là bộ phận chính của cơ thể. Tất cả sức khỏe đều nương vào cột sống. Cột xương sống có những đường dẫn máu huyết, năng lượng, thần kinh và tinh khí đi khắp các tế bào của cơ thể, và nếu nó lưu thông thì thân thể sẽ cường tráng và mạnh khỏe. Trong khi lạy, ta giữ tâm thanh tịnh để tiếp xúc với đức Thế Tôn. Thế Tôn chính là ánh sáng chánh niệm và tự tánh thanh tịnh trong ta và chung quanh ta. Thân khỏe mạnh và tâm thanh thản là liều thuốc thần diệu giúp cho sự

## 45 Món quà nào cho con

sống của ta lành mạnh, hạnh phúc và an vui.

Tắm rửa thường xuyên mỗi ngày cũng là cơ hội làm mới cơ thể. Nước tẩy sạch những cấu uế trên cơ thể và trừ khử những loại vi khuẩn bám trên da thịt. Tắm rửa giúp da thịt mềm mại và khơi mở những lỗ chân lông để bài tiết những chất dư thừa, độc hại ra ngoài cơ thể. Tắm rửa lại có công năng xoa bóp và buông thư những cơ bắp trong cơ thể làm cho máu huyết lưu thông. Bây giờ người ta biết nhiều phương pháp tắm rửa giúp cho sức khỏe như sona, tắm hơi, tắm nước nóng... Lang thích nhất phương pháp tắm nước nóng rồi tắm nước lạnh liền lập tức, bởi vì nó đơn giản. Do nhiệt độ thay đổi bất chợt nên cơ thể co giãn rất nhanh làm cho cơ bắp trong cơ thể buông thư liền lập tức. Cơ thể thư giãn thì máu huyết sẽ được lưu thông.

Quan trọng nhất vẫn là ngủ nghỉ điều độ. Ta không nên đi ngủ quá khuya mà cũng không nên thức dậy quá trễ. Theo tâm lý học, giấc ngủ có nhiều trạng thái, lúc cạn, lúc sâu và có khi mơ mộng. Do đó ta hãy tập có thói quen ngủ nghỉ cho đúng lúc đúng thời. Bộ máy làm việc quá đà sẽ dễ cháy máy và hư máy. Cơ thể làm việc quá độ cũng sẽ dễ trở nên mệt mỏi, héo

mòn và bệnh hoạn. Vào lúc ba giờ đến bốn giờ sáng, giấc ngủ ta thường ở trong những trạng thái mộng mơ để có thể đi vào trạng thái thức dậy. Đó là đường hướng vận hành của tâm thức và cơ thể. Thời gian mơ mộng này, giấc ngủ ta thường nặng nề và mệt nhọc, những cảm xúc trong giấc mơ thật là mạnh mẽ, thật là khủng khiếp và thường làm cho ta mệt nhoài. Cho nên đi ngủ sớm khoảng chín đến mười giờ tối ta có thể thức dậy vào lúc bốn giờ sáng. Giấc ngủ sâu sắc, yên lành có thể hồi sinh sức khỏe thật mau chóng. Những người ngủ nghỉ bất thường hoặc mất ngủ thường xuyên cảm thấy mỏi mệt, bất an và uể oải. Tiếp tục như thế, cơ thể dễ sinh ra những chứng bệnh đau nhức và bệnh hoạn sau này.

Thực tập chánh niệm trong đời sống hằng ngày, ta trở nên nhạy bén và ý thức rõ ràng hơn về cơ thể. Ta có khả năng nhận diện, ôm ấp cảm thọ khó chịu để chuyển hóa và biết nuôi dưỡng những cảm thọ dễ chịu giúp cho cơ thể khỏe mạnh. Mỗi khi cơ thể bất an, đau nhức hay mệt mỏi, thì nó luôn luôn gửi những tín hiệu cho ta, do đó ta phải biết nhận diện những tín hiệu ấy để đừng đày ải thân thể quá độ. Cơ thể là một sinh vật sống nên nó cũng có tiếng nói, tình cảm, nhận thức như

## 47 Món quà nào cho con

bất cứ hiện tượng nào trong sự sống. Ta hãy tập xem thân thể như là người bạn thân. Ta tập lắng nghe và chú ý một cách tử tế với người bạn ấy. Nhờ thế, ta mới hiểu được bản chất của cơ thể.

Nhiều khi, ta đối xử rất tệ với thân thể. Bởi vì buồn chán nên ta đã ăn uống, ngủ nghỉ và sống một cách bê tha và liêu lĩnh. Ta xúc cảm quá độ. Ta thức khuya dậy sớm. Ta lo lắng, thao thức, buồn giận, tủi hờn... Ta hút thuốc, uống bia, uống rượu, nghiện xì ke ma túy nên ta đã tàn phá cơ thể. Càng tàn phá cơ thể bao nhiêu ta càng mệt mỏi bấy nhiêu, và ta lại càng trở nên buồn chán, tuyệt vọng, bởi vì cơ thể không lành mạnh thì tâm hồn cũng không lành mạnh. Cho nên ta phải biết chăm sóc cho cơ thể.

Tóm lại, ta hãy xem thân thể như viên ngọc quý màu xanh chứa đựng tất cả tinh hoa của sự sống từ ngàn kiếp xa xưa truyền lại cho ta. Thân thể là kho tàng châu báu trong ấy ta có thể khám phá ra tinh hoa nghệ thuật, tuệ giác, nguồn suối thương yêu và chân tướng của sự sống nhiệm mầu.

## *Giải Tỏa Ước Chế*

Tâm thức là năng lượng, là nguồn sống sâu sắc, mãnh liệt và quan trọng cho phẩm chất, giá trị một đời người. Tâm là đại dương bao la, nguồn gốc cho dòng sông thân thể, cảm thọ, suy tư, nhận thức và tâm hành. Mỗi dòng sông là một phần hiện hữu của ta.

Có những dòng sông trôi chảy ngày đêm như dòng sông cảm thọ, tri giác, xúc chạm... Có những dòng sông trôi chảy âm thầm dưới chiều sâu của tâm thức như tầm và từ, nghĩa là sự suy nghĩ. Có những dòng sông tuôn chảy một cách êm ả, thanh thoi, an lành. Có những dòng sông trôi chảy thông thương, thoải mái và nhẹ nhàng, nhưng cũng có những dòng sông đang bị ứ đọng đã lâu ngày. Cho nên nước trong những dòng sông ấy không được lưu thông lành mạnh. Một phần lớn nước ấy biến thành những vũng nước ứ đọng thật là hôi thối nên đã làm cho tâm thức tắc nghẽn, tù túng và bệnh hoạn. Nghệ thuật làm đẹp đời sống là nhận diện những dòng sông đang tắc nghẽn



## 49 Món quà nào cho con

cho nó lưu thông trở lại. Những uất ức, buồn tủi, ham muốn, thất vọng... đã bị dồn nén, bế tắc từ lâu, có thể từ hồi ấu thơ. Những ước muốn, khát khao, yêu đương đã bị xã hội, luân lý, đạo đức, tôn giáo và cha mẹ không chấp nhận, không cho phép thỏa mãn, nên chúng đã bị đày ải và dồn nén lâu ngày dưới chiều sâu tâm thức.

Thời thơ ấu, ta rất thích ăn kẹo. Ta thèm ăn những chất ngọt, nhưng mẹ lại không cho ăn, bởi vì mẹ sợ hư răng. Tới tuổi mười lăm mười sáu, ta có cơ hội thoát ra ngoài sự kiểm soát chặt chẽ của mẹ, do đó ta ăn thật nhiều chất ngọt như kẹo, sô cô la, cà rem, bánh ngọt... Ta ăn chất ngọt đến mức quá độ, nên ta cảm thấy hết sức thỏa mãn. Từ đó trở về sau, ta không còn cảm thấy thèm thường chất ngọt nữa. Cũng từ đó, hàm răng ta thường bị sâu làm hư hại, đau nhức, báo hại cho cha mẹ phải tốn tiền nha sĩ. Cũng như thế, có những dồn nén khác trong lĩnh vực tình cảm, ước mơ, ham muốn, ái dục, giận hờn, bực tức cha mẹ chưa được đả thông, ta thực tập nhận diện mặt mũi của từng tâm ý để chúng có thể phát khởi trở lại. Từ đó, ta mới tạo ra sự lưu thông trong tâm thức và có thể hiểu được bản chất về tình cảm, thói quen và tâm thức của ta.

Có một em trai tâm sự với Lang rằng:

Con cảm thấy chán đời. Con chán học từ lâu. Con rớt nhiều lớp nên không thể ra trường vào năm nay.

Lang vừa lắng nghe, vừa nhìn vào đôi mắt của em. Lang thấy ánh mắt em buồn, nét mặt chứa đầy tuyệt vọng. Thương quá, Lang hỏi em tại sao?

Em lắc đầu không trả lời, rồi nhìn đi nơi khác.

Lang hỏi em có vấn đề gì với ba mẹ không?

Em quay đi nơi khác, khuôn mặt đanh lại, nên Lang hiểu được tâm trạng của em. Lang chẳng biết gì hơn là ngồi thờ cho em. Một hồi lâu, em nói.

Con không muốn về nhà. Con ghét ngôi nhà ấy. Con ghét ba mẹ con lắm. Họ luôn luôn la rầy, phàn nàn về con từ lúc con còn nhỏ đến bây giờ. Họ không thương con. Con không có hứng thú (motivation) để học, bởi vì con không có hạnh phúc. Con học rớt nhiều lớp không phải là con ngu, nhưng con chán nản. Con muốn ba mẹ bực tức để con bớt khổ.

Nghe tới đây Lang thương em lắm. Cậu con trai này mặt mày sáng sủa như thế thì không thể rớt nhiều lớp như thế. Có lẽ, em buồn phiền cha mẹ nhưng không giải tỏa được, vì thế em không còn niềm vui để

## 51 Món quà nào cho con

học hành. Em đâm ra lười biếng. Do thế, em càng bị cha mẹ la rầy, nhắc nhở nhiều hơn, cho nên em càng bực tức, càng chán nản. Em đi học chỉ để có cơ hội trốn thoát cha mẹ, chứ có hứng thú gì học hành đâu!

Lang khuyên: Sao em không chia sẻ với ba mẹ về nỗi buồn của mình! Sao em không nói rằng: “Ba mẹ thường hay la rầy, phàn nàn về con nên con chán học.” Lang nghĩ ba mẹ nào cũng có tình thương cho con, nhưng có thể họ chưa hiểu em nên chưa có khả năng biểu lộ tình thương để cho em cảm nhận. Vậy, tại sao em không giúp ba mẹ hiểu mình? Lang thấy em là người thông minh. Em không cần tuyệt vọng quá. Giải tỏa tâm sự với ba mẹ là giải quyết được hết mọi vấn đề. Bây giờ, em đã lớn rồi, không còn bé thơ nữa, vì vậy em cần mạnh dạn truyền thông (communicate) với ba mẹ. Em có thể không ra high school, nhưng em có thể học trường nghề. Quan trọng là em cảm thấy hạnh phúc được sống trong gia đình.

Lang nghĩ ba mẹ hãy giúp em này để em tìm lại tình thương và hạnh phúc. Ba mẹ thương con, nhưng chưa hiểu được con, vì thế nếu không thay đổi cách dạy dỗ thì càng ngày cha mẹ càng có vấn đề với con.

Tình trạng kéo dài không tốt cho cả gia đình, nhất là đứa con, vì có khi nó làm chuyện đại dột thì ba mẹ hối hận đã muộn rồi. Dạy con cái ở bên này không giống cách dạy con cái ở Việt Nam.

Có một bà mẹ, hồi còn bé rất thích mặc áo dài màu đỏ nhưng nhà nghèo nên bà chưa từng có một chiếc áo dài màu đỏ để mặc. Đến lúc lớn lên lấy chồng và có con gái, bà rất muốn con gái của bà mặc áo dài màu đỏ. Bà sắm cho con gái không biết bao nhiêu là áo dài màu đỏ đủ thứ kiểu. Mỗi khi cô gái mặc áo dài đỏ, bà sung sướng vô cùng. Bà cứ nhìn ngắm mãi mê và say sưa. Bà cảm thấy hãnh diện với mọi người. Sở thích ấu thơ của bà nay được thỏa mãn bởi con gái của bà. Chỉ tội nghiệp cho đứa con gái! Nó không cảm giác hạnh phúc chút nào bởi nó đâu có thích màu đỏ.

Hồi còn nhỏ, Lang rất thích được nghe chị của Lang kể chuyện. Chị của Lang có khiếu kể chuyện vừa hấp dẫn vừa lôi cuốn. Chị diễn tả tình cảm, chi tiết của từng nhân vật như thật. Chị đọc rất nhiều chuyện trong ấy có chuyện tình cảm, chuyện kiếm hiệp... Lang vẫn còn nhớ một đoạn của câu chuyện tình cảm đáng thương của cô Hàn Nhi do chị kể:

### 53 Món quà nào cho con

*“Hàn Nhi là cô gái xinh đẹp, hiền lương nhưng bị bệnh tim nên sức khỏe của nàng rất là mong manh, yếu đuối. Hễ cảm xúc hơi mạnh là Hàn Nhi có thể té xỉu, bất tỉnh và trở bệnh. Bởi thế, mẹ Hàn Nhi cấm không cho nàng tiếp xúc với mọi người, nhất là những chàng con trai nên Hàn Nhi cô đơn lắm!”*

- Nét mặt và đôi mắt buồn càng làm cho nàng đẹp hơn. Con gái lớn lên mà sống biệt lập, lẻ loi một mình thật là buồn.

*“Cuối cùng nàng yêu một người con trai dễ thương, đức độ và trung thành. Anh này cứ đi theo nàng mỗi ngày trên con đường từ trường học về nhà Nhi.”*

- Có lẽ chưa bao giờ chàng thấy một người con gái nào mà mảnh mai, hiền lành và xinh đẹp như thế.

*“Chàng thương nàng tha thiết. Có một lần Hàn Nhi hiểu lầm chàng bội bạc nên nàng phát bệnh mà chết. Chàng đau khổ da diết, khôn cùng...”<sup>9</sup>*

Câu chuyện còn dài lắm. Mỗi lần, chị kể

---

<sup>9</sup> Quỳnh Dao

chuyện, Lang lắng nghe và nhìn chị một cách say sưa. Lang yêu giọng nói của chị. Lang thích nhìn khuôn mặt của chị. Cho đến khi lớn lên, hễ bắt gặp người nào có khuôn mặt trái xoan, sóng mũi dọc dừa và mái tóc huyền dài tha thướt như chị thì Lang rất thích ngắm nhìn. Có một ma lực gì đó cứ bắt Lang phải nhìn theo người ấy. Thì ra hình ảnh thân yêu và những tình cảm sâu sắc dành cho chị đã được nuôi dưỡng và tích trữ từ thời thơ ấu, do đó hễ ai có dáng dấp của chị đều có sự thu hút, chú ý và thương yêu của Lang.

Có một hôm nọ vào phố chợ, bỗng nhiên Lang rất ưa một chiếc áo sơ mi cổ cao màu trắng tinh. Chiếc áo này giống giống chiếc áo mà chú Xăng của Lang thường ưa mặc vào thời thiếu niên. Chú hay mở hai khuy nút áo trên cùng để lộ một phần nhỏ da thịt hồng hào, mạnh khỏe. Thật là bảnh bao! Chú thích cõng Lang trên vai và thường mua kẹo, nước ngọt cho Lang. Chú của Lang là người dễ thương và hiền lành nhất trong gia đình ông nội. Lang chưa từng thấy chú cãi lộn, lớn tiếng với ai bao giờ. Lúc nào chú cũng im lặng, mỉm cười và vui vẻ. Chú ưa đọc sách lắm, ở đâu cũng đọc sách và lúc nào cũng cầm sách trên tay. Nằm cũng đọc sách, ngồi cũng đọc sách. Có lúc, chú vừa đi

vừa đọc sách. Những lúc như thế, Lang biết chú thật là hạnh phúc. Lớn lên, Lang thấy mình hơi giống chú; đặc biệt là Lang cũng ưa đọc sách. Lang thương chú nhất trong gia đình Ôn nội, nên Lang cũng thương luôn cả chiếc áo sơ mi màu trắng của chú. Chú chết bởi những trái bom ác nghiệt mà người ta ném vào một buổi họp ở ngay trong trường tiểu học của Lang. Tối hôm ấy nhiều người chết lắm. Khổ đau lan khắp cả xóm làng, nhà nào cũng có người chết. Nơi nào cũng có kẻ bị thương. Mất chú, Lang cảm thấy đau khổ hơn cả mất ba, bởi vì ba mất lúc Lang còn bé quá nên chưa biết khổ, chưa ý thức được sự mất mát. Ở Mỹ mà thích áo sơ mi là quê mùa lắm. Đa số giới trẻ ưa chạy theo mốt mới. Họ thường mặc quần '*jean*' kiểu mẫu với áo thun, áo '*pull*'...

Đối với Lang, sở thích, nhu yếu, thẩm mỹ, chiếc áo, cái nhìn, cái cảm... là tình yêu, là tuổi thơ, là văn hóa, là những người thân thương, cho nên nó không thể chỉ là sự bắt chước theo thời trang và mốt mới. Tình yêu cũng thế, là nhu yếu rất sâu thẳm, mà ta cần phải chiêm nghiệm để hiểu được nguồn gốc của nó. Tình yêu, sở thích hời hợt sẽ đưa tới chán chường rất nhanh chóng. Lang cứ đi lui đi tới nơi chiếc áo. Lang

đi tới gần chiếc áo để xuyết xoa và nhìn ngắm nhiều lần. Giá mắc quá! Lang cảm thấy hơi tiếc tiền nhưng lại không thể nào bỏ đi cho đành. Cuối cùng, Lang phải mua chiếc áo ấy đem về nhà. Tối hôm ấy Lang mới thật sự cảm thấy hết sức sung sướng và yên ổn trong lòng.

Bây giờ, Lang mới hiểu chiều sâu của sự ưa thích chiếc áo. Cũng như thế, những sở thích, thèm khát, thương yêu, buồn tủi... đều có sẵn trong nội tâm như những hạt giống được cất giữ từ lâu. Do đó, ta hãy thấp lên một ngọn đèn tâm để nhận diện cho rõ ràng mỗi hiện tượng trong đời sống để thấy được nguồn gốc trong nội tâm. Chánh niệm có khả năng nhận diện suy tư, cảm thọ và tâm ý một cách vô tư, hồn nhiên, như mẹ hiền ôm ấp con thơ. Nhờ thế, ta có khả năng ôm ấp, chuyển hóa và khai thông lại dòng sông tâm ý, giúp cho nó tuôn chảy và lưu nhuận trở lại để cho biển tâm càng ngày càng thêm thơm tho và trong sáng.



## *Tha thứ và thương yêu*

Bảo Châu thương mến,

Thạch Lang thật vui sướng được lắng nghe Bảo Châu tâm sự. Bảo Châu biết rõ ràng về sự vận hành của tâm ý quá đi, đó là bước đầu quan trọng trong đời sống thiền tập. Thấy rõ sự ghét bỏ làm cho trái tim co rúm lại và làm lớn lên tính tự hào thì ta đâu có thể tiếp tục hành xử như thế. Có phải không em?

Theo duy biểu học, tâm hành chán ghét gồm có **chủ thể ghét** tức là ta và **đối tượng ghét** là người kia. Có nghĩa là ta bị ảnh hưởng trực tiếp năng lượng ghét bỏ ấy. Bảo Châu có biết hay không? Người tán tỉnh đùa cợt đang có mặt đầy dẫy khắp mọi nơi, bởi nó là bản năng tính chất của con người được biểu hiện từ các hạt giống cô đơn, thiếu thốn, thương yêu, chú ý, làm đẹp, ham muốn và đam mê. Mà là con người thì ai cũng có các nhu yếu ấy. Điểm khác biệt là hạt giống tán tỉnh đùa cợt có người mạnh mẽ yếu, người thô kệ tẻ mà thôi, trừ

những ai chuyển hóa gần hết các chất liệu quyền rũ, đam mê, ham muốn trong tâm hồn.

Dù sao đi nữa, người kia đã từng giúp đỡ trong công việc nấu ăn, rửa dọn, quét lá, làm vườn, lật rau, nghĩa là ít nhất có một lần nuôi dưỡng sự sống của ta, mà ta lại ghét bỏ người ấy thì làm sao trái tim ta có thể lớn lên cho được? Nhìn sâu hơn, ta thấy nỗi ghét bỏ này có mặt trong ta từ thời thơ ấu. Do trong quá khứ, ta đã từng ghét những người tán tỉnh đùa cợt, cho nên ta đổ nỗi ghét bỏ này lên người trong hiện tại. Hiện tượng này tâm lý học Tây phương gọi là phỏng lên “projection”. Ta hãy nhận diện để chuyển hóa sự chán ghét, tính đổ lỗi ấy đi mà chớ nên tránh né người ấy suốt đời. Cũng có thể, người kia chỉ là nạn nhân của sự ghét bỏ trong ta. Người ấy tán tỉnh đùa cợt (flirt). Ừ, thật đấy! Nhưng người ta vẫn còn biết tu tập, còn có các đức tính tốt đẹp, chưa làm gì nên tội lỗi so với những kẻ giết người cướp của. Nếu người ấy có hành động nào không tốt thì gia đình, học đường và xã hội sẽ giáo dục. Vậy thì, tại sao ta lại ghét bỏ làm gì cho khổ thân? Cô giáo cũng đâu có chán ghét và tránh né người ấy mặc dù người ấy từng làm nhiều lầm lỗi.

