**Thích Nhất Hạnh**

Làm Lại Thâm Tình

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

*Nguồn:* [*http://vnthuquan.net/*](http://vnthuquan.net/)
Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

**MỤC LỤC**

[1. Miệng núi lửa](%22%20%5Cl%20%22bm2)

[2. Im lặng để có dịp nhận diện](%22%20%5Cl%20%22bm3)

[3. Lấy lại chủ quyền](%22%20%5Cl%20%22bm4)

[4. Thấy được cội nguồn](%22%20%5Cl%20%22bm5)

[5. Chiếc hộp ân tình](%22%20%5Cl%20%22bm6)

[6. Xây lại thâm tình](%22%20%5Cl%20%22bm7)

**Thích Nhất Hạnh**

Làm Lại Thâm Tình

**1. Miệng núi lửa**

(Trích Tạp chí "Phật Giáo Việt Nam", tháng 10-2000, California, USA)

Có một cô thiếu nữ người Pháp, sinh ra ở một tỉnh cách làng Hồng độ chừng hai trăm cây số. Khi lớn lên, tới 19 tuổi, cô bỏ gia đình, bỏ nước Pháp, đi sang nước Anh để sinh sống. Người thiếu nữ Pháp đó giận mẹ, giận gia đình, giận luôn cả tổ quốc. Cô sang bên Anh sống như vậy luôn hai mươi năm. Hồi còn bé cô có bệnh, đã phải đi bệnh viện và giải phẩu nhiều lần. Bà mẹ cũng đã cố gắng làm đúng bổn phận của bà mẹ. Nhưng theo cô, bà mẹ đã không hết lòng lo cho cô. Có lẽ bà mẹ cũng có nhiều đau khổ và nhiều vấn đề. Thành ra hai mẹ con lục đục và không thương nhau. Cô gái nghĩ là bà mẹ không thương cô hết lòng. Còn bà mẹ thì nghĩ rằng mình làm như vậy là đủ quá rồi, tại vì chính bản thân mình cũng còn nhiều khổ đau và nhiều vấn đề quá. Hai mẹ con có nội kết với nhau và đã gây khổ đau cho nhau. Hai mẹ con đã leo thang trong sự làm khổ nhau, đã tưới tẩm nội kết của nhau. Trong những năm gần đây, cô bỗng thấy nhớ mẹ và muốn trở về để hòa giải với mẹ. Dầu sao những hạt giống của tình thương và của bổn phận làm con vẫn còn trong lòng cô gái đó. Và bà mẹ, tuy có giận con, nhưng cũng đã âm thầm mong con trở về.

Bà cứ tâm tâm nguyện nguyện là con gái trở về thì mình sẽ cố gắng ăn nói thật nhẹ nhàng và thật dịu dàng để hai mẹ con có thể làm hòa với nhau. Rồi bà nghĩ nếu trong tương lai có con gái sống bên mình thì thế nào hai mẹ con cũng có an lạc, có an ninh và có thoải mái hơn. Cô gái cũng vậy, cô cũng muốn trở về với mẹ, muốn dung ngôn ngữ hòa ái để làm hòa với mẹ, để thỏa mãn cái ước ao sâu kín trong lòng cô. Hai mẹ con đều có ý muốn hòa giải. Không ai bắt buộc họ làm điều này. Không phải do Chúa bảo, không phải do Bụt bảo, cũng không phải do Thầy bảo. Chính do cái lương tâm của mình thúc đẩy. Lương tâm ở đây là hạt giống tình thương mẹ con nằm sâu trong tâm thức của cả hai người. Rồi hai mẹ con gặp lại nhau. Khi mới gặp, họ bắt đầu nói những câu khá dễ thương.

Nhưng sau đó hạt giống giận hờn cũ nổi dậy. Hai mẹ con lại bắt đầu cãi nhau. Và hai mẹ con lại giận nhau như cũ. Người con gái lại phải ra đi. Mấy tháng sau, người con gái lại muốn trở về, lần nấy quyết chắc mình sẽ thành công hơn. Cái ý chí muốn trở về với mẹ, muốn hòa giải với mẹ rất mạnh. Nhưng cả hai thất bại. Lần thứ ba rồi lần thứ tư cũng thế. Lần thứ mười cũng thế. Hễ hai người gặp nhau là có sự bùng nổ, dù cả hai mẹ con đều không muốn như vậy. Ý chí muốn hòa giải rất mạnh nơi hai người, nhưng sự hòa giải đã không thực hiện được. Mình thử đặt câu hỏi tại sao?

Bụt thường nói tới ba nghiệp. Ba nghiệp tức là thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Thân nghiệp là hành động của thân thể, khẩu nghiệp là hành động của ngôn ngữ, và ý nghiệp là hành động của tư tưởng, của tâm niệm. Mình thử hỏi xem trong ba nghiệp đó, nghiệp nào đã chịu trách nhiệm về sự thất bại của hai mẹ con? Cái ý chí muốn hòa giải, cái thân cũng đã làm được chuyện hòa giải, tức là đã lên xe lửa đi về tới Pháp. Nhưng cái miệng hình như chưa giỏi. Lạ lắm, ban đầu hai mẹ con nói những câu rất cảm động với nhau:

"Lâu quá không được gặp mẹ", " Lâu quá con mới trở về. Mẹ mừng lắm."

Những câu rất hay, những câu có thể rơi nước mắt người ngoài và chính đương sự. Như vậy tức là thiện nghiệp chứ gì. Nhưng nói chuyện một hồi thì những hạt giống xa xưa của khổ đau, của giận hờn ở trong tâm thức dần dần nổI dậy. Và miệng của cô thiếu nữ cũng như miệng của bà mẹ đã trở thành hai cái miệng của núi lửa. Hỏa Diệm sơn là gì? Hỏa Diệm sơn là một trái núi phun lửa. Mà lửa ở đâu? Lửa nằm trong lòng đất. Những lúc bình thường thì miệng núi lửa rất là mát, có sương và mây bao phủ. Nhưng khi núi sắp phun lửa thì có những chấn động ở bên trong. Khi lửa được phun ra thì tất cả những cây cối trên sườn núi bị đốt cháy. Nham thạch chảy xuống và tiêu diệt tất cả những làng mạc ở dưới chân núi.

Như vậy có phải là lỗi của miệng núi hay không? Phải. Miệng núi có trách nhiệm thật, nhưng nếu trong lòng đất không có những khối lửa vĩ đại thì làm sao cái miệng ấy có thể phun ra biết bao nhiêu lửa đốt cháy tất cả cây cối trên sườn núi và nhà cửa dưới chân núi? Cho nên chúng ta không thể nói rằng khẩu nghiệp ở đây là căn bản vì khẩu nghiệp. Ta nói ra những điều làm cho mất tình , mất nghĩa, ta nói ra những điều gây ra những khổ đau và khối nội kết trong lòng người kia và chính trong lòng mình. Nhưng khẩu nghiệp có liên hệ tới ý nghiệp. Mà ý nghiệp đây không phải chỉ là tâm ý phần trên mà là tâm ý phần dưới, tức là tàng thức, hoặc a-lại-gia.

Trong thiền viện, người tu học phải rất ý thức về cái tai hại khi nói năng không có chánh niệm. Nếu ta nói năng không có chánh niệm, nếu ta không nắm vững khẩu nghiệp thì ta gây sự đổ vở, không phải ở xung quanh ta mà thôi mà còn chính ở trong lòng ta. Cho nên ta mới có câu chân ngôn để giúp cho thanh tịnh khẩu nghiệp, gọi là tịnh khẩu nghiệp chân ngôn. Tu rị, tu rị, ma ha tu rị, tu tu rị, tát bà ha. Quý vị nào thực tập câu chân ngôn đó nhiều thì hãy báo cáo coi thử nó có thể làm thanh tịnh khẩu nghiệp mình hay không? Tôi nghĩ khẩu nghiệp của mình không thể nào trở thành thanh tịnh được nếu thân nghiệp và ý nghiệp của mình không thanh tịnh. Vì vậy cho nên lại có một câu chân ngôn, nhắc tới làm thanh tịnh không những chỉ là khẩu nghiệp, mà cả thân nghiệp và ý nghiệp nữa. ٮ ta phạ bà phạ truật đà ta phạ đạt ma ta phạ bà phạ truật độ hám.

