



European Institute  
of Applied Buddhism

**eiab**

Mindfulness Concentration Insight

Kính gửi Ngài Joseph R. Biden, Jr.  
Tổng thống Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ  
*Được gửi qua email và trực tiếp bằng tay đến Đại sứ quán Hoa Kỳ tại Berlin*

## **Sứ mệnh Trung Đông của Ngài Thư ngỏ từ Đạo Tràng Mai Thân Quốc tế của Thiền sư Thích Nhất Hạnh**

Ngày 19 tháng 10 năm 2023

Kính thưa Ngài Tổng Thống,

Ngay vào thời điểm chiến tranh này, thế giới rất mong đợi Hoa Kỳ sử dụng ảnh hưởng của mình trong vùng Trung Đông để chấm dứt ngay lập tức việc sát hại và bạo lực đang tiếp diễn, và có thể đẩy nhanh thực thi sự viện trợ nhân đạo vào dải Gaza.

Thưa Tổng thống, từ kinh nghiệm thực tế của mình, Ngài thấy rõ rằng các mâu thuẫn và xung đột dù khó khăn đến mức độ nào cũng đều có thể được giải quyết một cách tốt đẹp nhất khi chúng ta đạt được tiến bộ trong những cuộc đàm phán hòa bình dù cho các cuộc hòa đàm có thể phức tạp đến đâu chăng nữa. Chắc chắn những đau khổ tại vùng Trung Đông không thể nào chấm dứt được nếu mọi sự vẫn tiếp diễn như hiện nay.

Từ tuệ giác thâm sâu của Đức Bụt, chúng tôi tin rằng, trên thế gian này không thể nào chúng ta có thể dùng lòng hận thù để đối đáp lại được ngọn lửa của hận thù; mà chỉ có lòng từ bi mới có thể làm xoa dịu và dập tắt được sự thù hận mà thôi. Cũng như Thầy chúng tôi, Thiền Sư Thích Nhất Hạnh, người đã cống hiến cả cuộc đời mình để xây dựng một nền văn hóa hòa bình cho nhân loại và kêu gọi sự chấm dứt cuộc chiến tranh tại Việt Nam, từng nói: “Không có con đường đưa đến hòa bình và an lạc, nếp sống hòa bình và an lạc, đó chính là con đường”.

Trong chuyến công du mang tính lịch sử tại Việt Nam năm 2016, Tổng thống Obama đã tán thán quá trình chuyển hóa mối bang giao Việt Nam-Hoa Kỳ, dù trước đây hai nước đã có chiến tranh với nhau, và đã trích dẫn lời dạy của Thầy chúng tôi: “Trong một cuộc đối thoại đích thực, cả hai bên đều sẵn sàng mở lòng để thay đổi”. Quan hệ giữa hai đất nước Việt Nam và Hoa Kỳ minh chứng cho lời dạy đó, cũng như chuyến công du đến Hà Nội gần đây của Ngài đã xác định hơn nữa sự thật đó.

Là những học trò của Thiền Sư Thích Nhất Hạnh, hôm nay chúng tôi mạn phép đưa ra lời ngỏ thỉnh cầu tất cả mọi người trên thế giới cùng ngồi yên lại với nhau để chúng ta có thể yểm trợ cho nền hòa bình ở Trung Đông, Ukraine và các vùng chiến tranh khác trên địa cầu (trang 3-5). Chúng tôi cũng xin hiến tặng một bài thiền tập có hướng dẫn (trang 6-8), hai bài pháp thoại với chủ đề “Nuôi Dưỡng Lòng Từ Bi khi có Chiến Tranh”, những sự thực tập chánh niệm khác và những lời cầu nguyện cho hòa bình (trang 9-30) để hỗ trợ tất cả những ai mong muốn nuôi dưỡng sự hiểu biết, lòng từ bi, khoan dung, nếp sống hòa bình an lạc ngay trong chính tự thân, gia đình, cộng đồng và quốc gia của họ.

Chúng tôi trân trọng thỉnh cầu Ngài, quý vị trong Nội Các và tất cả cộng sự của Ngài, ngồi yên với chúng tôi bất cứ khi nào, bất cứ nơi nào quý Ngài có thể, vì tình thế hiện nay rất là cấp bách. Chúng tôi hết sức mong mỗi Ngài sẽ thành công trong việc phát khởi một cuộc đối thoại chân thành và đích thực ở Trung Đông giữa tất cả những ai khao khát hòa bình và mong muốn một sự đổi mới.

*Với tất cả lòng thành kính và trân trọng,*

*Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn  
Elder Monk*



*Seal of Plum Village*

*Bhikshuni Thích Nữ Chân Không  
Elder Nun*



european institute  
of applied buddhism

**eiab**

Mindfulness Concentration Insight



## LỜI THỈNH CẦU CÙNG NHAU NGỒI YÊN ĐỂ YẾM TRỢ NỀN HÒA BÌNH TRÊN THẾ GIỚI

*từ Đạo tràng Mai Thôn Quốc tế của Thiền Sư Thích Nhất Hạnh*

Ngày 19 tháng 10 năm 2023

Đức Bụt, bậc Giác Ngộ đã thực chứng được sự giải thoát cao tột với nếp sống thánh thiện đầy an lạc, giải thoát và vững chãi trong thời đại đầy xung đột và bạo động của Ngài, đã không ngừng hiến tặng cho nhân loại một con đường đưa đến an lạc tự thân và hòa bình cho thế gian này. Ngài đã dạy rằng trên thế gian này không cách nào có thể dùng lòng hận thù để đối đáp lại được ngọn lửa của hận thù; mà chỉ có lòng từ bi mới có thể làm xoa dịu và dập tắt được sự thù hận mà thôi. Ngài gọi điều này là một chân lý vĩnh hằng, một qui luật thiên thu.

Cuộc xung đột hiện nay tại Trung Đông là những phản ứng và hành động kết quả từ một lịch sử phức tạp, kéo dài với những xung đột, khó khăn và bế tắc. Quả thật là một niềm đau rất lớn cho cả nhân loại khi chúng ta chứng kiến những gì đang diễn ra, đặc biệt là đối với những người dân vô tội của cả hai bên lâm chiến. Chúng tôi thành khẩn nguyện cầu tất cả những ai đang tham gia cuộc chiến hãy dừng lại ngay tất cả sự giết chóc và bạo lực. Chúng tôi biết điều này rất khó thực hiện, nhưng chúng ta không còn con đường nào khác. Không thể nào giải quyết được vấn đề và chấm dứt được khổ đau nếu tình trạng bạo động cứ tiếp tục diễn ra như hiện nay.

Thầy chúng tôi, Thiền sư Thích Nhất Hạnh, người đã trải qua thời kỳ chiến tranh dai dẳng của Việt Nam và đã dành cả cuộc đời mình hoạt động cho hòa bình, đã nói rằng con người không phải là kẻ thù của chúng ta. “Kẻ thù thật sự của chúng ta là hận thù, vô minh, sợ hãi và những hạt giống bạo động nằm sâu trong tâm thức của chúng ta.”

Với cách nhìn của đạo Phật, những cuộc chiến ở Trung Đông, Ukraine cũng như những cuộc chiến khác đang xảy ra khắp nơi trên thế giới là một biểu hiện của tâm thức cộng đồng, của năng lượng hủy diệt tập thể có mặt trong chiều sâu tâm thức của cả nhân loại. Năng lượng hủy diệt này là nền tảng tạo ra khổ đau cho loài người. Là con cháu trong đại gia đình nhân loại, mỗi người trong chúng ta phải có trách nhiệm nhận ra khổ đau nơi chính mình và phải có bốn phận chuyển hóa những hạt giống bạo động thành năng lượng bình an thực sự trong tự thân.

Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách giải quyết những xung đột và mâu thuẫn trong đời sống hàng ngày của chúng ta, trong tự thân cũng như trong gia đình và trong mối tương quan với bạn bè và xã hội. Tất cả mọi người trên thế giới cần thực tập sống trong hòa bình và an lạc. Cùng sống chung với nhau luôn luôn là một điều có thể xảy ra được. Cùng ngồi chung để thảo luận và để đi đến những hòa giải, để tìm ra con đường thoát luôn luôn là một điều có thể thực hiện được. Chúng ta rất cần những cá nhân và tập thể biết sống với ý thức sáng tỏ như vậy trong cộng đồng nhân loại để góp phần đối trị và để tìm ra hướng đi và giải pháp cho những xung đột và khủng hoảng hiện nay trên thế giới.

Trong giai đoạn khủng hoảng hiện tại, điều quan trọng nhất cho mỗi người chúng ta là trở về thực tập cắm rễ vào tự thân để có được sự vững chãi và để có thể làm lắng dịu những cảm xúc bất an và giao động của chính mình. Chúng tôi xin mời những người bạn Israel, Palestine, Ukraine, và tất cả những ai đang gánh chịu khổ đau trong các vùng đang có chiến tranh mâu thuẫn, hãy cùng ngồi yên với chúng tôi để cùng nhau chúng ta có thể làm lắng dịu ngọn lửa hận thù, để có thể dừng lại những hành động gây đau khổ và tàn hại, để có thể trải rộng tình thương, phát khởi tâm lượng từ bi và để tỏa chiếu sức mạnh, năng lượng của hòa bình và an lạc.

Những người bạn Israel và Palestine yêu quý của chúng ta đang rất cần sự yểm trợ của cả thế giới, của mỗi người trong chúng ta. Những người bạn đó cũng nên biết rằng cả thế giới đang chia sẻ những nỗi khổ niềm đau của họ, rằng chúng ta đang gửi đến họ tình thương và lời nguyện cầu cho họ được yên ổn và bình an. Đây là lúc để cả gia đình nhân loại tỏa rạng khả năng trí tuệ, từ bi, khoan dung và bình an trong mỗi chúng ta.

Như Thầy chúng tôi đã từng nói: "Không có con đường đưa đến sự hòa bình và an lạc, nếp sống hòa bình và an lạc, đó chính là con đường".

Tất cả tổ tiên và con cháu của chúng ta đang trông cậy và đặt niềm tin vào khả năng tạo dựng một nếp sống hòa bình và an lạc ngay trên trái đất này của tất cả chúng ta.

*Thương yêu và tin cậy,*



*Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn  
Elder Monk*



*Seal of Plum Village*



*Bhikshuni Thích Nữ Chân Không  
Elder Nun*

## **Bài Thiền Tập có Hướng Dẫn**

### **Để Nuôi Dưỡng Sự Vững Chãi An Định và Tỏa Rộng Tâm Từ Bi**

*(Bản lược)*

***Vào thời điểm hết sức đau thương này của thế giới, chúng tôi mạn phép hiến dâng một bài thiền tập để giúp chúng ta nuôi dưỡng được sự vững chãi an định, mở lòng ra để tỏa rộng tâm từ bi và để hỗ trợ tất cả những người phải gánh chịu khổ đau vì chiến tranh và các thiên tai thảm họa khác. Năng lượng lớn rộng của tâm từ bi có thể làm lắng dịu lòng căm phẫn, hận thù và bạo lực.***

Chúng ta bắt đầu bằng cách ngồi yên, giữ lưng cho thẳng và nhẹ nhàng theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra. Chúng ta thả lỏng cơ thể và dần dần tập trung sự chú ý vào vùng bụng dưới, dần dần đưa năng lượng xuống vùng bụng dưới, nơi đó là trung tâm và gốc rễ năng lượng của chúng ta.