Bảo Châu ơi! Ta hãy tội nghiệp và xót thương

## 59 Món quà nào cho con

cho sự yếu kém của người ấy. Người đó biết rõ ta không ưa thích gì anh, nhưng anh vẫn chưa một lần nói nặng lời hay làm gì tệ hại đối với ta. Người đó có thể đang có cảm giác ngại ngùng, sợ hãi và mặc cảm tủi thân, thế mà vẫn đối xử dễ thương với ta. Bụt đã dạy: *“Thù ghét là ngọn lửa thiêu đốt thân tâm.”* Nếu không thử cởi mở, không tới gần, không chào hỏi, không thấy nét đẹp, không có một chút xót thương, thì trái tim ta sẽ mãi mãi là nhỏ bé, chứa đầy sợ hãi, nghi ngờ, trách móc. Nghĩa là ta chưa thật sự có hạnh phúc, vì thế tình thương trong ta càng ngày càng trở nên mòn mỏi, nhỏ nhoi. Trong bài thơ ‘Dặn Dò’, Sư Ông bảo:

*“..Em vẫn phải nhớ lời tôi căn dặn:*

*Kẻ thù chúng ta không phải con người.*

*Xứng đáng chỉ có tình xót thương*

*Vì tôi xin em đừng đòi điều kiện...”<sup>10</sup>*

Sự thực tập quá rõ ràng rồi em ạ, tức là tới gần nhau để chào hỏi, làm quen, nói chuyện, vui chơi, và thỉnh thoảng nên mỉm cười với nhau. Đó là con đường duy nhất để chuyển hóa sự ghét bỏ, làm cho tâm cảnh thông thương, để thấy rằng người kia cũng là con người, cần được chấp nhận và yêu thương. Chính bản

---

<sup>10</sup> Thơ từng ôm và mặt trời từng hạt

ngã làm quan tòa lên án người khác cho nên mới sinh ra tâm hành ghét bỏ, chứ bản tính đũa cọt của người kia thế nào cũng phải thay đổi theo thời gian. Ta cũng có tính nết, suy tư, tập khí riêng, không cần ai phải giống ai, vậy nên hãy để cho người kia là người kia và ta là ta. Mỗi người mỗi vẻ mới đích thực là sự sống muôn màu muôn sắc. Nếu ta bị ảnh hưởng bởi môi trường, gia đình và chủng tử truyền trao, thì người kia cũng vậy. Do đó xin đừng đòi hỏi người khác phải như thế này hoặc như thế kia. Sự đũa cọt tuy không đáng hoảng thật đấy, nhưng người đó vẫn còn có sự cởi mở và nhiều đức tính dễ thương khác. Bởi vậy ta không nên quá khát khe. Ta biết người ấy yếu đuối, dễ bị năng lượng tán tỉnh đũa cọt chi phối để tìm sự chú ý (attention), ngưỡng mộ (admiration) nhưng ta vẫn chào hỏi tử tế, thì ta mới thật sự có tâm hồn độ lượng và lòng bao dung.

Đối với các mặt khác của con người, ta nên học cách chấp nhận như ta chấp nhận tính tán tỉnh đũa cọt. Con người có đủ mọi mặt tâm lý. Chính tâm thức ta cũng có hạt giống tán tỉnh, chứ đừng nói gì tới người khác. Có thể, tính ấy trong ta còn nhỏ bé, nên nó chưa biểu hiện ra thành nét đó thôi. Nếu sống bê tha, trụ lạc

## 61 Món quà nào cho con

thì tính tán tính trong ta sẽ lớn lên. Giận hờn, ganh tỵ, nghi ngờ, ích kỷ đều là những tâm lý rất con người. Bởi thế, xây dựng hòa bình là học cách chấp nhận mọi tính nết của người khác. Tục ngữ có câu:

*“Cái nét đánh chết cũng không chừa.*

*Sông núi dễ dời, tính nết khó đổi.”*

Nếu ta khó chịu, ghét bỏ người này hay người kia thì ta khổ mà thôi.

Ta có niềm tin nơi Tam Bảo, nơi sự thăng hoa của con người, do đó ta đâu có sợ trò đùa cợt của người kia lừa gạt. Tính tán tính đùa cợt không phải là xấu xa lắm, bởi con người còn nhiều tính nết xấu hơn. Ta hãy cẩn thận với tâm hành kỳ thị. Ta thương yêu, gần gũi một số người này và xa lánh một số người khác. Nhưng chưa hẳn người ta đang ghét bỏ là dễ ghét đâu! Cũng chưa hẳn người ta đang thương là dễ thương hoàn toàn. Bởi vì thương ghét bị ảnh hưởng nặng nề trên sự phán đoán, vướng mắc và thành kiến của ta. Hơi thở ý thức sẽ mở cánh cửa cố chấp. Nhờ thế, ta bắt đầu biết được nguồn gốc thương ghét là sự biểu hiện từ những hạt giống trong chiều sâu tâm thức.

Tóm lại, con người có đầy đủ tất cả tính nết đẹp

## Chân Pháp Đăng 62

xấu, thanh cao, thương ghét, thiện ác, vui buồn nên sự thực tập là để càng ngày càng có khả năng chấp nhận, thương yêu nhiều người hơn. Chính họ là tấm gương phản ảnh trung thực sự biểu hiện của tâm ý, tình cảm, suy tư của ta. Do đó hãy nhớ biết ơn đối với những người chung quanh, nhờ họ mà ta thấy được con người chân thật của ta.

## *Cảm thọ là áng mây bay*

Cảm thọ là những cảm giác có mặt thường xuyên trong thân thể và tâm hồn. Cảm thọ này đến, ở lại một thời gian, trôi đi để cho cảm thọ khác đến. Cứ như thế, dòng sông cảm thọ thôi thúc nhau, xô đẩy nhau trôi chảy thường xuyên trong đời sống. Từ đó, ta thấy mỗi cảm thọ là một áng mây bay trên bầu trời xanh, là một giọt nước trong dòng sông.

Uống một ly nước, ta nếm được hương vị ngọt ngào và cảm thấy mát mẻ, khỏe khoắn trong cơ thể. Đi dưới nắng trưa hè của miền Đông Bắc nước Mỹ, ta cảm thấy ấm áp trên da thịt và dễ chịu trong con người. Một lời khen thành thật, ta cảm thấy vui phơi phới cả lòng. Một lời chê bai, buộc tội hay nói xấu, ta cảm thấy buồn bã, khó chịu và bực mình. Nghe một bài pháp thoại sâu sắc, ta cảm thấy khoan khoái, hạnh phúc.

Trong đời sống, có lúc vì bực tức, nóng nảy,

cha mẹ la rầy, nạt nộ con cái. Khi còn nhỏ, các con sợ hãi nên chịu nghe lời cha mẹ. Nhưng tới lúc, các con lớn lên thành niên (teen), thì họ bắt đầu phản kháng trở lại bằng sự nóng giận. Họ không còn nghe lời cha mẹ nữa. Họ sống liêu lĩnh, cảm thấy chán nản, bởi các con mang trong lòng nội kết sợ hãi, giận hờn từ lúc còn thơ ấu. Các con nghĩ rằng ba mẹ không thương mình. Cho nên, bậc cha mẹ phải nhận diện cảm thọ bực tức, nóng giận. Cố nhiên, cha mẹ có bổn phận hướng dẫn, dạy dỗ cho con cái, nhưng phải bằng lời nói dễ nghe, bằng sự bình tĩnh, bằng tình thương. Bậc cha mẹ đừng tưởng rằng những đứa nhỏ không có cảm giác. Họ rất nhạy cảm với năng lượng phát xuất từ lời nói, cảm xúc của cha mẹ.

Những đứa nhỏ dễ thương, biết nghe lời người khác, bởi vì cha mẹ đã biểu lộ tình thương và lời nói dễ thương cho nó. Cho nên các con tin tưởng và chịu nghe lời người lớn. Các con không thể nào dễ thương bằng chứa chấp quá nhiều nỗi sợ hãi, nỗi bực tức trong lòng. Càng làm cho các con sợ hãi, bực mình bằng sự nóng giận của cha mẹ, thì các con càng không tin tưởng nơi người khác. Những người trẻ này càng trở nên khó dạy và khó thương.



## 65 Món quà nào cho con

Thực tập là nhận diện từng cảm thọ trở lại. Ta nhìn nhận cảm thọ, cảm xúc, như ngắm nhìn những đám mây trên bầu trời xanh. Buồn ơ! Chào em. Chán ơ! Chào em. Giận ơ! Chào em nhé. Thấy mẹ! Con hạnh phúc quá chừng. Được ngồi bên em, anh sung sướng lắm. Mẹ ơ! Hôm nay, hàm răng của con sao mà nhức nhối vô cùng!

Trong dòng sông cảm thọ, ta có rất nhiều cảm thọ trung tính gọi là xả thọ, tức là cảm thọ không khổ đau cũng không hạnh phúc. Bữa cơm thơm ngon có thể là một xả thọ. Nhưng nếu, ta trở về có mặt thật sự trong lúc ăn thì ta sẽ cảm thấy hạnh phúc. Ta sẽ nếm được chất liệu ngon lành, ngọt thơm của thức ăn và tiếp xúc với biết bao nhiêu tình thương và màu nhiệm của sự sống. Ta cảm nhận được không khí ấm áp gia đình. Ta nhìn thấy khuôn mặt hiền từ của mẹ. Ta nghe được tiếng nói đầm ấm của cha. Nhờ vậy bao nhiêu lo âu, buồn tủi đều tan biến hết. Từ đó, xả thọ của bữa cơm chiều đã trở thành hạnh phúc.

Không đau răng là một xả thọ, bởi vì ai không đau răng cũng đều cảm thấy như thế. Trong khi đó mỗi khi đau răng, ta cảm thấy đau nhức kinh khủng! Cơn đau cứ hành ta suốt đêm. Ta không thể nào ngủ được.

Càng đau nhức bao nhiêu ta càng mong cầu mau sáng bấy nhiêu. Ta muốn đi nha sĩ liền. Thấy được như thế, ta trân quý những lúc không đau răng. Ta nhớ đánh răng đều đặn để thức ăn đừng ứ đọng lại trong nướu răng mà trở thành chất độc làm sưng chân răng tạo ra đau nhức. Thay vì nghĩ ngợi lung tung, lo lắng đủ điều, lên xuống lợi danh, tranh chấp hơn thua. Ta thực tập:

*Thở vào, tôi biết rằng tôi đang không nhức răng.*

*Thở ra, ôi thật là sung sướng, hạnh phúc.*

Ngay lúc ấy, xả thọ không đau răng trở thành lạc thọ liền lập tức.

Mẹ còn sống là hạnh phúc lớn lao, thế mà biết bao nhiêu người vẫn thường hay quên sự thật ấy. Ta cứ bận rộn suốt đời, lên xuống lợi danh và tìm cầu hạnh phúc mơ hồ nào đó. Ta không có thì giờ nhìn mẹ, thương yêu mẹ, chú ý tới mẹ và hưởng sự dịu dàng, ngọt ngào và ấm áp của mẹ. Ta đánh mất hạnh phúc được sống gần bên mẹ. Thịnh thoảng trong lúc buồn giận, hờn dỗi, ta lại lớn tiếng với mẹ. Ta rượu chè, cờ bạc, tù tội, đã làm cho mẹ lo âu, buồn phiền. Ta làm cho mẹ khổ tâm do đời sống thiếu chánh niệm và thiếu

## 67 Món quà nào cho con

trách nhiệm của ta. Cho đến khi mẹ mất, ta mới ăn năn, hối hận và nuối tiếc nhưng đã muộn màng lắm rồi.

Lang đi tu nên Lang phải xa mẹ. Những năm đầu, Lang nhớ mẹ dữ lắm. Mỗi khi nhìn về phía Tây từ nước Pháp, Lang cảm thấy buồn rười rượi trong lòng, và nước mắt Lang cứ ứa ra. Lang cảm thấy thiếu tình thương của mẹ. Lúc còn ở nhà, mẹ Lang luôn luôn có mặt để săn sóc, chú ý và thương yêu Lang. Thức dậy mẹ đã có mặt một bên như một bà tiên. Mẹ gọi Lang về ăn cơm mỗi buổi chiều khi mặt trời vừa tắt. Mẹ dọn dẹp, xếp mền, chăm sóc từng việc nhỏ nhặt cho Lang. Mẹ dặn dò, dạy dỗ lời hay lẽ phải và lo lắng đủ điều. Mẹ luôn luôn nhìn Lang âu yếm bằng ánh mắt hiền từ. Bây giờ, Lang không còn được sống trong suối nguồn thương yêu ấy nữa. Lang khóc, Lang buồn, nhưng Lang không đau khổ, bởi vì Lang có Thầy, có tăng thân và có sự tu tập. Tình thương của Thầy, các sư anh, các sư chị và các sư em tuy không thay thế được tình yêu ngọt ngào của mẹ, nhưng Lang thật sự sống hạnh phúc trong đời sống tu hành. Mỗi ngày Lang cố gắng sống trong giây phút hiện tại để tiếp xúc với những gì màu nhiệm, lành mạnh và tươi mát.

Mẹ Lang đang tu tập với quý thầy ở tu viện Lộc

Uyển. Mẹ đang nương tựa và có niềm tin vững vàng nơi Tam Bảo. Mỗi sáng, mẹ đều lạy Bụt. Có lần mẹ nói rằng: *"Thầy có biết tui tu như rằng khôn? Lạy xuống, tui nói với Bụt rằng: Lạy Bụt một lạy, lòng con nở một bông hoa."* Nghe mẹ nói như thế, Lang cảm thấy sung sướng. Mẹ tin tưởng rằng mẹ sẽ về với Phật, do đó đời sống tình cảm của mẹ thật nhẹ nhàng, an ổn và thanh thoi. Mẹ được các thầy, các sư cô ở Lộc Uyển thương yêu, yểm trợ và chú ý nên mẹ thường cảm thấy hạnh phúc. Mỗi ngày, Lang đều nhớ đến mẹ để cảm thấy hạnh phúc, sung sướng và đồng thời để cầu nguyện cho mẹ sống lâu, khỏe mạnh và an vui. Chánh niệm giúp cho Lang ý thức thường xuyên rằng mẹ đang còn sống là hạnh phúc lớn nhất, và chắc chắn một ngày nào đó mẹ sẽ không còn sống trên đời này nữa nên Lang nhất định tu tập để trân quý sự có mặt của mẹ ngay bây giờ.

Cứ như thế, đời sống tỉnh thức giúp cho ta tiếp xúc được với nhiều yếu tố hạnh phúc trong đời sống hằng ngày như bát cơm, ly nước, gió mát, bình minh, hoàng hôn... Biết bao nhiêu xả thọ trở thành lạc thọ. Nghĩa là ta cảm thấy hạnh phúc, tươi vui thường xuyên trong đời sống nên phẩm chất sự sống của ta càng

## 69 Món quà nào cho con

ngày càng thặng hoa.

Ta lại nuôi dưỡng cảm thọ an lạc do nhìn ngắm một buổi bình minh rực rỡ, nếm được hương vị thơm ngon của ly trà nóng, ăn một bữa cơm, ngồi bên Thầy, chơi với sư anh. An lạc hạnh phúc luôn luôn có mặt. Sự sống màu nhiệm luôn ở bên cạnh ta. Điều quan trọng duy nhất là ta có biết hay không? Ta nhận diện được hay không? Một bữa cơm gia đình, mà ta không cảm thấy hạnh phúc thì thiệt thòi cho ta lắm. Ngồi bên mẹ mà không hạnh phúc thì tội nghiệp cho ta quá! Cho nên không biết, không ý thức, không tỉnh dậy là một sự mất mát lớn cho ta.

Đi dạo trong cánh rừng xanh tươi và mát mẻ là một cảm thọ hạnh phúc thật sự. Năng lượng yên tĩnh và tươi mát của rừng núi thấm vào thân tâm thì làm sao ta không cảm thấy khỏe khoắn an lạc cho được. Những tia nắng sớm xuyên qua ngàn lá làm sáng rực cả cánh rừng. Cảnh tượng thật là tuyệt vời. Không biết cõi thiên đường của chúa Ki Tô có đẹp như cánh rừng xanh mát, long lanh màu nắng của tu viện Rừng Phong hay không? Nhưng, Lang lại yêu cánh rừng này vô cùng, bởi vì nó đang có mặt thật sự cho Lang mỗi ngày.

Chánh niệm càng mạnh, tâm ta càng nhạy cảm nên khả năng có thể an trú trong hiện pháp thật sự. Ta tiếp xúc một cách sâu sắc những yếu tố lành mạnh, tươi mát và hạnh phúc. Bầu trời xanh ngắt, ánh trăng dịu hiền, ngọn gió mát rượi, không khí trong lành, bình minh rực rỡ, hoàng hôn tuyệt đẹp... luôn luôn còn đó. Biết bao nhiêu là niềm vui, hạnh phúc được nuôi dưỡng từ những cái đẹp thanh cao và nhẹ nhàng trong sự sống.

Sống như thế, cảm thọ đau nhức trong cơ thể và tâm hồn lại càng hiện rõ hơn, và ta có cơ hội thực tập bước chân thiền hành, hơi thở ý thức để ôm ấp cảm thọ đau nhức. Nhức đầu đang có mặt, nhưng hơi thở ý thức cũng đang có mặt. Hơi thở ý thức đến để ôm ấp cảm thọ nhức đầu như chị hiền ôm ấp em thơ. Nhức đầu có thể do cảm lạnh hoặc do suy nghĩ nhiều quá. Biết thế, ta xoa dầu, cạo gió hoặc dừng lại sự suy nghĩ để có thể chữa trị cơn đau nhức. Đau nhức là chuyện bình thường. Một cơn trở trời lạ nước đều có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của ta, có thể làm cho nhức nhối, bị sốt, cảm lạnh...

Nhờ tu tập, ta không trở nên cáu kỉnh, bực mình hoặc lo âu quá độ. Ta biết chăm sóc cho cảm thọ đau

## 71 Món quà nào cho con

nhức để thanh lọc lại dòng sông cảm thọ, đưa dòng sông cảm thọ đi lên với rất nhiều cảm thọ an lạc, hạnh phúc và vui tươi trong đời sống hằng ngày.

## *Bản Nhạc Tuyệt Vời*

Sự sống vô thường. Thân thể, cảm thọ, suy nghĩ, nhận thức, tâm thức trôi chảy như một dòng sông. Cỏ cây, hoa lá, núi sông, trời đất, thiên nhiên đều chuyển biến không bao giờ ngừng nghỉ.

Nhìn kỹ, ta không thấy một hiện tượng nào có thể đứng yên và chấp nhận sự dừng lại. Nếu sự sống đứng yên thì nó sẽ đưa tới tình trạng bế tắc, trì trệ và tiêu diệt. Do đó, mọi hiện tượng trên trái đất đều thay đổi từng giây từng phút, bởi thế cho nên ta phải biết cách hướng dẫn cho sự thay đổi ấy đi theo chiều hướng lành mạnh, vui tươi và trong sáng.

Trái đất xoay vòng theo trục đạo một cách tuần hoàn, hết hạ sang thu, hết thu sang đông, hết đông sang xuân, hết xuân lại sang hạ. Những hiện tượng to lớn như dòng sông, trái núi hoặc nhỏ như con sâu, con kiến hay chiếc lá đều không ngừng sinh sôi, nảy nở, chuyển biến và hoại diệt.



### 73 Món quà nào cho con

Bông hoa 'cắm chường' nở đầu mùa xuân tỏa hương sắc cho trời đất, thiên nhiên, muôn loài và nhờ như vui chơi trong nắng sớm. Cuối mùa hạ, bông hoa biết làm ra những hạt hoa cón con rồi những cánh hoa an nhiên tàn úa, héo dần rơi nhẹ nhàng vào lòng đất. Mùa xuân năm sau, hạt hoa nhỏ xíu ấy sẽ nảy mầm lớn lên trở thành nụ hoa xinh tươi, đẹp đẽ như bông năm ngoái.

Tâm ta cũng thế, hết suy nghĩ này rồi đến suy tư kia, hết thương rồi lại ghét, hết vui rồi lại buồn, hết nhớ rồi lại mộng mơ. Tâm thức như một dòng sông cứ trôi chảy vô cùng tận. Những giọt nước tâm ý như vui buồn, thương ghét, khổ lạc... xô đẩy nhau tuôn chảy từng giây từng phút, do vậy ta mới có cơ hội để thay đổi sự sống của ta. Khổ đau có thể trở thành hạnh phúc. Thù hận có thể trở thành thương yêu. Bất an có thể biến thành an ổn. Tuyệt vọng trở thành hy vọng... Vì thế, vô thường là bản nhạc tuyệt vời đầy hy vọng và tin yêu. Và sự sống mãi mãi là tình yêu tinh khôi.

Đi thiền hành trong công viên khoảng một giờ đồng hồ mà cảm nhận được sự thư thái, tươi mát và an lành của không khí, đất trời và thiên nhiên thì lúc ấy thân tâm đã có cơ hội nuôi dưỡng và trị liệu. Mỗi hơi

thờ an tịnh đã có công năng trị liệu thân thể. Mỗi bước chân thanh thân cũng làm nhẹ nhõm tâm hồn.

Quá khứ đã qua rồi mà tương lại thì chưa đến. Sự sống chỉ xảy ra trong giây phút hiện tại. Ta không thể chuyển đổi những lỗi lầm bằng nuối tiếc, than khóc và hoài vọng, mà ta chỉ có thể thực hiện được trong hiện tại. Ta có thể xin lỗi mẹ ngay bây giờ. Ta có thể ôm con vào lòng để tha thứ hôm nay. Vợ có thể nói lời ngọt ngào với chồng chiều hôm nay. Dù quá khứ ra sao đi nữa, thì đám mây đang trôi trên bầu trời xanh vẫn là một biểu hiện tuyệt vời của sự sống. An trú được trong hiện tại, ta sẽ tiếp xúc với đám mây ấy. Ta cảm thấy sung sướng vô cùng, bởi vì sự sống tuy thay đổi không ngừng từng giây từng phút, nhưng mỗi hiện tượng của sự sống vẫn còn tiếp tục biểu hiện một cách màu nhiệm. Về được trong hiện tại, ta sẽ chứng nhận tất cả những gì đang xảy ra xung quanh đều mới mẻ và linh động. Bông hoa tươi thắm hơn, bầu trời xanh thắm hơn, tiếng suối trong trẻo hơn, nắng mai ấm áp hơn...

Có mặt trong hiện tại, thì sự sống sẽ hiện rõ nguyên hình và những gì ta tiếp xúc sẽ là chân tướng của sự sống.

## *Thay Đổi Thói Quen*

Xây dựng hòa bình là một chuỗi dài thay đổi theo chiều hướng tốt đẹp. Ta thay đổi những tập khí xấu thành những tập khí tốt. Tập khí lo âu thành tập khí nhẹ nhàng. Thói quen lằng xằng thành thói quen thành thoi. Tính hồi hộp thành tính bình tĩnh. Tính nhăn nhó cáu có thành tính điềm đạm buông thư. Tính khó khăn thành tính dễ dãi. Tính bưng bít thành tính cởi mở...

Tập khí nghĩa là thói quen, là công năng của nghiệp lực, tức là sự vận hành của những hạt giống ở trong tàng thức như giận hờn, trách móc, buồn chán, nghi ngờ, ham muốn... Công phu tu tập là nhận diện tập khí để thay đổi. Buồn ời! Chào em. Giận ời! Chào em. Lo lắng, hấp tấp, hối hả ời! Chào các em. Ta nhận mặt từng tâm ý, từng cảm thọ một cách dễ thương, vô tư và thân thiết như ta thấy mặt mẹ, mặt chị và mặt của những người thân yêu. Ta không xua đuổi nỗi buồn mà cũng không chìm đắm vào nó. Ta vừa thở vừa nhìn nỗi buồn. Nỗi buồn đang có mặt và hơi thở thương yêu cũng đang có mặt nên ta thấy được bản chất của nỗi buồn. Từ đó, ta có thể ôm ấp, chăm sóc và chuyển hóa

nổi buồn thành an vui, hạnh phúc.

