

THÍCH NHẤT HẠNH

*Tâm Tĩnh*  
với  
đất mẹ

First News



VIỆT NAM HỒNG ĐỨC

# TÂM TÌNH VỚI ĐẤT MẸ

## MỤC LỤC

### LỜI MỞ ĐẦU

Phần I

Phần II

Phần III

Phần IV

Phần V

## Lời Mở Đầu

Với tác phẩm Tâm tình với Đất Mẹ, Thiền Sư Thích Nhất Hạnh đã mang đến một cái nhìn đặc biệt về môi trường và trách nhiệm của con người đối với trái đất. Với cái nhìn này Thiền Sư đã cho ta thấy vũ trụ là một quần thể có mối liên hệ mật thiết với nhau mà ở đó Thiền Sư gọi bằng những cái tên trìu mến là Mẹ đất, cha Trời và dì Trăng.

Tâm Tình với Đất Mẹ là một tác phẩm mới nhất của Thiền Sư, có khả năng đem lại sự tổng hợp kỳ diệu giữa Phật học, khoa học, tôn giáo và triết học. Đây là một thông điệp đánh thức ta trở về tiếp xúc với Đất Mẹ, hành tinh xanh đẹp của chúng ta. Đất Mẹ là một nơi nương tựa vô cùng vững chãi cho tất cả chúng ta. Mỗi khi ta lao đao, lận đận, đánh mất mình trong quên lãng, buồn tủi, hận thù, cô đơn và tuyệt vọng, ta có thể trở về tiếp xúc, nương tựa nơi Đất Mẹ để lấy lại sự bình an, phục hồi niềm vui sống và đức tự tin trong ta. Đất mẹ luôn bảo hộ, nâng đỡ và đón ta trở về.

## Phần I

### *Lời nguyện cầu hướng về Đất Mẹ*

Kính lạy Mẹ, Mẹ là một hành tinh, là Mẹ của tất cả mọi loài, trong đó có loài người chúng con. Các con của Mẹ có đến hàng triệu chủng loại, loài nào cũng có ngôn ngữ của loài ấy. Vì Mẹ là Mẹ của tất cả chúng con nên Mẹ biết hết mọi thứ ngôn ngữ, kể cả ngôn ngữ của loài người, cho nên chúng con rất thoải mái mỗi khi được trò chuyện với Mẹ và dâng lời cầu nguyện lên Mẹ.

### *Mẹ là hành tinh xanh, là Bồ tát Thanh Lương Địa*

Con cúi lạy Mẹ trong ý thức sáng tỏ là Mẹ đang có mặt trong con và con là một phần của Mẹ. Mẹ đã đưa con ra đời, Mẹ đã cung cấp mọi thứ để nuôi dưỡng con, trong đó có không khí cho con thở, nước trong cho con uống, thực phẩm cho con ăn và cây lá cho con trị bệnh. Con biết con sẽ không bao giờ chết bởi vì nếu Mẹ đã đưa con ra đời một lần thì Mẹ sẽ đưa con ra đời muôn vạn lần khác nữa. Mỗi lần con biểu hiện là một lần con trở thành mới tinh và mỗi lần con trở về là Mẹ lại từ bi đưa hai tay ra ôm lấy.

Mẹ là đại địa, Mẹ là Terra, Mẹ là Gaia, Mẹ là hành tinh xanh, Mẹ là Bồ tát Thanh Lương Địa. Mẹ rất thơm tho, rất mát lành. Mẹ rất xinh đẹp. Mẹ có khả năng tiếp nhận, giữ gìn và chuyển hóa tất cả. Kể cả đờm dãi tanh hôi, kể cả khí độc, kể cả phóng xạ nguyên tử Mẹ cũng có khả năng ôm ấp và chuyển hóa. Mẹ có dư dả thì giờ để làm việc ấy và nếu cần Mẹ có thể để ra một triệu năm.

Mẹ có bao nhiêu là con, các con của Mẹ có tới hàng triệu chủng loại, trong đó có con người. Chúng con có nhiều đứa vì tham lam, vì kiêu căng, vì ngu si không nhận ra được Mẹ, đã gây ra bao cảnh tàn khốc cho nhau và làm hại tới sức khỏe cũng như nhan sắc của Mẹ. Chúng con biết Mẹ có đủ sức ôm ấp và chuyển hóa, nhưng chúng con vì đã và đang dại dột nên vẫn còn tiếp tục khai thác và đấu tranh khiến đôi khi Mẹ phải nhọc lòng.