Cho phép năng lượng trong cơ thể lắng xuống vùng bụng dưới, tôi thở vào.

Hình dung những chiếc rễ từ dưới cơ thể tôi từ từ tỏa ra và cắm sâu bám vào lòng Đất Mẹ, tôi thở ra.

Gắn kết thật sâu vào lòng Đất Mẹ, tôi thở vào.

Cho phép năng lượng lắng sâu hơn vào lòng Đất Mẹ, tôi thở ra.

Cảm thấy vững chãi hơn, bình yên hơn, tôi kính mời tất cả những ai đang đau khổ ở các vùng chiến tranh khắp nơi trên thế giới cùng ngồi yên xuống với chúng tôi.

Tôi kính mời tất cả người dân Israel và Palestine cùng ngồi yên xuống với chúng tôi, ngay bây giờ trong sự vững chãi và an định.

Chúng ta bám rễ sâu vào lòng Đất Mẹ để những căm phẫn, hận thù, buồn bã, chán nản và tuyệt vọng không thể lay chuyển chúng ta.

Với sự vững chãi an định, chúng ta không để cho cuộc chiến này cuốn chúng ta bay bổng đi và biến chúng ta thành nạn nhân của nó.

Con người không phải là kẻ thù đích thực của chúng ta. Kẻ thù đích thực của chúng ta là sự hận thù, bạo động và thiếu hiểu biết trong mỗi chúng ta.

Tôi gắn kết thật sâu vào lòng Đất Mẹ. Tôi rất vững chãi và an định.

Giờ đây tôi kính mời những người bạn xứ Ukraine, Nga, Syria, Afghanistan, Yemen, Somalia và các vùng đất đang trải qua khủng hoảng khó khăn trên toàn thế địa cầu cùng ngồi yên xuống với chúng tôi.

Tôi kính mời những người bạn ở trong các vùng động đất, hỏa hoạn, lũ lụt và các thiên tai thảm họa khác cùng ngồi yên xuống với chúng tôi.

Chúng ta sẽ cùng nhau ngồi thật yên, thật vững chãi và an định, cội rễ của chúng ta gắn kết thật sâu vào lòng Đất Mẹ, để những khó khăn này không thể cuốn bồng chúng ta đi và biến chúng ta thành nạn nhân của nó.

Tôi vững chãi như một ngọn núi, vượt thoát khỏi mọi hận thù, vượt thoát khỏi mọi bạo lực.

Tôi cho phép năng lượng từ bi trong tâm mình tuôn trào ra để ôm ấp lấy chính bản thân và tất cả những người đang trải qua các chấn thương về cơ thể cũng như tâm hồn, các bạo lực và chết chóc.

Nguyện cho năng lượng Đại Từ Đại Bi Bi ôm ấp và bảo hộ cho tất cả loài người chúng ta trên trái đất này để tất cả chúng ta có thể được trị liệu và chuyển đổi được các tình trạng khó khăn.

Nguyện cho dòng suối cam lộ thanh lương của chất liệu Đại Từ Đại Bi xoa dịu và làm lắng xuống mọi ngọn lửa căm phẫn, hận thù và bạo lực, để tất cả những ai đang phải sống trong các hoàn cảnh chiến tranh bom đạn binh lửa được bảo hộ che chở.

Đức Bụt dạy: “Không thể dùng hận thù để đáp lại hận thù; chỉ có tình yêu thương và lòng từ bi mới có thể đáp lại hận thù. Đây là một chân lý vĩnh hằng, một qui luật thiên thu.”

Loài người chúng ta luôn luôn có thể sống chung với nhau. Chúng ta luôn luôn có thể cùng nhau ngồi xuống thật yên để thảo luận, thực tập hòa giải và để cùng nhau tìm ra phương hướng giải quyết các khó khăn và bế tắc.

Nguyện cho tất cả mọi người trên trái đất mở lòng ra, để tất cả đều có thể nhận thấy ánh sáng, ánh sáng của Đấng Chúa Trời, ánh sáng của Chân, Thiện, Mỹ.

Chúng ta tiếp tục nuôi dưỡng sự vững chãi và an định để có thể hiến tặng sự nâng đỡ của chúng ta ngay bây giờ cho tất cả những ai đang phải chịu đựng mọi khổ đau do chiến tranh và các thảm họa thiên tai gây nên.

Con đường thoát duy nhất là sự bình an vững chãi và an định của chính chúng ta.

Với năng lượng này, chúng ta có thể hiến tặng sự nâng đỡ của chúng ta cho họ.

Chúng ta ôm ấp những người bạn đó với tất cả lòng từ bi và trái tim thương yêu của chúng ta.

\*\*\*\*\*

Chúng tôi cũng xin hiến tặng thêm cho Quý Vị những bài giảng, các thực tập và lời cầu nguyện liên quan đến đề tài này. Từ trang 9 đến trang 30 gồm có:

- Hai bài pháp thoại và bài thiền hướng dẫn (bản đầy đủ) của Thầy Thích Chân Pháp Ấn trong khoá tu ở Tyrol, Áo, với chủ đề “Nuôi Dưỡng Lòng Từ Bi khi có Chiến Tranh”
- “Tâm thư kêu gọi hòa bình” của Đạo tràng Mai Thôn Quốc tế vào ngày 02 tháng 04 năm 2022 khi chiến tranh tại Ukraine bùng nổ
- Nuôi dưỡng Một Nền Văn Hóa Hòa Bình – Lời cam kết và Khẩn nguyện đêm Giao thừa 2021 của Đạo tràng Mai Thôn Quốc tế, được đăng tải khi thế giới đối diện với sự sợ hãi và mất mát trong thời kỳ đại dịch Covid-19

Dưới đây là một số tài liệu trực tuyến:

- *A Cloud Never Dies*, phim tài liệu về cuộc đời và công tác hòa bình của Thiền sư Thích Nhất Hạnh  
[https://www.youtube.com/watch?v=DRObW9noiVk&ab\\_channel=PlumVillage](https://www.youtube.com/watch?v=DRObW9noiVk&ab_channel=PlumVillage)
- Pháp thoại của Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong các khóa tu tại Làng Mai, Pháp, trong các khóa tu này người Israel và người Palestine được mời tham dự để cùng thực tập chánh niệm  
<https://plumvillage.org/articles/peace-between-palestinians-and-israelis>
- Các chuyến hoằng pháp của các Thầy các Sư cô Làng Mai tại Israel và Palestine  
<https://plumvillage.org/articles/touching-peace-in-palestine>  
Cho đến hôm nay, có nhiều nhóm người Israel và Palestine đã tiếp tục được mời đến tu tập tại Làng Mai



**Trích từ bài pháp thoại của Thầy Thích Chân Pháp Ấn  
trong khóa tu “Nuôi Dưỡng Lòng Từ Bi khi có Chiến Tranh”  
(tại Tyrol, Áo, ngày 12 tháng 10 năm 2023)**

Sự bùng nổ của cuộc chiến tranh ở Trung Đông trong những ngày vừa qua đã khiến cho cả thế giới bị dao động và bất an. Quả thật là một niềm đau rất lớn của cả nhân loại khi chúng ta chứng kiến sự giết chóc của cả hai bên tham chiến. Tôi tự hỏi: “Loài người chúng ta có thể cùng sống chung với nhau trong hòa bình thân ái được không?”

Là con người, trong một ý nghĩa chừng mực nào đó, chúng ta rất may mắn vì chúng ta có ý thức, có lý trí và có thể suy tư với khả năng lý luận. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta vẫn bị bất lực trước những cảm xúc mạnh và phần lớn chúng ta không thể vượt qua được những cảm giác khó chịu khổ đau. Cách hành xử của chúng ta vì vậy có thể rất là tiêu cực đưa đến sự đổ vỡ tàn hại cho chính chúng ta và cho những người khác. Ta có thể có được bình an thực sự không? Ta có thể hiến tặng bình an cho chính mình và cho những người chung quanh không?

Gần ba mươi năm trước, trong một khóa tu ở Mỹ với Sư Ông Làng Mai, tôi đã chia sẻ với các bạn thiền sinh trong một bài pháp thoại rằng cuộc chiến tranh Việt Nam đã để lại trong lòng tôi một nỗi đau sâu thẳm và vì thế từ từ tôi bị rơi vào tâm thức trầm cảm trong nhiều năm. Cho đến khi về Làng Mai nhờ thiền tập tôi mới hiểu ra vết thương trong lòng tôi là kết quả khi phải đối diện với cuộc chiến tranh Việt Nam trong lúc tôi chỉ mới là cậu bé 4-5 tuổi. Các bạn thiền sinh hỏi tôi có bao giờ mong ước để cuộc chiến xảy ra ở một nơi nào khác trên thế giới thay vì đã xảy ra ở Việt Nam không. Tôi nói rằng điều đó không thực sự quan trọng vì dù chiến tranh ở Việt Nam hay ở bất cứ nơi nào khác, đó là chỉ là sự biểu hiện của tâm thức cộng đồng, của năng lượng hủy diệt nằm sâu trong tâm thức loài người.

Khi chúng ta tức giận, chúng ta góp phần tạo ra năng lượng hủy diệt trong tâm thức cộng đồng. Khi chúng ta sợ hãi, lo lắng, trầm cảm và buồn bã, chúng ta đang đóng góp vào nguồn năng lượng tiêu cực này. Nhiều người trong chúng ta đang đau khổ rất nhiều nhưng không biết rằng mình đang bị đau khổ. Vì thế, chúng ta vung vãi những năng lượng khổ đau đó của chúng ta cho những người chung quanh. Chúng ta tự gây đau khổ cho chính mình và chúng ta gây đau khổ cho những người khác.

Điều đó cho chúng ta nhận ra tầm mức quan trọng của sự giác ngộ về Tứ Diệu Đế của Bụt, hay bốn sự thật chân chính được các bậc Giác ngộ và các bậc Thánh bồng trực nhận ra khi nhìn sâu vào bản chất của sự sống và vào hoạt động tâm thức của các Ngài. Vậy các bậc Giác ngộ đã trực nhận ra điều gì? Các bậc Giác ngộ đã trực nhận ra rằng có những đau khổ đang biểu hiện ra trong sự sống, trong thân và trong tâm của

các Ngài. Các Ngài bỗng trực nhận ra rằng, là con người, chúng ta ai cũng có những bất an và đau khổ và chính các Ngài - những bậc Giác ngộ - cũng có những bất an và đau khổ. Khi thực sự ý thức được điều này ngay trong tự thân của chúng ta, chúng ta bắt đầu thức tỉnh và cảm thấy mình phải cần phải làm một cái gì đó để chăm sóc nỗi đau khổ này. Tuy nhiên, thường thì chúng ta không thật sự có mặt cho thân và tâm của chúng ta. Vì thế, ít khi nào chúng ta trực nhận ra rằng mình đang có những bất an và đau khổ.

Theo giáo lý đạo Bụt, biết mình đang đau khổ, đó là giác ngộ. Tất cả chúng ta đều có khổ đau, bất kể chúng ta đang ở trong hoàn cảnh nào. Chúng ta hầu như không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Thí dụ, chúng ta đang ngồi và rồi chỉ trong một vài phút, chúng ta lại muốn thay đổi tư thế của mình. Chúng ta phải di chuyển để giảm bớt cảm giác bất an trong mình. Cứ như vậy suốt cả ngày, lúc thức cũng như ngủ, chúng ta luôn luôn trần trở, bất an.