Cho nên những phương pháp thiền căn bản như hơi thở chánh niệm, bước chân thiền hành, thi kệ nhật dụng là những chiếc phao nổi giúp ta không bị chìm đắm trong những tập khí xấu. Mỗi hơi thở, mỗi bước chân, mỗi buổi ngồi thiền, mỗi ly nước, mỗi bữa cơm đều là cơ hội để sống hạnh phúc, an vui trong đời sống hằng ngày và cũng là cơ hội để ta nuôi ánh sáng tâm linh. **Hơi thở ý thức, bước chân thiền hành, ly trà tỉnh thức... là những giọt ánh sáng rơi xuống tầng thức để tồn trữ lại thành một vùng ánh sáng. Ánh sáng này là quê hương tâm linh, là trí tuệ tuyệt vời, là bản tính thanh tịnh từ xưa đến nay của muôn loài.** Nhờ ánh sáng tỉnh thức, ta an trú thường xuyên trong hiện tại để nghe tiếng thông reo, nhìn trắng sáng, thấy mặt người thương, nhìn lá vàng... Nhờ ánh sáng ấy, ta mới thấy được tập khí lăng xăng, hối hả, buồn giận, tự ái để không còn làm nô lệ cho chúng mà tạo ra khổ đau cho ta và mọi người. Và đồng thời, ta lại có khả năng thay đổi được những thói quen xấu khác đã từng đưa ta đi vào những nẻo đường tối tăm, đau khổ và tuyệt vọng.

Từ nhỏ, mẹ Lang thường xếp mền ngủ cho

Lang. Mỗi khi thức dậy, thói quen của Lang là tung chiếc mền ngủ là ra khỏi giường lập tức. Thói quen ấy cứ theo Lang mãi trong suốt thời gian ở nhà cho đến lúc vào đại học. Xếp mền ngủ cho gọn gàng là một cái gì không dễ chịu và thoải mái cho Lang. Lang ưa để chiếc mền ngủ nằm bệ bộn như thế trên giường. Cho tới khi được sống tại Xóm Thượng, Làng Mai, Lang vẫn không có thói quen xếp mền ngăn nắp và gọn gàng. Nó có cái gì không được tự nhiên đối với Lang. Sau khi được xuất gia và trở thành một sư chú, Lang bắt đầu học về giới luật, uy nghi và tế hạnh của sa di trong ấy có nói tới cách ăn ở cho gọn gàng và sạch sẽ. Nhờ uy nghi, tế hạnh, người tu mới toát ra được nét đẹp nhẹ nhàng, thanh thoát và thiền vị. Từ đó, Lang cố tình thực tập xếp mền ngủ cho ngăn nắp và gọn gàng, nhưng Lang vẫn cứ quên hoài. Tập khí tung chiếc mền ngủ từ tấm bé mạnh quá. Cho đến năm thứ sáu, Lang mới thật sự nhớ xếp mền ngủ thường xuyên mỗi ngày. Xếp mền ngủ là một phép tu rất cao. Vừa thờ vừa xếp mền vừa ý thức tới hành động, cử chỉ và tâm ý, Lang mới nhận ra được tập khí tung chiếc mền năm xưa. Lòng Lang dâng lên một niềm cảm thương và mang ơn chiếc mền. Nó là người bạn thân yêu che chở cho

Lang mỗi khi lạnh lẽo. Câu ca dao ‘ơn nghĩa’ thường trở về trong ý thức để nuôi dưỡng, tình thương mỗi khi Lang tiếp xúc với chiếc mền, cái áo, bát cơm:

*“Cơm ngày ba bữa ơn cây cấy  
Áo mặc bốn mùa nghĩa dệt may”<sup>11</sup>*

Lang cảm thấy hạnh phúc được đắp chiếc mền ngủ lên mình.

---

<sup>11</sup> Ca dao

## *Vườn Hoa Tâm Linh*

Đang suy nghĩ vẫn vơ, ta trở về với hơi thở thì ta biết được ta đang suy nghĩ. Suy nghĩ bậy bạ, ta chấm dứt. Suy nghĩ lành mạnh có công năng nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm, lòng từ, tâm bi, xây dựng hòa bình, nuôi dưỡng tình thương, ta tiếp tục duy trì.

Tu tập chánh niệm không có nghĩa là ta không được suy nghĩ. "*Phi tư duy thị thiền chỉ yếu giả (không suy nghĩ là yếu chỉ của thiền)*" là một cách nói mà thôi, chứ nó không phải là phương pháp duy nhất. Bát Chánh Đạo có nói tới chánh tư duy, nghĩa là những suy tư chân chánh. Càng tư duy, ta càng cảm thấy hạnh phúc, thương yêu và thông cảm, thì tại sao lại không được tư duy? Cố nhiên, những khi không cần suy nghĩ thì ta thở cho khỏe. Suy nghĩ nhiều sẽ trở thành thói quen. Bởi thế, thực tập chánh niệm là nhận diện tâm ý trong đó có cả tư duy. Chánh niệm là con mắt có khả năng nhận diện mặt mũi của thói quen để đừng làm nô lệ cho những thói quen xấu và nuôi dưỡng những thói

quen tốt đẹp làm nền tảng thay đổi vườn hoa tâm linh.

Tàng thức chính là vườn hoa tâm linh ấy. Tàng thức là viện bảo tàng cất chứa tất cả những gì trong đời sống. Từng suy nghĩ, mỗi lời nói, mỗi hành động đều được cất giữ lại trong tàng thức. Chú ý tới hơi thở, tâm ta ngưng đọng lại trong giây phút hiện tại thì ánh sáng bắt đầu chiếu ra. Ánh sáng tuy còn yếu ớt, nhưng nó vẫn tỏa chiếu như thường nên ta thấy được tâm tư, tập khí và sự biểu hiện của những hạt giống ở trong tàng thức. Tàng thức còn được gọi là **Tam Tàng** tức là *sở tàng, năng tàng* và *ngã ái chấp tàng*. Tên khác của nó là **Nhất Thiết Chủng Thức**, bởi nó chứa tất cả hạt giống từ muôn đời muôn kiếp trong quá khứ cho đến tương lai. Do đó muốn xây dựng hòa bình, ta phải biết thanh lọc những hạt giống trong tàng thức bằng cách gửi xuống những giọt ánh sáng chánh niệm, chánh định và tuệ giác. Chánh niệm là khả năng ngưng tụ tâm ý trên một đối tượng. Nhìn bông hoa, ta thấy bông hoa. Ngồi dưới hiên mưa, ta nghe mưa rơi. Cứ như thế, ta tiếp xúc với nhiều yếu tố lành mạnh, tươi mát và yêu thương trong cuộc sống. Bông hoa, tiếng mưa, đều có khả năng làm mới lại đời sống của ta. Thanh lọc những hạt giống ở trong tàng thức tức là chuyển hóa tận gốc



## 81 Món quà nào cho con

những tập khí. Thấp lên ngọn đèn ánh sáng của niệ  
m định tuệ, thì tự nhiên thân tâm ta sẽ trở nên lành mạnh.  
Những giọt ánh sáng của tỉnh thức cứ thay đổi từ từ  
bản chất của những hạt giống trong tàng thức.

Ta thấy rằng tâm tư có lúc bị tắc nghẽn, đi tới  
không được mà đi lui cũng không xong. Nó cứ ở trong  
trạng thái trì trệ. Ta đi công phu nhưng chẳng thấy tiến  
bộ gì cả.

Trong một đời người, hình như ai cũng sẽ đi  
ngang qua cửa ngõ bí hiểm này. Lang cũng đi ngang  
qua trường hợp bế tắc này. Những năm đầu nghe  
pháp thoại của Sư Ông, Lang cảm thấy hăng say, thích  
thú và hạnh phúc. Nghe tới đâu mắt Lang sáng lên tới  
đó. Sư Ông nói đúng quá, hay quá! Lời nói của Sư  
Ông có năng lực đánh động tới những hạt giống hạnh  
phúc, thương yêu và hiểu biết trong Lang. Bài giảng  
nào cũng tháo gỡ những u mê, lầm lạc và thối mác cho  
Lang. Tới năm thứ sáu, Lang nghe pháp không vô  
nữa, đi thiền hành không an lạc nữa, tọa thiền không  
vui nữa. Tất cả công phu thực tập chỉ có hình thức bên  
ngoài; còn bên trong, Lang cảm thấy chán nản vô  
cùng. Lang thật tình đâu có muốn như vậy nên Lang  
quyết tâm nỗ lực để vượt qua. Trong khi đó, Sư Ông

thường nhấn mạnh tới sự an lạc và hạnh phúc trong đời sống hằng ngày. "*Tu phải có an lạc, phải có niềm vui.*" Nhìn lại lúc ấy, Lang cứ ngỡ rằng mình tu tập trật pháp môn hay sao mà tình trạng tâm thức càng ngày càng nhiều vấn đề như thế?

Nhưng nhìn kỹ càng hơn, Lang thấy rằng sau khi đi sâu vào nội tâm, ta sẽ xúc chạm tới những vùng tâm thức chứa đựng nhiều hạt giống đã được chôn vùi lâu năm lâu kiếp có thể từ hồi thơ ấu, như tự ái, bất mãn, buồn chán, tủi thân, phán xét, ham muốn... Chúng trào lên như những đợt sóng ngầm chi phối hết dòng sông cảm thọ, suy tư và nhận thức của Lang. Lang đi tới gần sát với bản ngã. Lang thấy rõ ràng tất cả tình cảm, tâm tư, hành động đều bị điều khiển bởi bản ngã. Lang đụng tới một bức tường ngã chấp vừa dày vừa kiên cố. Cho nên trong lúc nghe Sư Ông giảng, tâm ta cứ âm thầm phán xét, phân tích như ông quan tòa. Nghe sư huynh, sư đệ hoặc người khác, Lang so đo, phán đoán, phân tích như nhà bình luận. Lang đã biết khá nhiều kiến thức về thiền học và giáo lý, do đó nó tồn trữ lại thành một bức tường sở tri, và nó làm dày thêm bản ngã.

Mới đầu, tâm của Lang rất trong sáng như tờ

### 83 Món quà nào cho con

giấy trắng. Bản ngã chưa có đất cắm dùi để vận hành. Bồ Đề Tâm còn mạnh, niềm vui tu tập còn giàu nên Lang thấy rằng mình chẳng có vấn đề gì cả. Nhưng sau khi đi ngang qua những phần thô của tâm thức, đạt tới trạng thái lắng yên, tâm thức bắt đầu xuất hiện những chủng tử phiền não, ngã chấp nên đưng đầu Lang phán xét, buồn giận, trách móc, hơn thua tới đó. Tâm hành phán xét là ông quan tòa làm việc rất nhạy bén. Lang phán xét luôn cả những người thân thương và trân quý nhất trên đời. Hồi trước, Lang thần tượng người ấy bao nhiêu, thì bây giờ Lang phán xét, đòi hỏi người ấy bấy nhiêu. Bản ngã thật là to tướng và ghê gớm dễ sợ. Lang phải đập vỡ nhận thức chấp thủ này. Lang phải nhận diện mặt mũi của nó để đừng làm nô lệ cho nó.

Tu tập lâu ngày chày tháng, ta vừa chuyển hóa những hạt giống trong tâm thức vừa nuôi dưỡng niệm, định, tuệ nên bản ngã tan vỡ từ từ. Những bế tắc và chấp thủ từ từ lay động và rung chuyển. Càng đập vỡ nhận thức chấp thủ bao nhiêu, ta càng tiếp xúc an lạc, thương yêu và thông cảm bấy nhiêu. Niềm an lạc này vi tế, sâu sắc và bền bỉ hơn. Đây là sự thực tập hằng ngày.

Công phu tu tập căn bản tạo ra sự thay đổi mới mẻ trong tâm thức, dù ta có vấn đề hay không có vấn đề, thì ta cũng thực tập chánh niệm mỗi ngày như thế. Sự thay đổi này dù ta nhận biết hay không nhận biết thì nó vẫn thay đổi như thường. Cũng như mỗi ngày, ta ăn ba bữa cơm để đưa chất bổ và dinh dưỡng nuôi tất cả tế bào trong cơ thể giúp cho sức khỏe cường tráng. Nhờ có mặt chuyên chú, ta bắt đầu thấy được những gì đang xảy ra trong cảm thọ, thân thể và tâm tư. Thấy đúng là chánh kiến tức là trí tuệ. Ta thấy những nội kết từ thời thơ ấu và những tập khí như chê bai, trách móc, bông bột, ganh tỵ, buồn giận... Và ta lại có khả năng thấy những vết thương trong tâm hồn. Thương tích này có lúc không phát khởi nhưng có khi nó biểu hiện trong đời sống, ngôn ngữ, suy tư và hành động của ta.

Tu tập là thấy cho thật rõ về con người của ta, mà trong Kinh Tứ Niệm Xứ gọi là *như thật kiến*. Giận biết ta đang giận. Buồn biết ta đang buồn. Tự ái biết ta đang tự ái... Đó là bước đầu của sự thay đổi. Thường thường ta thấy rõ về những tâm hành ấy, nhưng mỗi khi tự ái trở lên thì ta hoàn toàn mất sáng suốt và không có khả năng nhận diện nỗi buồn cơn giận.

Ánh sáng làm ra chánh kiến. Thấy nỗi buồn

## 85 Món quà nào cho con

đau, vết thương lòng, những bế tắc, bất an thì chúng sẽ từ từ chuyển hóa. Trí tuệ không phải là cái gì ghê gớm lắm đâu. Khi thấy được cơn giận thì ta không ào ạt phản ứng để buộc tội và đổ lỗi cho người kia. Ngay lúc ấy, ta thoát ra ngoài sự đốt cháy của lửa giận hờn, giải phóng từ thói quen trong ta. Giải thoát là sự sống gần gũi với ta trong đời sống hằng ngày mà không phải là ý niệm mơ hồ và trừu tượng.

## *Mỗi Lời Là Châu Ngọc*

*"Mỗi lời là châu ngọc, mỗi lời là gấm thêu"*, nghĩa là lời nói của ta quý như châu như ngọc và đẹp như gấm như thêu. Lời nói là biểu hiện của suy tư, tình cảm và tâm ý. Lời nói dễ thương, đẹp đẽ và tin yêu thì tâm tư, tình cảm cũng dễ thương, đẹp đẽ và tin yêu. Lời nói độc ác, thô bạo và trách móc thì tâm tư, tình cảm cũng thế. Lời nói là cửa ngõ của tâm hồn, là nốt nhạc của thương yêu. Do đó làm sáng vườn tâm hữu hiệu nhất là làm sạch ngôn ngữ. Mỗi khi đánh răng, ta thực tập:

*"Đánh răng và súc miệng*

*Cho sạch nghiệp nói năng*

*Miệng thơm lời chánh ngữ*

*Hoa nở tự vườn tâm.*<sup>12</sup>

Miệng thơm lời chánh ngữ là sự thực tập nói năng. Chánh ngữ chính là ái ngữ, tức là lời nói dễ thương. Ngôn ngữ ta phải nhẹ nhàng, từ hòa và khéo

---

<sup>12</sup> Từng bước nở hoa sen

## 87 Món quà nào cho con

léo. Nói được như thế, hoa từ bi sẽ nở trong vườn tâm của ta. Tu tập mười năm mà lời nói vẫn nặng nề đầy trách móc, hờn giận, tự hiềm thì ta biết rằng sự tu tập của ta vẫn chưa tiến bộ và có thể đang xuống dốc. Lời nói nóng nảy, hung dữ và độc ác chứa đựng chất liệu độc tài, sân hận, tự ái có thể làm cho người khác đau khổ da diết, mất hết niềm tự tin, an vui và hy vọng. Bởi thế, ta hãy cẩn thận lắm về lời nói. Ta hãy lắng nghe cho được chủ ý và bản chất của lời nói. Lời nói ngọt ngào, dễ thương, xây dựng không thể nào phát xuất từ sự la mắng, hằn học, dữ dằn. Do đó trước khi nói, ta hãy ngừng lại vài giây để thở mà xem xét lại lời nói của ta. Ta hãy lắng nghe cho được âm thanh và cường độ của lời nói, bởi vì nó diễn tả trung thực bản tính, tâm ý và tình cảm của ta. Suy nghĩ ấy, lời nói ấy có đem lợi ích cho ta và cho người hay không? Lời nói này có hằn học lắm hay không? Cường độ lời nói này sao mạnh quá đi! Tại sao thế? À! Thì ra ta đang nóng giận, đang bất an. Lời nói này có bị thúc đẩy bởi ý muốn trách móc hay không? Ta phải biết cho rõ năng lực thúc đẩy ở sau lời nói. Đó là tất cả bí quyết của sự thực tập về nghệ thuật nói năng.

Nếu lời nói xuất phát từ lòng thương yêu, ý

muốn nâng đỡ, chăm sóc thì ta hãy nói lên. Nếu lời nói chứa đựng chất liệu xây dựng hạnh phúc, hài hòa và tin yêu thì ta hãy cứ nói. Làm được như thế, từ từ ta sẽ kiểm soát được lời nói và rà được đường đi nước bước của suy tư và tâm ý.

Hướng dẫn cho em, ta phải có khả năng lắng nghe được giọng nói của mình. Cường độ và âm thanh của giọng nói có nhẹ nhàng hay không? Lời nói có chân thật hay không? Hay là ta nghĩ một đường nói một nẻo. Cha dạy dỗ con bằng tất cả sự bình tĩnh, thương yêu và sáng suốt... Ngôn ngữ thương yêu xây dựng thương yêu, ngôn ngữ la mắng trách móc tạo ra giận hờn. Bởi thế ca dao bình dân mới có câu:

*"Lời nói không mất tiền mua*

*Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau."*<sup>13</sup>

Lựa lời chính là nghệ thuật truyền thông, là tu tập ái ngữ. Do đó ta phải có khả năng lựa lời để nói với người thương. Muốn làm được như thế, ta nên tập thở. Hơi thở ý thức có công năng soi sáng, gìn giữ tâm ý thì lời nói của ta mới dễ thương.

---

<sup>13</sup> ca dao



89 Món quà nào cho con

*“Thờ vào tâm tĩnh lặng  
Thờ ra miệng mỉm cười  
An trú trong hiện tại  
Giờ phút đẹp tuyệt vời”<sup>14</sup>*

Có lúc ta không biết ta đang nói gì? Trong tình trạng bất an, ta nói tùm lum, nói không hở miệng, nói đủ thứ chuyện và những lời nói ấy không đem lại tin yêu, xây dựng gì cả mà chỉ tạo ra sự nghi kỵ, thị phi, hiểu lầm... Ta hoàn toàn không nắm được chủ quyền trong lời nói. Ta bị nô lệ bởi những lực lượng bên trong. Ta cảm thấy bơ vơ, trống trải, giận hờn nên nói ra những điều gây đau khổ cho những người thân thương. Đệ tử của ta cũng là con của ta. Đệ tử của ta là sự tiếp nối của ta. Mạch nguồn tâm linh, đạo pháp có thành tựu hay không đều do công phu thực tập lời nói thương yêu và xây dựng. Phải nói sao để xây dựng niềm tin yêu nơi em ta, con ta và đệ tử ta. Lời nói giúp cho họ lớn lên mà đừng làm cho họ đau khổ và tuyệt vọng. Lúc nghiêm lúc dễ, khi mềm khi cứng, khi nhỏ nhẹ khi mạnh mẽ chứ không phải lúc nào cũng nghiêm khắc, lúc nào cũng la rầy thì người khác sẽ ngán lắm. Đôi khi cách

---

<sup>14</sup> Từng bước nở hoa sen

dạy của ta do tập khí thúc đẩy. Ta cảm thấy chướng tai, gai mắt, khó chịu, bực mình nên ta lên tiếng, và tiếng nói ấy thường phát xuất từ sự bất an, nóng giận và quyền hành.

Có bà mẹ kia rất thương con. Bà muốn mấy đứa con của bà học giỏi, nên bà thường hay nhắc nhở chúng làm bài. Nhưng tiếng nói của bà rất lớn. Bà nói giống như bà nạt nộ vậy. Cả mấy đứa nhỏ đều sợ bà. Mỗi khi mẹ nạt nộ, tụi nó dẹp games để đi làm bài. Nhưng đến khi đứa đầu tới tuổi thành niên, nó thường hay phản kháng trở lại mẹ bằng cách giận dữ, liêu lỉnh và lì lợm. Nó còn nói: “Mẹ không biết tiếng Anh.” Từ nhỏ, nó đã có mặc cảm rằng nó không ra gì, và ba mẹ không thương nó, cho nên nó chán học. Nó thích đi học, nhưng nó chẳng học hành gì được. Cộng với tính lười biếng và ham chơi games, xem phim hoạt hình, do đó càng lớn nó càng mất kiến thức căn bản. Đến năm 18 tuổi, đang học chương trình lớp 12, nhưng nó rớt hơn một nửa số lớp kể từ lớp 9. Nhà trường gửi báo cáo cho bà biết là con bà học sa sút quá, và nó sẽ không ra trường trung học năm nay. Do thế, bà càng bực mình và nóng giận hơn, vì vậy bà càng hay la rầy, phàn nàn về nó. Nó càng mang nặng mặc cảm tự ti. Nó

## 91 Món quà nào cho con

càng liều và có khuynh hướng muốn trốn nhà đi chơi. Nó không muốn về nhà, bởi nó không thích nghe mẹ than phiền. Vì thế, hai mẹ con thường có vấn đề với nhau.

Cho nên lời nói rất là quan trọng. Ta phải biết cách nói và lắng nghe âm điệu của giọng nói. Bởi vì người khác nghe tiếng nói của ta có thể có thêm niềm tự tin hoặc mặc cảm chán nản, mất hết hứng thú trong đời sống.

Ông giáo sư Masaru Emoto đã thí nghiệm về tiếng nói ảnh hưởng trên nước. Ông dùng một ly nước từ dòng sông bị ô nhiễm cho học sinh cầu nguyện. Học sinh nói lời dễ thương như cảm ơn nước, nước là nguồn sống màu nhiệm... Sau khi cầu nguyện, ông cho ly nước đông đá trở lại, rồi dùng máy layer chụp tấm hình các nguyên tử nước. Lạ thay, các nguyên tử nước ấy đẹp như một bông hoa hay một ngôi sao. Theo thí nghiệm, hễ nước trong lành thì nguyên tử nước lành lặn, có hình dáng như ngôi sao hoặc một bông hoa, và nước bị ô nhiễm thì nguyên tử nước vỡ ra từng mảnh hoặc là méo mó. Như vậy, nước cũng bị ảnh hưởng bởi lời nói, hướng hồ là con người. Vì vậy, muốn con cái

khỏe mạnh, học giỏi, dễ thương, cha mẹ phải biết dùng ngôn ngữ từ ái, nhẹ nhàng để hướng dẫn và dạy dỗ. Con cái như thế nào đều tùy thuộc nghệ thuật xây dựng của cha mẹ. Hiện giờ, Lang đang làm trụ trì và là sư anh lớn tại tu viện Rừng Phong, nên Lang luôn luôn cẩn trọng trong lời nói.