Đức kiên nhẫn và sức chịu đựng vô cùng lớn của Mẹ đã làm cho Mẹ trở nên một vị Bồ tát lớn, một nơi nương tựa vô cùng vững chãi cho tất cả chúng con. Mỗi khi chúng con lao đao, mỗi khi chúng con đánh mất tự thân trong quên lãng, trong buồn tủi, trong hận thù và tuyệt vọng, chúng con phải trở về thực tập địa xúc, tìm về nương tựa nơi Mẹ để lấy lại sự bình an, để phục hồi niềm vui sống và đức tự tin. Chúng con biết chúng con đều là con của Mẹ và dù chúng con có gây ra bao nhiêu lầm lỗi, chúng con cũng được Mẹ tha thứ. Và mỗi lần trở về với Mẹ là Mẹ sẵn sàng đưa vòng tay từ mẫu ôm lấy chúng con vào lòng. Chúng con có được tính bất sinh bất diệt là nhờ Mẹ. Mẹ cất chứa trong lòng Mẹ bao nhiêu kho tàng của năng lượng, chúng con nguyện sẽ sử dụng những kho tàng năng lượng đó một cách khéo léo để chúng đừng khô cạn, và để Mẹ khỏi phải tinh chuyên trải qua hàng triệu năm để phục hồi.

***Mẹ không phải chỉ là Mẹ của chúng con mà còn là Mẹ của nhiều vị Bồ tát và nhiều vị Bồ tát khác.***

Đức Thích Ca, thầy gốc của chúng con, cũng là con của Mẹ. Bồ tát Quan Âm Nam Hải và Quan Âm Thị Kính cũng là con của Mẹ. Mẹ đồng trinh Maria cũng là con của Mẹ. Thánh mẫu Liễu Hạnh cũng là con của Mẹ. Bồ tát Thường Bất Khinh và Bồ tát Địa Tạng cũng là con của Mẹ. Cha mẹ của chúng con cũng là con của Mẹ. Nhiều đứa con của Mẹ được Mẹ giáo dưỡng nhiều kiếp cũng đã trở thành những vị Bồ tát có khả năng giáo hóa và biết cách bảo hộ cho Mẹ. Có những vị Bồ tát có khả năng tiếp xúc, tìm hiểu và giúp Mẹ thiết lập được liên hệ với những tinh cầu khác trong Thái Dương hệ, trong dải Ngân Hà và với những dải tinh hà khác trong vũ trụ. Mẹ đã thiết lập được liên hệ hòa điệu với những tinh cầu khác của Thái Dương hệ, nhất là với Mặt trời và Mặt trăng, đã vận hành đều đặn trong tương tức với các hành tinh ấy để tạo nên ngày đêm và bốn mùa. Chúng con biết Mẹ là một vị Bồ tát trong số những vị Bồ tát xinh đẹp nhất, rất hiếm có trong vũ trụ. Chúng con biết Mẹ có đức kiên nhẫn và chịu đựng rất lớn cho nên chúng con hết lòng tin tưởng, nương tựa vào Mẹ.

Mẹ đã được biểu hiện từ khoảng 4,5 tỷ năm trước, và Mẹ đã chờ đợi tới hơn 3,5 tỷ năm mới đưa được chúng con ra đời và trở nên một hành tinh xinh đẹp, đầy sức sống như hiện nay. Từ trong lòng đại dương, sự sống bắt đầu sinh sôi nảy nở trên thân hình Mẹ và làm thay đổi bầu khí quyển để cho biết bao nhiêu chủng loại mới được biểu hiện. Sau một tỷ năm, lượng oxy tích tụ trong bầu khí quyển đã tạo nên tầng ozone có tác dụng ngăn chặn những tia phóng xạ độc hại giúp cho sự sống được lan tràn trên mặt đất.

Trong những tỷ năm đầu, Mẹ đã đi qua những giai đoạn khó khăn để tạo ra bầu khí quyển. Mẹ đã phải thở ra những chất hơi nóng rực và phun lửa từ các Hỏa Diệm Sơn. Trong quá trình đó, khí gas thoát ra từ bề mặt của Mẹ tạo thành hơi nước trong khí quyển; cùng với nước và băng do các tiểu hành tinh và các sao chổi trên không, hơi nước ấy đã giúp Mẹ tạo ra được đại dương. Nhờ có các chất khí nhà kính đã giữ lại sức nóng từ Mặt trời nên các đại dương kia không bị đóng thành băng. Thêm vào đó, lực hấp dẫn và từ trường của Mẹ đã giúp cho bầu khí quyển không bị thổi bay đi vì những cơn gió lớn phát xuất từ Mặt trời cũng như những tia vũ trụ, nhờ vậy mà sự sống được duy trì.