Riêng tôi, tôi chỉ thực tập làm thanh tịnh tam nghiệp bằng các phương pháp quán niệm hơi thở, thiền hành thiền tọa, những phương pháp mà quý vị đã học được ở Làng Hồng. Tại Việt Nam, chúng ta có một pháp môn rất hay để thực tập thanh tịnh khẩu nghiệp và đồng thời cũng có thể làm thanh tịnh ý nghiệp. Đó là phương pháp Tịnh Khẩu. Tịnh Khẩu tức là không nói nữa. I vow not to speak any more. Không nói thì có an ninh hơn nhiều. Ở trên núi Madona gần tu viện Kim Sơn, có một trung tâm tu học mà ngườI chủ trương là một thầy Ấn Độ. Vị thầy này thực tập tịnh khẩu suốt đời. Hiện bây giờ ông vẫn còn ở đó. Nếu quý vị lên thăm trung tâm thì tuy không nói chuyện với ông nhưng quý vị có thể gặp, có thể thấy mặt, và có thể được ông tiếp trà. Thỉnh thoảng,muốn nói cái gì thì ông viết ra một câu rồi ông đưa cho mình đọc. Ông không bao giờ mở miệng nói. Đó là một người lập nguyện tịnh khẩu suốt đời.

Nhưng chúng ta gặp rất nhiều thầy, nhiều sư cô và nhiều người Phật tử phát nguyện tịnh khẩu trong vòng ba tháng, hay sáu tháng, hay mười lăm ngày. Phương pháp đó là một phương pháp rất hay. Nếu muốn thử thì xin quý vị hãy thử. Mình thử thực tập độ chừng một tiếng đồng hồ là đã thấy có kết quả rồi. Nếu quý vị thử được bảy ngày thì kết quả ấy có thể trông thấy rất rõ ràng. Thực tập cho sâu sắc thì quý vị có thể đạt được kết quả rất mau chóng. Pháp môn tịnh khẩu chuyển hóa không những khẩu nghiệp, mà còn chuyển hóa cả thân nghiệp và ý nghiệp nữa. Sống trong một đoàn thể như trong một gia đình hay trong một tăng thân tu học thì trước khi khởi sự thực tập tịnh khẩu, quý vị phải báo cho người ta biết. Nếu không người ta có thể tưởng quý vị đang giận người ta, người ta cho rằng chính mình khinh người ta. Mình báo cho những người ở trong nhà mình biết và yêu cầu những người trong nhà yểm trợ mình trong thời gian mình tịnh khẩu. Những lúc cần thiết, ta có thể dùng ngôn ngữ của hai bàn tay để truyền thông. Nếu cần ta cũng có thể ta dùng chữ viết. Dùng hai bàn tay và chữ viết thì có an ninh nhiều hơn, vì trong khi viết, ta có thì giờ để quán chiếu những cái ta đang viết xuống. Còn trong khi nói ta có thể có nhiều rủi ro hơn.

Người tu chánh niệm vững chãi có thể có ý thức và quán chiếu về những điếu mình đang nói. Những người mà chánh niệm chưa vững chãi dễ bị cái nói của mình kéo mình theo. Ta nói những điều mà chính ta không muốn nói. Lúc ban đầu ta quyết tâm không nói những điều đó. Lúc ta bắt đầu nói, ta cũng quyết tâm không nói những điều kia. Nhưng không biết vì ma xui quỷ khiến như thế nào mà càng nói ta càng đánh mất chủ quyền, và chính ta bị những lực lượng rất ma quái kéo đi. Những lực lượng ma quái đó là những lực lượng nào? Đó là những khối đau ở trong tiềm thức của mình. Nó là những nội kết có sẵn. Những cái đó mạnh hơn mình. Cela est plus fort que moi.

Nếu muốn thực tập tịnh khẩu ta phải biết rằng thực tập tịnh khẩu có lợi cho mình. Tịnh khẩu là làm thanh tịnh khẩu nghiệp. Nó có ích lợi cho mình và có ích lợi cho những người xung quanh mình. Nó tránh sự gây đỗ vỡ. Trong thời gian tập tịnh khẩu đó, ta nhắm tới sự chuyển hóa. Không phải ta thực tập tịnh khẩu trong ba tháng để chỉ có an ninh trong ba tháng. Không, ta muốn có an ninh nhiều hơn trong ba tháng. Vì vậy cho nên trong ba tháng tịnh khẩu, ta phải thực tập chuyển hóa để sau khi ta chấm dứt tịnh khẩu thì an ninh đó có thể kéo dài.

Muốn như vậy, ta phải có phương pháp. Trước hết ta thấy được nhu cầu muốn tịnh khẩu của mình. Ta biết rằng trong một tăng thân tu học, trong một gia đình tin Phật, sự phát nguyện tịnh khẩu ba ngày, năm ngày, mười ngày, mười lăm ngày được coi như là một phương pháp tu học đứng đắn rất đáng được khuyến khích. Cho nên ta không ngần ngại nói với những người trong gia đình của ta hay trong tăng thân của ta là ta muốn xin phép được tịnh khẩu trong vòng bao nhiêu ngày đó. Trong những ngày ấy, nếu có người gọi điện thoại tới cho mình thì một người trong gia đình hoặc trong tăng thân nói: "em nó đang tịnh khẩu, có muốn nhắn gì thì nhắn đi, tôi sẽ viết lại trên một mảnh giấy và sẽ đưa lại cho em." Vì vậy ta cần sự yểm trợ của những người trong gia đình hay trong tăng thân của ta khi thực tập tịnh khẩu. ʮ cơm có canh, tu hành có bạn. Trong những ngày đầu của thời gian tịnh khẩu ta có thể sẽ thấy hơi khó chịu. Hơi khó chịu là vì ta ngứa miệng. Ta nghe và thấy những điều khiến ta muốn nói. Khó chịu vì ta cưỡng lại cái tập khí ưa nói. Nhưng tịnh khẩu càng lâu thì ta càng có hạnh phúc. Miệng mình tuy không nói nhưng có thể cười. Và cuời thì hay hơn nói nhiều lắm.

**Thích Nhất Hạnh**

Làm Lại Thâm Tình

**2. Im lặng để có dịp nhận diện**

(Trích Tạp chí "Phật Giáo Việt Nam", tháng 10-2000, California, USA)

Ta phải biết ngay từ lúc ban đầu rằng tịnh khẩu là một phương pháp thực tập rất sâu sắc chứ không phải là chuyện cấm nói. Tịnh khẩu không có nghĩa là không nói mà thôi. Nó có nghĩa là quán chiếu bằng chánh niệm của mình những điều gì mình định nói, nhưng vì tịnh khẩu mà mình không nói. Mỗi khi ngứa miệng và muốn nói một cái gì đó, ta nên lập tức lấy cuốn sổ tay ra và chép xuống rằng "hồi nãy mình đã tính trả lời như thế này: ... "Rồi mình viết đúng nguyên văn những tiếng những lời mà mình muốn nói xuống giấy. Những lời đó trong đời sống hàng ngày có thể gây đổ vỡ, có thể gây nội kết. Vài giờ hay vài ngày sau ngồi đọc lại những giòng đó, ta quán chiếu và đặt vấn đề, đặt câu hỏi. Nếu là người nghe thì ta sẽ đáp ứng lại với những lời đó bằng thái độ nào, bằng lời nói nào. Người đã có thể nghe câu phát biểu này của mình thuộc về hạng người nào? Người đó thường hay có những mặc cảm và những nội kết nào? Sau khi quán chiếu, ta có thể tự nói: "Hú hồn! May quá! Mình đã không phát ngôn thiếu chánh niệm như vậy, nhờ mình tịnh khẩu." Lần thứ hai, khi nghe người ta nói một câu gì đó hay khi thấy người ta làm một cái gì chướng tai gai mắt, tập khí của mình lại thức mình. Nó nói "phải nói" hoặc "ít nhất phải làm cái gì chứ!"