Không biết gì về lời nói, thì ta cũng không biết gì về suy tư, tình cảm và tâm ý. Câu nói ấy đối với em thúc đẩy bằng lực lượng nào? Có lúc lời nói phát xuất từ sự tự ái, sự bức tức và cơn nóng nảy nên lời nói của ta thật là hung dữ. Ta thật sự không phải đang nói mà đang la hét, bắt nạt em. Tự ái bởi vì em không lắng nghe nên ta muốn trừng phạt nó. Người nhỏ cũng vậy, khi nói ra lời nào, ta hãy biết lời nói ấy thúc đẩy từ đau khổ hay không? Ta có nhiều đau khổ quá nên lời nói của ta thật là khó nghe, thật là chua chát. Ai nghe cũng cảm thấy tê tái hết cả lòng.

Long là đứa con cưng của bố mẹ. Nó muốn gì được nấy. Bố mẹ bận công việc, nên giáo phó Long cho các trò chơi điện tử và ti vi. Ngày nào Long cũng đốt rất nhiều thì giờ trong các trò chơi chém giết, bắn súng và phim ảnh bạo động. Tới năm 16 tuổi, Long học hành

### 93 Món quà nào cho con

quá bê tha. Nhà trường gửi giấy về báo với phu huynh là Long không chịu học, mà thường chơi games trong lớp. Lúc ấy, ba mẹ Long mới bắt đầu khuyên răn con. Nhưng thật là bất ngờ, Long phản kháng lại ba mẹ bằng sự sân hận chưa từng có. Bao nhiêu năm ông bà thương yêu cưng chiều nó; bây giờ bị con đối xử tệ bạc nên cả hai ông bà đều đau khổ đến tuyệt vọng. Con mình trước đây đâu có hư như vậy. Đó là lỗi lầm của ai? Long chỉ là nạn nhân của những trò chơi chém giết, hận thù vì thế lời nói của nó chứa đầy chất hận thù. Thế thôi.

Những lúc như thế, ta phải đóng lại tất cả cánh cửa giác quan. Ta tập thở để cho an tâm trở lại và chiếu ý thức vào lời nói, thì ta mới có khả năng thay đổi ngôn ngữ. Ta làm cho ngôn ngữ thơm tho như những bông hoa tươi thắm, đẹp như gấm như thêu. Ai lắng nghe cũng cảm thấy đẹp lòng, ưng ý.

## *Ánh Mắt Yêu Thương*

Hành động của chúng ta không phải chỉ là cử động của bàn tay, đôi chân và thân thể mà còn là ánh mắt, cái nhìn, cái nghe... Đôi mắt là cửa ngõ của tâm hồn, là mảnh vườn tâm thức. Ánh mắt, cái nhìn biểu lộ được tâm tính, tình cảm và suy tư của ta. Có lúc cái nhìn của ta rất là hiền từ như bà mẹ, càng nhìn ngắm càng thương mến, tha thứ và cảm thông. Cái nhìn biểu lộ tình bạn. Có lúc cái nhìn của ta rất là hung dữ như cọp beo. Thỉnh thoảng, cái nhìn lại sắc bén như dao biểu lộ tính bốc đồng, khinh khi, ganh ghét. Đôi khi nó là cái tròng mắt giận dữ. Trong bài 'con mắt còn lại' có những câu:

*"...Con mắt còn lại nhìn một thành hai  
Nhìn em yêu thương nhìn em thú dữ  
Con mắt còn lại ngờ vực tình tôi...  
Còn hai con mắt khóc người một con  
Còn hai con mắt một con khóc người.  
Con mắt còn lại nhìn đời là không*

95 Món quà nào cho con

*Nhìn em hư vô nhìn em bóng nắng  
Con mắt còn lại nhẹ nhàng từ tâm..<sup>15</sup>*

Con mắt ta có thể là thương yêu. Con mắt ta có thể là thú dữ. Con mắt có thể là nghi ngờ. Con mắt cũng là từ tâm. Do đó cho nên đôi mắt ta nhìn như thế nào để biểu lộ tình bạn, bao dung và độ lượng.

Đôi mắt thương yêu nuôi dưỡng thương yêu, đôi mắt thù hận nuôi dưỡng thù hận. "Từ nhãn thị chúng sanh" là lấy con mắt thương yêu để nhìn cuộc đời. Ta nuôi dưỡng tình thương qua đôi mắt dưới mỗi cái nhìn và mỗi ánh mắt. Ta đưa tình thương vào ánh mắt để nhìn như bà mẹ nhìn những đứa con thơ. Ta hãy mỉm cười trong lúc nhìn, thì cái nhìn sẽ thân mật hơn. Không phải chỉ có miệng mới mỉm cười mà đôi mắt cũng có thể mỉm cười được. Đôi mắt mỉm cười thật là dễ thương. Sư thúc Chí Mậu của Lang luôn luôn mỉm cười nên đôi mắt mỉm cười của Người thường tỏa rạng năng lượng hoan hỷ, khoan dung và độ lượng. Mỗi lần về chùa Tổ, Lang cảm thấy sung sướng được nhìn thấy nụ cười dễ thương trên đôi mắt của Người.

---

<sup>15</sup> Trịnh Công Sơn

*"...Bởi vì mắt thấy trời xanh cho nên mắt cũng  
long lanh màu trời*

*Bởi vì mắt thấy biển khơi cho nên mắt cũng xa  
vời đại dương..."<sup>16</sup>*

Nhìn cuộc đời như thế nào thì tâm tư ta cũng thế ấy. Do đó ta hãy chú ý vào đôi mắt để nhận diện cho rõ năng lực thúc đẩy ở đằng sau của nó, thì ta sẽ có cái nhìn dễ thương và trong sáng.

---

<sup>16</sup> Trữ Vũ



## *Làm Voi Nồi Khổ*

Cũng như ánh mắt, bàn tay có thể biểu lộ những cử chỉ đầy thương yêu như xoa đầu cho em, cạo gió cho anh, chăm sóc chậu lan, cứu một con muỗi, băng bó vết thương cho con mèo... Bàn tay lại có thể nấu nướng, rửa dọn, làm vườn bằng tình thương. Ta thương chị, thương em, thương mẹ nên ta nấu một bữa cơm thật ngon.

Hồi mới vào tu viện, Lang ham học lắm nên nấu cơm và làm công việc là những bổn phận phải làm. Lang cố làm cho xong để đi đọc sách, học kinh nên Lang không nếm được an lạc và thanh thoi trong lúc làm việc. Lang làm việc cho mau, nấu ăn hấp tấp, hối hả nên Lang không cảm thấy hạnh phúc chút nào. Sau này qua Rừng Phong, Lang đã biết thực tập chánh niệm trong lúc nấu ăn. Lang biết nấu những món ăn vừa ngon lành vừa bổ dưỡng. Lang biết nghĩ tới sức khỏe và khẩu vị của đại chúng, và Lang biết vắt gọt cho đẹp để làm tăng thêm vị giác cho mọi người. Hôm qua là ngày đầu của khóa an cư mùa Thu năm 2004, cũng

là ngày Lang nấu ăn cho đại chúng. Lang chạy bộ một vòng quanh trái núi của tu viện Rừng Phong cho thật khỏe rồi mới thông thả ra vườn hái một trái bầu, ba trái dưa leo, một bó rau xanh, vài cọng rau thơm và nhỏ năm củ dền đỏ.

Ôm trái bầu và rau cải trong tay, một cảm giác vui sướng và hạnh phúc dâng lên nhẹ nhàng trong lòng. Lang cũng không hiểu tại sao mình vui như thế? Hình như trái bầu này khơi dậy hương vị quê hương nghèo khó, mái nhà thân yêu của Lang. Niềm vui này đã có mặt trong Lang từ lúc còn thơ ấu. Nhà Lang có trồng một giàn bầu xanh tươi mát mẽ ở trước hiên nhà. Chỉ có mấy dây bầu thôi mà trái nhiều ơ là nhiều! Lá bầu xanh non mơn mớn, trái bầu treo lủng lẳng trông thật là dễ thương. Bầu có thể nấu thành nhiều món ngon lành. Lang thích nhất là món canh bầu; nó vừa ngon vừa ngọt vừa mát. Mùa hè ăn cơm với canh bầu thì thật là tuyệt vời. Nấu ăn cẩn trọng, thiết tha và tinh thức, ta có thể tiếp xúc được với những niềm vui rất sâu kín ở trong lòng. Như thế, nấu ăn cũng là thiền, là cơ hội nuôi dưỡng tình thương, hạnh phúc, thanh thoi và an lạc.

Bàn tay ta có thể viết những lá thư yếm trợ tinh

## 99 Món quà nào cho con

thần cho chị, chăm sóc cho em những lúc ốm đau, bàn tay màu nhiệm, bàn tay thương yêu. Sau khi đi tu được vài năm, Lang được về thăm gia đình cùng các em cũng là những người xuất gia. Thăm nhà là cơ hội để giúp cho mọi người trong gia đình biết tu tập. Mỗi buổi sáng, Lang đều giữ buổi công phu tu tập như ở tu viện. Lang ngồi thiền, tụng kinh và lạy Bụt. Mẹ của Lang đã từng ở chùa mười mấy năm nên mẹ thực tập chung với Lang. Tới giờ tụng kinh cả nhà anh chị và các em đều thức dậy để tham dự. Không khí gia đình trở nên ấm áp. Lang còn có cơ hội tự tay cạo gió cho mẹ, chị và em. Ở tu viện Lang đã được học cách cạo gió từ các sư chị, sư anh và sư em nên Lang cạo ra gió thật ngọt và ngon lành mà người kia không cảm thấy đau đớn gì cả. Sau khi cạo gió xong, ai cũng cảm thấy khỏe nhẹ cho nên mẹ, chị và em rất ưa Lang cạo gió. Mẹ khỏe là Lang khỏe, chị hết đau nhức là Lang hết đau nhức...

Hành động nâng đỡ, thương yêu sẽ đem lại cho ta rất nhiều hạnh phúc. Ta có thể dùng bàn tay để che chở cho các loài sinh vật nhỏ bé như con kiến, con sâu, con muỗi... Lang thường bắt những con bướm bướm bị kẹt ở trên cánh cửa sổ để thả ra ngoài. Thấy con bướm bay vào không gian một cách thành thoi, Lang

cảm thấy sung sướng lắm. Sáng hôm nay, ngày thứ hai của khóa tu an cư mùa Thu, trong lúc ngồi uống trà, Lang thấy một con muỗi nằm trong ly nước. Có lẽ, nó đã rơi vào ly nước từ lúc tối hôm qua lận. Thật tình, Lang không có cảm tình lắm với mấy con muỗi, bởi chúng cứ kêu vo vo làm cho Lang khó ngủ. Bây giờ nhìn thấy nó đang sắp chết trong ly nước, Lang cảm thấy tội nghiệp quá và xót xa trong lòng. Lang vớt con muỗi lên nhưng đôi cánh của nó bị ướt nhèm nên nó không thể bay được. Lang đặt nó đứng ở trên bàn trà. Vừa uống trà, vừa nhìn con muỗi, một niềm vui dâng lên vì Lang biết rằng con muỗi này đã được cứu sống. Chỉ trong vòng mười phút khi đôi cánh của nó khô trở lại, thì nó sẽ bay vào không gian để vui đùa một cách thảnh thơi, vui sướng. Hành động thương yêu làm cho trái tim yêu đời hơn và vui hẳn lên.

Thỉnh thoảng trong lúc đau khổ, buồn chán, ta trở nên lạnh lùng như cục nước đá. Gặp người nào, ta cũng tránh né, sợ hãi, nghi ngờ... Ta co rúm lại như một con thú bị thương. Mỗi khi giận hờn, ta nện khúc củi xuống sàn chan chát, và bao nhiêu sân hận đều trút vào hành động ấy. Trong lúc nấu ăn, ta không nuôi dưỡng ý thức thương yêu mà cứ để năng lượng bực

## 101 Món quà nào cho con

bội, phiền muộn chi phối ta. Do đó, đời sống định tĩnh, thanh thản và nhẹ nhàng mới giúp cho ta ý thức được những phiền não ấy để chuyển hóa. Trở về với ánh sáng chánh niệm, ta biết hành động nào nên làm và hành động nào không nên làm. Ý thức từng cử chỉ, từng động tác là sự thực tập tỳ ni, giới luật của người xuất gia và tế hạnh của người tại gia, cử chỉ của ta trở nên thư thái, bước đi khoan thai, mở cửa ý tứ và nâng tay nhẹ nhàng.

*"Mở cửa nhìn pháp thân  
Đời màu nhiệm không cùng  
Lòng dạn lòng tĩnh thức  
Dòng nước tâm trong ngần."<sup>17</sup>*

Có nghĩa là mỗi cử chỉ đều được ta kiểm soát một cách cẩn trọng để đưa ánh sáng tĩnh thức trở về. Mở cánh cửa là để tiếp xúc với đời màu nhiệm. Cuộc đời đẹp lắm. Ta tha thiết lòng dạn lòng tĩnh thức làm cho dòng nước tâm trở nên trong ngần, sáng tỏ để hành động của ta đem lại hạnh phúc và thương yêu cho cuộc đời.

---

<sup>17</sup> Từng bước nở hoa sen

## *Cái Nhìn Trong Sáng*

Nhận thức là một vùng năng lượng tác động sâu đậm trên đời sống của ta. Năng lượng ấy chính là tri giác qua cái nhìn, cái nghe, cách tiếp xúc của ta. Chữ Hán gọi là tướng. Phần trên chữ 'tướng' là chữ tướng nghĩa là hình tướng, và ở dưới là bộ tâm. Tâm ta xúc chạm vào một đối tượng nào đó thì tướng được sinh ra. Như thế, nhận thức luôn luôn bao gồm đối tượng nhận thức và chủ thể nhận thức tức là tâm ta.

Tâm trong sáng thì nhận thức trong sáng. Tâm mê mờ thì nhận thức cũng mê mờ. Tâm thương yêu thì nhận thức từ bi, độ lượng. Tâm cởi mở thì nhận thức tha thứ, bao dung. Do đó, đối tượng nhận thức không phải là thực tại biệt lập ngoài tâm. Vì vậy, thay đổi nhận thức qua cái nhìn, cái nghe, cách suy tư là thay đổi tâm thức từ đó quang cảnh cũng bị ảnh hưởng bởi sự thay đổi ấy. Bầu trời âm u, mưa tầm tã, ta vẫn không cảm thấy chạnh lòng. Trái lại, ta cảm thấy hạnh phúc được nghe mưa rơi. Lớp mây xám dầy đặc kia là dòng suối,

là ruộng nương, là bát canh. Nhìn như thế, ta tiếp xúc được tính chất màu nhiệm của sự sống. Khổ đau, nghèo đói, chiến tranh và kỳ thị đang có mặt khắp nơi trên trái đất nhưng ta vẫn không rơi vào tuyệt vọng. Tâm ta có nhiều không gian và đầy đủ bình tĩnh. Ta nhận diện và ôm ấp khổ đau để biến thành thương yêu dâng cho cuộc đời, và ta tìm đủ mọi cách làm vơi đi khổ đau và đem lại niềm vui sống tới cho mọi loài. Ta thấy rằng khổ đau là hạnh phúc, không có khổ đau thì ta không biết hạnh phúc. Hoa thơm là rác bần, không có rác bần để làm phân bón cho hoa thơm thì hoa cũng không thể nào hiện hữu được. Cũng như thế, tuyệt vọng là hy vọng. Trời hôm nay nhiều mây u ám tức là mặt khác của trời xanh mây trắng, rất cần thiết cho sự sống. Bởi vì sau cơn mưa thì trời lại sáng mà! Đó là trí tuệ trong sáng để thấy được tính tương tức, tương nhập và tương dung trong sự sống.

Nhận thức thường che phủ bởi bản ngã nên ta nhìn sự sống qua chiếc kính màu phân biệt. Ta thường dùng thước đo của khuôn khổ, phạm trù, lễ thói để nhìn nhận cuộc đời. Ta thấy người này dễ thương, người kia đáng ghét, người bạn, kẻ thù... Bởi thế ta không tiếp xúc được với thực tại. Trong kinh Bụt có kể một

câu chuyện thật là ngộ nghĩnh để nói về chuyện này. *“Có một người lực sĩ nọ tạo ra một cái bàn đo người. Anh đứng nơi ngã tư và hễ có người nào đi ngang qua đều bị anh bắt lại để đo. Bởi vì anh rất là to lớn và mạnh khỏe nên không ai có thể thoát khỏi hai bàn tay của anh. Hễ người nào vừa cái bàn thì được thả ra nguyên vẹn. Người nào dài hơn cái bàn đều bị chặt hoặc đầu hoặc chân. Người nào ngắn hơn cái bàn đều bị anh kéo ra cho vừa cái bàn nên người ấy bị gãy xương tay hoặc xương chân. Anh đã tạo ra biết bao nhiêu là đau khổ cho những người đi đường.”*

Sự sống màu nhiệm thế ấy mà qua chiếc kiếng màu đo lường, các pháp trở nên méo mó, chia cắt và sai biệt từ đó sinh ra vui buồn, thương ghét... Cây tùng là cây tùng. Bông hoa là bông hoa. Thế mà ta diễn bày ra đủ thứ tình cảm vui buồn, thương ghét, xấu đẹp hoặc những ý tưởng trừu tượng như chân như, bản thể, niết bàn... trên cây tùng và bông hoa. Trong khi đó bông hoa vẫn đứng lặng yên tỏa hương sắc một cách thắm lặng bên hàng dậu. Bông hoa vẫn hồn nhiên, vô tư hát ca. Bông hoa không dính dáng gì về những ý tưởng và tình cảm ấy của ta. Ta hãy đưa ánh sáng chánh niệm vào nhận thức để nhận diện cho rõ tính chất tạo tác,



phân biệt và huyền hoá của nó. Thực tập để cái nhìn trở nên hồn nhiên, thanh thoát và vô tư mà không cần phải phân tích, vẽ vời và suy tính gì cả. Nhìn như thế, ta sẽ cảm thấy khỏe khoắn trong lòng và ta có cơ hội nghe được tiếng hát thiên thâu của bông hoa.

Nhận thức ta thường hay sai lầm. Trong lúc hoảng hốt, bộp chộp, lính quính, thấy sợi dây, ta tưởng là con rắn. Thấy sương mờ sau núi, ta tưởng là khói lửa. Bỏ quên chiếc đồng hồ trong túi, ta cứ tưởng người khác ăn cắp. Cứ như thế, biết bao nhiêu là sai lầm trong cái nhìn ba chớp ba nhoáng đã tạo ra sự vui buồn, thương ghét, hạnh phúc và khổ đau trong ta. Bên cạnh ấy, các căn như mắt, tai, mũi, lưỡi lẫn thân và ý được cấu tạo trong giới hạn nhỏ hẹp nên sự tiếp xúc của ta với thế giới hiện tượng rất là cạn cợt, hạn chế và tù túng. Màu sắc chẳng hạn, sự sống có muôn màu muôn sắc. Thế mà con mắt ta chỉ thấy được một vài màu sắc như tím, đỏ, xanh, vàng, trắng, đen nhưng con bướm bướm có thể thấy được rất nhiều màu sắc cực kỳ tuyệt đẹp. Hoa là màu sắc, lá cũng là màu sắc, cây cũng là màu sắc...

Do đó thực tập chánh niệm giúp ta nhớ rằng ta phải nên cẩn trọng hơn về cách nhìn của ta, đừng bao

giờ tin chắc chắn vào nhận thức. Ta hãy tập sống trầm tĩnh và giữ gìn tâm ý lắng đọng để tiếp tục quán sát, chú ý, lắng nghe, nhìn ngắm cho thật kỹ càng và trong sáng. Hãy tập nhìn sự sống tích cực hơn, hãy tập thương yêu mọi người, cỏ cây, cầm thú và thiên nhiên, hãy tập nhìn tính hay nét đẹp của người khác. Năng lực chánh niệm có khả năng đưa ánh sáng về trên cái nhìn, cái nghe và cảm giác, từ đó nhận thức của ta mới có cơ hội đến gần với thực tại. Một chiếc lá vàng rơi là một thế giới bí ẩn ngàn đời mà ta phải chấp tay lại để chiêm nghiệm như chiêm ngưỡng về một câu kinh uyên áo, một chân lý cao vời. Nhờ thế, cái nhìn, cách nghe và sự rung cảm của ta mới trở nên nhẹ nhàng, trong sáng và sâu sắc. Soi sáng nhận thức tức là làm mới tâm thức và sự sống.

## *Chữa Trị Vết Thương*

Anh Sơn mến thương,

Em gửi tặng anh bộ băng Phật Pháp căn bản của khóa tu mùa Đông để anh tiếp tục lắng nghe lời Sư Ông dạy, khi nào khóa mùa Xuân này hoàn tất, em sẽ tìm cách gửi tiếp trọn khóa giảng cho anh. Sư Ông giảng đề tài này sao mà sâu sắc, thâm thúy quá, có phải không anh?

Một tuần làm việc hai ngày thật tốt lắm anh ạ, bởi vì anh sẽ có thì giờ cho anh, chị và các cháu. Em thật là vui khi nghe anh nói rằng hai ngày làm việc cũng vừa đủ sống. Ở xứ này làm hai ngày sống cho một tuần là sang lắm. Đó là nhờ anh học được cách sống đơn giản của Làng Mai. Năm ngày còn lại là thời gian quý lắm; anh sống cho sâu sắc nhé, thực tập hơi thở ý thức, bước chân thiền hành, ngồi thiền tĩnh tâm để nhìn cho thấu đáo tình trạng gia đình.

Anh thương! Sự sống của ta và người thương

thật là quý báu nên đừng có để hết thì giờ vào công việc hoặc kiếm thêm nhiều tiền bởi hạnh phúc không phải có nhiều tiền lắm bạc. Người tỷ phú có hạnh phúc gì đâu. Ông Bush cứ bận rộn với địa vị tổng thống nên chẳng có thì giờ thưởng thức ánh trăng lên. Phẩm chất của đời sống là nâng cao khả năng thương yêu hiểu biết, tạo cơ hội hàn gắn lại tình thâm trong gia đình vợ chồng và chăm sóc cho các con.