Hãy lấy ví dụ về một hồ nước. Chúng ta có thể hiểu được một phần nào về trạng thái của tâm thức giác ngộ khi ngắm nhìn những con cá đang bơi lội trong hồ. Hoạt động tâm thức của chúng ta cũng tựa như sự di chuyển của các con cá đang đi vòng quanh trong cái hồ nhỏ hẹp. Chúng ta thấy hầu hết những con cá đều di chuyển liên tục. Tâm thức chúng ta cũng vậy không lúc nào có thể dừng lại. Một vài con cá đứng yên chính là những con cá đã giác ngộ. Tâm thức yên tĩnh có khả năng an trụ là một tâm thức giác ngộ. Những con cá đang di chuyển không ngừng vì chúng chưa giác ngộ. Những con cá đó đang đi đâu vậy? Cái hồ thì quá nhỏ. Chỉ có những con cá di chuyển không ngừng mới cảm thấy sự hạn hẹp của cái hồ. Còn những con cá đang đứng yên sẽ không cảm thấy bị giới hạn bởi chu vi của bờ hồ nên những con cá đứng yên đó được giải thoát, được tự do. Tâm thức di chuyển không ngừng sẽ luôn luôn cảm thấy bị tù túng chật chội. Tâm thức an trụ là tâm thức giải thoát vượt ra ngoài tất cả các biên giới và đối đãi. Trong nhà Phật chúng ta gọi đó là tâm thức của trời phương ngoại, phương ngoại phương.

Đức Bụt, Đấng Giác ngộ, đã thức tỉnh được gốc rễ khổ đau của loài người. Và gốc rễ đó là gì? Nhìn sâu vào tự thân, chúng ta thấy rõ chúng ta là một cơ thể sống năng động, nghĩa là chúng ta thường ở trong trạng thái động và luôn luôn cảm thấy bất an vì bất an là một cơ chế phản hồi của sự sống đang lưu chuyển. Đức Bụt gọi sự sống năng động luôn thay đổi đó là vô thường, và những tín hiệu bất an thường trực đó là khổ hay không thỏa mãn, bất như ý. Vô thường và khổ hay bất an là bản chất của sự sống. Luôn luôn có sự bất an nào đó trong cơ thể, trong tâm trí của chúng ta. Là một hệ thống năng động, chúng ta muốn đạt được sự hài hòa nào đó, sự cân bằng nội tại nào đó bên trong chúng ta qua những tín hiệu phản hồi của bất an. Chúng ta luôn luôn không ngừng tìm kiếm một trạng thái cân bằng. Bụt gọi đó là ham muốn (tham ái). Gốc rễ của đau khổ là tham ái, ham muốn sự ổn định, khao khát... một điều gì đó.

Để làm êm dịu, ngưng lắng sự thúc đẩy của tham ái, Sư Ông Làng Mai đã đem tuệ giác này của Bụt ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày qua sự thực tập tiếng chuông chánh niệm. Tiếng chuông chánh niệm thường được thỉnh vào những thời điểm khác nhau trong sinh hoạt hằng ngày. Đó là một sự thực tập giúp đưa ta trở lại trạng thái của con cá đứng yên, nghĩa là chúng ta tập dừng lại sự thúc đẩy của tham ái biểu hiện qua ba nghiệp thân, khẩu và ý. Chúng ta đang di chuyển, tiếng chuông vang lên và chúng ta tập dừng lại. Chúng ta quay trở lại với hơi thở vào và hơi thở ra. Chúng ta học cách lắng yên ba nghiệp với hơi thở của mình. “Ý thức hơi thở vào, tôi thở vào; ý thức hơi thở ra, tôi thở ra. Cảm nhận sự màu nhiệm của hơi thở khi được thở vào; cảm nhận sự màu nhiệm của hơi thở khi được thở ra”. Sau vài hơi thở có ý thức, chúng ta làm dịu đi sự ham muốn về thân cũng như về tâm.

Đứng về phương diện chức năng của hơi thở, khoa học cho chúng ta biết hơi thở gồm có hai chu kỳ: chu kỳ vào và chu kỳ ra. Là con người, chúng ta có hai phần trong hệ thống thần kinh tự trị (*autonomic nervous system*) để làm cho những hoạt động trong cơ thể của chúng ta được cân bằng và hài hòa. Phần hệ thống thần kinh giao cảm (*sympathetic nervous system*) hoạt động với chu kỳ thở vào. Chúng ta lấy oxy vào và sẵn sàng hoạt động; sẵn sàng để chạy hoặc làm bất cứ hoạt động gì. Hệ thống thần kinh giao cảm kích hoạt một phần trong chúng ta được gọi là **“hoạt động”** (**“doing”**). Phần hệ thống thần kinh đối giao cảm (*parasympathetic nervous system*) hoạt động với chu kỳ thở ra. Đó là một phần của hệ thống thần kinh giúp chúng ta “thư giãn”. Nó kích hoạt phần **“an trú”** (**“being”**) - chỉ có mặt an trú với những gì đang xảy ra và thư giãn. Vì vậy, chúng ta có chu kỳ vào và chu kỳ ra, cộng với ý thức của chúng ta về hơi thở.

Sự tham ái về mặt sinh lý học (*physiology*) trong mỗi chúng ta xuất phát từ sự bất hòa hoặc “không đồng bộ” giữa hai khía cạnh này trong hơi thở của chúng ta – có khi do tác động quá nhiều của hệ thần kinh giao cảm hoặc cũng có khi do tác động quá nhiều của hệ thần kinh đối giao cảm. Khi chúng ta chiếu ánh sáng tỉnh thức (*mindfulness*) vào hai chu kỳ này, điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Năng lượng của thương yêu xuất phát từ sự thấp sáng năng lượng tỉnh thức này bắt đầu bao trùm hơi thở vào và hơi thở ra. Các chu kỳ bắt đầu đồng bộ với nhau, đi vào trạng thái cân bằng và hài hòa. Chúng ta bắt đầu có cảm giác hạnh phúc bên trong mình.

Khi chúng ta rèn luyện bản thân để ý thức được hơi thở vào và hơi thở ra của mình càng nhiều thì những cảm giác bất an trong chúng ta – như chúng ta đang thiếu thứ gì đó, hoặc chúng ta cần tìm kiếm thứ gì đó để đảm bảo hạnh phúc và an lạc của mình – sẽ bắt đầu lắng xuống và từ từ chuyển hoá. Bình an là cảm giác có được khi chúng ta có cảm giác hạnh phúc sâu sắc bên trong mình, khi chúng ta cảm thấy an trú được ngay trong phút giây hiện tại, bây giờ và ở đây. Vậy thì bình an là điều có thể thực hiện được không? Theo Bụt thì có thể. Nhưng chúng ta cần phải rèn luyện chính bản thân mình. Nó không phải là thứ được trao cho chúng ta một cách tự động.

***Chúng ta có khả năng bình an. Nhưng chúng ta cần phải thực tập để biến nó thành hiện thực.***

Sư Ông Làng Mai đã từng nói: “Không có con đường đưa đến hòa bình và an lạc, nếp sống hòa bình và an lạc, đó chính là con đường”. Hòa bình và an lạc không phải là một trạng thái chúng ta sẽ đạt tới được trong tương lai, mà nó là một nếp sống, một con đường thực tập. Đó là một nếp sống trong đó chúng ta học cách điều hòa hai chu kỳ thở để về mặt thể chất, chúng ta có thể cảm nhận được rằng hai phần của hệ thần kinh của chúng ta đạt được sự hòa điệu.

Với sự bùng nổ chiến tranh vào đầu năm ngoái<sup>1</sup> giữa Nga và Ukraine, và bây giờ<sup>2</sup> lại có thêm chiến tranh ở Trung Đông, mỗi người trong chúng ta rất cần phải thực tập ngay để có được sự bình an và có thể cùng chung sống hòa bình thân thiện với những người chung quanh. Cả thế giới cần thực tập nuôi dưỡng sự bình an và khả năng sống chung hòa bình giữa các chủng tộc, quốc gia và văn hóa khác nhau. Những khó khăn và khủng hoảng trên thế giới không thể được giải quyết bởi một nhóm người, mà đòi hỏi một nỗ lực toàn cầu. Cả thế giới cần thực tập chế tác hòa bình. Khi có chiến tranh, những lời dạy của Bụt cần được lan truyền sâu rộng đến mọi tầng lớp trong xã hội và trên khắp thế giới, bởi vì những trạng thái dao động bất an, rối loạn và lo âu luôn hiện diện trong mỗi chúng ta. Chúng ta cần thực tập làm lắng dịu những cảm xúc này. Bụt dạy rằng điều đó có thể thực hiện được khi chúng ta biết cách nuôi dưỡng năng lượng tỉnh thức – còn được gọi là năng lượng chánh niệm.

Chánh niệm là khả năng có mặt và ý thức trọn vẹn những gì đang diễn ra trong ta và chung quanh ta trong giây phút hiện tại, ngay bây giờ và ở đây. Thông thường, sự không hòa hợp giữa hơi thở vào và hơi thở ra làm phát sinh sự bất hòa giữa thân và tâm chúng ta. Cũng giống như hơi thở vào và hơi thở ra, thân và tâm của chúng ta thường không hợp nhất với nhau. Thân thể chúng ta hiện diện ở đây nhưng tâm trí chúng ta lại đang rong ruổi một nơi nào khác. Thân thể chúng ta nói: “Xin làm ơn quay lại để chăm sóc cho tôi đi!” Nhưng tâm trí chúng ta nói: “Đợi một chút, ngoài kia còn nhiều thứ hấp dẫn lắm”. Thân thể nói: “Khổ quá, tôi đang đau.” Tâm trí nói: “Đừng lo lắng gì cả. Tôi sẽ quay lại trong chốc lát”.

Điều này cũng xảy ra trong các mối quan hệ của chúng ta. Sự bất hòa giữa thân và tâm của chúng ta sẽ dẫn đến sự bất hòa trong môi trường sống, từ trong gia đình đến xã hội, từ quốc gia này đến các quốc gia khác và trên toàn thế giới. Đó chính là cách thức vận hành và lớn lên của khổ đau. Từ một sự bất an rất nhỏ trong thân thể và tâm trí của chúng ta, nó lan tỏa ra và biểu hiện ngày càng lớn hơn... đến các mối quan hệ khác nhau và cuối cùng là lan ra toàn thế giới. Đôi khi những người thân yêu của chúng ta rất đau khổ nhưng chúng ta hoàn toàn không hay biết. Tâm trí của

---

<sup>1</sup> 24.02.2022

<sup>2</sup> 07.10.2023

chúng ta đang ở một nơi khác. Chúng ta không chú ý đến những đau khổ đang diễn ra trong gia đình mình với người bạn đời, con trai, con gái của mình. Chúng ta không có mặt ở đó cho họ. Chúng ta hoàn toàn không có chánh niệm với những gì đang xảy ra chung quanh ta. Chúng ta đang bận rộn với các dự án, công việc kinh doanh khác nhau. Những bất an lo âu của cá nhân dần dần lan rộng thành bất an lo âu của tâm thức cộng đồng và gây ra khổ đau trên toàn thế giới.