Nhờ đang tịnh khẩu ta mới có dịp dừng lại và nhận diện tập khí. Ta hãy lắng nghe cái tâm của ta, ta hãy lắng nghe nội kết của ta, ta hãy lắng nghe cái tập quán của ta để xem cái tâm đó, cái nội kết đó, cái tập quán đó muốn nói cái gì. Rồi ta mới lấy cuốn sổ tay của mình ra và chép những lời mà mìng đã định nói xuống để quán chiếu. Ta không bỏ qua bất cứ một lời nói nào ta nói trong tâm. Ta phải đọc lại, phải quán chiếu lại, phải thấy được gốc rễ của những lời nói đó của ta và những hậu quả có thể có của những lời nói đó. Đó là sự thực tập quán chiếu.

Quán chiếu có nghĩa là nhìn để thấy được gốc rễ và hậu quả. Một cái cây luôn luôn có gốc rễ và hoa trái của nó. Gốc rễ giúp cây thành hình và hoa trái là cái mà cây cống hiến. Một lời nói cũng vậy. Nếu ta nói một lời nào thì lời nói đó có gốc rễ của nó. Ta tìm hiểu tại sao ta lại muốn nói như vậy, tại sao ta đang nói như vậy và tại sao ta đã nói như vậy. Niềm đau đã sẵn có ở trong ta cần được nhận diện. Ta phải gọi tên, phải chỉ ra cho rõ những khối nội kết đó, những gốc rễ, những khối nội kết làm căn bản đưa tới lời nói mà tôi đã suýt nói đó." Và sau khi thấy được gốc rễ rồi, ta phải quán chiếu để thấy được hậu quả của lời nói đó. Nếu lời nói này mà được nói ra thì sẽ đem tới những hậu quả nào? Người nghe sẽ phản ứng như thế nào? Và sau khi họ phản ứng rồi thì cái tình trạng tâm hồn mình sẽ ra sao? Sự đỗ vỡ do một lời nói gây ra không phải chỉ là ở bên ngoài, lời nói kia còn gây đỗ vỡ ngay chính trong lòng mình. Nó tàn phá hết hai bên. Nó làm ung thối môi trường sinh hoạt. Mình tưởng nói ra cho khỏe, ai ngờ nói ra lại càng mệt, càng khổ, càng chuốc lấy khổ đau vào thân, trong tâm của mình. Mình làm khổ mình. Và cứ như vậy mình quán sát trong thời gian bảy ngày hay trong thời gian mười bốn ngày.

Ta phải thực tập tịnh khẩu cho thật sâu sắc, tại vì tịnh khẩu ở đây nghĩa là tịnh tâm, tịnh ý và chuyển hóa. Trong khi quán chiếu, ta phải thấy rằng người bên kia, người nghe, có thể cũng không phải là một người bình thường. Người nghe cũng có những nội kết, những thành kiến, những gốc rễ đau khổ của họ. Và họ nghe qua những nội kết đó, họ không nghe với một cái tâm vô tư. Mình nói một câu nói thương yêu, không hờn giận, mà người ta còn có thể hiểu lầm được và người ta còn giận mình được; huống hồ là mình nói một câu phát xuất từ sự buồn bực, tức tối và giận hờn của mình.

Nhiều khi ta nói một câu nói có tính cách xây dựng mà người kia lại nhận thức như là một câu nói thách đố hay chê bai. Cái đó do vọng tưởng, do tri giác sai lầm của người ấy. Ta phải cẩn thận. Nếu lời nói của mình có gốc rễ từ sự giận hờn, tức tối, khổ đau và bực bội của mình thì sức tàn phá của nó đối với người kia sẽ lớn lao biết mấy? Nó tàn phá người kia và sẽ trở lại tàn phá chính thân tâm của mình. Và trong cái thời gian bảy ngày hoặc hai tuần ấy, nếu thực tập cho thật vững chãi, ta có thể có chuyển hóa rất lớn. Còn những người thực tập tịnh khẩu mà không làm gì hết ngoài cái chuyện không nói, những người đó không đi xa hơn được. Những người đó chỉ có an ninh trong vòng bảy ngày thôi, rồi sau đó lại mất an ninh.

Nếu chúng ta thuộc truyền thống đạo Bụt, nếu chúng ta muốn thực tập chuyển hóa tam nghiệp thì thỉnh thoảng trong gia đình hay trong tăng thân, ta cũng nên xin cho ta một thời gian tịnh khẩu. Trong thời gian thực tập, từng hơi thở, từng bước chân, khi đi, khi đứng, khi nằm, khi ngồi, chúng ta phải ở trong chánh niệm thì mới có cơ hội và năng lượng để có thể thấy được tâm ý của chúng ta. Ý nguyện muốn thương, muốn làm hạnh phúc cho ngườI kia, ý nguyện muốn hòa giải, muốn tạo sự an lạc và hạnh phúc, tuy có mặt trong lòng ta, nhưng điều đó không có nghĩa là ta đang đứng về phe của lẽ phải. Bên kia, người kia có thể cũng đang đứng về phe của lẽ phải. Bên kia, người kia có thể cũng đang có ý nguyện muốn yêu thương mình, muốn làm hạnh phúc và hòa giải với mình, và cũng có thể nghĩ rằng người ấy đứng về phe chính, còn chính mình mới đứng về phe tà, tức là phe không muốn thương yêu, không muốn hòa giải. Do đó chúng ta nên biết rằng ý nguyện muốn thương yêu, muốn hòa giải không đủ. Nó có thể rất yếu khi phải đọ sức với cái lực lượng của những nội kết, những khổ đau trong ta. Những nội kết và những khổ đau đó, chính chúng ta đã làm cho chúng lớn lên và chính trong cái quá trình giao tiếp với nhau, hai bên đã làm cho những nội kết của nhau lớn lên. Đã có sự leo thang trong thời gian.

Cô gái kia và bà mẹ đã thực tập như vậy trong khoảng mười năm trước khi cô gái lên mười chín tuổi. Vì vậy tới mười chín tuổi là cô chịu không nổi nữa. Cô đã bỏ nhà, bỏ nước ra đi. Trong cô có chín năm nội kết. Trong bà mẹ cũng có chín năm nội kết. Vì vậy, cả cô cả bà, tuy đều có ý hướng hòa giải, nhưng mỗi khi hai người gặp lại nhau là chiến tranh bùng nổ. Trong thời gian thực tập tịnh khẩu, thỉnh thoảng ta cần phải nhờ cậy những người trong gia đình mình hay trong tăng thân. Thỉnh thoảng những người trong gia đình hay trong tăng thân mình muốn hỏi mình một chuyện và mình phải trả lời. Trong trường hợp đó, ta có thể cầm một cây bút và một mảnh giấy để trả lời người đó. Trong khi viết, chúng ta có thể bình tĩnh hơn và chúng ta hãy tập viết một mình. Chúng ta hãy để cho người khác đang thực tập tịnh khẩu có thì giờ viết câu đó ra một cách bình tĩnh, vì người đó cần có đủ thì giờ quán chiếu những điều mình viết. Viết xong ta đọc lại xem những điều này có đúng là đã được viết ra trong sự bình tĩnh và trong chánh niệm hay không. Nếu không thì ta xé miếng giấy và viết lại trên một miếng giấy khác, cho đến khi nào thấy rằng những điều mình viết đó có thể đem lại an ninh thì mới đưa cho người kia. Vì vậy không những người thực tập tịnh khẩu thực tập mà cả những người trong tăng thân, trong gia đình cũng đều thực tập. Họ phải có thì giờ để giúp cho người kia thực tập một cách sâu sắc.