Anh chị về với nhau là niềm vui lớn cho cả gia đình. Em biết trong lòng anh chị vẫn còn những vết thương, nhưng vì tương lai của các cháu và hạnh phúc gia đình nên anh chị chấp nhận trở lại với nhau. Em thật kính trọng hành động can đảm này của anh chị.

Anh thương mến! Hôm qua em đã dùng đôi mắt của anh để thiên quán. Anh ơi! Niềm đau nào cũng do nhiều điều kiện tạo thành trong đó có bản thân ta. Nhìn như thế, ta sẽ không trở thành nạn nhân của đổ lỗi, trách móc và giận hờn. Em biết anh đang muốn làm người tốt. Anh có tâm, có thiện chí với lòng thao thức tu tập xây dựng lại gia đình, và chị cũng muốn tiếp tục thương anh. Đó là cơ hội thử thách xây dựng lại những gì đã đổ vỡ, nó là bài học quý giá về khổ đau. "*Khổ đau từng nuôi ta lớn lên*" là câu hát sâu sắc, thấm thía bởi

khổ đau làm cho ta cứng cỏi, bao dung và độ lượng hơn. Mong anh chị hãy cố gắng lên.

Có khi chị nói nặng tạo thành nỗi đau cho anh nhưng có bao giờ anh nhớ cho: “Chị đâu có muốn nói như thế, đó là vì chị khổ quá; nỗi khổ tràn ngập cõi lòng nên nó tuôn ra, thế thôi!” Chị càng chua chát, cau có thì anh tìm cách giúp đỡ chớ đừng bỏ nhà đi biệt tăm, bởi làm như vậy thì tình trạng gia đình thêm căng thẳng, nặng nề. Bây giờ anh thử đến ngồi gần bên chị, nhìn vào đôi mắt của chị với tất cả sự bình an và thanh thản. Chị khổ nhiều rồi, tóc bạc màu, trán có lấm vết nhăn; chỉ già đi nhiều lắm. Chính anh đã thấy như thế. Một người khổ như vậy mà không thương thì thử hỏi anh còn có thể thương ai được nữa?

Anh nhớ thực tập hơi thở ý thức trong đời sống thì nỗi buồn cơn giận sẽ êm dịu trở lại, từ đó anh mới có thể hiểu thấu được mọi nguyên nhân của khổ đau. Hiểu biết sẽ đưa tới tha thứ, thương yêu, lúc ấy anh sẽ biết cách làm cho chị nở được nụ cười. Thỉnh thoảng anh nên ôm chị vào lòng cho thật lâu, không cần phải nói năng gì, nếu muốn nói anh sẽ nói: *“Xin lỗi em, anh nóng quá, anh hứa sẽ không bỏ nhà đi hoang nữa...”* Anh đã tu tập ở Làng Mai trong hai tháng mùa Đông, do

đó Sư ông và tăng thân đặt niềm tin nơi anh. Anh hãy hàn gắn lại tình nghĩa vợ chồng, xây dựng gia đình đang ở bên bờ vực thẳm của chia lìa.

Anh phải thực tập hết lòng nhé anh, phải thờ thì mới có năng lượng bình an thật sự. Chị là vợ của anh, chị đang khổ đau, chị đã sinh ra những đứa con thân yêu cho anh, cho dòng họ và tổ tiên mà anh không thương thì anh có thể thương được ai? Chị là một con người có trái tim biết thương biết cảm nên em bảo đảm rằng chị sẽ cảm động trước lòng thành khẩn và niềm ăn năn của anh. Anh ơi! Vết thương nào cũng có thể chữa trị, khổ đau nào cũng có thể chuyển hóa, đổ vỡ nào cũng có thể hàn gắn. Hãy thử đi anh!

Ở nhà anh nhớ cố gắng nói chuyện thường xuyên với chị, lắng nghe chị tâm sự, dẫn chị đi dạo quanh vườn hoa. Thỉnh thoảng anh cũng nên viết thư ngắn nhắc lại kỷ niệm đẹp giữa anh chị hồi còn mới yêu nhau rồi đặt trên bàn giấy cho chị. Đó là những gì em thấy trong lúc thiền quán. Chỉ cần làm như vậy thôi, lòng anh sẽ tràn ngập xót thương. Tình yêu không phải là bản phận, không phải từ trên trời rơi xuống, mà do ta nuôi dưỡng, bồi đắp. Chỉ có tình thương biểu lộ bằng đời sống qua ánh mắt, lời nói, cử chỉ thì mới có thể nuôi

111 Món quà nào cho con

dưỡng tình nghĩa vợ chồng.

Cuộc đời mong manh lắm, anh có biết không anh? Anh hãy mở trái tim để chăm sóc, thương yêu và nâng đỡ khi những người thương còn đang sống, bởi vì ngày mai chắc chắn họ sẽ đi xa hoặc có thể chết một cách bất ngờ thì lúc ấy anh sẽ không bị mặc cảm hối hận dẫn vật tâm hồn.

*Thương nhiều,  
Thạch Lang*

## *Tình Yêu Không Biên Giới*

Thay đổi cá nhân là nền tảng cho sự liên hệ tốt đẹp với những người thân thương. Con người là một chủng loại sống chung với nhau. Hạnh phúc là hạnh phúc chung. Khổ đau là khổ đau chung. Sự sống một người có liên hệ mật thiết với sự sống của muôn loài.

Nghĩ rằng ta chỉ lo riêng cho ta, ta chỉ giải quyết những vấn đề nội tâm, kinh tế và đời sống cá nhân. Như thế, đời sống của ta đã tạm yên ổn lắm rồi. Vấn đề khó khăn, khổ đau và đời sống của người khác, ta không muốn động tới, không dính líu tới. Ai lo việc nấy, cơm ai nấy ăn, chăn ai nấy ấm. Nhận thức như thế là một nhận thức sai lầm, vì làm sao ta có thể sống riêng lẻ như thế. Em ta đau khổ thì nỗi khổ ấy sẽ tỏa ra và thấm vào ta. Nỗi buồn của chị cũng là nỗi buồn của ta. Một người nghèo khổ không được giúp đỡ thì người ấy sẽ đói khổ và sẽ tìm đủ cách để kiếm ăn bằng mọi thủ đoạn có thể ăn cắp, cướp giật, giết người và làm ra sự xáo trộn trong xã hội ảnh hưởng tới an ninh của ta. Do đó sự sống của ta liên hệ mật thiết với sự sống của mọi



## 113 Món quà nào cho con

người và mọi loài chung quanh. Khi giận hờn, ta phải giận hờn ai? Cơn giận phải có đối tượng của nó, bởi vì tâm hành của ta đã liên hệ với đời sống và tâm hành của người chung quanh rồi mà.

Theo giáo lý duyên sinh, ta là một em bé sơ sinh nối liền với muôn ngàn bà mẹ trong sự sống bằng những cuống nhau vô hình. Ta nối liền với dòng sông, trái núi, biển rộng, trời cao... Ta cần không khí để thở, cần nước để uống, cần rau cải, hoa trái, lúa gạo để ăn... Thiếu nước ta sẽ chết khát, thiếu không khí ta sẽ chết ngạt. Sự sống chết của ta tùy thuộc vào sự sống chết của mọi hiện tượng của sự sống trên trái đất này. Không khí ô nhiễm ta khó thở, bệnh hoạn và ô nhiễm. Dòng sông chết thì ta cũng sẽ chết dần chết mòn... Có một chàng thanh niên Mỹ điên khùng vì đau khổ cùng cực nên đã cầm súng bắn chết hàng chục em bé trong một trường tiểu học ở thành phố Stockton, tiểu bang California. Một em bé khác đem súng vào trường bắn chết những em bé khác bởi vì em khổ, em đã xem quá nhiều phim bắn giết và bạo động. Như thế, đau khổ không thể là vấn đề riêng. Một người tuyệt vọng sẽ gây ra khổ đau cho ta và cho mọi người khác.

Cho nên ta không thể nào tách rời được sự giải

thoát, hạnh phúc, an vui của ta ra khỏi những người chung quanh. Ta phải giải tỏa, cởi mở tâm thức của ta đối với những người chung quanh. Nếu ta không nở được nụ cười, không nói được lời thương yêu với những người chung quanh thì điều đó chứng tỏ sự giải thoát của ta chưa phải là sự giải thoát chân thật. Đó chỉ mới là ý niệm về giải thoát mà thôi. Khi nào ta nói được lời nói thân yêu, nhìn bằng đôi mắt thiện cảm với những người chung quanh thì sự giải thoát đó mới đích thực là giải thoát. Tâm đi đôi với cảnh như bóng theo hình. Đối tượng và chủ thể luôn liên hệ mật thiết với nhau.

Do đó trong đời sống thiền tập, ta phải sống trong một tăng thân. Tăng thân là một tấm gương thật sáng để phản chiếu tâm ý, suy tư, cách nói năng, cách hành xử của ta. Vì vậy cho nên an lạc, hạnh phúc, giải thoát bản thân phải đi theo sự an lạc, hạnh phúc, giải thoát của tăng thân. Nếu ta cảm thấy cô lập, cô cút, lẻ loi một mình, tới với huynh đệ mà vẫn cảm thấy cán cái thì chứng tỏ sự thực tập an lạc, hạnh phúc, giải thoát chưa thật sự có phẩm chất. Đó có thể chỉ mới trên bề mặt suy nghĩ hoặc ước mơ thôi. Xây dựng với huynh đệ, với cha mẹ, với những người thân thương là sự thực tập căn bản.

## *Tâm Sự Của Người Con*

Lang đã được học cách xây dựng hòa bình vào đầu năm 92. Cuối năm ấy, mẹ Lang qua thăm Làng Mai và được ở chung phòng với Lang. Lang rất thương mẹ và nôn nóng muốn được xây dựng hòa bình với mẹ. Lang muốn hóa giải những khó khăn trong lòng và muốn được mẹ hiểu thêm về mình. Mẹ đến Làng Mai lần đầu tiên nên mẹ chưa được học rõ ràng những phương pháp thực tập và cũng không biết gì về phương pháp này. Lang mời mẹ vào Phật Đường, nay là văn phòng của Xóm Thượng. Lang ngồi đối diện với mẹ và bắt đầu nói ra những khó khăn, vụng dại của Lang trong quá khứ. Lang nói:

*“Mỗi lần mẹ lo lắng cho con hơi nhiều thì con cảm thấy ngọt ngào. Xin mẹ đừng nhắc đi nhắc lại nhiều lần về chuyện quá khứ buồn đau giữa mẹ và chú Đại. Nhắc như thế chỉ tưới tẩm thêm niềm buồn khổ cho mẹ và cho con. Con đã lớn rồi mẹ đừng lo cho con quá. Mẹ không cần nhắc con phải rửa mặt mỗi ngày,*

*bởi vì con biết lúc nào cần phải tắm rửa. Con cũng xin lỗi mẹ vì con đã từng nổi nóng với mẹ. Con đã từng lớn tiếng với mẹ.v.v.”*

Lang cứ nói ra tất cả những gì mình cảm thấy không hạnh phúc trong lòng. Mẹ Lang cứ tưởng rằng Lang đã đi tu nên Lang có quyền trách móc mẹ, dạy đời mẹ, do đó mẹ tôi đau khổ. Mẹ khóc! Ngay lúc ấy, Lang biết mình bậy quá. Bởi vì nôn nóng và hấp tấp, Lang chưa giải thích rõ ràng với mẹ về phương pháp lắng nghe mà đã nói ra những khó khăn trong lòng nên mẹ không thể lắng nghe được. Cuối cùng Lang ôm mẹ vào lòng rất lâu, và Lang xin lỗi mẹ. Trong lúc ôm mẹ, Lang tiếp tục giải thích cách thức làm mới:

*“Con nói ra những khó khăn của con cho mẹ hiểu để lần sau mẹ cẩn thận hơn, đừng vì thương yêu, lo lắng cho con mà làm cho con khó chịu, bực mình và ngột ngạt, chứ con thật sự không dám trách móc gì cả. Con biết mẹ thương con nên mẹ mới lo lắng, săn sóc và nhắc nhở cho con. Con chỉ xin mẹ hiểu tính nết của con, và cuối cùng con chỉ muốn xin được sám hối lỗi lầm, vụng dại của con trong quá khứ.”*

Xây dựng là nói ra những cảm thọ khổ đau

trong lòng để người thương hiểu. Tuần sau, mẹ của Lang hoàn toàn thay đổi. Mẹ không còn nhắc nhở Lang nhiều nữa. Mẹ cũng bớt lo cho Lang. Mẹ cho Lang thêm không gian. Hai mẹ con vẫn thường đi dạo với nhau, nhưng hình như mẹ hiểu Lang hơn trước. Từ trước đến giờ, Lang đâu dám nói ra cảm giác trong lòng, bởi Lang sợ mẹ buồn. Buổi xây dựng ấy tuy chưa được chuẩn bị kỹ lưỡng, nhưng nó vẫn đưa tới kết quả tốt đẹp như thường. Từ đó trở về sau, Lang có liên hệ thật tốt với mẹ. Bao nhiêu mặc cảm vụng về, tội lỗi với mẹ đã được hóa giải. Bao nhiêu bực mình, hồi hộp và lo sợ được chữa lành. Thời gian ở Lộc Uyển trong mùa an cư năm nay, Lang được gần gũi mẹ mỗi ngày. Ngày nào, Lang cũng đưa mẹ đi leo núi để có mặt cho mẹ và để mẹ có cơ hội tập thể dục.

Mẹ vẫn còn lo lắng cho Lang, nhưng Lang không còn bực mình như xưa mà cảm thấy hạnh phúc. Gần gũi với mẹ, được mẹ lo lắng, săn sóc, lòng của Lang thật là ấm áp, sung sướng và hạnh phúc. Lang cảm được tình thương vô bờ bến của mẹ. Lang biết thờ ể chấp nhận tình thương qua sự lo lắng chăm sóc của người mẹ hiền Việt Nam.

## *Chấp Nhận Lỗi Lầm*

Phần quan trọng của sự thực tập xây dựng liên hệ là chấp nhận lỗi lầm nơi ta. Biết nhìn lỗi, ta mới có cơ hội thay đổi và lớn lên thành người. Đây là sự thực tập tuy đơn giản nhưng rất khó, bởi vì nó làm ngược lại với bản năng tự ái trong ta.

Trước hết, ta phải công nhận rằng ta có thật nhiều lỗi lầm và vụng dại. Qua cách suy tư, nói năng, hành xử và nhất là qua nhận thức, ta nhận ra được quá nhiều vụng về, thiếu sót và sai lầm. Cách nhìn của ta bị ảnh hưởng nặng nề bởi bản năng và tập khí. Cho nên ta thường nghi ngờ, phán xét, trách móc người khác. Em không thích chị ấy chút nào. Chị ấy ngông nghênh thật là đáng ghét. Anh kia thường hay dạy đời người ta. Em ấy còn nhỏ mà ăn nói hỗn hào... Cứ như thế, ta tạo ra nhiều mâu thuẫn, xa cách và phiền não trong ta và mọi người. Từ đó, ta dễ giận hờn, ganh tị, tranh chấp... Ta phải thành thật nhận diện những lỗi lầm, vụng dại, và ta phải quyết tâm thay đổi. Ta nên thử nói:

*“Em đang giận nên em không dễ thương, xin*

119 Món quà nào cho con

*anh giúp cho em! Anh hãy cho phép em đi dạo một vòng để ôm ấp con giận ấy. Sau khi an ổn trở lại, em sẽ xin thưa chuyện lại với anh.*

*Hôm qua anh nóng quá nên lời nói của anh không dễ thương lắm, xin em thứ lỗi cho anh! Lần sau anh sẽ nhớ không nói mỗi khi giận hờn.*

*Con xin lỗi mẹ. Con thật tệ quá vì ham chơi nên đã để mẹ lo âu suốt đêm. Lần sau con sẽ không dám đi về khuya nữa. Nếu lỡ hẹn, con sẽ gọi điện thoại về báo cho mẹ hay...”*

Đó là hòa giải bằng cách phát lộ lỗi làm tự thân để tâm tư không còn mang mặc cảm khó chịu, tội lỗi và để lần sau ta nhớ không lặp lại. Không có ai mà không có lỗi trên đời này. Điều quan trọng là ta có thấy được lỗi làm hay không mà thôi? Mỗi khi thấy được rồi, ta mới can đảm nhận lỗi để đừng lặp lại trong tương lai. Tu tập tức là biết sửa đổi chính mình, biết thanh lọc lại thân tâm và làm đẹp liên hệ với người thương.

## *Câu Chuyện Về Một Người Tù*

Tuấn là một chàng trai người Việt định cư ở Mỹ cùng với gia đình theo diện HO. HO là chương trình mà chính phủ Hoa Kỳ bảo lãnh tất cả những người lính cộng hòa từ cấp sĩ quan trở lên qua Mỹ vào đầu năm 1990. Tuấn rất là thông minh. Chàng học ngoại ngữ rất nhanh và hội nhập vào xã hội mới một cách dễ dàng. Tuy nhiên chàng vẫn nhớ về quê hương, nhớ tiếng cười, tiếng nói vui vẻ nơi những vỉa hè, con hẻm của thành phố Sài Gòn. Nơi ấy hình như lúc nào chàng cũng có người để tâm sự, vui chơi, đua xe, dạo phố, đi ăn... Tuấn đã sống hạnh phúc trong không khí đậm đà tình người, tình quê hương mà bây giờ chàng đã xa rồi. Có những đêm chàng nằm mơ thấy mình đang cấp sách đến trường, đang dạo phố cùng đám bạn. Giấc mơ như thế làm êm dịu lại những nỗi nhớ thương trong lòng chàng.

Tuấn vào học đại học (college) để bồi đắp thêm ngoại ngữ trước khi vào đại học thực thụ. Chàng mong



ước sẽ giật được tấm bằng kỹ sư điện tử để dễ dàng kiếm việc làm giúp đỡ cha mẹ. Bên cạnh việc học chàng say mê nghiên cứu về thiền học. Ở Việt Nam Tuấn đã từng nghe danh vị thiền sư tu viện Thường Chiếu. Qua bên này chàng biết đến danh tiếng một thiền sư Việt Nam khác rất nổi tiếng ở Tây Phương, nghe nói Ngài được người bản xứ xem như là một vị Phật sống. Đó là thiền sư Thích Nhất Hạnh. Trong lòng Tuấn tự nhiên dâng lên niềm hãnh diện được làm người Việt. Chàng thỉnh được vài cuốn sách của thiền sư để nghiên cứu. Phương pháp và lời giảng của Ngài đơn giản quá! Không biết tại sao có thể lôi cuốn được nhiều thiền sinh Tây phương vốn có trình độ kiến thức khá cao? Chàng có khuynh hướng muốn tìm hiểu những tư tưởng uyên áo và cao siêu. Tuấn tự nhủ rằng nếu có cơ duyên thì chàng sẽ diện kiến Người để học hỏi trực tiếp cho thỏa tấm lòng.

Đời sống gia đình của chàng về vật chất khá ổn định nhưng mỗi người là một hải đảo riêng biệt với nhiều tâm sự và ước mơ khác nhau. Ba mẹ bán quán ở ngoài chợ quần quật suốt ngày. Tuấn và tất cả các anh chị em đều cấp sách đến trường, rất hiếm có cơ hội đoàn tụ cả gia đình trừ buổi cơm chiều. Ăn qua loa

để rồi mọi người quay quần nơi chiếc máy vô tuyến truyền hình. Bởi thế chàng cảm thấy thật cô đơn. Chàng thương mẹ bởi vì mẹ luôn luôn ngọt ngào và hiền dịu. Mẹ thường săn sóc và có mặt cho chàng nhưng chàng không thể tâm sự được gì cho mẹ về ước mơ, tình cảm, suy nghĩ của mình. Chàng kính ba nhưng không cảm thấy gần gũi với ba. Từ ngày miền Nam thất thủ, bị giam cầm tù tội và rời bỏ quê hương, ba đã trở nên thất chí. Trước kia ba là sĩ quan cao cấp với nhiều danh vọng trong xã hội. Bây giờ ba mất tất cả. Chàng hiểu được tâm sự của ba nhưng chàng không thể nói chuyện và gần gũi được với ba. Cái hố ngăn cách quá lớn giữa ba và con cái. Tính ba càng ngày càng nóng nảy, nguyên tắc và khắc khe. Ba đặt nhiều hy vọng nơi mấy anh em chàng.

Một hôm đến trường bị một người Mỹ mĩa mai, xỉ nhục và chửi thề, Tuấn cảm thấy tự ái dân tộc quá độ nên đã lỡ tay đập nát cửa kính xe của anh ấy. Rủi thay cho chàng, cảnh sát trường bắt được quả tang. Chàng bị hội đồng nhà trường kiểm điểm nhưng vì nóng giận và tủi nhục nên chàng đã phản kháng một cách bạo động và bị nhà trường đuổi. Từ đó bao nhiêu hy vọng, ước mơ thành đạt của chàng đều tan biến. Mỗi khi đã

có vết nhọ, sỗ đen trong giấy tờ hành chánh thì xã hội sẽ không chấp nhận chàng, sẽ xem chàng là kẻ có tội, là thành phần xấu. Tuấn cảm thấy tuyệt vọng. Gia đình không có ai hiểu được nỗi thao thức, khó khăn và tuyệt vọng của chàng. Vừa buồn tủi vừa tuyệt vọng lại bị ba la rầy, trách móc nên lúc ra tòa xử kiện chàng đã chống cự lại tòa án. Chính vì thế họ đã tống cổ chàng vào tù. Họ phán là chàng không được bình thường về tâm lý. Tuấn bất mãn với con người và xã hội. Chàng giận ba. Chàng thù ghét con người. Xã hội này thật là bất công, chẳng hiểu gì những khó khăn của chàng. Chàng mà bất bình thường về tâm lý? Hừ! Đó là chuyện hoang đường. Chính xã hội con này mới bất bình thường. Hề ai có những khổ đau mà biểu lộ trước quần chúng đều bị ghép vào bệnh tâm thần cả.

Tuấn nhất định tuyệt thực cho đến chết để chống đối lại xã hội bất công và nông cạn này. Âm thầm Tuấn muốn trừng phạt những người không hiểu được chàng để họ mở mắt ra mà thấy khổ đau của chàng. Tuấn đã không ăn cơm gần hai mươi ngày. Chàng nằm đó với bao nhiêu khổ đau và tuyệt vọng. Chỉ tội nghiệp cho mẹ, cứ năn nỉ, khóc lóc và cầu cứu với chàng nhưng trong nỗi khổ đau cùng cực, Tuấn

không còn đủ sáng suốt để nghe lời khuyên bảo tha thiết của mẹ. Trái tim chàng đầy thù ghét thì không tài nào mở ra để cảm nhận được sự đau khổ và xót xa của mẹ.