Nếu chúng ta mong muốn thay đổi hoàn cảnh, Bụt khuyên chúng ta nên bắt đầu bằng việc thực tập chánh niệm. Đầu tiên, hãy học cách quay trở về và thiết lập sự hài hòa trong hơi thở của chúng ta: “Thở vào, ý thức đây là hơi thở vào; thở ra, ý thức đây là hơi thở ra. Trở về với hơi thở, cảm nhận hơi thở và cảm thấy an lạc với hơi thở của mình”. Tiếp đó: “Ý thức về thân thể; cảm nhận thân thể và buông bỏ những căng thẳng trong thân thể... Ý thức về tâm ý và làm lắng dịu những căng thẳng trong tâm ý...” Chúng ta thực hành như vậy suốt cả ngày.

Đôi khi chúng ta chỉ muốn sống cho chính mình nhưng lại không biết cách để thật sự thương yêu và chăm sóc cho chính mình. Vì thế, chúng ta không đủ nhạy cảm để cảm nhận về người khác và những nhu yếu của họ. Điều này sẽ thay đổi khi chúng ta học cách trở về và làm cho hơi thở chúng ta trở nên hài hòa êm dịu. Năng lượng chánh niệm giúp cho chúng ta tạo nên sự hài hòa trong thân và trong tâm của ta. Dần dần với ý thức và năng lượng chánh niệm chúng ta học được bài học từ bi, thương yêu đối với bản thân. Từ đó, lòng từ bi của chúng ta đối với thế giới bên ngoài bắt đầu được nảy nở và tỏa rộng ra. Chúng ta từ từ học được bài học thương yêu, ôm ấp và chấp nhận toàn bộ sự sống đang biểu hiện màu nhiệm chung quanh ta từ bạn bè, gia đình cho đến xã hội, quốc gia và cho cả thế giới. Trong hoàn cảnh chiến tranh và tao loạn hiện nay, đó là nhu cầu lớn mà cả thế giới và nhân loại đang cần. Chúng ta cần nâng đỡ nhau, yêu thương nhau để toàn thể nhân loại có thể cùng nhau tiến xa hơn nữa trong quá trình tiến hóa của loài người. Sự tồn tại của chúng ta trở nên ý nghĩa hơn rất nhiều khi chúng ta có thể tồn tại cùng với những người khác chung quanh mình. Quả thật là rất đẹp, đầy ý nghĩa trọn vẹn và nhân tính cao cả nếu người Israel có thể chung sống hòa bình bên cạnh người Palestine ở Gaza. Và quả thật sẽ rất là đẹp, đầy ý nghĩa trọn vẹn và nhân tính cao cả nếu người Palestine có thể chung sống hòa bình bên cạnh người Israel.

Giống như một khu vườn đầy hoa thơm cỏ lạ, cuộc sống cũng cần có sự đa dạng trọn vẹn đầy đủ muôn màu muôn vẻ. Chúng ta cần thực tập để có được cái nhìn rộng rãi, cởi mở và bao dung. Cách nhìn, cách thấy đó được gọi là chánh niệm. Đó là năng lượng thương yêu chấp nhận toàn bộ sự sống với muôn màu muôn vẻ của nó. Đó là năng lượng bao trùm ôm ấp mọi thứ và hạnh phúc với mọi thứ. Đó chính là ý nghĩa của danh từ chánh niệm, được viết trong tiếng Anh là “mindFUL”. Đó trạng thái của một tâm thức “trọn vẹn, tròn đầy”, tâm thức giác ngộ và giải thoát. Trong đời sống hằng ngày, rất nhiều khi tâm thức chúng ta không được như vậy, mà trái lại luôn luôn

bị phân chia thành những mảnh vụn rời rạc, đầy dẫy những vướng mắc và chướng ngại. Vì thế, cùng với tất cả những người khác trên thế giới này, chúng ta cùng nhau tạo dựng nên một thế giới đầy phân ly, chia rẽ và để cùng nhau hiện hữu trong khổ đau, tranh chấp và rối loạn. Sự thực tập chánh niệm giúp cho tâm thức chúng ta trở nên sáng tỏ tròn vẹn và tròn đầy viên mãn. Khi đạt được trạng thái tâm thức này, chúng ta không loại trừ bất cứ một ai. Chúng ta học được cách mở lòng ra để ôm ấp và chấp nhận được toàn bộ sự sống. Khi chúng ta thực hành theo cách này, tâm trí chúng ta tràn đầy thương yêu và đạt được sự bình yên sâu lắng trong tâm hồn.

Theo kinh Hoa Nghiêm, trong cảnh giới không thể nghĩ bàn, bất khả tư nghị giải thoát của Phật, tâm của Phật rộng lớn bao la bao trùm toàn thể vô số, vô lượng, vô biên vũ trụ. Đó là tâm thức chánh niệm cao tột thâm sâu bất khả tư nghị của Phật. Vì lẽ đó, theo kinh Hoa Nghiêm, Phật chỉ thị hiện giác ngộ tại Bồ Đề Đạo tràng ở Ấn Độ. Và trong sự thật tuyệt đối, Phật, đã, đang và sẽ mãi mãi ngồi yên bất động tại Bồ Đề Đạo tràng. Sự chánh niệm tròn vẹn tuyệt đối này của Phật được gọi là Pháp thân (*dharmakaya*) của Phật, một trong ba thân của Phật. Pháp thân của Phật có mặt khắp mọi nơi, bất động và pháp thân đó đã có mặt từ vô thủy và sẽ tiếp tục ở đó cho đến vô chung. Năng lượng chánh niệm của Phật luôn tròn đầy, rộng mở, bao la, vĩ đại và trải rộng đến toàn thể vũ trụ. Vì vậy, Pháp thân của Phật vẫn còn mãi. Phật tiếp tục ở trong đại định tuyệt đối này trong thời gian vô tận. Pháp thân của Phật bất động.

Phần lớn chúng ta chỉ biết đến Ứng thân hay Hóa thân (*nirmanakaya*) của Phật. Đó là Ứng thân Phật đi khắp Ấn Độ để giảng dạy và là thân Phật ứng hiện với mục đích cứu độ chúng sinh tùy theo nhu yếu và hoàn cảnh. Vì vậy, Phật hiện thân làm người và đi khắp nơi giảng dạy. Theo kinh Hoa Nghiêm, có vô số hóa thân giảng dạy giáo pháp ở các cõi Phật khác nhau. Có vô số chư Phật trong tam thiên đại thiên thế giới.

Chúng ta cũng có Pháp thân: đó chính là mức độ chánh niệm của chúng ta, khả năng lan tỏa năng lượng đó ra thế giới bên ngoài. Càng thực tập chánh niệm, năng lượng chánh niệm của chúng ta càng ngày càng lớn mạnh và làm cho tâm trí chúng ta rộng mở và tròn đầy. Chúng ta có khả năng đón nhận mọi khác biệt; chúng ta có khả năng ôm ấp mọi thứ trong cuộc sống của mình. Chúng ta không muốn loại bỏ bất cứ ai; chúng ta không đối xử phân biệt kỳ thị với bất cứ một ai.

Chúng ta có thể dùng hình ảnh mà tôi đã đề cập ở trên, đó là sự chuyển động liên tục vươn về phía trước của những con cá để làm ẩn dụ cho khát vọng mong muốn những tư tưởng và khái niệm, những tư kiến và quan điểm nhận thức của riêng mình được những kẻ khác tuân theo. Chúng ta có một quan niệm nhất định về cuộc sống và chúng ta muốn người khác phải làm theo quan niệm đó. Chúng ta có một ý kiến nào đó và chúng ta đòi hỏi người khác phải làm theo ý kiến đó. Giống như con cá tìm cách rẽ nước để bơi tới phía trước, chúng ta tìm mọi cách để những ý kiến của riêng mình có thể được thực hiện. Chúng ta muốn buộc người khác phải làm theo ý kiến, ý tưởng riêng của chúng ta. Vì vậy, con cá ở trong lòng chúng ta không ngừng chuyển

động để buộc người khác phải đi theo lối sống do chúng ta vẽ ra, qui định ra. Nhưng với sự thực hành chánh niệm thì sẽ khác. Chúng ta sẽ để cho người khác sống theo cách của họ. Chúng ta cho phép họ được là chính họ. Chúng ta cho phép họ sống. Chúng ta cho phép họ biểu hiện và chúng ta cho phép người khác cùng chung sống với chúng ta. Do đó có một sự thật, đó là có thể có những quan điểm, những ý kiến khác nhau, tuy vậy, vẫn có thể sống chung hòa hợp với nhau được. Đó chính là sự màu nhiệm của năng lượng chánh niệm.

Với mức độ chánh niệm cao tột, Bụt có khả năng thương yêu, ôm ấp được tất cả mọi người, mọi loài chúng sanh hữu tình cũng như vô tình. Với sự giác ngộ vô thượng, trí tuệ viên mãn và từ bi vô lượng, Ngài đã hoàn toàn chấp nhận và ôm trọn vào lòng tất cả thế gian này: “Thế giới có thể gây chiến với tôi, nhưng tôi đã chấm dứt mọi chiến tranh. Tôi không gây chiến với ai cả”. Nói cách khác, Bụt đang nói: “Ta không có khó khăn mâu thuẫn xung đột với bất kỳ một ai trên thế gian này. Tâm trí ta hoàn toàn rỗng rang vô ngại tự tại. Ta hoàn toàn bình an. Ta là bình an”. Bụt có thể đạt đến trạng thái này vì Bụt đã không ngừng nuôi lớn chánh niệm, làm cho nó lớn mạnh đến không cùng.

## **Trích từ Pháp thoại của Thầy Thích Chân Pháp Ấn trong khóa tu “Nuôi Dưỡng Lòng Từ Bi khi có Chiến Tranh” (tại Tyrol, Áo, ngày 13 tháng 10 năm 2023)**

Sự thực tập chánh niệm sẽ giúp chúng ta hoàn toàn ý thức về mọi kinh nghiệm trong sự sống. Và nếu năng lượng chánh niệm được tiếp tục duy trì và nuôi dưỡng thì sẽ đưa đến năng lượng của định.

Khi thực tập chánh niệm, chúng ta học cách để duy trì sự có mặt liên tục của tâm ta về một “đối tượng của chánh niệm”. Tâm chúng ta luôn luôn chuyển động. Và chính vì tính cơ động đó nên khi có chuyện gì xảy ra, tâm chúng ta rất dễ bị trôi dạt, mất định hướng, vì tâm ta không có sự vững chãi, không có gốc rễ. Tâm trí chúng ta cứ rong ruổi nắm bắt từ đối tượng này sang đối tượng khác. Vì vậy, thực tập chánh niệm giúp chúng ta học được thói quen đem tâm ta trở về và duy trì sự có mặt của tâm ta với một đối tượng trong một thời gian liên tục. Sự thực tập này sẽ giúp tâm chúng ta dừng lại sự rong ruổi đi hoang và giúp chúng ta nuôi dưỡng yếu tố vững chãi và an trú trong ta.