**Thích Nhất Hạnh**

Làm Lại Thâm Tình

**3. Lấy lại chủ quyền**

(Trích Tạp chí "Phật Giáo Việt Nam", tháng 10-2000, California, USA)

Khi người thiếu phụ tới làng Hồng tu học, cô đã bỏ vào trong chuông một câu hỏi. Cô kể lại cái liên hệ giữa hai mẹ con và cô xin một lời giải đáp. Tôi đã nói rằng ý chí hòa giải rất tốt, nhưng không đủ Condition necessaire nhưng mà chưa suffisante. Tại vì lực lượng của những tập quán, của những nội kết trong hai người đều mạnh quá. Vì vậy có thể tạm thời chưa nên tới với nhau, hẹn nhau trong vòng sáu tháng hay một năm. Và trong thời gian đó hai người phải thực tập chuyển hóa những khối nội kết ở trong mỗi người, cái khối lửa trong lòng đất.

Phương pháp mà tôi đề nghị cho cô gái đó như thế này. Mình chưa phải là một con người tự do, mình đừng có ảo tưởng mình là con người tự do. Mình có ý chí muốn hòa giải và nghĩ rằng nếu muốn là mình làm được. Nhưng sự thật mình không đủ tự do để làm chuyện đó. Khi người kia bắt đầu nói và chạm vào mình thì tự nhiên những khối nội kết cũ trong ta bắt đầu nẩy mầm và phát hiện. Rồi khi ta mở miệng ra mà không có khả năng quán chiếu từng lời nói thì lời nói của ta sẽ thu hút tất cả những chất độc của những nội kết cũ đó và phun các chất độc kia ra ngoài như là miệng núi đá phun lửa. Cho nên ta phải biết ta chưa phải là con người tự do.

Ta nô lệ cho ai? Không phải nô lệ cho người kia đâu. Chính ta là nô lệ của những khối đau và những thói quen ở trong ta, thói quen đối đáp chua chát, thói quen ăn miếng trả miếng mà ta đã thực tập trong vòng chín năm. Đó là thời gian leo thang làm khổ nhau. Thời gian leo thang làm khổ nhau có thể kéo dài chín năm, có thể tám năm, có thể bảy năm, có thể năm năm, có thể sáu tháng. Đó là thời gian không may mắn của cả hai người. Có thể là có một con người thứ ba, nhưng mà hai người, vì không nhận diện được cái sự rủi ro đó, đã để cho bản thân mình bị kéo vào trong cuộc tranh chấp. Và chín tháng đó hoặc sáu tháng đó đã tàn phá hai người. Hai người mang những khối nội kết và chính bây giờ mỗi người đang làm nô lệ cho khối nội kết của chính mình, nô lệ cho tập quán và thói quen của mình.

Người thực tập phải can đảm nói lên sự thật: "tôi chưa phải là một con người tự do, tôi bỴ cái giận của tôi, những nội kết của tôi và thói quen của tôi khống chế". Ban đầu thì tôi có vẻ tự chủ được trong khi nói, tôi có thể nói được vài lời thương yêu, nhưng sau đó thì các nội kết dẫn đường, tôi không còn dẫn đường nữa, tôi chỉ đi theo chúng riu ríu như một tên tù nhân bị hai người lính áp giải. Sự thật là như vậy. Người thực tập chân chính phải chấp nhận là mình đang còn yếu, đang bị nội kết của mình lôi đi như em bé chăn trâu không có đủ sức điều phục con trâu của mình. Trâu ăn lúa mà mình không biết làm gì cả, mình chỉ biết kêu gào. "Để trâu ăn lúa kêu cha bời bời". Nhưng "cha còn cắt cỏ trên trời, mẹ còn cởi ngựa đi chơi non Bồng". Kêu gọi mấy cũng vậy thôi. Mình không biết chăm sóc con trâu của chính mình. Vậy thì người thực tập phải công nhận một điều, tuy hơi xấu hổ nhưng mà thiệt, là mình không làm chủ được tình trạng. Vì vậy mình mới cần thực tập tịnh khẩu.

Thực tập tịnh khẩu tức là đặt mình vào trong một khung cảnh an ninh, một loại vòng đại an ninh. Trong thời gian có an ninh đó, ta thực tập để chuyển hóa. Sau khi chuyển hóa rồi ta bắt đầu có an ninh thật . Ta thâu hồi lại chủ quyền của chính ta. Ta trở thành con người tự do. Không ai tước đoạt sự tự do của ta cả. Chỉ có các khối đau, chỉ có nội kết, chỉ có tập quán của mình áp chế mình và làm mất tự do của mình mà thôi.

Tôi đã đề nghị hai mẹ con thực tập và nhất là người con, tại vì người con là người đã có duyên tới với Phật Pháp, đã tiếp xúc được với thầy, với bạn, đã bắt đầu hỏi thầy được một câu hỏi thông minh về sự thực tập, đã biết thiền hành, đã tập hơi thở chánh niệm, đã tập thiền tọa. Tôi đã nói với cô rằng hãy thực tập thiền hành, hãy tiếp xúc với những gì tươi mát có tính cách trị liệu, những gì đẹp đẽ ở trong đời sống hàng ngày để làm cho con người mình an lành thêm.

Đứng về vấn đề xúc thực và đoàn thực, ta phải tổ chức cuộc sống hàng ngày của ta. Nếu chúng ta có tài tổ chức thì chúng ta lại có thêm một yếu tố để thành công. Có nhiều người tổ chức Phật Đản rất hay nhưng không bao giờ tổ chức được sự tu học cho chính bản thân mình cả. Có những người tổ chức cho người khác tu học khá hay, nhưng không bao giờ chịu tu học cả. Những người đó hãy đem tài tổ chức đó để tổ chức lại đời sống hàng ngày của mình. Làm sao để buổi sáng, buổi trưa, buổi chiều ta được tiếp xúc với những gì tươi mát, lành mạnh, có tính cách trị liệu để con người ta được nuôi dưỡng. Khi con người ta trở nên tươi mát và dễ chịu hơn thì những nội kết kia sẽ dịu xuống. Đó là chánh niệm về tiếp xúc; chỉ có chánh niệm mới làm được điều đó. Các bạn có tài năng tổ chức hãy sử dụng tài năng tổ chức của mình để tổ chức và sắp xếp lại đời sống hàng ngày của chính mình. Có thể vì đời sống hàng ngày hiện thời của ta vô tổ chức, cho nên ta cứ tiếp xúc mãi với những cái làm ta bực mình suốt ngày. Và nếu cứ bị tiếp xúc với những cái làm ta bực mình suốt ngày thì ta sẽ điên loạn, những khối nội kết càng ngày càng lớn, chúng sẽ đè bẹp ta một cách hoàn toàn. Ta không còn gì nữa, ta "không còn kí lô" nào nữa. Hãy tổ chức lại đời sống hàng ngày để ta đừng bị tiếp xúc quá nhiều với những yếu tố độc hại làm cho ta bực bội, sầu khổ, hận thù, tưới tẩm những hạt giống khổ đau đã quá lớn ở trong ta.