Tuấn vẫn nhịn ăn. Ở ngoài kia mẹ vẫn cầu nguyện, van vái với ông bà tổ tiên ơn trên để cứu đứa con trai của bà. Mẹ chàng là một Phật tử thuần thành nên mẹ cứ cầu nguyện với Tam bảo, với Bồ Tát Quan Thế Âm. Ba chàng cảm thấy bối rối, bực mình và bất an. Không khí gia đình trở nên nặng nề như một hỏa ngục. Ai cũng đau khổ da diết chỉ có một mình mẹ thành tâm cầu nguyện. Mẹ tin vào lòng thành của mẹ sẽ được tổ tiên và Bồ Tát gia hộ. Mẹ cũng liên lạc với vị thiền sư nổi tiếng về đạo lực và từ bi ở bên Pháp do đó mẹ biết rằng “Ông đạo” sắp qua Mỹ để hoằng pháp, hướng dẫn khóa tu. Mẹ đã cầu cứu với ông đạo nhưng làm gì ông đạo có thì giờ để vào tù gặp một người tuyệt vọng như chàng. Tuấn nghĩ thế nhưng chàng đã làm!

Sau chuyến đi hoằng pháp, ông đã đưa một đệ tử của người là thầy Pháp Đăng đến nhà Tuấn. Ngài đã không bỏ quên chàng. Lòng từ của ngài vẫn hướng về chàng. Không biết thầy Pháp Đăng và mẹ làm cách gì mà có đủ giấy tờ thủ tục để đi qua cửa tù? Tuấn

nghe! Trước sau gì ta cũng chết, gặp ông thầy trẻ này một lần cũng được như lời đề nghị của người cai tù. Tuấn tuy điên cuồng và tuyệt vọng nhưng đối với người tu hành chàng rất thương kính. Cảnh sát còng hai tay hai chân chàng lại và đưa chàng vào một căn phòng sáng hơn. Thầy đã ngồi sẵn một cách thanh thản. Thầy còn trẻ, thần sắc tươi vui và nhẹ nhàng. Đôi mắt hiền từ và trong sáng. Thầy mỉm cười dịu dàng với chàng. Nụ cười thật dễ thương và chân thật phát xuất từ trái tim chứ không phải nụ cười xã giao như người thường. Thầy nói: "Con người ai cũng đã từng làm lầm lỗi. Có làm lỗi được che dấu, có làm lỗi không được che dấu và phải bị tòa án trách phạt hay tù tội. Trước khi xuất gia, thầy cũng đã từng làm lầm lỗi. Thầy cũng từng đau khổ và tuyệt vọng như em nhưng thầy đã vượt qua khó khăn ấy để làm lại cuộc đời. Nhờ gặp chánh pháp, gặp Sư Ông, thầy đã chuyển đổi được những đau khổ và tuyệt vọng trong quá khứ. Em hãy chấp nhận lỗi lầm và hình phạt ở lại trong tù vài tháng. Khi ra tòa, em nên nhận lỗi lầm của mình. Điều quan trọng là nên ăn uống trở lại. Tuyệt vọng, hận thù và liều mạng chỉ làm cho ta khổ thêm và làm khổ những người thân thương của ta mà thôi. Nên nhớ rằng không ai

trên đời này mà đã không từng làm lầm lỗi chỉ trừ những bậc thánh. Làm lỗi nào cũng là bài học để ta lớn lên thành người. Em không cần phải chết vì một lầm lỗi. Sau này em có thể qua Pháp để được Sư Ông dạy chánh pháp mà sống hạnh phúc và an lạc trong đời."

Tuấn chẳng nói năng gì mà chỉ nhìn thầy. Nghe lời thầy nói chàng biết thầy nói từ trái tim và kinh nghiệm thật. Thầy hỏi: "Em có muốn chia sẻ với thầy điều gì hay không?" Tuấn không trả lời mà chỉ ngồi im lặng nhìn Thầy. Người cai tù đưa chàng về lại phòng nhốt. Thầy nhìn theo một cách xót thương. Tuấn suy nghĩ nhiều về những lời nói của Thầy. Mới thất thế lần đầu trong đời, Tuấn đã tìm con đường chết. Chết có thật sự hết đau khổ không? Có thể làm hả dạ và người khác có hiểu được mình hay không? Ba mình, gia đình mình có hiểu được những khó khăn của mình hay không? Trong khi đó hiện tại chàng đang tuyệt vọng, mẹ chàng đang đau khổ cùng cực. "Không ai là không làm lầm lỗi trong cuộc đời." Chàng thật bông bột, chỉ mới lầm lỗi vì giận dữ mà đã gây họa cho cha mẹ và gia đình.

Nghĩ đến đây chàng cảm thấy dịu hết những khổ đau và tuyệt vọng. Một niềm thương xót cho tự

thân, cho gia đình và nhất là cho mẹ. Chàng muốn ăn uống trở lại. Mẹ mừng không ngớt được nghe tin ấy từ nhà tù. Nhịn đói đã lâu ngày nên chàng ăn cơm rất ngon. Có một tia sáng của sự sống trở dậy trong tim nên chàng cảm thấy mạnh khỏe hơn bao giờ hết trong thời gian ở tù. Chàng ăn rất ngon, và giấc ngủ thật là yên lành. Bao nhiêu khổ đau, dằn vặt trong nội tâm, nay đã vơi đi nhiều lắm rồi. Đó là nhờ chàng chấp nhận lỗi lầm. Thì ra tính tự ái và năng lượng sân hận thúc đẩy chàng làm những chuyện thật dại dột. Ai mà không nóng nảy và nổi sùng một lần trong đời. Mỗi khi buồn giận, ta làm làm lỡ. Chỉ thế thôi! Có gì đâu mà phải cảm thấy tự ái để chống đối lại con người và tự trừng phạt chính mình.

Chàng đã từng nghiên cứu về thiền nhưng những kiến thức về thiền chẳng giúp ích gì trong giai đoạn sống chết này. Thì ra từ trước đến giờ chàng chẳng hiểu gì về thiền cả. Chàng bắt đầu thực tập từng hơi thở ý thức và cảm thấy thật yên ổn. Ý thức hơi thở vào và hơi thở ra là một chuyện quá dễ dàng nhưng tại sao bấy lâu này chàng không chịu chú ý tới hơi thở để cho buồn chán, giận hờn và tuyệt vọng lôi cuốn. Thì ra tu tập là phải ứng dụng những phương pháp và giáo lý

vào đời sống hằng ngày thì ta mới nuôi lớn sức mạnh tâm linh để giải quyết được những vấn đề nội tâm. Chàng bắt đầu để nhiều thì giờ ngồi thở. Hơi thở ý thức giúp chàng an ổn lại những vọng động trong tâm và hơi thở giúp chàng không chết chìm trong suy tư và tuyệt vọng. Chàng không còn bị nô lệ cho những suy tư và những cơn cảm xúc trong lòng. Sư Ông dạy phương pháp an ban thủ ý không phải chỉ là con đường đưa tới an lạc và thanh thoi, nó chính là an lạc và thanh thoi. Xưa kia chàng nghĩ rằng lời dạy của Sư Ông chỉ cho những người sơ cơ còn thấp kém. Tuấn đã lầm. Hơi thở ý thức là tính trong sáng của chơn tâm, là năng lực có khả năng an tịnh lại những rối loạn tâm thức, là cửa ngõ mở tung những ngục tù của u mê, loạn tưởng và thất vọng.

Tuấn bắt đầu thực tập từng bước chân thiền hành theo phương pháp thiền hành yếu chỉ. Chàng cảm nhận được sự có mặt của thân tâm một cách rõ ràng. Có mặt là không bị tù túng và khống chế trong những lo âu và tuyệt vọng. Trước đây chàng chỉ biết lý thuyết về những phương pháp thiền tập vốn hết sức đơn giản như trò chơi của tuổi thơ mà hiệu lực vô cùng. Tâm tư chàng thường bay bổng trên những ý



## 129 Món quà nào cho con

niệm cao siêu và đã khinh thường những pháp môn căn bản. Tới gần cái chết, chàng mới có cơ hội nếm được sự sâu sắc và quý giá của hơi thở ý thức và bước chân thiền hành. Lúc đau khổ, chàng mới quý sự sống an lạc. Chàng quay về hướng nước Pháp để đánh lễ Sư Ông, Người đã cứu lại mạng sống của chàng.

## *Tình Nghĩa Vợ Chồng*

Trong khóa tu mùa hè ở Làng Mai, chị Lan hỏi rằng: "Bạch thầy! Làm sao xây dựng được hạnh phúc gia đình? Có rất nhiều cặp vợ chồng đã ly dị. Có những cặp đang ở trong tình trạng hấp hối để đi đến ly dị. Chúng con biết rằng ly dị tạo ra nhiều khổ đau cho cả hai bên và con cái nhưng chúng con không biết con đường nào hơn. Xin thầy cho chúng con một vài ý kiến."

Bé July tâm sự rằng: "Từ ngày mẹ qua ở với chúng con ở California và bố ở lại Đức, ba mẹ không còn thương nhau nữa. Mẹ không muốn trở lại với bố. Con đau khổ lắm, và con đã từng cãi lộn với mẹ. Con không biết cách nào giúp bố mẹ thương nhau trở lại."

Những cặp vợ chồng ấy phải bừng tỉnh dậy về sự thật của khổ đau, tổn thương, tự ái, hờn giận đang có mặt trong cả hai người, bởi thế lời nói, cử chỉ và suy

tư của ta không còn dễ thương, đầy trách móc, nóng giận, la mắng. Chỉ có con đường tu tập xây dựng gia đình mới cứu rỗi được ta.

*“Chúa đã bỏ loài người, Phật đã bỏ loài người, này em hãy chớ phụ tôi”* là hai câu hát của anh Trịnh Công Sơn. Nghĩa là Chúa không cứu được ta, mà Phật cũng không cứu được ta. Nhưng Chúa Phật thật sự không bỏ ta đâu, bởi Chúa và Phật không phải là thực tại ở ngoài tâm ta. Cho nên ta hãy biết ngồi cho yên, ăn cho yên, đứng cho vững, ở cho nhàn. Ta hãy làm cho tâm yên lại, tĩnh lại, sáng lại, thì ta mới có thể cứu được ta. “Này em, em chớ phụ tôi.” Đó là một lời van xin với người thương. Em ơi! Em hãy thương tôi, hãy giúp cho tôi và xin đừng bỏ tôi mà đi. Từ từ, chúng mình sẽ làm đẹp lại tình thâm. Người thương này có thể là vợ ta, chồng ta, con ta... Do đó, xây dựng gia đình là để tiếp tục nuôi dưỡng sự bình tĩnh và thấy thật rõ ràng tình trạng của hai bên. Bên nào cũng khổ đau, tự ái, tổn thương và cả hai đều là nạn nhân của khổ đau, tự ái, tổn thương ấy, do thế ta không có khả năng nói lời dễ thương với vợ mà chỉ la rầy, nóng nảy, bực mình.. Ta không còn ngọt ngào, tươi mát đối với chồng nữa mà chỉ cần nhằn, lên án, trách móc, hờn dỗi... Không

khí gia đình càng ngày càng nặng nề, khó thở như một địa ngục.

Ta hãy bừng tỉnh để thấy được giá trị của đời mình, tình nghĩa vợ chồng và hạnh phúc gia đình. Ta hãy thấy được trách nhiệm đối với các con, tổ tiên và dòng họ. Bỏ nhau, phụ nhau không thể nào giải quyết được hết tất cả vấn đề. Khổ đau, nội kết, mặc cảm sẽ còn mãi trong tâm.

Chị của Lang lấy anh rể không phải thúc đẩy bởi tình yêu cá nhân. Ôn nội, Ôn ngoại, mẹ và gia đình gả chị cho anh. Chị thương một anh khác đẹp trai hơn và dễ thương lắm. Mẹ của Lang không cấm hai anh chị thương yêu nhau, nên anh thường được phép vào chơi nhà Lang. Hình như ngày nào, anh cũng vào nhà chơi như người trong gia đình, nhưng anh chưa bao giờ ăn cơm với gia đình Lang. Có lẽ anh là người tự trọng, đàng hoàng, biết giữ gìn thể diện. Mẹ và tất cả anh em của Lang đều biết anh chị thương nhau, nhưng mẹ cấm không cho anh chị đi chơi riêng. Có gì cần tâm sự phải được gặp nhau ở ngay trong gia đình. Lang biết mẹ muốn dò tâm tính của anh. Tất cả anh em Lang người nào cũng thích anh.

Gia đình anh rể ở cạnh nhà dì của Lang nên thỉnh thoảng anh có cơ hội nhìn lên chị của Lang. Có lẽ anh thương chị từ dạo đấy. Anh là người nhà quê nên không biết làm quen bạn gái. Anh rất rụt rè, ít nói và chất phác khác hẳn người yêu của chị. Anh kia biết nói chuyện thật tự nhiên và duyên dáng. Anh rể của Lang tuy không đi học ở trường, nhưng làm công việc gì cũng giỏi. Giỏi lắm! Anh không đẹp trai nhưng mạnh khỏe, cao ráo và hiền hậu. Anh hiền như đất. Ba mẹ của anh nhờ dì Lang đi hỏi chị cho anh. Gia đình của Lang kể cả ôn nội, ôn mẹ ngoại, người nào cũng thương anh rể hết. Theo lời dì kể rằng: "*Cậu ấy là cột trụ cho cả gia đình. Một tay cậu làm nuôi hết cả gia đình... Cậu làm việc không biết mỏi mệt và rất có hiếu với cha mẹ, hiền hậu, không chơi bời, nhậu nhẹt hay cờ bạc.*" Chị của Lang hy sinh tình yêu cá nhân để làm đẹp lòng gia đình, nhưng Lang biết chị không hạnh phúc. Chị thương yêu anh kia nhiều lắm. Mẹ bảo: "*Hai đứa bay thương nhau thiết thì mi kêu hấn vô đi hỏi để mẹ còn thương lượng lại với ôn mẹ.*" Cuối cùng, không thấy người yêu của chị trở lại nhà thường xuyên nữa. Mẹ chấp nhận gả chị cho anh rể.

Chỉ trong một năm, chị của Lang phải về ở nhà

người khác. Lang buồn lắm. Chị là người con lớn nhất nhà, luôn luôn bảo vệ cho các em. Nhớ lúc Lang còn bé tí teo, chị thường ru cho tôi ngủ. Lúc ấy, chị có sáu, bảy tuổi nên đẩy chiếc nôi to tướng thật là một sự cực nhọc và nặng nề cho chị. Một hôm đang ru cho Lang ngủ, hai phe Việt Minh và Cộng Hòa bắn nhau xối xả, đạn bay khắp nơi. Ba mẹ của Lang không thể nào chạy ra để đưa chị em Lang xuống hầm được. Lạ Phật, thế mà không có một viên đạn nào trúng vào chị em Lang. Chứng tỏ lúc ấy chị cũng còn dại lắm nên chẳng biết gì về tiếng súng, tiếng bom, tiếng đạn. Mẹ nói rằng: "*Chị mi còn nghiêng chiếc nôi cho mi nhìn những viên đạn nữa chớ! Thật là dễ sợ. Lần nớ, ba mẹ ở trong hầm mà đứng ngồi không yên, lòng như lửa đốt.*" Sau khi đám cưới, chị được lên nhà của Lang ở thường để buồn bán với mẹ nhưng Lang biết chị không có hạnh phúc ở trong ngôi nhà mới. Đó là chuyện tự nhiên thôi. Ở gia đình mình quen rồi tự nhiên phải ở với một gia đình mới, môi trường mới nên có nhiều bỡ ngỡ, khó khăn và thử thách cho chị. Cái gì cũng phải dè dặt, phải cẩn thận nên chắc chắn chị không thoải mái như lúc còn ở nhà. Gia đình anh lại có nhiều người nên chị tôi thường hay ăn thiếu. Bởi vì, con dâu đâu được ăn

không ngồi rồi, phải bới cơm, thêm thức ăn, hầu cận mẹ chồng... đủ thứ cả. Thật tội nghiệp cho chị. Mỗi lần lên nhà là chị khóc, chị than khổ với mẹ. Lang xót thương chị lắm, nhưng con nít cũng mau quên. Anh rề hiền lắm và cũng hiểu được khó khăn của vợ nên anh cứ lên nhà Lang vài ngày rồi lại về nhà anh vài ngày.

Từ ngày có mặt anh trong nhà, mọi công việc đều do bàn tay anh làm hết. Anh biết làm nhiều công việc như một nhà chuyên môn sửa cánh cửa, làm mái nhà, bở củi, làm vườn... Rồi cuối cùng, chị của Lang cũng quen nếp sống mới. Chị ở nhà anh nhiều hơn rồi một hôm gia đình Lang nghe tin anh chị sắp làm nhà riêng. Hai bác có lẽ cũng hiểu tâm trạng của con dâu nên đã đồng ý cho họ ở riêng. Hơn thế nữa gia đình anh rất là đông người, có tới mười mấy người nên chỗ ăn, chỗ ở thật là chật hẹp. Anh chị ở cách gia đình hai bác chỉ hai căn nhà.

Anh chị của Lang là cặp vợ chồng hạnh phúc. Từ lúc lấy nhau cũng có lúc Lang nghe anh chị cãi vã lớn tiếng nhưng rồi thì thôi. Thường thường, chị của Lang nói nhiều hơn anh. Chị tuổi Tuất nên tính chị cương trực, thẳng thắn, đàng hoàng và mạnh dạn, nhưng chị là người biết điều hay lẽ phải. Chị là người

thương trung thành, chung thủy. Anh chị em của Lang mất ba từ hồi thơ ấu nên ngoài mẹ ra chị phải đóng vai người lớn để bảo vệ các em. Nhận thức và tình cảm chị chín chắn trước tuổi. Con mồ côi nào cũng có những tủi thân, đau khổ và thiếu thốn nên chị trở nên khôn ngoan hơn những chị cùng lứa tuổi.

Mỗi khi có sự bực mình giữa hai vợ chồng, chị thường nói trực tiếp với anh. Trong khi đó, anh hiền hậu, ít nói, dễ dãi, hồn nhiên nên mỗi lần như thế anh cứ cười xuề xòa. Nhờ vậy, chị cũng không thể nào giận anh lâu được. Anh không học được tiếng Anh nên chị học cho anh. Anh chị cùng làm chung một việc. Chị tìm việc, anh đi làm. Anh làm giỏi lắm. Hình như việc gì anh làm cũng nhanh nhẹn, đẹp đẽ và phẩm chất cao. Hồi còn ở California sau khi Lang vào đại học, mẹ và em út vào ở một ngôi chùa Tịnh Độ trong thành phố của anh chị. Chị thương mẹ lắm. Chị thường nhớ đến những thời gian lao khổ, cực nhọc và cần cù của mẹ nên chị nhất định làm đủ mọi cách để có mặt bên mẹ. Do đó anh chị thường đi chùa để tụng kinh, lạy Bụt, nhưng thật sự là để thăm mẹ. Tuần nào, anh chị cũng dẫn hết các cháu đi chùa thăm mẹ ngoại. Đó là giây phút hạnh phúc nhất của mẹ. Nhờ đi chùa tâm tính anh



137 Món quà nào cho con

chị càng thêm yên ổn, vợ chồng hòa thuận, các cháu  
ngoan hiền.

## *Nét Đẹp Văn Hóa*

Mỗi lần về thăm nhà, Lang thường ở với anh chị. Lang nhớ lại mỗi bữa cơm chiều đều có quán niệm. Mỗi cháu thay phiên nhau đọc lời quán niệm hoặc câu ca dao 'Nâng bát cơm đầy'. Sau đó mỗi cháu phải mời ba mẹ, các anh chị và các em ăn cơm. Tục lệ mời này lúc nhỏ nhà Lang không có áp dụng. Hình như chỉ có gia đình người miền Bắc mới mời người lớn xơi cơm thôi. Mỗi tối tất cả gia đình kể cả anh chị đều phải đi ngồi thiền trước khi đi ngủ. Đúng chín giờ tối, cả nhà từ anh chị đến cháu út Huy đều ngồi yên tĩnh trong mười lăm phút rồi lạy Bụt ba lạy mới được đi ngủ. Về nhà anh chị, Lang cảm thấy thích hợp, bởi không khí ấm áp, dễ thương và có năng lượng tâm linh. Suốt thời gian Lang ở lại, cả nhà anh chị đều ăn chay. Anh nấu chay ngon lắm. Anh chị làm lụng vất vả như thế nhưng vẫn để thì giờ chăm sóc, hướng dẫn và thương yêu các cháu. Tất cả sáu đứa con đều biết đọc và nói tiếng Việt. Chị trực tiếp dạy tiếng Việt cho các cháu. Ở nhà

các cháu chỉ được nói tiếng mẹ đẻ. Lúc ấy, các cháu không hạnh phúc lắm bởi vì ở trường nói một thứ tiếng mà về nhà lại nói tiếng khác nhưng bây giờ cháu nào cũng mang ơn mẹ. Người Việt mà không biết tiếng Việt là một thiệt thòi rất lớn. Lớn lên, họ sẽ cảm thấy bơ vơ, lạc loài, xa lạ, cô đơn và mang mặc cảm với những người đồng hương.

Chị của Lang thương Lang không thua gì mẹ. Ngày Lang xuống tóc chị khóc nhiều lắm. Chị nói: *"Trong nhà, em là niềm hy vọng cho cả gia đình. Chị không may mắn được đi học tới nơi tới chốn, bởi vì ba mất sớm nên chị phải ở nhà giúp mẹ. Từ nhỏ, em đã có hiếu, ham học, thương mẹ, thương gia đình. Chị mong em sẽ tiếp nối đẹp để cho dòng họ tổ tiên, lo cho mẹ lúc tuổi già và tương lai gia đình."* Chị nghĩ rằng đi tu sẽ khổ, phải thức khuya dậy sớm... Suốt đời, chị chỉ mong cho Lang được hạnh phúc. Tình thương của chị đã nuôi Lang suốt thời thơ ấu.