Chúng con biết trước khi hình thành bầu khí quyển, Mẹ đã phải chịu đựng sự va chạm của một thiên thể lớn bằng sao Hỏa và một phần khối lượng ấy đã đi vào Mẹ. Một phần khác của thiên thể và một ít da thịt Mẹ đã bị đánh bật, tách rời ra thành một hành tinh khác gọi là Nguyệt cầu. Mẹ ơi, Nguyệt cầu là một phần của Mẹ, cũng đẹp như một nàng tiên, và đó là dì Trăng của chúng con. Dì luôn luôn đi theo Mẹ, níu áo Mẹ, giúp cho Mẹ đi chậm lại và giữ được sự cân bằng, đồng thời tạo ra thủy triều sớm tối trên hình hài Mẹ.

***Cha của chúng con là Mặt trời, là một vị Bụt lớn, là Đại Nhật Như Lai.  
Và cha đang có mặt trong Mẹ và trong con.***

Lạy Mẹ, con biết Mẹ luôn luôn cần đến Cha để có thể tiếp tục sinh ra chúng con và nuôi dưỡng chúng con. Cha con là Mặt trời. Mẹ đi theo Cha, và vận hành theo một quỹ đạo quanh Cha 365 ngày trong một chu kỳ có xuân hạ thu

đông, làm nên một năm 12 tháng. Ánh sáng của Cha chiếu rọi làm cho Mẹ ấm áp tạo thành hiệu năng quang hợp và giúp Mẹ làm ra sự sống cho chúng con. Mẹ cũng đã từ cùng một tinh vân với Cha mà tới. Đường kính của Cha lớn tới 100 lần đường kính của Mẹ. Ánh sáng của Cha cần tới 8 phút đồng hồ mới đi tới được Mẹ, dù khoảng cách giữa Cha và Mẹ chỉ vào khoảng 150 triệu cây số.

Kính lạy Mẹ, mỗi khi con chiêm ngưỡng Mẹ, con thấy Cha trong Mẹ và trong con. Cha con không phải chỉ ở trên trời mà cũng ở dưới đất và đang có mặt trong Mẹ và trong con. Mỗi buổi sáng Cha con xuất hiện từ phương Đông như một chiếc đĩa hồng chói lọi, hào quang phóng ra muôn phương rạng rỡ uy hùng không thể nào tả nổi. Cha con là Mặt trời, là Sol, là Surya, là Sunna. Cha con là một vị Bụt lớn, một vị Bồ tát lớn, là Đại Nhật Như Lai, là Vô Lượng Quang, là Vô Lượng Thọ, là Amitabha, là thần Thái Dương. Cha con có cơ thể lớn hơn cơ thể Mẹ rất nhiều. Tuy là một bậc Cha hiền, có lượng cả bao la, nhưng Cha con uy dũng vô cùng và cũng vô cùng dữ dội. Cái vương miện mà Cha con đội đầu nóng hơn 5500<sup>0</sup>C, cho nên Cha con đang mang hình thức loãng, không có được cái vỏ ngoài đặc cứng và cố định như chiếc áo sinh quyền xanh tươi duyên dáng mà Mẹ đang khoác.

Cha con là một vì sao trong số ít những vì sao lớn nhất của dải Ngân Hà. Tám mươi lăm phần trăm những ngôi sao của tinh hà này đều nhỏ bé hơn Cha. Khối lượng của Cha tuy vĩ đại như thế, 330.000 lần lớn hơn khối lượng của Mẹ, nhưng khối lượng ấy đang tiêu mòn từ từ, vì mỗi giây Cha con đều hiến tặng một ít khối lượng ấy cho thế gian dưới hình thái năng lượng: đó là năng lượng ánh sáng. Sự sống có được trên hình hài Mẹ là nhờ Mẹ con ta tiếp thu được ánh sáng ấy, nhờ quá trình quang hợp. Tuy là một đấng Vô Lượng Thọ, nhưng Cha con cũng vô thường, và đến một ngày nào đó, gần như tất cả khối lượng vĩ đại của Cha sẽ trở thành năng lượng. Sắc tướng hiện thời của Cha sẽ không còn nữa, nhưng với năng lượng phát ra, Cha sẽ tiếp tục biểu hiện dưới những sắc tướng khác. Tuy nhiên, ngày ấy còn xa lắm, nghĩa là ít nhất cũng mười tỷ năm nữa. Hào quang của Cha phóng ra là sự tiếp nối của Cha, và

năng lượng ấy không bao giờ mất đi dù là một quang tử, cho nên Cha con vẫn mãi là đấng Vô Lượng Thọ.