Ví dụ như hai cha con nhà đó. Cha có nội kết với con, con có nội kết với cha. Hai cha con gặp nhau mỗi ngày và những câu nói của cha làm nội kết của con lớn thêm, những câu nói của con làm nội kết của cha lớn thêm. Vậy nếu đứa con có tài tổ chức, nó sẽ làm như thế này. Trong những lúc vui vẻ, nó cố gắng viết cho cha một lá thơ. Nó viết "thưa Ba, chủ nhật tuần trước Ba có nghe Thầy nói về chuyện tịnh khẩu. Con cũng muốn tịnh khẩu bảy ngày. Nếu Ba cùng làm với con thì vui quá đi". Nếu hai cha con cùng làm thì rất hay. Anh ta có tài tổ chức và anh ta nghĩ rằng nếu anh ta tịnh khẩu trong khi cha mìng cũng tịnh khẩu thì hai cha con sẽ đạt tới một thành quả nào đó rồi cả hai sẽ được chuyển hóa. Hai cha con có một thời gian an ninh là bảy ngày. Hoặc là hai chị em. Hai chị em mỗi ngày gặp nhau. Mình đề nghị với em gái mình: "Em muốn không? Em muốn tịnh khẩu với chị hai tuần không? " có thể hai người đồng tịnh khẩu một lần. Cả hai đều phải thực tập. Mỗi người có một cuốn sổ để ghi những câu mà thường ngày mình hay nói nhưng nhờ tịnh khẩu nên đã dằn kịp, không nói. Rồi từ những yếu tố tiêu cực, họ sẽ tìm ra những gốc rễ nào đã khiến họ hay nói với nhau những lời nặng nề chua cay và họ quyết định chuyển hóa như thế nào.

**Thích Nhất Hạnh**

Làm Lại Thâm Tình

**4. Thấy được cội nguồn**

(Trích Tạp chí "Phật Giáo Việt Nam", tháng 10-2000, California, USA)

Tôi đề nghị với người thiếu phụ khoan trở về gặp mẹ. Tôi đề nghị với người đó tổ chức một tăng thân tu học, hoặc là gia nhập một tăng thân tươi mát để tu học. Mục đích là để cho người đó được sống trong khung cảnh chánh niệm, đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm để làm cho tinh lực chánh niệm lớn lên trong bản thân. Rồi tôi đề nghị người đó ghi lại những câu mà mình đã nói với mẹ và mẹ đã nói với mình trong buổi gặp mặt vừa rồi để quán chiếu: mẹ đã nói điều gì và mình đã nói những điều gì. Những điều gì mẹ nói đã làm cho mình đau khổ điên cuồng cho đến nỗi mình đã trả lời bằng những câu nói rất phũ phàng. Rồi mình quán chiếu. Phương pháp này gọi là trạch pháp.

Ví dụ mình quán chiếu vào một câu nói của mẹ. Câu nói đó có vẻ hết tình hết nghĩa quá đi. Nhưng mà mình phải đặt câu hỏi tại sao mẹ đã nói như vậy, động lực nào đã khiến cho bà nói như vậy? Những nguyên do nào, những gốc rễ nào đã đưa tới một câu nói như thế? Và mình ngồi quán chiếu, đi thiền hành mà quán chiếu. Một vài ngày sau, tự nhiên mình thấy, mình thấy được tại sao mẹ đã nói như vậy. Và mình cũng sẽ nói như vậy và bất cứ ai nếu đã đi qua những khổ đau như khổ đau của mẹ, những kinh nghiệm như kinh nghiệm của mẹ chắc cũng sẽ nói như vậy. Và khi thấy được điều đó tự nhiên ta hiểu được và cái hiểu đó đưa tới sự tha thứ.

Cái hiểu đó ở trong đạo Bụt gọi là Prajna hay là Bát Nhã. Có thể người kia đã không muốn nói, nhưng mà người đó đã nói. Một lực lượng ma quái gì ở trong họ bắt họ nói. Và mình phải thấy cho được cái lực lượng ma quái đó. Mà lực lượng ma quái đó là những nội kết, những khổ đau đã được gây ra trong quá khứ và mình đã chịu trách nhiệm một phần nào về cái quá khứ đó. Một khi đã thấy được như vậy rồi thì mình hiểu. Khi hiểu được rồi thì mình có thể tha thứ và cái giận của mình sẽ tan. Sau đó mình quán chiếu câu nói mà mình đã nói với mẹ. Câu nói nào đã làm cho mẹ nổi điên? Mình tự hỏi tại sao mình đã nói như vậy? Lúc ban đầu, mình đã đi tới với một tâm niệm thương yêu, hòa giải, mình đâu có muốn nói những câu nói như thế; nhưng mà tại sao mìng đã nói những câu nói đó? Quán chiếu một ngày hai ngày, ba ngày, đi thiền hành, sống trong tăng thân mình sẽ tìm hiểu, mình sẽ thấy được. Mình thấy tuy mình nói như vậy nhưng không phải chính mình nói mà là khối nội kết kia đã nói. Mà những khối nội kết ấy được gây ra như thế nào, với ai và bởi ai? Mình không lên án nhưng mình thấy rõ ràng, sở dĩ mình đã nói như vậy vì có những khối đau như vậy. Lúc đó, ta thấy những khối đau kia được tượng hình do những nguyên do nào và tự nhiên ta tha thứ cho chính ta, ta không có mặc cảm tội lỗi nữa. Ta nói rằng nếu mẹ ta đã sống qua những khổ đau của ta như vậy thì bà chắc cũng sẽ nói như vậy. Bất cứ ai sống qua những khổ đau và tức bực như mình thì chắc cũng sẽ nói như vậy. Thành ra mình tha thứ cho mình.

Hiểu được như vậy ta biết rằng từ nay trở đi ta sẽ không bao giờ để cho cái tâm của ta và để cho cái thân của ta bị trưng bày ra để cho những hạt giống nội kết kia được gieo trồng vào nữa. Trong quá khứ ta đã không giữ thân, giữ tâm của ta. Một miếng đất mà để phô bày ra như thế thì bất cứ hạt giống nào cũng rơi vào được, nhất là những hạt giống độc hại. Ta phải giữ thân ta, ta phải giữ tâm ta. Trong quá khứ ta đã không tu học, ta đã không biết giữ thân, giữ tâm để cho tâm ta xúc chạm vào những độc tố. Và bây giờ đây, ở trong một đại chúng tu học, ta phải biết giữ gìn để cho điều đó đừng tiếp diễn và ta để ta có cơ duyên chuyển hóa.

Khi mình bắt đầu hiểu được mình và hiểu được mẹ mình thì cái hiểu đó có thể biểu hiệu bằng ngôn ngữ. Mình ngồi xuống viết thơ. Mẹ ơi, sáng hôm nay sau khi đi thiền hành, con thấy rất nhiều điều ngộ nghĩnh. Con xin trình bày để mẹ thấy... Và người đó viết tất cả những gì mình đã thấy trong tâm của mình. Trong thời gian một giờ đồng hồ hay hai giờ đồng hồ viết lá thơ đó, người thiếu phụ tưới tẩm lại hạt giống hiểu biết và tha thứ của mình. Nghĩa là cô ta tiếp tục thực tập trong vòng một giờ hay hai giờ đồng hồ nữa cho vững chãi cái thấy vừa qua của cô ta. Viết xong lá thơ, người thiếu phụ thấy nhẹ hẳn người. Người thiếu phụ đó biết chắc rằng nếu mẹ đọc lá thơ này thì mẹ cũng sẽ khỏe. Người đó bỏ lá thơ vào trong phong bì và gởi về miền nam nước Pháp cho mẹ. Bà mẹ mở lá thơ ra đọc. Những lời, những ý và cái thấy của con gái mình giống như là một ngọn đuốc soi sáng những ngõ ngách trong tâm hồn mình. Mình thấy rằng tháng trước quả thật mình đã có nói những câu nói đó và những câu nói kia thật ra đã tuột khỏi miệng mình chứ mình không bao giờ muốn nói. Cái gì đã làm cho mình nói câu nói đó để làm cho nó nổi điên? Con gái mình đã quán chiếu, đã thấy và đã nói để nhờ mình xét lại coi thử có đúng hay không. Nó đã nói đúng. Nhưng nó chưa thấy được một vài điều ở trong tâm mình. Tuy nhiên trong mấy mươi phút đọc lá thơ này, bao nhiêu cái nút thắt ở trong lòng bà được mở ra. Những nội kết được tiêu tán là nhờ đọc lá thơ. Lá thơ đó là ánh sáng tuệ giác của đứa con gái chiếu vào trong nội tâm của mình. Lá thơ đó đã giải phóng cho đứa con nhưng cũng bắt đầu làm công việc giải phóng cho bà mẹ.