Một hôm, Lang nói rằng hễ anh chị có khó khăn chi nên nói cho nhau nghe, đừng giữ trong lòng. Giữ lâu ngày trong tâm sẽ không tốt cho liên hệ vợ chồng. Chị bảo: *"Vợ chồng chị có chi nói nấy. Chị là người trực tính nên có chi trong lòng đều tuôn ra hết. Giận thì giận"*

*nhưng mau nguôi. Còn anh thì làm li, nhưng hiền hậu, ít nói và vô tư nên cũng mau bỏ qua. Vì thế vợ chồng ít có vấn đề. Lâu lâu chị mới bực mình với anh một lần. Chị khổ nhiều hơn với con cái do sự lo lắng, hồi hộp, bất an...”* Lang nói rằng chị có bất cứ chuyện gì cũng nên chia sẻ với anh. Vợ chồng cùng tâm hợp lực để lo cho các cháu. Lang đề nghị trước khi đi ngủ anh nói cho chị nghe và chị nói cho anh nghe. Chị nói: *“Ông mới nằm xuống là đã ngủ rồi thì làm sao tui nói được.”* Điều này chứng tỏ vợ chồng anh chị thường tâm sự với nhau. Nhờ tâm sự với nhau nên anh hiểu chị hơn và chị hiểu anh hơn. Anh rể thương chị như thương những luống khoai lang, như thương cây bắp, như thương cây chè, cây chuối... Anh là người nhà quê nên đâu biết nói theo kiểu cầu kỳ của người thành thị như *“em là bầu trời của anh, thiếu em như trời thiếu nắng, như trăng thiếu sao...”* Nhưng Lang biết rất rõ anh thương chị lắm, thương một cách đậm đà, tha thiết và chung thủy. Chị cũng thế, thương anh một cách thật lòng và chung thủy.

Chị của Lang có lẽ rất hài lòng về quyết định đã lấy anh rể. Người nhà quê đâu có quyền tự do chọn lựa người yêu. Ba mẹ đặt đâu con ngồi đó. Ba mẹ hỏi vợ

cho con trai và gả con gái cho một gia đình lương thiện. Vợ chồng nhà quê không phải làm bằng tình yêu cá nhân mà tình yêu của cả hai gia đình. Lang biết cả gia đình bên nội cũng như bên ngoại của Lang đều thương anh rể. Tuy chị không yêu anh buổi ban đầu, nhưng anh có tình yêu của cả gia đình, mà tình thương này vững chắc hơn, bền bỉ hơn, có nền tảng hơn. Tình thương lúa đôi có vẻ hấp dẫn, say mê nhưng mà mong manh, bồng bột, bởi vì khi yêu nhau, cả hai đều không thấy rõ về nhau. Tình yêu cá nhân có nhiều bí ẩn, hồi hộp, lo sợ, vì họ không có sự yểm trợ, sáng suốt và thương yêu của cả hai gia đình.

Văn hóa Việt Nam là văn hóa gia đình. Đời sống của một người được nuôi nấng, dưỡng dục và bồi đắp trong môi trường gia đình. Gia đình là trường học đầu tiên cho đứa con. "*Con hư tại mẹ. Cháu hư tại bà.*"<sup>18</sup> Cha là vị thầy nghiêm khắc nhất trên đời. Từ đó, đứa bé mới lớn lên thành người, biết tôn ti trật tự trong gia đình và biết hành xử đạo đức trong xã hội. Tình yêu lúa đôi mong manh, vì nó thay đổi theo tâm tính của hai người, khi vui, khi buồn, lúc thương, lúc ghét... Trong khi đó đời sống vợ chồng bền bỉ, hạnh phúc và

---

<sup>18</sup> Tục ngữ

thương yêu đều do tình nghĩa nhiều hơn là tình yêu. Sau khi ở với nhau, tình nghĩa bắt đầu sinh sôi, nảy nở. Vợ chăm sóc, lo lắng cho chồng, và chồng thương yêu, che chở cho vợ. Cái đau, cái ốm, cái no, cái đói, cái ăn, cái mặc đều lo cho nhau, đều chung sức với nhau. Đó là ý nghĩa sâu sắc nhất của đời sống vợ chồng.

Họ tới với nhau trong một sự sắp đặt thiêng liêng của cả hai gia đình. Mục đích là xây dựng một mái ấm gia đình để tiếp nối dòng dõi tổ tiên, giống nòi. Họ tới với nhau không phải để thỏa mãn tình yêu cá nhân và hưởng thụ dục lạc.

Mẹ của Lang chưa bao giờ gặp mặt ba Lang. Ôn mẹ ngoại giả mẹ cho ba. Sau ngày đám cưới, mẹ mới biết mặt ba. Vậy mà ba mẹ sống với nhau rất hạnh phúc, bởi vì luân lý đạo đức, tình thương gia đình, dòng họ, tổ tiên là chất keo sơn gắn bó hai linh hồn thành một. Năm ba mươi lăm tuổi, ba của Lang mất. Mẹ đau khổ vô cùng. Ngày ba mất là ngày mẹ sinh em bé. Vì đau khổ quá, mẹ đuối sức nên mẹ sinh em bé không được, máu ra nhiều lắm. Cả nhà hai bên ôn mẹ nội ngoại đều lo lắng, cầu nguyện để mẹ vượt qua tai nạn. Vì sinh lâu quá nên em của Lang mất nhưng mẹ vẫn

còn sống. Mẹ sống là tặng phẩm lớn nhất cuộc đời dành cho anh chị em Lang. Vừa mất ba mà mất luôn mẹ thì khổ lắm, tội nghiệp lắm!

*"Con không cha như nhà không nóc. Con không mẹ thì lót áo mà nằm."<sup>19</sup>*

Nghĩa là mồ côi mẹ thì khổ hơn mồ côi cha, bởi vì người mẹ thương con hơn người cha. Mồ côi cả cha lẫn mẹ thật là khổ, chỉ có đi xin ăn mà thôi, không có cô chú, cậu dì nào có thể nuôi hết năm anh chị em của Lang đâu. Không có cha nhưng mẹ tôi là người đảm đảm công việc. Một mình mẹ có thể nuôi năm anh chị em một cách đầy đủ. Những năm nghèo đói, mọi người trong làng đều thiếu ăn, thiếu mặc thế mà nhà của Lang gạo vẫn chứa đầy mấy lu rất lớn. Mẹ thật là tài. Mẹ sống tiết hạnh để nuôi con từ ngày chồng mất, nhưng Lang biết mẹ thương ba lắm và không ai có thể thay thế được ba trong lòng mẹ.

Tình yêu gì mà sâu sắc, đậm đà và thiết tha đến thế! Nếu không phải là tiếng nói lời ca tình yêu quê hương, tiếp nối giống nòi, trái tim chung thủy và tình nghĩa vợ chồng thì là gì nữa?

---

<sup>19</sup> Tục ngữ

Qua Mỹ đã hai mươi mấy năm rồi, anh chị của Lang vẫn luôn có mặt cho nhau như bóng theo hình. Anh là ông Phật sống rất hiền lành, đôn hậu. Anh không uống rượu, không cờ bạc, không nhảy nhót... Niềm vui của anh là làm việc, là có mặt cho chị, là thương yêu các con, chăm sóc vườn tược, đỡ đần cho gia đình. Chị cũng thế, đời sống thật là đơn giản, lo làm, lo cho con, lo cho chồng và không xa hoa, bài bạc và nhảy nhót. Nhờ thế đời sống anh chị luôn luôn giữ gìn được sự hài hòa, hạnh phúc và thương yêu, làm nơi nương tựa cho các cháu.

Nụ cười hoan hỷ của anh, tình thương chất phác của anh, tính tình thẳng thắn của chị, tình yêu chung thủy của chị là những viên gạch để xây dựng một gia đình hạnh phúc. Bên cạnh ấy, mỗi lúc ngồi yên, tụng kinh, lạy Phật của cả gia đình đều là thức ăn nuôi dưỡng thương yêu và hạnh phúc.



## *Món Quà Cho Em*

Mỗi khi giận ai, ta không muốn nhìn thấy mặt người ấy, bởi vì ta không cảm thấy hạnh phúc. Đây là tình trạng rất phổ thông cho tất cả chúng ta.

Vợ không muốn gặp chồng, chồng không muốn nhìn mặt vợ. Cha không muốn nhìn thấy con và con tránh né cha... Người nào cũng tìm cách để tránh né nhau. Càng tránh né bao nhiêu ta càng khổ đau, bết tắc bấy nhiêu và không cảm thấy thật sự hạnh phúc trong đời sống. Sống chung với nhau không thể nào tránh khỏi lúc vui, lúc buồn, lúc thương, lúc ghét bởi thế ta phải biết học cách để hòa giải với nhau.

Một trong những cách hòa giải đơn sơ nhất là tặng cho người ấy một món quà. Nhớ ngày nào đó hai người yêu nhau tha thiết. Vắng mặt người thương trong vài giờ, ta nhớ nhung đến nỗi đứng ngồi không yên. Lòng ta cứ bồn chồn thương nhớ như đang có lửa đốt. Ta thường nghĩ về người thương. Mỗi lần gặp mặt, ta đều tặng cho người ấy một chiếc khăn tay, một cái áo, một đĩa hồng... Bởi thế, mỗi người hãy gói sẵn

món quà. Hễ khi nào giận người thương, ta thực tập làm êm dịu lại cơn giận rồi đem món quà ấy tặng cho người thương. Hành động tặng quà sẽ làm suy giảm cảm xúc hờn giận và nhắc nhở rằng ta đã từng tặng người thương hàng trăm món quà như thế trong quá khứ. Mỗi lần tặng quà là mỗi lần thương yêu, mỗi lần hạnh phúc. Người thương nhận món quà sẽ cảm thấy hạnh phúc, biết rằng ta đã tha thứ. Ta vẫn còn dành cho người ấy nhiều tình thương do đó người ấy cũng trở nên dễ thương. Nhờ vậy, cơ hội hòa giải sẽ trở nên dễ dàng.

Năm 2002, sư em Pháp Hiền ở chung với tôi một phòng. Sư em là người Mỹ, rất thông minh và có nhiều tài năng. Trước khi xuất gia, sư em là một nhạc sĩ trong ban nhạc 'rock' do đó sư em đánh đàn và ca hát rất hay. Sư em đã làm ra những bài ca, bài tụng thật là hùng hồn, thanh thoát chứa đầy chất liệu tâm linh. Trong tăng thân, người nào cũng trân quý sự có mặt của sư em. Đại chúng đặt nhiều hy vọng nơi sư em, có thể cúng hiến một luồng âm nhạc tâm linh tươi sáng cho mọi người. Hai anh em ở với nhau là cơ hội thực tập sống chung hạnh phúc và hòa hợp. Tôi trân quý tài năng âm nhạc và tâm huyết phụng sự cho lý

tưởng độ đời của sư em. Mỗi ngày sau cơm chiều, hai anh em thường nói chuyện, chia xẻ và tâm sự với nhau cho đến chín giờ tối thì tôi mới tọa thiền, tĩnh tâm còn sư em thì tập du già. Cứ như thế anh em yếm trở và nâng đỡ cho nhau trong sự tu tập hằng ngày. Tự nhiên một hôm nọ, sư em không muốn nói chuyện với tôi nữa. Sư em nhìn tôi cũng có hơi khác như những ngày thường. Ở một chung phòng, anh em nhìn nhau không thoải mái và dễ chịu thật là khó thở cho cả hai. Tuy vậy, tôi vẫn tôn trọng cảm thọ đang có mặt của sư em nên tôi không dám hỏi tại sao và lý do về tình trạng hiện tại của hai anh em. Tôi không muốn ép sư em trong lúc này. Ngày hôm sau, tôi lặng lẽ đặt lên bàn học của sư em một món quà gồm có một cây đèn cầy ướp hương 'rosemary' kèm theo một lá 'thư tình'. Trong thư ấy, tôi xin lỗi sư em! Tôi viết:

*Pháp Hiền thương,*

*Không biết sư anh đã làm gì cho sư em buồn giận? Sư anh đã nhìn lại mình mà vẫn chưa thấy rõ nguyên nhân đã tạo ra cảm thọ không dễ chịu cho sư em. Mong sư em có dịp thuận tiện nói cho sư anh biết để sư anh có thể sửa đổi lỗi lầm của mình.*

*Sự anh thương nhiều*

Chiều hôm sau, bước vào phòng thấy sư em đã thấp cây đèn thơm phức hương 'rosemary' và nhìn tôi với ánh mắt dễ thương, thiện cảm. Tôi thật là sung sướng và biết ơn sư em. Chiều hôm ấy, hai anh em nói chuyện và tâm tình lại với nhau như những ngày trước. Không khí căn phòng trở nên dễ thở, đầm ấm và hạnh phúc.

Do đó, một cử chỉ dễ thương, một lời nói xây dựng, một cái nhìn trìu mến đều là những phương tiện hòa giải cụ thể để nuôi dưỡng tình nghĩa mặn nồng giữa những người thân thương với nhau. Tình yêu tuy là nồng nàn, hấp dẫn nhưng nó thật là mong manh, hồi hộp và bồng bột nên tình yêu có thể phai mòn, nhạt nhẽo hoặc biến thành hờn giận. Trong khi đó tình nghĩa đậm đà hơn, sâu sắc hơn và bền bỉ hơn. Tình nghĩa vợ chồng, tình nghĩa anh em, tình nghĩa cha con...là một loại tình thương sâu đậm bởi vì ta mang ơn người thương. Lúc đau lúc ốm, khi vui khi buồn, người thương luôn luôn có mặt để săn sóc, hỏi han và nâng đỡ. Ta sống cho người thương. Ta hy sinh thì giờ, năng lượng và cả sự sống cho người thương. Ta có mặt cho người thương những lúc khó khăn, yếu kém,

149 Món quà nào cho con

buồn khổ để lắng nghe, tâm sự... Có tình có nghĩa thì những khó khăn sẽ không đưa tới đổ vỡ. Ta có thể tha thứ và hóa giải vụng về của nhau một cách dễ dàng.

## *Tặng Em Đóa Hồng*

Xây dựng hòa bình có thể xảy ra bằng nụ cười dễ thương, ánh mắt hồn nhiên, suy tư từ ái nhưng làm mới sâu sắc nhất vẫn là nghệ thuật truyền thông tức là nói chuyện với nhau trong tinh thần thông cảm.

Anh nói với em, và em nói với anh. Vợ chồng tâm tình với nhau, cha con tâm tình với nhau... Hai anh em, hai vợ chồng ngồi bên nhau là một hình ảnh tuyệt vời và dễ thương. Nó còn đẹp hơn cả bức tranh tuyệt tác. Anh nhìn vào đôi mắt em thân thiết. Vợ nhìn đôi mắt chồng ưu ái, thương yêu. Mới đầu câu chuyện có thể là nhẹ nhàng, vui vẻ và thân mật rồi từ từ ta đi vào vấn đề nội tâm. Những lúc vui như thế, ta mới có thể nói ra được những tình cảm, suy tư và ý tưởng sâu kín.

Đôi khi hóa giải trực tiếp với người thương không dễ, ta phải nhờ tới người thứ ba để hỗ trợ và làm nhịp cầu thông cảm. Người này không có vấn đề với

cả hai anh em, hai vợ chồng. Thường thường người ở ngoài cuộc có khả năng lắng nghe một cách vô tư, có những cái thấy sáng suốt và những đề nghị rất hữu hiệu cho ta. Người thứ ba phải là người thực tập vững vàng, có một ít an lạc, nhẹ nhàng và định tĩnh. Người này đóng vai trò nhịp cầu hòa giải, được cả hai đương sự tin tưởng và thương kính. Người này thực tập để đừng theo phe mà tạo thêm sự xung đột giữa hai đương sự. Người này giúp cho cả hai thêm năng lượng và sự bình an để nói và nghe trong tinh thần hòa giải. Nhờ người này có mặt im lặng, đương sự sẽ không lên án nhau, lời nói của họ thận trọng hơn, và quan trọng hơn hết là họ có khả năng lắng nghe nhau mà không phản ứng trở lại.

Hai vợ chồng anh chị Mai Lâm gặp khó khăn đã mấy năm rồi mà không hóa giải được. Anh chị không thể nói chuyện được với nhau một cách êm thấm nên hai bên từ từ sống hai thế giới riêng biệt. Chị tìm niềm vui trong công việc từ thiện, âm nhạc và sang băng giảng của Sư Ông để gửi tặng những người bạn. Chị là một ca sĩ tuy không nổi tiếng như Khánh Ly, Phi Nhung, Mạnh Quỳnh... nhưng tiếng hát thân thương và quen thuộc trong những buổi trình diễn văn nghệ gây

quỹ cho người nghèo. Anh mở phòng mạch thêm giờ hoặc khám bệnh ngoài giờ miễn phí cho người nghèo. Anh chị là đôi vợ chồng có lý tưởng, biết thương yêu người nghèo khổ nhưng chưa biết tu tập, chỉ biết Sư Ông qua băng sách. Hai người yêu nhau tha thiết từ lúc còn ở trại tỵ nạn. Qua Mỹ, chị Mai đi làm nuôi anh Lâm ăn học trở thành một bác sĩ lương thiện. Anh chị không muốn có con vì muốn dành dụm thời gian để thực hiện lý tưởng phụng sự người nghèo qua lĩnh vực từ thiện xã hội và bệnh tật. Một hôm anh mua về một con chó con thật dễ thương. Anh bảo vợ rằng trong nhà chỉ có hai chúng mình nên con chó này là một niềm vui cho anh. Từ ngày con chó về nhà, anh để thì giờ săn sóc cho con chó hơi nhiều. Chị không thích con chó bởi vì nó phá phách mà lại hay tiểu bậy trong căn nhà mới. Cũng vì một bên yêu con chó một bên không ưa con chó nên anh chị có lời qua tiếng lại. Anh muốn con chó ở trong nhà. Chị muốn con chó ở ngoài hiên. Cuối cùng anh đóng cho con chó một căn nhà nho nhỏ, xinh xinh. Anh để nhiều thì giờ săn sóc, nói chuyện và vui chơi với con chó. Anh ít hỏi han, chăm sóc và để ý tới chị. Chị cảm thấy tủi thân, bơ vơ và lẻ loi. Có lần trời khá lạnh, anh đã ở ngoài với con chó cả mấy tiếng



## 153 Món quà nào cho con

đồng hồ trong khi đó chị ngồi cô đơn một mình trong nhà. Ngày qua ngày, vợ chồng cứ tiếp tục lờ đi qua tiếng lại. Hạnh phúc lứa đôi trở thành hờn giận. Mỗi người là một tảng băng lạnh lùng. Một lần nọ, đau khổ quá nên trong lúc lái xe trên xa lộ (highway), chị đã dừng xe lại đột ngột với ước muốn để cho người ta tung vào cho chết cả hai người. Tình trạng đã trở nên khá nặng nề giữa hai vợ chồng.

Lang có dịp đi hướng dẫn một khóa tu ở vùng của anh chị nên Lang có cơ hội làm người trung gian để lắng nghe và xây dựng cho cặp vợ chồng này. Lang thực tập lắng nghe chị rồi Lang lại thực tập lắng nghe anh, nhưng thời gian không đủ cho Lang hiểu hết tất cả mọi vấn đề nên Lang đề nghị anh chị đi dự khóa tu ở San Diego của Sư Ông tuần tới để Lang có thêm thì giờ làm công việc hòa giải. Trong khóa tu ấy, Lang tiếp tục lắng nghe anh chị. Khi người ta giận hờn nhau thì họ không thể nói những lời nói dễ thương, êm dịu nữa và người nghe cũng không có khả năng lắng nghe sâu, bởi vì cả hai đã bị tổn thương và tự ái. Hai lần cuối của buổi hoà giải cả hai anh chị đều có mặt. Lang đã lắng nghe tâm sự của mỗi người nên Lang đã hiểu gần hết vấn đề và anh chị đã được hướng dẫn kỹ lưỡng

phương pháp lắng nghe thắm thấu và lời nói thương yêu. Nhờ cởi mở tâm sự, anh chị đã vơi đi một phần đau khổ và khó khăn. Hai buổi cuối, cách nói của anh chị rất khác. Bên nào cũng nhận phần lỗi của mình và tìm cách nói ra những khó khăn, khổ đau bằng ngôn từ dễ nghe hơn trước. Anh Lâm thực tập nghe vợ rất giỏi và anh đã can đảm xin lỗi vợ. Anh công nhận những đức tính tốt đẹp của vợ nhất là tình yêu tha thiết của vợ đối với mình. Anh nhắc tới sự hy sinh của vợ. *"Mai đã làm việc cực nhọc trong suốt mười mấy năm trời để nuôi anh ăn học. Mai thường có mặt cho anh những lúc khó khăn. Mai có rất nhiều tình thương cho người nghèo khổ và trẻ mồ côi. Anh rất là quý tình thương này của Mai. Tiếng hát của Mai thật là ấm áp, thiết tha chứa đầy tình cảm đậm đà cho quê hương, đất nước..."*

Anh đã tặng cho chị một đóa hoa hồng tình yêu chung thủy. Chị Mai sung sướng được cởi mở hết những nỗi đau khổ trong lòng, lại được nghe những lời ngọt ngào, ân nghĩa và giá trị về mình. Anh chị đã tha thứ cho nhau và ôm nhau thân thiết trong buổi hoà giải cuối cùng ấy.

Con chó không phải là đối tượng chính của sự khó khăn mà chính là tự ái, tổn thương, giận hờn của

155 Món quà nào cho con

anh chị mà đã không được giải tỏa. Bây giờ, anh chị Mai Lâm sống với nhau rất hòa hợp và hạnh phúc. Anh chị đã dọn nhà về San Diego để sống gần tu viện Lộ Uyển, tiếp tục nương tựa tăng thân tu tập, xây dựng hạnh phúc gia đình và làm đẹp tình lứa đôi.

## *Xây Dựng Gia Đình*

Xây dựng gia đình là công việc hết sức quan trọng, bởi gia đình là căn bản hạnh phúc cho một đời người. Mọi người ngồi lại với nhau ít nhất một lần trong tháng. Người cha có thể chủ tọa cho buổi gặp mặt của gia đình. Người cha dùng phương tiện khéo léo để làm buổi họp ấm cúng, cởi mở, giúp mọi người mạnh dạn chia sẻ. Người cha có thể chặn đứng và thay đổi không khí căng thẳng, nặng nề bằng câu chuyện vui. Ở giữa phòng có một bình hoa. Bình hoa là đại diện cho tính cao đẹp nhất của mọi người, và hễ ai có bình hoa thì người ấy có quyền chia sẻ. Đây là phương tiện để khích lệ các con mạnh dạn hơn.

Trước khi đi vào buổi họp gia đình, ta đã thực tập an tĩnh lại những tâm hành buồn giận, khổ đau và đã thấy một phần về những khó khăn mâu thuẫn trong lòng. Nếu chưa thấy gì về ta mà chỉ đem vào cả khối lửa để xây dựng thì kết quả sẽ không thành công. Năng lượng ấy sẽ đốt cháy ta và mọi người thân

thương. An tâm là phương pháp êm dịu lại những cảm thọ. Và ta sẽ không đổ lỗi cho người khác, sẽ không trút hết hiềm hận, giận hờn cho người kia. Vào trong buổi xây dựng gia đình đã là một sự thành công rồi. Tiếng Mỹ gọi là victory. Victory là một sự chiến thắng. Trong Kinh Pháp Cú, Bụt dạy rằng: *"Chiến thắng tự thân là chiến thắng thù thắng hơn hết mọi chiến thắng."* Vào buổi họp gia đình là để làm đẹp lại sự truyền thông và tình thâm giữa những người thương mà thôi. Bởi thế sự thực tập tự thân mới là quan trọng.