Khi có sự bất như ý xảy ra, chúng ta thường hay phản ứng bằng những giận dữ, phần nộ hay buồn bã, chán chường và tuyệt vọng, hay những tâm hành tiêu cực khác. Đó là vì tâm chúng ta ngay lập tức bị kẹt vào hoàn cảnh đó hay một đối tượng nào đó và chúng ta đánh mất sự bình an, vững chãi của mình cũng giống như một cái cây không có gốc rễ vững chắc, khi có gió bão, cả cây bị bật gốc và bị gió thổi bay đi. Nhưng một cái cây có gốc rễ sâu và vững chắc vẫn có thể đứng vững ngay cả khi có gió mạnh. Nhờ hệ thống rễ, cây có được sự ổn định và vững chắc. Nó sẽ không bị cuốn đi.

Thường trong đời sống hằng ngày chúng ta nghe điều gì, thấy điều gì hay tiếp xúc với điều gì đó và ngay lập tức chúng ta bị cuốn đi bởi vì chúng ta không có gốc rễ để bám víu. Ví dụ, người thương của chúng ta nói điều gì đó. Anh ấy hoặc cô ấy chỉ nói điều đó vì tập khí mà không có ý định làm tổn thương chúng ta. Nhưng khi nghe thấy, chúng ta bám lấy và ngay lập tức chúng ta bị thổi bay đi như một cái cây. Chúng ta đau khổ suốt ngày. “Tại sao anh ấy/cô ấy lại nói như vậy với mình?”. Và tâm trí của chúng ta tiếp tục tập trung vào những gì anh ấy/cô ấy nói. Chúng ta đánh mất gốc rễ của mình.

Sự thực tập chánh niệm giúp chúng ta trở về chăm sóc và cắm rễ vào gốc rễ của tự thân. Chúng ta có thể cắm rễ ở đâu trong tự thân của chúng ta? Đức Bụt dạy rằng có bốn lĩnh vực để chúng ta có thể thiết lập chánh niệm, nuôi dưỡng gốc rễ của mình. Năng lượng chánh niệm có thể được phát khởi, duy trì và làm cho lớn mạnh hùng hậu bằng cách ý thức liên tục về bốn lĩnh vực: thân thể, cảm thọ, tâm hành và nhận thức.



**Gốc rễ đầu tiên là thân thể của chúng ta.** Chúng ta thực tập chánh niệm bằng cách ý thức về thân thể của mình trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Khi đi, chúng ta biết mình đang đi; khi ngồi biết mình đang ngồi; khi đứng, chúng ta biết mình đang đứng. Khi chúng ta mặc áo, ăn cơm chúng ta biết mình đang mặc áo, ăn cơm. Khi chúng ta đi tới, chúng ta biết mình đang đi tới; khi chúng ta đi lui, chúng ta biết mình đang đi lui. Bất kể trong tư thế nào – đi, đứng, nằm, ngồi– chúng ta đều ý thức trọn vẹn và chuyên nhất vào những tư thế của thân thể. Đó là sự thực tập quán niệm (hay ý thức) thân trong thân, **niệm thân**. Nghĩa là chúng ta duy trì sự ý thức sáng tỏ về thân thể trong suốt quá trình hoạt động hay tư thế của thân thể từ đầu cho đến cuối. Khi chúng ta rèn luyện thường xuyên như vậy, ý thức sáng tỏ về thân thể hay niệm thân sẽ trở thành thói quen của chúng ta.

Nhờ vậy, chúng ta nuôi được gốc rễ của tâm ta nơi thân thể. Tâm ta được cắm rễ vào thân của ta. Khi ai đó nói điều gì bất như ý với ta, thay vì chú ý đến lời nói đó và bị lời nói đó cuốn chúng ta bay đi, chúng ta hãy tiếp tục thực tập niệm thân. Đúng là chúng ta đang lắng nghe sâu, nhưng nội dung của điều chúng ta nghe không làm chúng ta bị cuốn đi. Chúng ta vẫn ý thức sáng tỏ về thân thể của mình. Đó là sự thực tập niệm thân. Ví dụ, hiện nay tôi đang nói pháp thoại cho quý vị nhưng tôi cũng đang thực hành niệm thân. Tôi không để nội dung bài giảng cuốn tôi đi. Tôi hoàn toàn nhận thức được vị trí thân thể của mình, hoàn toàn chú ý đến cách tôi di chuyển cơ thể và tôi tiếp tục quay trở về ý thức thân thể của mình khi đang cho pháp thoại. Cho pháp thoại là một phần hiện hữu của tôi, nhưng một phần khác của sự hiện hữu đó là ý thức sáng tỏ của tôi về thân của mình. Và đó là lãnh vực quán niệm đầu tiên để thiết lập chánh niệm, thân thể. Điều này rất quan trọng vì nếu chúng ta không thể cắm rễ vào thân thể mình thì chúng ta cũng không biết điều gì đang xảy ra trong thân của ta.

Trong cuộc sống của chúng ta, luôn có sự chia chẻ, phân ly hay tách rời giữa các hoạt động của thân và tâm. Do đó thân và tâm luôn có sự bất hài hòa hay không đồng bộ. Thân của chúng ta ở đây nhưng tâm chúng ta lại ở một nơi khác. Vì thế mà có khi chúng ta không thực sự biết rõ chuyện gì đang xảy ra với thân của mình, không biết rõ chuyện gì đang thực sự xảy ra cho tâm của mình, vì thân tâm chúng ta bị phân ly và không hợp nhất. Sự bất hài hòa giữa thân và tâm sẽ đưa đến sự bất hài hòa trong gia đình, cộng đồng, xã hội, và trên toàn thế giới.

Khi người thương của chúng ta nói hay hành xử ra ngoài sự suy nghĩ của chúng ta, ngay lập tức tâm thức chúng ta bị trói buộc và chúng ta đánh mất sự tự do của mình. Phản ứng của chúng ta tạo ra một thế giới ảo, một thế giới tưởng tượng với những suy đoán, kết tội hay phê phán dựa trên tất cả những năng lượng tiêu cực tiềm ẩn trong chúng ta. Lúc đó, tất cả những tổn thương, khổ đau trong quá khứ giữa chúng ta và người đó đều sống dậy trở lại, đều trở thành một phần của hiện thực của cái bây giờ và ở đây. Tất cả sự tức giận, buồn phiền của cha mẹ, ông bà, tổ tiên dòng họ chúng ta đều dồn dập đi vào hiện thực ảo đó, tất cả năng lượng tiêu cực của nền văn

hóa và lịch sử của chúng ta đều ập vào giây phút đó và chúng ta thấy một hiện hữu không như nó đang thực sự biểu hiện, không như nó đang thực sự là như vậy. Chúng ta không biết rằng chúng ta đang tạo ra rất nhiều ảo giác, tưởng tượng với rất nhiều sự thổi phồng và bóp méo.

Những gì người thương của chúng ta nói hay hành xử có thể chỉ nhỏ bằng một hạt đậu phộng. Nhưng ngay lập tức tâm trí của chúng ta bám vào hạt đậu phộng đó, bóp méo và thổi phồng những điều đó lên thành một quả dưa hấu chỉ trong một vài phút ngắn ngủi. Và chúng ta sống trong hiện thực của một quả dưa hấu, trong khi hiện hữu đích thực chỉ là một hạt đậu phộng. Tất cả mọi chuyện thường xảy ra như vậy. Dĩ nhiên, luôn luôn có những khổ đau và chúng ta không nên phủ nhận nó hoàn toàn. Nhưng chúng ta nên nhận thức những khổ đau như nó đang thực sự là như vậy mà không nên thổi phồng những khổ đau đó lên thêm. Điều đó rất quan trọng. Nếu không, mọi chuyện sẽ trở nên tệ hơn và tình trạng sẽ khó mà cứu vãn được.

Vì vậy, thí dụ như khi người thương của chúng ta phàn nàn với chúng ta một câu nói rất là băng quơ: “Sao hôm nay anh/cô không tử tế với tôi như thế?”. Ngay lập tức, chúng ta bắt đầu trả đũa: “Sao cô/anh có thể nói như vậy được với tôi? Tôi luôn luôn tử tế với cô/anh mà. Cô/anh hãy nhớ lại đi, khi chúng ta mới kết hôn (có thể là 30 năm trước) ...”. Rồi sau đó chúng ta đưa ra tất cả những điều tử tế mà chúng ta nghĩ chúng ta đã đối xử với người đó, có thể đó là lúc tổ chức đám cưới hoặc những năm chung sống sau đó ra để kể lể. “Mười năm trước tôi đã làm điều này, năm năm trước tôi đã làm điều kia...” Chúng ta viện hết mọi lý lẽ, dẫn ra mọi ký ức và bằng chứng để chứng tỏ là chúng ta đã sống rất tử tế với cô/anh ấy. Và chúng ta từ từ đánh mất chính mình với quả dưa hấu đó. Bụi gọi đó là sự lẫn lộn, ảo tưởng, hay vô minh.

Khi chúng ta không đủ năng lượng chánh niệm, chúng ta không thể an trú được liên tục, lâu dài và bền vững nơi bốn lãnh vực quán niệm. Vì thế chúng ta đánh mất chính mình và chúng ta rơi vào tình trạng lẫn lộn đầy ảo tưởng và vô minh như vậy. Chúng ta dựng xây một hiện thực ảo dựa trên một ít thực tế có thật. Thực tập chánh niệm là học cách để nhận ra sự thật như chúng đang thực sự là như vậy. Khi nỗi đau chỉ nhỏ bằng một hạt đậu phộng thì chúng ta tự nhủ: “Ôi, nỗi đau đó chỉ là nỗi đau nhỏ bằng một hạt đậu phộng mà thôi”. Chúng ta có thể cảm thấy đau nhói hay buồn phiền sau lời nói hay hành xử của người thương nhưng chúng ta thực tập ngay sự quán niệm hơi thở vào và hơi thở ra của mình; chúng ta cảm nhận thân thể của mình, chúng ta cảm nhận các cảm giác khó chịu từ những gì người đó đã nói và đã làm, và chúng ta ôm lấy niềm đau đó, chúng ta ôm lấy với tất cả tình thương và lòng bi mẫn ứa ra từ chính trái tim của chính mình. Người thương của ta đã nói: “Sao hôm nay anh/cô không tử tế với tôi như thế?” Ta nghe thấy điều đó thật trọn vẹn, ta nhận diện hoàn toàn lời nói đó và ta đón nhận nó, ôm ấp nó bằng tất cả tình thương và lòng bi mẫn ứa ra từ chính trái tim của chính mình trước khi ta làm bất cứ một hành động nào hay một phản ứng nào. Sự thực tập của chúng ta là trở về an trú nơi bốn lãnh vực

quán niệm, đón nhận và ôm ấp những gì ta đang cảm nhận, kinh nghiệm qua ngay trong tự thân của mình. Ta hãy khoan làm gì cả. Ta học cách cắm rễ vào tự thân. Đó là sự thực tập chánh niệm.

Chúng ta học cách quay trở về gốc rễ đầu tiên là thân thể của chúng ta và thực tập ôm ấp thương yêu thân thể của mình.