Tháng sau người con gái gởi thêm một lá thơ thứ hai. Cô ấy tiếp tục thực tập như vậy và sáu tháng sau, sau khi viết được sáu lá thơ, cô gái thấy trong người khỏe hẳn. Cô có cảm tưởng là có thể về gặp mẹ mà không còn sợ nguy hiểm. Lúc đó, sự gặp gỡ có thể không tạo ra chiến tranh nữa vì cô gái đã được thực tập trong sáu tháng, đã biết thở, biết đi, biết mĩm cười, đã nhìn, đã hiểu và vì vậy nên cô có nhiều tự do. Cô không còn bị nô lệ cho cái khối đau trong lòng mình nữa và vì vậy công tác hóa giải của cô kỳ này có thể đem tới kết quả. Người thông minh tự vạch cho mình một con đường thực tập. Người thông minh biết rằng trong khi ta đau khổ, người kia cũng đau khổ. Chắc chắn là cả hai người đều phải thực tập. Có thể chúng ta nên thực tập chung và thực tập cùng một pháp môn. Có thể chúng ta nên cùng thực tập tại một nơi hay chúng ta nên xa nhau trong một thời gian để thực tập. Nếu thực tập ở một nơi, có thể là chúng ta cùng thực tập tịnh khẩu đồng thời với nhau, mà trong trường hợp đó thì không cần phải xa nhau.

Chúng ta không hối hả, không gấp gáp về chuyện hòa giải, tại vì nếu không có yếu tố và điều kiện của hòa giải thì dầu có ý chí hòa giải, chúng ta cũng không đi đến đâu. Có nhiều cuộc hòa đàm kéo dài từ năm này sang năm khác mà không bao giờ đem tới hòa bình cả. Vừa đánh vừa đàm. Tiếng Hoa gọi là "đả đả đàm đàm". Thương thuyết thì thương thuyết, đánh thì cứ đánh. Vì vậy cho nên có những cuộc thương thuyết hòa bình kéo dài tới ba năm, năm năm, mười năm. Chúng ta nên biết rằng giữa nước Pháp và nước Anh có một trận chiến tranh kéo dài tới một trăm năm, La guerre de cent ans. Và chính tới bây giờ người Pháp cũng còn có nội kết với người Anh và người Anh cũng có nội kết với người Pháp. Nội kết giữa người Pháp với người Đức đã được hòa giải cũng khá nhiều, nhưng nội kết giữa người Pháp và người Anh cũng đang còn.

Tu tập, chúng ta phải nhìn vào tâm của chúng ta và tâm của người kia để thấy được những hạt giống của khổ đau, của nội kết trong tâm ta và trong tâm người kia. Đừng bao giờ nói rằng ta là người đau khổ duy nhất và người kia chỉ làm ta đau khổ thôi. Người kia thật ra cũng đau khổ lắm. Và chính ta cũng chịu trách nhiệm một phần trong cái sự đau khổ của người kia. Người kia đau khổ có thể là vì trong quá khứ, hồi còn thơ ấu, người đó đã tiếp nhận những hạt giống nội kết. Nhưng nếu chúng ta tươi mát, khéo léo, có nhiều thương yêu thì chúng ta đã giúp được người đó hóa giải bớt rồi. Đằng này người đó đã không bớt. Và vì vậy cho nên chúng ta biết chúng ta chưa phải là một người anh tốt, chưa phải là một người bạn tốt, chưa phải là một người chị tốt đối với người kia. Và chúng ta đã chịu trách nhiệm một phần nào. Vấn đề không phải là vấn đề trách móc. Trách móc không phải là giải pháp. Trong bài Sám nguyện, chúng ta đọc:

Lý luận xong rồi trách móc, Mỗi ngày mỗi chuốc khổ đau Chia cách hố kia càng rộng Có ngày không nói với nhau Cũng không muốn nhìn thấy mặt Gây nên nội kết dài lâu ...
Đó là sự thật!

**Thích Nhất Hạnh**

Làm Lại Thâm Tình

**5. Chiếc hộp ân tình**

(Trích Tạp chí "Phật Giáo Việt Nam", tháng 10-2000, California, USA)

Tôi xin kể câu chuyện hộp bánh LU để làm rõ thêm ra sự thực tập này. Bánh bích quy hiệu LU, Lefevre Utile, là một thứ bánh ở Việt Nam ngày xưa coi như là bánh sang, nhập cảng từ nước Pháp. Hộp bánh LU rất đẹp. Có những cô thiếu nữ đem cất những lá thơ tình của người con trai mình yêu viết cho mình trong hộp bánh LU. Cô có nhỏ vào đấy một ít nước hoa và giữ gìn hộp bánh LU rất kín đáo. Có khi cha mẹ cũng không có cơ hội thấy được cái hộp bánh LU kỷ niệm ấy của các cô nữa. Ngày xưa không có điện thoại, vì vậy cho nên phương cách để cho hai người yêu liên lạc với nhau chỉ là viết thơ thôi. Viết thơ mà đôi khi cũng không gởi bằng nhà giây thép, tại vì nếu gởi nhà giây thép (nhà bưu điện) thì ông phát thơ có thể đưa tới cho mẹ mình. Rồi mẹ mình biết, và mẹ người kia biết. Thành ra đôi khi họ giả bộ mượn sách, cho nhau mượn sách và dấu thơ trong cuốn sách của mình. Những lá thơ đó, đọc xong mình không xé, mình muốn giữ kỹ.

Có một gia đình nọ, hai người lấy nhay vì tình yêu chớ không phải là vì cha mẹ bắt ép. Lúc mới cưới nhau, họ có hạnh phúc. Nhưng vì không biết tu tập chánh niệm nên sau một thời gian, họ gây nội kết cho nhau và làm khổ nhau. Nguời đàn bà mất hết sự tươi mát, người đàn ông mất hết sự dịu dàng và ngọt ngào. Hai vợ chồng sống không có hạnh phúc nữa. Sở dĩ họ còn sống với nhau là vì danh dự, có thể là tại vì sợ cha mẹ hai bên buồn. Ông ta không còn cảm thấy thoải mái khi sống gần bà vợ. Bà vợ cũng không cảm thấy thoải mái khi sống gần chồng. Hai người đi tìm những niềm vui riêng. Nếu những niềm vui ấy lành mạnh thì đở. Bà bỏ hết thì giờ để lo việc chùa hay lo việc xã hội... làm như là nếu không có bà thì nhà chùa sống không nổi! Ông thì lấy cớ là cần phải học thêm ngành chuyên môn nên cứ ở miết trong sở hay đi ghi tên lớp đêm để học thêm.