Buổi họp gia đình bắt đầu bằng vài hơi thở tịnh tâm làm cho mọi người khỏe khoắn. Người nào muốn được chia sẻ thì chấp tay lại để thở. Khi cả gia đình chấp tay đáp lại, có nghĩa là mọi người đồng ý lắng nghe người ấy. Người nói thông thả đứng lên đến giữa phòng thỉnh bình hoa rồi trở về chỗ ngồi của mình. Tất cả mọi động tác đều được đặt trong chánh niệm, vừa khoan thai, vừa thông thả. Hãy giữ thân tâm cho bình tĩnh và an lạc. Cuối cùng, người ấy thở ba hơi thở cho thật sâu sắc, thật tinh tảo trước khi chia sẻ nỗi niềm tâm sự. Lúc đó, ta có thẩm quyền để nói. Ta có thể nói bất cứ đối tượng nào trong gia đình. Có vấn đề với cha thì ta nói với cha, có vấn đề với anh thì ta nói với anh...

Ta nên nói một cách lễ phép và thật lòng.

Trước hết, ta nói những cái hay cái đẹp về người kia. Đó gọi là phương pháp tưới hoa. Mỗi người là mỗi bông hoa. Hoa cần nước mới khỏi bị khô héo. Sau đó, ta nên nói ra những vụng về thiếu sót của ta. Có lỗi lầm, vụng về, ta hãy can đảm chấp nhận để sám hối. Sám hối là cách xây dựng hòa bình cao nhất. Tâm sám hối là tâm cởi mở, tâm độ lượng. Nó sẽ thay đổi thói quen đổ lỗi, trách móc... Sau cùng, ta nói ra khổ đau có thật trong lòng. Khổ đau nặng nề nhất là giận hờn, bất mãn, bế tắc, tủi nhục. Ta sợ hãi con người, và nếu nói ra được nỗi sợ hãi ấy thì nó sẽ thay đổi.

Cho nên vấn đề tối quan trọng là nói ra được nỗi niềm đau khổ thật trong lòng. Thực tập xây dựng không nên dùng trí năng để phân tích, biện bạch và lý luận. Có gì trong lòng ta nói thẳng ra. Nói một cách bình tĩnh, lễ phép, dễ thương nhưng phải nói thật những khổ đau thật sự thì mới có thể xây dựng cho nhau.

Năm 2002, cả bốn anh em của Lang tức là sư cô Tuệ Nghiêm, sư em Thuận Khánh, sư em Trung Hải và Lang đều được đi theo Sư Ông và phái đoàn trong

chuyến hoằng pháp tại Mỹ. Tuệ Nghiệm và Lang là anh em ruột. Thuần Khánh và Trung Hải là hai chị em ruột, và chúng tôi là anh em chú bác ruột. Bốn anh em Lang may mắn được ở chung tại đạo tràng Mai Thôn dưới sự hướng dẫn, dạy dỗ của Sư Ông. Trong chuyến đi ấy, bốn anh em đã thực tập xây dựng cho nhau.

Một buổi tối vào những ngày nghỉ ngơi tại tu viện Lộc Uyển, chúng tôi ngồi ở dưới gốc cây sồi để chia sẻ. Anh chị em Lang chia sẻ hết cả tấm lòng. Anh chị em nghĩ gì và cảm gì về người thương đều nói ra hết. Cố nhiên, chúng tôi bắt đầu bằng công nhận những cái dễ thương, tính hay nét đẹp của nhau. Buổi xây dựng hòa bình ấy, anh chị em Lang nói ra những nỗi lòng, tình cảm và buồn đau thật sâu sắc và thành thật. Có những nỗi lòng bắt nguồn từ quá khứ trong đại gia đình bên nội của Lang. Lang ngồi đó, vừa thờ vừa lắng nghe. Đây là lần tiên bốn anh em tâm sự những gì rất sâu kín trong lòng. Lang cảm thấy rung động cả tâm hồn, bởi vì Lang cảm được sự liên hệ mật thiết với tất cả tâm tình của các em.

Lang thương kính và trân quý các em Lang, bởi họ thực tập lắng nghe và chia sẻ rất sâu sắc và thâm thấu. Những nỗi lòng sâu thẳm như thế không thể nào

nói và nghe một cách cạn cợt được. Chúng tôi ngồi với nhau như thế hơn ba tiếng đồng hồ, và sau buổi xây dựng hòa bình ấy, Lang biết có một sự thay đổi rất lớn trong bốn tâm hồn của chúng tôi. Anh em hiểu nhau hơn, thông cảm nhau hơn và biết thêm tính nết của nhau.

Một con người là một thực tại màu nhiệm. Ta chỉ có thể thương yêu và sống hòa hợp với người ấy khi nào ta biết lắng nghe để hiểu được người ấy nghĩ gì, cảm gì. Ta phải hiểu chân như, tính nết của người ấy thì ta mới biết tôn trọng và trân quý sự sống của người ấy.

Cuối chuyến đi ấy, bốn anh em được về thăm gia đình tại thành phố Tacoma, Washington. Lang rất biết ơn các sự em của Lang. Nhờ buổi xây dựng ấy, Lang mới hiểu thêm một chút về các sự em, do đó Lang biết giữ gìn ý tứ và lời nói để không làm ra những lầm lỗi gây nên buồn đau cho các em.



## *Nước Mắt Trị Liệu*

Có những buổi xây dựng anh em, cha con, vợ chồng khóc với nhau sụt sướt, bởi vì nó đụng chạm tới những vết thương quá sâu, những nỗi đau quá lớn. Anh em nói chuyện với nhau không được, chơi với nhau không được, ngồi bên nhau không được, mà bắt buộc phải sống chung với nhau thì thật là khổ sở. Khóc bằng sự thương đau của nỗi lòng trong lúc xây dựng là một hiện tượng trị liệu rất tốt. Cả hai sẽ thông cảm nhau hơn, lòng của ai cũng phải mềm ra để tha thứ.

Lang đã từng khóc trong buổi xây dựng tình anh em. Những năm đầu tu tập, Lang có khó khăn với một người anh em, bởi Lang tu tập còn yếu kém, cho nên Lang đã không nói chuyện và tâm sự với người ấy. Lâu ngày, hai anh em không cảm thấy thoải mái khi chơi hay làm việc với nhau. Qua ngày tháng dồn dập, anh em có những lúc buồn giận. Cả hai người không thể tự hóa giải. Tới lúc họp mặt gia đình có sự yểm trợ của đại chúng, Lang mới đủ can đảm nói lên lời vụng dại và

khó khăn của mình. Lúc ấy, Lang vừa nói vừa khóc như là đang để dòng tâm sự tuôn ra. Sau buổi ấy, người kia đối xử với Lang khác hơn. Người ấy cởi mở, tử tế và dễ thương đối với Lang hơn.

Buổi họp của gia đình, cộng đồng, tăng thân đừng để ai xen vào, không có một người lạ tham dự vào. Anh Châu ở Paris về tu học ở Làng Mai trong khóa tu mùa hè học được phương pháp xây dựng gia đình. Anh thấy phương pháp này thần diệu quá nên khi trở về Paris anh đã chia sẻ lại với cặp vợ chồng bạn thân của anh. Nghe xong, người vợ nôn nóng muốn được hóa giải những khó khăn đang có mặt giữa hai vợ chồng nên chị ép chồng nên thực hành liền. Chị yêu cầu anh Châu có mặt để hướng dẫn thêm cho họ. Tuy là bạn thân nhưng người chồng vẫn không cảm thấy thoải mái với sự có mặt của người ngoài cuộc. Người đàn ông Việt Nam rất tự trọng, nhất là chuyện trong gia đình thì không thể nào để người ngoài biết được. Vì chiều vợ nên anh bất đắc dĩ phải đồng ý. Trong buổi xây dựng người vợ nói ra khá nhiều vấn đề giận hờn, buồn tủi của vợ chồng. Có mặt anh Châu nên người chồng phải rán nén nỗi giận xuống nhưng anh ấy thật sự cảm thấy tự ái và tổn thương trầm trọng. Tối hôm

ấy, người chồng uống rượu say mềm và về nhà đập nát hết tất cả đồ đạc bàn tủ trong nhà. Người chồng đau khổ cùng cực và đã trút hết sự nóng giận, tự ái trong sự đập phá. Liên hệ giữa vợ chồng bị đe dọa trầm trọng. Anh Châu cảm thấy có lỗi với hai vợ chồng ấy.

Nghe anh Châu kể như thế. Lang nói rằng trước khi ta chia sẻ về phương pháp xây dựng gia đình thì ta phải hướng dẫn cho họ thực tập thiền hành, hơi thở ý thức, phương pháp lắng nghe bằng lòng thương và lời nói ái ngữ để họ có thấp lên ánh sáng chánh niệm thì họ mới có khả năng nghe. Chứ chưa biết thở mà lắng nghe những buồn vui, giận ghét thì chỉ tạo thêm sự đổ vỡ mà thôi.

Người nói phải nói thật bình tĩnh và dùng phương pháp ái ngữ. Mục đích xây dựng là hòa giải những ức chế, bất mãn và mâu thuẫn trong lòng để tạo ra liên hệ tốt đẹp với người thân thương. Nói ra để đổ vỡ thì trái ngược với tinh thần xây dựng. Ngôn ngữ chỉ chứa đựng sự trách móc, đổ lỗi, trừng phạt, chua cay, la mắng thì phải dừng lại ngay, vì nó chứng tỏ sự thực tập tự thân chưa đủ sâu sắc và an ổn. Trong lúc nói, cảm xúc khởi lên, ta nên dừng lại để thở cho đến lúc nào an ổn trở lại thì mới có thể tiếp tục nói.

Người nghe nắm vững hơi thở ý thức, bởi vì nhĩ thức làm việc có giới hạn. Theo Duy Thức, tính chất của nhĩ thức là vô phú, vô ký nên nó tiếp nhận một cách trong sáng, nhưng vì nó đi ngang qua ý thức mà ý thức thường hay phân biệt, do đó ta mới nổi cơn bất bình, phẫn nộ và phản ứng. Ý thức dựa trên bản ngã, do đó bức tường ngã chấp dội ngược trở lại những lời nói của người kia như một trái banh.

Hơi thở chánh niệm giữ gìn không cho những tâm hành phán xét, phân biệt, tự ái hoành hành trong lúc lắng nghe, nhờ thế lời nói có thể thấm sâu vào trong tâm thức để tạo ra sự hiểu biết và thông cảm. Nghe thấm thấu tức là nghe sâu sắc và thấm thía. Hơi thở giúp ta vượt qua bức tường bản ngã nên lời nói có thể đi thông qua Mạt Na thức. Bản chất của chánh niệm là ánh sáng nên nó có thể xuyên qua bất cứ chướng ngại nào. Cũng giống như ánh sáng mặt trời có thể đi qua bất cứ hiện tượng nào trên trái đất. Tự nhiên tâm ta trở nên cởi mở, trong sáng và độ lượng.

Cha nói gì ta cũng nghe mà không phản ứng trở lại. Ta có thể lắng nghe được như vậy trong một vài phút rồi tâm ý trở lại trạng thái phán xét, phân biệt, trách móc nên ta phải trở về với hơi thở ý thức. Hơi

thờ ý thức là bùa hộ mạng. Khi thoát ngoài sự khống chế của bản ngã, ta sẽ biết lắng nghe, nghĩa là lời nói sẽ đi thẳng vào tàng thức, và từ đó ta mới thật sự nghe người ấy. Đôi khi lời nói của người kia thật là vụng về, chua chát, nóng nảy nhưng ta vẫn không phản ứng bằng giận hờn, tự ái, bởi vì tâm ta được đã thông.

Có lúc, Sư Ông có cảm hứng nói pháp thoại dài tới hai giờ mà khả năng lắng nghe của ta chỉ có bốn mươi lăm phút do đó ta cảm thấy mệt. Ta nghe pháp thoại không vô nữa. Ngay lúc đó ta hãy nắm lấy hơi thở. Ta thở sâu hơn một chút thì tự nhiên ta sẽ cảm thấy khỏe khoắn và thông thương trở lại. Hơi thở không những đưa dưỡng khí vào nuôi dưỡng thân thể mà còn giúp tâm ta không bị nghẽn trong sự phân tích, phán xét, đồng ý, không đồng ý... Nó có thể là nguồn gốc của sự mệt mỏi.

Lắng nghe người khác như vậy, ta mới thật sự lắng nghe một cách sâu sắc. Sư ông Làng Mai gọi là để thính hay bi thính. Bi thính tức là nghe bằng tình thương. Vì thương mà ta lắng nghe. Nghe bằng tâm niệm xót thương. Với tâm niệm thương xót, ta sẽ được che chở, và tâm thù hận, trách móc không thể nào phát khởi được. Đây là phương thực tập, là nguyên tắc tu

tập.

Ta xây dựng cho nhau ngay trong đời sống hằng ngày, đừng đợi đến lúc khó khăn mới tháo gỡ. Ta săn sóc, nói chuyện chơi, uống trà, lắng nghe với nhau. Những sinh hoạt ấy có khả năng tạo ra liên hệ thân thiết và tình nghĩa anh em, vợ chồng, cha con... nên khi gặp khó khăn, sự xây dựng hòa bình sẽ trở nên dễ dàng mà thôi.

## *Tìm Hiểu Tính Nết*

Xây dựng hòa bình sâu sắc nhất, hòa giải hữu hiệu nhất vẫn là tình thương. Tình thương là nước trong rửa sạch tất cả vết thương và phiền não trong lòng. Tình thương là thuốc trị hết tất cả chứng bệnh như tham lam, sân hận, si mê... Tình thương hóa giải hận thù, làm bom đạn im tiếng, làm vơi đi nỗi khổ trong lòng người, đem lại nụ cười, đem lại tỉnh thức.

Tỉnh thức là sống dậy để tiếp xúc với sự sống màu nhiệm có khả năng nuôi dưỡng tình thương trong mỗi ly nước, mỗi bát cơm, trời đất, thiên nhiên, mọi người, mọi loài. Nhờ vậy, ta biết thương yêu, mới học được bài học thương yêu. Tình thương là dinh dưỡng của con người giống như nhựa sống của cây. Thiếu nhựa sống, cây sẽ không lớn lên mạnh khỏe để đơm hoa kết trái. Cũng như thế, thiếu tình thương con người sẽ trở nên cằn cỗi, héo mòn và cô độc. Bông hoa hạnh phúc, tươi vui và giải thoát đều nở trên cây tình thương.

Con người của ta có nhiều khuôn mặt nên tình thương cũng có nhiều khuôn mặt. Vì vậy cho nên có lúc tình thương đem lại hạnh phúc, nhưng cũng có lúc tình thương đem lại khổ đau. Ta hãy dùng con mắt chánh niệm để chiếu vào thực tại thương yêu ở trong lòng. Hiện giờ thương yêu trong ta là gì? Tình thương ấy có bao nhiêu niềm vui, bao nhiêu vướng mắc, bao nhiêu đam mê, bao nhiêu buồn tủi, bao nhiêu đòi hỏi? Ta hãy nhận diện cho rõ mặt mũi của nó để đưa tình thương càng ngày càng trong sáng hơn, thiêng liêng hơn và thanh thoát hơn.

Thương yêu là một nghệ thuật cần được tu luyện như đánh đàn, thổi sáo... Càng học thương yêu, càng nuôi tình thương, ta càng có khả năng thương yêu. Đi tu là để học thương yêu, để tập thương yêu. Đại từ đại bi là danh hiệu để xưng tán đức Thế Tôn. Là học trò của Ngài tại sao tình thương của ta lại khổ đau đến thế? Tại sao ta không dám thương yêu? Tại sao càng ngày ta càng co rút, côi cút và lẻ loi một mình? Bởi vì cây tình thương trong ta đang chết dần chết mòn. Ta sợ hãi con người. Ta sợ hãi thương yêu. Cuộc đời đã làm cho ta đau khổ, tình thương đã tạo ra những vết thương rướm máu trong tâm hồn của ta.



Đúng như thế! Nhưng thương yêu không phải là nguồn gốc của khổ đau, bởi Thế Tôn là gốc của đại từ, đại bi tức là tình thương lớn. Khổ đau là vô minh, là chiếm hữu, là độc tài, là si mê.

Ta hãy bình tâm nhìn lại tình thương trong ta. Nếu không hiểu được bản chất tình thương thì suốt đời ta vẫn chưa biết thương yêu cho dù ta là mẹ, là cha, là thầy, là sư chi, là sư em...

Muốn trồng một chậu hoa lan thì ta phải hiểu được bản chất, chân như của nó. Hoa lan cần ánh sáng nhưng không chịu nhiều nắng. Hoa lan đưa ra nắng mạnh thì nó sẽ mau tàn, mau chết. Rễ của nó không thể ngâm lâu trong nước mà chỉ cần nước vừa đủ như thấm sương.

Ở tu viện Rừng Phong, có một cây hoa lan thiếu sự săn sóc nên những ngọn lá nhăn nheo, tàn úa. Anh em xa tu viện gần ba tháng nên nó không được săn sóc, vun tưới và thương yêu. Thấy vẻ tàn tạ của nó, Lang cảm thấy xót thương quá, tội nghiệp quá! Lang chăm sóc cho nó mỗi ngày. Ngày nào Lang cũng xịt nước, săn sóc và chú ý tới nó. Mầu nhiệm thay! Chỉ trong một tuần sau những chiếc lá bắt đầu căng ra,

xanh tươi và mạnh khỏe. Suốt mùa thu ấy, Lang tiếp tục để nhiều thì giờ săn sóc và thương yêu cho nó nên cây lan đâm ra được vài ngọn lá xanh non trông thật là dễ thương. Sự sống thật là màu nhiệm. Chỉ cần thương yêu có mặt thì sự sống được hồi sinh. Mùa xuân năm sau, cây lan ấy cho ra một cành bầy bông màu hồng thật là xinh đẹp. Lang cũng có nuôi thêm ba cây hoa lan khác để cho chúng có bạn. Cây nào cũng nở hoa xinh đẹp. Hoa lan tiếp tục nở xinh tươi trong suốt mùa xuân cho đến hết mùa hè đã đem lại cho Lang thật nhiều hạnh phúc.

Tới tháng Bảy, Lang bay qua Pháp để tham dự khóa tu mùa hè nên Lang cẩn thận giao lại cho một sư em săn sóc những chậu hoa lan ấy. Hai tuần sau, Lang gọi về thì tất cả bông hoa lan mỹ miều, xinh đẹp kia đều héo tàn. Nghe sư em nói mà Lang cảm thấy đau lòng! Sư em bảo là những bông hoa lan nhớ Lang nên chúng nó héo nhưng Lang biết hoa lan cần sự săn sóc tận tình. Nó cần xịt một ít nước mỗi ngày, cần ánh sáng nhẹ và cần nhất là tình thương. Trong khi đó, cây xương rồng không cần nhiều nước nhưng cần nhiều nắng.

Cho nên muốn nuôi cây để cho cây đơm hoa kết

171 Món quà nào cho con

trái thì phải hiểu được bản chất, tính nết của mỗi loài cây, chứ không phải cây nào cũng tưới nước như nhau, không phải cây nào cũng dang ngoài nắng như nhau. Có cây chỉ ưa dim hoặc nắng nhẹ do đó nắng mạnh sẽ thiêu cháy nó. Không hiểu chân như của cây, ta sẽ không biết thương cây.

## *Hiểu Mới Có Thể Thương*

Cũng như thế, muốn hiểu anh ta, muốn thương chị ta, muốn hiểu con ta, muốn thương mẹ ta, thì ta phải hiểu tính nết, bản chất của người đó. Ta phải hiểu được ước mơ, sở thích, tình cảm, tính nết và nhu yếu của người thương. Người ấy ưa im lặng thì ta phải trân quý sự im lặng. Người ấy ưa hát thì ta nên khích lệ để người ấy hát. Không hẳn im lặng mới hạnh phúc hoặc hát ca mới hạnh phúc. Hạnh phúc là hiểu được nhu yếu, yêu thích của người thương, thì từ đó hát cũng hạnh phúc mà im lặng cũng hạnh phúc như thường.

Có một sư em rất ưa ngồi thiền. Mỗi lần ngồi thiền, sư em ngồi rất lâu, khoảng từ hai giờ cho đến ba giờ, và sư em thật sự có nhiều hạnh phúc. Sư em bảo: *"Có lúc con ngồi thật là yên nên con có thể nghe được nhịp đập của trái tim. Con cảm thấy lắng sâu và khỏe nhẹ vô cùng."* Sư em cũng là nghệ sĩ. Sư em yêu thích âm nhạc. Sư em đàn ghi ta sành sỏi lắm, nghệ sĩ lắm. Tới đâu sư em cũng mang lại niềm vui cho mọi

người. Trong khi đó, một sư em khác thích gần gũi với anh em hơn. Sự thực tập chính của sư em là mở lòng ra để đến chơi với từng người trong chùa. Nhờ gần gũi anh em, sư em thấy được tâm ý, tình cảm, nhận thức của mình, do đó sư em nuôi dưỡng được tình huynh đệ. Sư em nói rằng: "*Ngồi thiền chưa hẳn là phương pháp tu cao.*" Sư em này cũng là một người tu hạnh phúc.

Nghe hai sư em trình bày như thế, Lang chia sẻ rằng sư em nào cảm thấy ngồi thiền là hạnh phúc thì cứ ngồi thiền. Sư em nào cảm thấy chơi với anh em là hạnh phúc thì cứ tiếp tục nuôi dưỡng thực tập ấy. Căn cơ, nhu yếu, sở thích của mỗi người đều khác nhau nên sự hành trì của ta cũng khác. Do đó, ta hãy mở lòng để trân quý giá trị của nhau. Đừng bắt người kia phải giống mình. Thấy người kia ngồi thiền, ta nên phát khởi tâm niệm hân hoan. Thấy người kia hạnh phúc được gần gũi anh em, ta nên sung sướng. Hiểu được nhu yếu, sở thích, chân như của người khác, ta có thể thông cảm, chấp nhận và sống hạnh phúc với nhau. Hiểu biết đích thật là thương yêu. Nhờ hiểu được ước mơ, sở thích của người thương nên ta có cơ hội khích lệ cho người ấy, giúp cho người ấy thêm tự tin. Nhờ

hiểu được tính nết của người thương nên ta biết cách nói, cách hành xử một cách thích hợp để không tạo ra sự mâu thuẫn, khổ đau cho cả hai.

Tóm lại, tình thương là chất liệu chữa trị khổ đau, hóa giải tranh chấp và đưa tới sự hòa hợp, tin yêu và hạnh phúc trong đời sống lứa đôi, gia đình, cộng đồng.

-