**Gốc rễ thứ hai là cảm thọ, cảm giác hay cảm nhận của chúng ta** - đó là trường năng lượng sinh học trong cơ thể chúng ta. Cảm thọ là gốc rễ thứ hai, lãnh vực quán niệm thứ hai mà chúng ta ý thức đến để năng lượng chánh niệm có thể được phát khởi, duy trì và được lớn mạnh lên: "Tôi hoàn toàn có ý thức sáng tỏ về những gì tôi đang cảm giác hay cảm nhận trong tôi. Và tôi đón nhận nó, ôm ấp nó bằng tất cả tình thương và lòng bi mẫn của chính tôi". Chúng ta hãy thực tập để đừng bị cuốn trôi đi trước mọi hoàn cảnh mà hãy tập trở về và cắm rễ nơi lãnh vực quán niệm thứ hai là cảm thọ, **niệm thọ**. Chúng ta hoàn toàn nhận biết những cảm giác bất an khổ đau và tập cho tâm thức dừng lại đứng yên. Trong bài nói chuyện trước, tôi đã đưa ra hình ảnh một con cá đứng yên trong hồ để làm ví dụ về hoạt động của tâm thức được dừng lại và đứng yên. Chung quanh hồ gợn sóng nhưng có những con cá đứng yên bất động. Những con cá khác di chuyển liên tục quanh hồ, theo những gợn sóng. Nhưng, giống như "con cá đang thực tập đứng yên", tâm thức của chúng ta duy trì sự quán niệm liên tục và bền vững nơi cảm thọ, niệm thọ sẽ từ từ trở nên an định và vững vàng.

**Gốc rễ thứ ba** mà chúng ta có thể thiết lập chánh niệm là **các hiện tượng tâm lý hay còn gọi là tâm hành của chúng ta**, lãnh vực quán niệm thứ ba. Đó là sự thực tập quán niệm tâm hành trong tâm hành hay **niệm tâm**. Cũng như sự thực tập niệm thân và niệm thọ, chúng ta thực tập ôm ấp mọi nỗi buồn đau mà chúng ta trải qua với tất cả tình thương và lòng bi mẫn ứa ra từ chính trái tim của chính mình. Chúng ta không để nỗi buồn đau lan rộng, chúng ta học cách ôm lấy nó bằng tất cả tình thương của chính mình, vì khi nỗi đau lan rộng ra thì rất khó rút lại. Ví dụ: khi người thương của chúng ta nói: "Sao hôm nay anh/cô không tử tế với tôi như thế?" thì ta bắt đầu bùng nổ, ta bắt đầu nói những điều tiêu cực và như vậy mối quan hệ sẽ bị đổ vỡ rất nhiều. Chúng ta gây ra một vết thương trong mối quan hệ mà sau này sẽ rất khó hàn gắn. Trong các mối quan hệ bình thường hằng ngày, chúng ta cần học cách nhận diện và ôm ấp ngọn lửa bên trong mình - ngọn lửa giận dữ, trầm cảm, buồn bã và sợ hãi - và không để năng lượng này bùng nổ. Điều đó rất quan trọng. Vì vậy, tâm hành hay những cảm xúc là gốc rễ thứ ba mà chúng ta cần thiết lập chánh niệm, cần trở về để học cách cắm rễ.

**Gốc rễ thứ tư là nhận thức – tri giác của chúng ta về cuộc sống**. Nhận thức hay tri giác là lãnh vực quán niệm thứ tư. Nhận thức thông thường của chúng ta là chúng ta có một cái ngã riêng biệt, "cái tôi". Và cái tôi này hoàn toàn hiện hữu độc lập và "tách biệt" với toàn thể vũ trụ. Và chúng ta luôn luôn bảo vệ cái tôi này, coi cái tôi này là

điều cao quý nhất trên đời, và coi bản thân ta là trung tâm điểm của toàn thể vũ trụ. Nhưng cái tôi này chỉ là một sản phẩm được tạo dựng nên trong tâm thức của chúng ta. Có một sự thật, đó là sự tồn tại của chúng ta phụ thuộc vào người khác. Chúng ta không thể nào tồn tại được một mình. Trở lại ví dụ về người thương của chúng ta, khi họ nói: “Sao hôm nay anh/cô không tử tế với tôi như thế?”, chúng ta liền tìm mọi cách chống trả để tự vệ; để chứng tỏ thể diện của TÔI, bản thân TÔI rất là cao quý. Có lẽ người thương của chúng ta không hề có ý lên án toàn thể hiện hữu của chúng ta, toàn thể con người và nhân phẩm của chúng ta. Ngôn ngữ rất dễ gây sự hiểu lầm. Anh/cô ấy có thể chỉ đang biểu lộ một cảm giác bực bội nhỏ nhoi, một sự thất vọng nhỏ nhoi. Nhưng chúng ta đồng nhất sự biểu lộ những cảm giác tiêu cực nhỏ nhoi này với sự phán xét về toàn thể con người chúng ta. Chúng ta coi đó là lời nhận xét rằng chúng ta hoàn toàn không tử tế, và vì vậy chúng ta tìm mọi cách để tự bảo vệ mình, bảo vệ cái tôi của mình.

Trong bất kỳ một mối liên hệ nào giữa con người và con người, nhận thức và tri giác của mỗi bên về phía bên kia đều mang tính chủ quan và vì thế không ai hoàn toàn đúng, không ai hoàn toàn sai. Điều này cũng đúng với những quan hệ hổ tương ở qui mô rộng lớn hơn giữa những quốc gia khác nhau trên thế giới. Trong bất kỳ một cuộc xung đột nào, mỗi bên đều có quan điểm và nhận thức riêng. Những quan điểm và nhận thức đó đúng ở một phương diện nào đó và sai ở một phương diện nào đó. Nếu chúng ta chỉ hành động dựa trên trí năng và suy tư lý luận, chúng ta sẽ không thể nào hòa giải được những dị biệt một cách công bằng và hợp lý, vì mỗi bên đều có sự thật riêng của chính mình. Chúng ta sẽ không thể tìm ra phương án để hai bên có thể cùng nhau chung sống và giải tỏa các xung đột dị biệt. Nhưng nếu mỗi bên của cuộc tranh chấp có thể mở lòng ra và nhìn các mâu thuẫn và xung đột đó bằng trái tim xót thương thì mỗi bên đều có thể nhận ra được rằng con người ai ai cũng đều có nhu yếu được sống trong an toàn, bình an và có thể mưu sinh. Chúng ta có thể đi đến một giải pháp. Chắc chắn đó sẽ không phải là một giải pháp hoàn hảo nhưng ít nhất chúng ta có thể cùng nhau chung sống và tồn tại.

Tuy vậy, ngay trong các mối liên hệ của một gia đình - trong các mối tương quan giữa vợ chồng, cha mẹ, con cái - chúng ta thấy cũng rất khó để thực tập sống và hành xử như thế. Chúng ta thường rơi vào cái bẫy của lý trí, suy tư và lý luận để đi tìm cái đúng và cái sai. Chúng ta sử dụng lý trí và sự suy luận của mình để nhìn mọi sự việc, mọi hoàn cảnh. Kết quả là chúng ta không thấy nhiều cặp có thể duy trì được mối quan hệ đôi lứa của mình kéo dài cho suốt 30, 40 hay 50 năm. Có lẽ lúc đầu các cặp vợ chồng nam nữ rất thương yêu nhau và muốn chia sẻ cuộc sống của mình cho người kia. Nhưng rất tiếc chỉ sau 5, 10 hay 15 năm, mối quan hệ của họ bị tan vỡ. Họ không thể tiến xa hơn được vì họ chỉ có thể nhìn người bạn đời của mình bằng suy tư lý luận, bằng đúng sai và trách móc giận hờn. Nhưng nếu chúng ta thực tập trở về

sống với tâm thương yêu, ôm ấp sự sống bằng trái tim thương yêu và chấp nhận, thì chúng ta cũng đang bắt đầu phát triển năng lượng chánh niệm.

Năng lượng chánh niệm làm phát sinh năng lượng tình thương và lòng từ bi. Chỉ với tình thương và lòng từ bi chúng ta mới có thể sống chung và chấp nhận lẫn nhau. Với lý trí và suy tư lý luận thì rất khó để chấp nhận nhau và để sống chung với nhau, nhưng khi chúng ta sống bằng tâm thương yêu của trái tim thì việc đó lại dễ dàng hơn nhiều. Khi chúng ta thực tập cắm rễ vào bốn lãnh vực quán niệm – thân thể, cảm thọ, tâm hành và nhận thức – chúng ta làm lắng dịu năng lượng bạo động và những ngọn lửa trong tâm của chúng ta. Năng lượng chánh niệm là một năng lượng màu nhiệm để chữa lành và trị liệu các vết thương trong ta. Trong mỗi người chúng ta luôn luôn có nhiều niềm đau nỗi khổ trong cơ thể và cảm thọ, trong tâm hành và nhận thức. Khi chúng ta thực tập trở về cắm rễ nơi bốn lãnh vực quán niệm, để đón nhận những kinh nghiệm sống qua bốn lãnh vực đó với tất cả tình thương và lòng bi mẫn ứa ra từ chính trái tim của chúng ta, năng lượng từ bi bắt đầu chữa lành và trị liệu cho chúng ta. Đó là cách duy nhất mà chúng ta có thể sống với một người khác. Không có năng lượng từ bi thương yêu, người khác luôn làm những việc mà lý trí của chúng ta không thể chấp nhận được.

Vì vậy, mỗi người trong chúng ta hãy nên học cách trau dồi năng lượng của chánh niệm và thực tập cắm rễ vào bốn lãnh vực quán niệm. Trong chúng ta ai cũng đều có tiềm năng sống một cuộc sống chánh niệm. Ai cũng có tiềm năng phát triển lòng từ bi và một đời sống chánh niệm. Bụt đã xác định với chúng ta điều đó. Ngài gọi tiềm năng này là “tính Bụt” (hay “Phật tánh”). Chính tiềm năng này bên trong mỗi chúng ta có thể làm phát sinh năng lượng từ bi. Nhưng chúng ta cần phát triển tiềm năng này. Chúng ta cần phải thực tập để có thể chung sống hòa bình với nhau.

Tôi đã chứng kiến nhiều cặp vợ chồng tiếp tục sống không hạnh phúc với nhau, tiếp tục dần vặt nhau, hành hạ lẫn nhau và làm cho nhau tràn ngập khổ đau. Chúng ta không cần phải sống một cuộc sống đầy khổ đau như vậy. Chúng ta có thể sống chung với nhau trong bình an, hòa ái, thương yêu và chấp nhận lẫn nhau, hỗ trợ cho nhau cùng lớn lên và trưởng thành. Ta có thể làm được điều đó. Tôi đã chứng kiến những liên hệ vợ chồng bị tan vỡ, vì một trong hai người (hoặc cả hai) không biết nuôi dưỡng năng lượng chánh niệm, lòng từ bi trong mình. Người đó gây ra nhiều đau khổ trong mối quan hệ. Mỗi chúng ta đều có trách nhiệm với chính mình và với người khác. Mỗi chúng ta phải chịu trách nhiệm về phần của mình. Trong bất kỳ cuộc xung đột nào, không phải chỉ một bên mắc phải sai lầm. Lầm lỗi luôn xảy ra ở cả hai phía. Xung đột nảy sinh do sự lẫn lộn, ảo tưởng và thiếu hiểu biết sáng suốt của cả hai bên. Không bao giờ chỉ là phần lỗi của một bên.