Có một bác sĩ cảm thấy không thoải mái khi về nhà, cho nên sau giờ làm việc ở phòng mạch xong, ông nấn ná thêm một vài giờ đồng hồ nữa để cứu xét hồ sơ của những bệnh nhân ngày mai. Về nhà không có hạnh phúc gì mấy. Thà rằng ngồi ở phòng mạch của mình làm việc mà khỏe hơn. Đó là một bi kịch. Bà vợ của ông có khi than: "Em cũng là một người bệnh nữa đây. Anh chẳng chăm sóc em gì cả. Anh chỉ chăm sóc hồ sơ của bệnh nhân anh thôi". Người vợ đau khổ và cũng muốn được coi như là một bệnh nhân. Câu nói đó chỉ chứng tỏ rằng anh ta không muốn về nhà mà thôi. Có người đã có bằng tiến sĩ rồi nhưng không muốn về nhà, cho nên đi học thêm một lớp ban đêm để có thêm một bằng tiến sĩ thứ hai. Không biết để làm gì? Có người tìm làm công việc xã hội, dạy văn hóa cho con nít ở khu phố trong khi con mình thì không hề để ý, vợ mình cũng không để ý. Cái đó gọi là trốn tránh. Người kia mất hết sự tươi mát rồi và mình tìm sự trốn chạy. Cả hai bên đều như vậy cả.

Một buổi sáng nọ, trong khi ông chồng đang ở trong sở thì bà vợ dọn lại cái tủ áo của mình, tủ áo có nhiều chiếc áo rất đẹp mà lâu nay bà không mặc. Bà còn giữ lại cái áo cưới ngày xưa. Trong khi lục tìm, không biết vì sao mà bà đụng tới cái hộp bánh LU. Rồi không biết buổi sáng đó ông bà dun dủi làm sao mà bà ta lại có ý muốn mở cái hộp bánh đó ra. Khi mở ra và nhìn thấy những lá thư thì bà cảm thấy rung động. Cả mười , mười mấy năm nay bà không nhìn thấy những lá thư đó. Thấy lại cái màu sắc của những lá thư, những nét chữ của anh chàng ngày xưa, tự nhiên có một cái gì như một giọt nước mát thấm vào trái tim của bà. Bao nhiêu quá khứ, bao nhiêu kỷ niệm hạnh phúc ngày xưa sống dậy. Bà đứng đó, rút một lá thư ra, và đọc. Trong khi đọc, bà tiếp xúc được với cái ngôn ngữ của anh chàng ngày xưa. Nguời gì mà nói năng, viết lách ngọt ngào làm sao. Tự nhiên hình ảnh ngày xưa của anh chàng hiện ra, rất tươi mát, đúng là vị hoàng tử của đời mình. Đọc xong lá thư đó tự nhiên bà thấy khỏe. Thấy dễ chịu. Bà bỏ lá thư ấy xuống, đọc thêm một lá nữa. Càng đọc bà càng thấy dễ chịu. Bà dẹp mấy cái áo vào tủ, không muốn sắp lại nữa. Lấy nguyên hộp LU để lên bàn, bà ngồi đọc. Bà ngồi đọc một mạch bốn chục lá thư, cái này sang cái khác. Đọc xong, bà xếp thư trở lại theo thứ tự ngày tháng như một trò chơi trẻ con vậy. Trong khi bà đọc những lá thư đó, những hạt giống của hạnh phúc, của thương yêu, của kỷ niệm được tưới tẩm. Và hình ảnh của chàng trai dễ mến ngày xưa hiện ra, rất kỳ lạ, giống như những hạt giống lâu nay chưa bao giờ được tuới tẩm.

Bà đâu có biết rằng bà đang thực tập đúng theo đường hướng Duy thức của Phật học. Thực tập đúng nghĩa là tưới tẩm những hạt giống của thương yêu, của hạnh phúc trong con người của mình. Ở đây một sự may mắn đã xảy ra cho bà thôi, chứ bà đâu có chú ý thực tập. Nếu còn giữ hộp bánh LU của mình, xin quý vị về thử rồi sẽ biết. Trong khi đọc thư, tâm hồn khô khan như sa mạc của bà có một trận mưa rào đi qua. Biết bao nhiêu hạt giống bừng nở lên. Bà thấy khỏe. Bảy tám năm nay, không bao giờ ông nói với bà bằng cái giọng ngọt ngào như vậy. Và bà quên, đã nghĩ không bao giờ người đàn ông lại có thể nói được những câu như vậy. Ông ta bây giờ lạnh lùng, khắt khe, không giống gì người con trai ngày xưa. Đọc lại những lá thư, hình ảnh tưởng đã chết rồi lại xuất hiện trong lòng mình. Thì ra hình ảnh ấy chưa bao giờ chết cả. Những hạt giống còn đó, không bao giờ chết hết.

Đọc xong thư bà thấy chuyển hóa. Bà nhìn vào bà và bà tự hỏi: một con trai dịu hiền, biết điều, tươi mát như vậy, mình đã làm ăn như thế nào để bây giờ người đó trở nên một người khắt khe và lạnh lùng thế kia? Tại sao? Ta đã có trách nhiệm nào trong việc làm cho anh chàng trở thành một người đàn ông khó chịu như ngày hôm nay? Bà có ý định sẽ ngồi xuống, lấy một tờ giấy và viết cho ông một lá thư, và nói ra những cảm nghĩ của mình trong khi đọc lại bao nhiêu lá thư đó. Bà tiếc cho cái hạnh phúc ngày xưa của mình. Hạnh phúc ấy ngày xưa đã có chứ không phải không có. Chính mình đã đánh mất nó. Cố nhiên là anh chàng có lỗi, nhưng lỗi phần mình cũng có rất nhiều trong đó. Không thể nói là mình không có lỗi được. Chưa kịp viết thư thì có điện thoại của ông ta gọi về. Ông nói là ông phải đi New York, chiều hôm nay không về nhà ăn cơm được. Bà biết đó là cái thói quen trốn chạy của ông. Về nhà đâu có hạnh phúc gì? "Ông chủ nói anh phải đi New York với ông, có thể là ở cả tuần bên đó." Ông cũng biết rằng bà không cần gì ông mấy. Chắc bà sẽ nói: "O.K, anh đi thì cứ đi". Nhưng lần này giọng bà trả lời hơi ngọt. Bà nói: "Anh cứ đi, cần thì anh đi. Nhưng xong công việc thì anh về với em." Bà đã nói như vậy. Ông cũng không có chánh niệm gì mấy và không để tâm tới giọng nói đã trở nên dịu dàng của bà. Trong bảy tám năm nay, giọng bà có khi rất chua chát. Từ một nàng tiên tươi mát, dịu hiền, bà đã trở thành một thứ bà chằng cho ông. Đặt ống điện thoại xuống, bà nghĩ rằng bây giờ nếu ngồi viết một lá thư cho ông sẽ là một niềm vui. Bà ngồi và viết lá thư đó. Bà viết như đã từng viết cho ông ngày xưa. Bà bắt đầu bằng ba chữ: "Anh yêu quý".