Nếu chúng ta thực tập chánh niệm để trở về với tự thân, học cách chăm sóc tự thân, ôm ấp và trị liệu những thương tích trong thân tâm của mình bằng tình thương, để cho những so đo phân biệt của trí năng được lắng dịu xuống, chúng ta sẽ nhận ra

được nhiều điều. Đó là lý do tại sao chánh niệm được gọi là sự trọn đầy (toàn vẹn) của tâm trí = mindFULness. “Full” có nghĩa là tròn đầy, vì thế khi chánh niệm có mặt, tâm chúng ta sẽ không bị xé ra thành những mảnh vụn rời rạc. Như thế với năng lượng chánh niệm chúng ta sẽ có cái nhìn, cái thấy trọn vẹn, đầy đủ, viên mãn hơn về sự vật, hiện tượng. Vì vậy, hãy trở về với chính mình, ôm ấp lấy bản thân mình thật sâu sắc với tình thương và lòng từ bi. Từ mâu thuẫn trong gia đình đến mâu thuẫn giữa các quốc gia, dân tộc, con người chúng ta cần học được bài học thương yêu và chấm dứt mọi hành vi mang tính hủy diệt, bạo động. Chúng ta cần thực tập để tâm chúng ta được lắng dịu lại và ôm ấp những nỗi buồn, khổ đau của mình bằng tất cả tình thương và lòng từ bi sâu đậm. Từ tình thương, lòng từ bi sâu đậm và khả năng chữa lành và trị liệu cho chính mình, chúng ta có thể giúp người khác được chữa lành và trị liệu.

Hôm nay tất cả chúng ta đều cùng có nỗi đau chung với người Palestine và người Israel. Họ cần sự hỗ trợ từ cộng đồng quốc tế và từ mỗi chúng ta. Là con người, tất cả chúng ta đều phải chịu trách nhiệm về chiến tranh, dù cuộc chiến tranh bùng nổ ở bất cứ nơi nào. Chúng ta có bổn phận và trách nhiệm nuôi dưỡng tâm thương yêu và lòng từ bi sâu đậm. Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách giải quyết những xung đột trong tự thân, trong gia đình, trong mối quan hệ với bạn bè, xã hội và đất nước của chúng ta. Chúng ta có bổn phận và trách nhiệm phải làm điều đó. Để con cháu chúng ta có được tương lai, điều quan trọng là tất cả chúng ta đều phải tu tập.

Thế giới dường như đang ngày càng khó khăn hơn, với cuộc chiến đang diễn ra ở châu Âu và giờ đây lại có thêm một cuộc chiến được tái diễn tại Trung Đông. Biểu hiện này của tâm thức cộng đồng là dấu hiệu cho thấy tất cả chúng ta cần phải quay về với chính mình và tự hỏi: “Gia đình mình đang có được bình an hay không?” “Chúng ta đang có được bình an trong mối quan hệ với cha mẹ, với bạn đời, con cái, xã hội của chúng ta hay không?” Nếu chúng ta không có sự bình an trong tất cả các mối quan hệ này, một ngày nào đó năng lượng khổ đau này sẽ ngập tràn thành tâm thức cộng đồng và sẽ biểu hiện ra ở nơi này hay nơi nọ trên thế giới.

Con đường thoát ra khỏi tình trạng bế tắc hiện nay không phải là do lời nói hay lý luận mà do khả năng thực tập chánh niệm để nuôi dưỡng năng lượng từ bi trong mỗi chúng ta để chúng ta có thể góp phần thay đổi tình trạng của cả thế giới. Đây là một nhu cầu rất cấp bách. Tất cả chúng ta đều có bổn phận và trách nhiệm thực tập. Chúng ta cần trở về bản chất cơ bản của nhân sinh và thực tập cắm rễ vào bốn lãnh vực quán niệm. Từ nhận thức quan Phật giáo, tôi tin rằng đây là con đường thoát **duy nhất**.

**Bài Thiền Tập có Hướng Dẫn**  
**Để Nuôi Dưỡng Sự Vững Chãi An Định và Tỏa Rộng Tâm Từ Bi**  
*(Phiên bản đầy đủ)*

**do Thầy Thích Chân Pháp Ấn hướng dẫn**  
**trong khóa tu “Nuôi Dưỡng Lòng Từ Bi khi có Chiến Tranh”**  
**(tại Tyrol, Áo, ngày 12 tháng 10 năm 2023)**

Nhẹ nhàng trở về ý thức thân và tâm, tôi thưởng thức hơi thở vào và hơi thở ra.

Nhẹ nhàng trở về với hơi thở của mình, nhận diện đây là hơi thở vào, tôi thở vào.

Nhận diện đây là hơi thở ra, tôi thở ra.

Thật là màu nhiệm khi được trở về với hơi thở của mình và thưởng thức hơi thở của mình.

Thật là màu nhiệm được thở vào, thật là màu nhiệm được thở ra.

Cho phép hơi thở vào trở nên sâu hơn, tôi thở vào.

Cho phép hơi thở ra trở nên chậm lại, tôi thở ra.

Hơi thở vào trở nên sâu hơn; hơi thở ra trở nên chậm lại.

Nhẹ nhàng chuyển sự chú ý xuống bụng dưới, cho phép năng lượng trong cơ thể lắng xuống vùng bụng dưới, tôi thở vào.

Cho phép hơi thở ra làm thư giãn toàn thân, tôi thở ra.

Lắng dịu năng lượng, thư giãn toàn thân.

Đưa năng lượng xuống sâu hơn, thư giãn toàn thân sâu hơn.

Hình dung những chiếc rễ từ dưới cơ thể tôi từ từ tỏa ra và cắm sâu bám vào lòng Đất Mẹ.

Gắn kết thật sâu vào lòng Đất Mẹ, tôi thở vào.

An định và vững chãi, tôi thở ra.

Tôi gắn kết thật sâu vào lòng Đất Mẹ. Tôi rất là an định và vững chãi.

Cho phép năng lượng lắng sâu hơn vào lòng Đất Mẹ, cảm nhận an định hơn nữa, cảm nhận vững chãi hơn nữa.

Cắm rễ sâu hơn nữa vào lòng Đất Mẹ, an định nhiều hơn nữa, vững chãi nhiều hơn nữa.

Cảm thấy vững chãi hơn, bình yên hơn, tôi kính mời tất cả những ai đang đau khổ ở các vùng chiến tranh khắp nơi trên thế giới cùng ngồi yên xuống với chúng tôi.

Tôi kính mời tất cả người dân Israel và Palestine cùng ngồi yên xuống với chúng tôi, ngay bây giờ trong sự vững chãi và an định.

Chúng ta bám rễ sâu vào lòng Đất Mẹ để những cảm phẫn, hận thù, buồn bã, chán nản và tuyệt vọng không thể lay chuyển chúng ta.

Tôi gắn kết thật sâu vào lòng Đất Mẹ và kính mời tất cả người dân Israel và Palestine cùng ngồi yên xuống với chúng tôi, ngay bây giờ trong sự vững chãi và an định.

Với sự vững chãi an định, chúng ta không để cho cuộc chiến này cuốn chúng ta bay bổng đi và biến chúng ta thành nạn nhân của nó.

Con người không phải là kẻ thù đích thực của chúng ta. Kẻ thù đích thực của chúng ta là sự hận thù, bạo động và thiếu hiểu biết trong mỗi chúng ta.

Tôi gắn kết thật sâu vào lòng Đất Mẹ. Tôi rất vững chãi và an định.

Giờ đây tôi kính mời những người bạn xứ Ukraine, Nga, Syria, Afghanistan, Yemen, Somalia và các vùng đất đang trải qua khủng hoảng khó khăn trên toàn thế địa cầu cùng ngồi yên xuống với chúng tôi.

Tôi kính mời những người bạn ở trong các vùng động đất, hỏa hoạn, lũ lụt và các thiên tai thảm họa khác cùng ngồi yên xuống với chúng tôi.

Chúng ta sẽ cùng nhau ngồi thật yên, thật vững chãi và an định, cội rễ của chúng ta gắn kết thật sâu vào lòng Đất Mẹ, để những khó khăn này không thể cuốn bổng chúng ta đi và biến chúng ta thành nạn nhân của nó.

Tôi vững chãi như một ngọn núi, vượt thoát khỏi mọi hận thù, vượt thoát khỏi mọi bạo lực.

Tôi cho phép năng lượng từ bi trong tâm mình tuôn trào ra để ôm ấp lấy chính bản thân và tất cả những người đang trải qua các chấn thương về cơ thể cũng như tâm hồn, các bạo lực và chết chóc.



Nguyện cho năng lượng Đại Từ Đại Bi ôm ấp và bảo hộ cho tất cả loài người chúng ta trên trái đất này để tất cả chúng ta có thể được trị liệu và chuyển đổi được các tình trạng khó khăn.

Nguyện cho dòng suối cam lộ thanh lương của chất liệu Đại Từ Đại Bi xoa dịu và làm lắng xuống mọi ngọn lửa căm phẫn, hận thù và bạo lực, để tất cả những ai đang phải sống trong các hoàn cảnh chiến tranh bom đạn binh lửa được bảo hộ che chở.

Đức Bụt dạy: “Không thể dùng hận thù để đáp lại hận thù; chỉ có tình yêu thương và lòng từ bi mới có thể đáp lại hận thù. Đây là một chân lý vĩnh hằng, một qui luật thiên thu.”

Loài người chúng ta luôn luôn có thể sống chung với nhau. Trong ngôi nhà của Thượng Đế có rất nhiều lâu đài.

Chúng ta luôn luôn có thể cùng nhau ngồi xuống thật yên để thảo luận, thực tập hòa giải và để cùng nhau tìm ra phương hướng giải quyết các khó khăn và bế tắc.

Nguyện cho tất cả mọi người trên trái đất mở lòng ra, để tất cả đều có thể nhận thấy ánh sáng, ánh sáng của Đấng Chúa Trời, ánh sáng của Chân, Thiện, Mỹ.

Đây là bài thiền tập để chúng ta cùng nhau thực tập trong thời điểm khó khăn này trên Đất Mẹ. Chúng ta tiếp tục nuôi dưỡng sự vững chãi và an định để có thể hiến tặng sự nâng đỡ của chúng ta ngay bây giờ cho tất cả những ai đang phải chịu đựng mọi khổ đau do chiến tranh và các thảm họa thiên tai gây nên.

Con đường thoát duy nhất là sự bình an vững chãi và an định của chính chúng ta.

Với năng lượng này, chúng ta có thể hiến tặng sự nâng đỡ của chúng ta cho họ. Chúng ta ôm ấp những người bạn đó với tất cả lòng từ bi và trái tim thương yêu của chúng ta.

Bây giờ chúng ta sẽ nhẹ nhàng ra khỏi thiền định.

Trở về cảm nhận thân thể vật lý của tôi, tôi thở vào.

Thư giãn thân thể vật lý của tôi, tôi thở ra.

Cảm nhận toàn thân, thư giãn toàn thân.

Ý thức hơi thở vào, tôi thở vào.