**Thích Nhất Hạnh**

Làm Lại Thâm Tình

**6. Xây lại thâm tình**

(Trích Tạp chí "Phật Giáo Việt Nam", tháng 10-2000, California, USA)

Trong lá thư bà đã nhắc lại những kỷ niệm hạnh phúc lúc hai người mới gặp nhau. Viết một lá thư như thế tốn vào khoảng một giờ mấy mươi phút. Và trong một giờ mấy đó bà lại tưới tẩm một lần nữa những hạt giống của hạnh phúc, của kỷ niệm ngày xưa. Bà thấy khỏe quá đi. Viết xong lá thư, bà nhẹ người, tuy rằng ông chưa đọc. Bà xếp thư lại, bỏ vào phong bì, và viết chữ "Anh" lên rồi đem lên lầu, để nơi bàn viết của ông. Lúc nào ông đọc cũng được. Sự thật là viết xong lá thư, bà đã thấy con người của mình khỏe ra rồi.
Đó là phép lạ của sự tưới tẩm những hạt giống tích cực của hiểu biết và thương yêu. Không đợi người kia, không cần người kia. Ở đây người thiếu phụ không có thầy, không có bạn, không có tăng thân, bà chỉ có cái hộp bánh LU thôi. Quý vị đừng khinh thường những gì quanh chúng ta, một con đường thiền hành, một gốc cây, hay một em bé đều có thể là một yếu tố của tăng thân mà chúng ta đã bỏ quên. Đáng lý ông ấy đi bảy ngày mới về. Nhưng đến ngày thứ hai, sau khi sắp đặt công việc xong, ông nhớ lại cú điện thoại. Và ông nhớ lại lời dặn của bà, rõ ràng từng tiếng, chưa bao giờ bà nói bằng cái giọng đó: Xong công việc thì về với em. Và ông không muốn ở thêm nữa. Ông gọi điện thoại cho hãng máy bay. Ông muốn dành một sự ngạc nhiên cho bà.
Khi về tới nhà, ông đi thẳng lên studio. Bà ở dưới này. Bà đã sống thanh thản được hai ngày rồi. Bà đã biết thế nào ông cũng đọc lá thư kia. Nhưng bà nghĩ nếu ba, hay năm, hay bảy ngày sau ông mới đọc thì cũng không sao hết. Vấn đề là bà đã viết được lá thư đó và bà đã thấy trong người khỏe ra. Ông về và thấy cái thư trên phong bì đề chữ "Anh" trên bàn. Ông ta ngồi đọc và ông ta ở lại trên đó rất lâu. Rất lâu, trong thời gian đọc, tất cả những hạt giống hạnh phúc của ông đã được lá thư đó tưới tẩm. Và ông khám phá lại được cái hình ảnh của nàng tiên ngày xưa. Tuy bà không có chú ý giúp ông, nhưng lá thư đó đã trở thành một phép mầu nhiệm: nó tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc và kỷ niệm của ông ngày xưa. Và lần đầu tiên sau tám năm, ông khám phá lại được như bà là tại sao bà đã trở thành như vậy. Một người con gái dịu hiền, một người con gái tươi mát như thế, bây giờ tại sao lại trở thành khó khăn và chua chát như vậy. Mình đã làm gì? Mình đã chịu trách nhiệm nào trong việc đó? Nhà văn Pháp Antoine Saint Expery nói rằng: Anh chịu trách nhiệm về bông hồng của anh (Tu es responsable de ta rose).
Ông thấy rất rõ là nếu bà ra nông nỗi như vậy, một phần cũng là tại ông. Tại ông sống không có chánh niệm. Ông ở trên lầu rất lâu để chiêm nghiệm, để đọc lại lần thứ hai lá thư đó. Và khi xuống, ông xuống với ý định là sẽ thay đổi sự sống của mình đi, làm thế nào để phục hồi được người đàn bà tươi mát ngày xưa mà chính mình đã mong đợi sẽ cùng mình sống suốt đời. Tôi thấy hai vợ chồng đó có một cơ hội làm mới lại, một cơ hội Beginning Anew. Và chúng ta ai cũng mong mõi họ thành công.
Trường hợp chúng ta cũng vậy. Mỗi người trong chúng ta đều có cơ hội làm lại thâm tình với người thân của chúng ta. Người đó có thể là con trai hay con gái ta. Có thể là mẹ, là cha ta. Có thể là chồng hay vợ ta. Và chúng ta biết phương pháp thực tập rồi. Chúng ta phải tạo ra một khung cảnh để có thể tiếp xúc lại với những hạt giống tươi mát trong sáng cũ, để có thể tưới tẩm được những hạt giống của kỷ niệm thật hạnh phúc, thật hiểu biết và thương yêu trong quá khứ và cũng để chuyển hóa. Ý muốn hòa giải, muốn thương yêu, nhưng chúng ta không đủ tự do để thương yêu. Chúng ta muốn hòa giải, nhưng chúng ta không đủ tự do để hòa giải. Đó là do những khối nội kết trong ta, những khối tập khí ở trong ta quá lớn.
Tu tập là chuyển hóa nội kết. Nếu có tài tổ chức, quý vị hãy cùng cái tài đó để sắp đật lại đời sống hàng ngày của mình, sắp đặt lại tăng thân của mình. Vì tổ chức có thể đóng một vai trò rất quan trọng. Nhờ biết tổ chức mà sự tiếp xúc với những bực bội và phiền não hàng ngày sẽ được giảm thiểu tới mức tối đa. Chúng ta phải nương vào nhau, chúng ta phải nương theo ánh sáng của Phật pháp để chuyển hóa bản thân. Thân tâm chúng ta có nhẹ nhàng tươi mát thì chúng ta mới giúp chuyển hóa người kia được. Tu học không phải là chỉ cần công phu mà còn cần sự thông minh, cần sự sáng tạo, cần có niềm vui.
Trong những yếu tố để tạo thành sự hiểu biết và giải thoát có yếu tố của sự hoan hỷ. Thất Giác Chi là bảy yếu tố đ졠tới sự hiểu biết, giác ngộ, trong đó có yết tố Hỷ, Xả và Khinh An. Hỷ là sống như thế nào mà mỗi ngày mình có được niềm vui. Mình vui và người kia cũng vui. Nếu trong cuộc sống hàng ngày của anh mà không có niềm vui thì anh không đang thực tập Hỷ của Thất Giác Chi. Khinh An tức là nhẹ nhàng, không nặng nề lo lắng, giận hờn, không có áp lực nhiều, không bị stress (căng thẳng). Xả là không dính mắc, không kỳ thị. Trong bảy yếu tố giác ngộ có ba yếu tố có thể nhờ một phần vào cách tổ chức mà đạt được: yếu tố Hỷ, yếu tố Xả và yếu tố Khinh An. Chúng ta sống như thế nào để đừng bị sức ép của công việc và của xã hội đè sau lưng mình. Chúng ta sống như thế nào để đừng bị dính mắc, để được thảnh thơi, đó là yếu tố Xả. Khinh An là sự nhẹ nhàng, thảnh thơi, không bị áp lực, dầu là áp lực hòa giải, dầu là áp lực phải thương, phải yêu. Mình cảm thấy mình có không gian ở trong con người mình, và xung quanh mình. Và mình phải cho những người kia có không gian ở trong tâm họ và xung quanh họ. Hỷ nghĩa là sống như thế nào để mình có niềm vui và người kia cũng có niềm vui.
Thiếu ba yếu tố Hỷ, Xả, và Khinh An thì bốn yếu tố còn lại của Thất Giác Chi là Tinh Tấn, Trạch Pháp, Niệm và Định khó thành tựu lắm. Tu hành mà không có niềm vui, không có sự nhẹ nhàng thì không đạt tới sự thành công. Tịnh khẩu không phải là một pháp môn buồn nản hay tiêu cực đâu. Tịnh khẩu nhưng ta vẫn có thể cười hoài. Trong một tăng thân năm sáu chục người, có thể có hai ba người đang thực tập tịnh khẩu. Rồi đến lượt hai ba người khác. Chúng ta phải dùng trí tuệ của chúng ta, dùng óc sáng tạo của chúng ta để cho sự tu tập của chúng ta càng ngày càng vững mạnh, càng có kết quả. Một hôm nào đó tôi sẽ nói về sự áp dụng Thất Giác Chi, tức là bảy yếu tố của giác ngộ, vào trong sự chuyển hóa cái giận, cái buồn, cái khổ đau của chính chúng ta.

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.
Nguồn: http://vnthuquan.net
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

Nguồn: Buddhismtoday
Được bạn: Thành Viên VNthuquan đưa lên
vào ngày: 27 tháng 12 năm 2003