Ý thức hơi thở ra, tôi thở ra. Vào, ra



european institute  
of applied buddhism

**eiab**

Mindfulness Concentration Insight

## Tâm Thư Kêu Gọi Hòa Bình

Ngày 02 tháng 04 năm 2022

*Kính gửi toàn thể gia đình nhân loại yêu quý,*

Nhìn thảm kịch chiến tranh đang diễn ra từng ngày trên đất nước Ukraine, tim chúng tôi cùng thổn thức với những đau thương đang đè nặng trên mỗi người dân, già cũng như trẻ của đất nước này. Đạo Tràng Mai Thôn Quốc Tế chúng tôi chứng kiến cuộc chiến đang diễn ra với tất cả niềm đau và đầy ý thức cảnh giác.

Mặc dầu chúng tôi tu học theo Đạo Bụt nhưng vào mỗi dịp Giáng sinh về, chúng tôi đều cảm thấy hân hoan khi được ngồi thiền cùng với tiếng chuông nhà thờ chính thống của Nga, có dịp mở lòng ra để đón nhận di sản tâm linh phong phú, giàu có của đất nước này cũng như của cả châu Âu. Thầy của chúng tôi, Thiền sư Thích Nhất Hạnh, đã từng dạy cho chúng tôi rằng: "Tiếng chuông mãi mãi luôn là tiếng chuông dù cho đó là tiếng chuông của Cơ Đốc giáo, Tin lành giáo, Chính thống giáo hay Phật giáo". Khi nghe chuông, dù mỗi người trong chúng ta có gốc rễ văn hóa và tâm linh nào đi chăng nữa, chúng ta đều có thể chạm được vào chiều sâu của sự tĩnh lặng nội tâm và gặp gỡ điểm chung nhất của mọi chiều hướng tâm linh. Bởi một lẽ tự nhiên là mỗi người trong chúng ta đều khát khao niềm tĩnh lặng, chúng ta đều cần sự tĩnh lặng nội tâm.

Tăng thân quốc tế của chúng tôi có gốc rễ từ truyền thống Đạo Bụt Nhập Thế Việt Nam. Đất nước của chúng tôi cũng đã trải qua một cuộc chiến tàn khốc kéo dài gần hai mươi năm với hơn ba triệu người thiệt mạng và gần hai triệu người tị nạn. Chúng tôi đã học từ Thầy chúng tôi, chiến tranh không bao giờ giải quyết được mâu thuẫn và tranh chấp. Chiến tranh chỉ đem lại sự chia rẽ và hận thù với di hại kéo dài qua nhiều thế hệ.

Không bao giờ đứng về một phe nào của một cuộc tranh chấp, Thầy chúng tôi đã không mỗi mệt hay ngừng nghỉ trong công trình vận động hòa bình để chấm dứt cuộc chiến tại Việt Nam. Thay vì chọn phe, Thầy chúng tôi luôn luôn khẩn thiết kêu gọi các

phe lâm chiến hãy nhìn sâu vào những khổ đau, bất an và sự sợ hãi diệt vong của phe bên kia cũng như xét đến những mất mát đau thương mà mỗi nạn nhân trong cuộc chiến phải gánh chịu, dù ở bên này hay ở bên kia. Buộc phải bị lưu vong, Người đã trở thành nhà lãnh đạo tâm linh cho phong trào hòa bình, hòa giải và giải trừ vũ khí toàn cầu.

Chúng tôi tin rằng, vào thời điểm trọng yếu này, thông điệp hòa bình của Thầy chúng tôi có thể đem lại niềm hy vọng cho hai quốc gia Ukraine và Nga, cũng như cho toàn thể nhân loại. Lịch sử đã cho chúng ta thấy rằng chiến tranh có thể chuyển thành hòa bình, rằng những người sống sót qua cuộc chiến dù mang đầy thương tích vẫn có thể được chữa lành và trị liệu.

Nhân danh Thầy chúng tôi, Thiền sư Thích Nhất Hạnh, và nương vào năng lực từ bi và tuệ giác lớn của Người, chúng tôi - những đệ tử của Người - kêu gọi sự ngưng chiến ngay tức khắc để chấm dứt tình trạng đổ máu đang xảy ra tại Ukraine. Chúng tôi xin gửi tình thương và năng lượng yểm trợ tới các nhà lãnh đạo trong cuộc hòa đàm giữa hai phe lâm chiến. Xin nguyện cầu để quý vị có thể thật sự lắng nghe được chiều sâu của mỗi bên, để có thể hiểu nhau sâu hơn và sắp xếp được những điều kiện thuận lợi hầu thiết lập lại nền hòa bình cho cả hai quốc gia.

Theo lời Bụt dạy, kẻ thù thực sự của chúng ta không phải là con người, mà chính là những sợ hãi, lo lắng, buồn khổ, giận hờn, tham lam, vô minh và thù hận trong mỗi chúng ta. Chiến tranh bắt nguồn từ cách tư duy lưỡng nguyên và kỳ thị, từ ý niệm cho rằng chỉ khi nào ta tiêu diệt được đối tượng mà ta gọi là “kẻ thù” thì ta mới được an ninh và yên ổn. Nhưng Bụt đã dạy rằng, hận thù không thể nào xóa bỏ được hận thù. Chỉ có hiểu biết và thương yêu mới có thể hóa giải được hận thù.

Thầy chúng tôi cũng từng chỉ ra rằng, khi nào chúng ta thật sự bình an, khi đó thế giới cũng sẽ được bình an. Nếu chúng ta thành công trong việc chấm dứt cuộc chiến tại Ukraine và thiết lập được một nền hòa bình lâu dài tại nơi đó thì chắc chắn toàn thể thế giới sẽ được hưởng rất nhiều lợi lạc, bởi vì tất cả chúng ta trong gia đình nhân loại đều tương tức và phụ thuộc lẫn nhau. Chúng tôi cũng nguyện cầu cho những nguồn lực quý báu của thế giới, thay vì được sử dụng vào mục đích chiến tranh có thể được sử dụng để giải quyết những vấn đề cấp thiết nhất của nhân loại ngày hôm nay như đói nghèo, bệnh tật, tình trạng thiếu dinh dưỡng của trẻ em trên thế giới hay tình trạng buôn bán người, bóc lột sức lao động của trẻ em, cũng như những tác động tiêu cực của biến đổi khí hậu.

Thế giới chúng ta đang cần một nền văn hóa hòa bình. Cả gia đình nhân loại chúng ta

cần bước nhanh hơn trên nấc thang tiến hóa, để tiến đến một nền tâm linh mang tính "vũ trụ" và một nền đạo đức có khả năng hợp nhất lòng người, kết nối mọi dân tộc, xóa bỏ mọi ngăn cách, kỳ thị và phân biệt. Với tinh thần ấy, tăng thân chúng tôi đã làm mới lại những cam kết thực tập chánh niệm vì hòa bình trên trái đất nhân dịp đêm Giao Thừa 2021 (Chúng tôi xin được chia sẻ với quý vị trong phần cuối của lá thư này).

Công trình xây dựng hòa bình là hạnh nguyện của các bậc vĩ nhân, những vị thánh giả. Nắm tay nhau thành một khối hợp nhất của toàn thể gia đình nhân loại, vì lợi ích của toàn dân Ukraine, của nhân dân Nga, và cho những binh lính của cả hai bên, công việc khẩn cấp nhất của tất cả chúng ta là đầu tư toàn bộ năng lực và tất cả sự khéo léo để tìm ra mọi phương án khả thi đem lại hòa bình trong giai đoạn đầy hiểm nguy này của cả nhân loại.

Tất cả tổ tiên và con cháu chúng ta đang trông cậy nơi chúng ta.

*Thương kính và tin cậy,*



*Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn  
Elder Monk*



*Seal of Plum Village*



*Bhikshuni Thích Nữ Chân Không  
Elder Nun*

## **Nuôi dưỡng Một Nền Văn Hóa Hòa Bình**

*Lời Cam Kết và Khấn Nguyện Đêm Giao Thừa 2021*

*của Đạo Trànng Mai Thân Quốc Tế*

### ***Kính lạy Tổ tiên, kính lạy Đất mẹ kính thương,***

Trong hai năm qua, sự bấp bênh, sợ hãi và mất mát do tác động của đại dịch COVID-19 đã gây ra quy mô lớn về sự hoảng sợ, giận dữ và bạo lực trong gia đình nhân loại của chúng con. Khi chiêm nghiệm sâu sắc về đau khổ và bạo lực với ý thức rằng chúng có thể đạt đến mức độ lớn hơn nữa, chúng con xin lập lại lời nguyện của mình là bồi dưỡng hòa bình trong bản thân và trên thế giới. Theo tinh thần của tuệ giác Bụt về bốn sự thật cao quý, chúng con xin nguyện thực hành bài tập chánh niệm sau đây vì hòa bình trên trái đất.

### **Bài tập chánh niệm vì hòa bình trên trái đất**

Nhận thức được rằng những đau khổ nảy sinh từ tiềm năng gia đình nhân loại của chúng con thông qua những hành động thiếu chánh niệm hoặc vô trách nhiệm có thể tiêu hủy chính mình và tất cả sự sống trên trái đất, chúng con quyết tâm vun trồng một nền văn hóa, trong đó mạng lưới thiêng liêng của sự sống đang nuôi dưỡng chúng con được tôn vinh. Chúng con sẽ làm điều này bằng cách cam kết tập thể việc thực hành chánh niệm và sống một cuộc sống hòa bình, bất bạo động dựa trên cái nhìn sâu sắc của chúng con về mối liên hệ, sự phụ thuộc lẫn nhau và tương tức của muôn loài sống trên trái đất.

Cùng nhau và với tư cách cá nhân, chúng con sẽ thực hành theo cách sẽ chấm dứt mọi hành động và cách ứng xử góp phần vào việc hủy hoại gia đình nhân loại của chúng con, hủy hoại các loài động thực vật khác và hành tinh của chúng con. Các hành vi hủy diệt cần phải được chấm dứt tuyệt đối bao gồm phát triển và sản xuất vũ khí, chẳng hạn như vũ khí hạt nhân, vũ khí sinh hóa và công nghệ tiên tiến, để tiến hành chiến tranh trên không gian mạng và trong vũ trụ. Những hành vi phá hoại này cũng bao gồm việc lạm dụng các phương tiện truyền thông xã hội và các phương tiện truyền thông khác để thao túng tâm trí và cảm xúc của con người để tạo ra sự hỗn loạn, nghi ngờ, giận dữ, hận thù và bạo lực trong gia đình loài người của chúng con và tạo ra sự tàn ác đối với các loài động thực vật khác.

Chúng con sẽ tập hợp năng lượng tập thể, sự thịnh vượng vật chất và những nguồn

lực tinh thần của nhân loại để hướng đến những hành động tích cực, trị liệu lành mạnh

- giúp tất cả mọi người học hỏi lẫn nhau, hiểu và tin tưởng lẫn nhau,
- nuôi dưỡng sự tồn tại của chúng con như một gia đình nhân loại giữa nhiều loài khác và
- bảo vệ đất mẹ thiêng liêng của chúng con.

Với sự cởi mở và khiêm cung, chúng con sẽ học cách mở rộng trái tim đón nhận lẫn nhau - bình đẳng về mặt văn hóa, tinh thần và xã hội. Chúng con sẽ tôn trọng sự đa dạng của chúng con - về chủng tộc, giới tính, tuổi tác, tôn giáo hoặc tín ngưỡng khác để chúng con có thể tạo ra và nuôi dưỡng một gia đình nhân loại trên trái đất sống trong hòa bình - với chính mình, với tất cả sinh vật và với toàn thể hành tinh.