Kính lạy Mẹ, chúng con đã biết được rằng Cha chúng con, Mặt trời, là một trong những vì sao lớn nhất và sáng nhất trong dải Ngân Hà, một tinh vân gồm có khoảng 200 tỷ ngôi sao. Hệ Thái Dương của Cha con đang vận chuyển trong dải Ngân Hà ấy, và Mặt trời của chúng con là một vị Bụt đang được vây bọc bởi một chúng hội các hành tinh khác. Mẹ là hành tinh xinh đẹp nhất trong bốn hành tinh đang vận chuyển ở phần bên trong của hệ Thái Dương. Sao Thủy (Mercury) là hành tinh có quỹ đạo gần Cha con nhất, rồi đến sao Kim (Venus), rồi mới tới Mẹ. Sau Mẹ thì tới quỹ đạo của sao Hỏa (Mars). Giữa sao Hỏa và sao Mộc (Jupiter) là cả một vòng đai có cả hàng chục ngàn những tiểu hành tinh (asteroids), trong đó có tiểu hành tinh Ceres có đường kính gần 1.000 cây số và cũng có rất nhiều tiểu hành tinh khác mà đường kính dài hàng trăm cây số. Ngoài ra còn có hàng trăm ngàn tiểu hành tinh nhỏ hơn, có những hành tinh còn nhỏ hơn những hạt bụi.

Sao Mộc (Jupiter) cách Mặt trời Cha con khoảng 900 triệu cây số. Sao Mộc có đến 64 vệ tinh, trong đó có vệ tinh Europa với một lớp băng dày đến vài cây số, bên dưới lớp băng này có thể có nước lỏng và cũng có thể có sự sống. Một vệ tinh của sao Mộc là hành tinh Ganymede, lớn hơn cả sao Thủy; đó là vệ tinh lớn nhất trong hệ Mặt trời. Sao Mộc lớn hơn Mẹ tới 318 lần, và phần lớn của sao Mộc cũng như của Mặt trời được làm bằng khinh khí và Hélium. Sau sao Mộc thì đến sao Thổ (Saturn), tuy nhỏ hơn sao Mộc nhưng cũng lớn hơn Bò tát Địa Cầu Mẹ của chúng con đến gần 100 lần. Sao Thổ cũng có tới 62 vệ tinh đi quanh yểm trợ, trong đó có vệ tinh Titan – vệ tinh này lớn hơn sao Thủy. Vệ tinh Titan là Mặt trăng lớn thứ hai của hệ Thái Dương, sau Ganymede và lớn gấp ba lần so với Mặt trăng của Địa Cầu chúng con. Ngoài ra còn có sao Thiên Vương (Uranus) và Hải Vương (Neptune) là hai vệ tinh cuối cùng trong hệ Mặt trời. Chúng hội của Bụt Mặt trời như thế là rất đông đảo và chúng con cảm thấy đây là một gia đình thực thụ, một tăng thân ấm cúng đang đi thiền hành chung một cách mầu nhiệm trong dải Ngân Hà.

Chúng con thường quán sát rằng mỗi chúng con đều có một trái tim trong cơ thể và nếu trái tim trong chúng con ngừng đập thì chúng con phải chết liền lập tức. Nhưng nhìn lên, chúng con biết Mặt trời cũng là một trái tim khác của chúng con, không phải nằm trong cơ thể nhỏ bé này mà nằm trong cơ thể Thái Dương hệ. Nếu Mặt trời Cha chúng con biến mất thì sự sống của chúng con cũng như sự sống của Mẹ đều phải chấm dứt. Cho nên chúng con thường quán chiếu về trái tim Mặt trời để thấy được sự có mặt thường xuyên của Cha trong chúng con và ngoài chúng con, để thấy được ngoài và trong cũng chỉ là những ý niệm.

Vòng tay của Cha rất rộng, chúng con biết nếu Cha ôm Mẹ và chúng con vào lòng thì cả Mẹ và chúng con đều trở thành tro bụi, chất hơi và chất loãng. Tuy nhiên, Mẹ đã biết sử dụng dưỡng khí từ quá trình quang hợp để tạo nên một lớp ozone trên thượng tầng khí quyển, giúp ngăn chặn lại những tia phóng xạ cực tím, nhờ đó che chở được cho các loài sinh vật đang được Mẹ nuôi dưỡng. Sở dĩ chim chóc vẫn được cái hạnh phúc trở về với mây trời thênh thang, sở dĩ hươu nai vẫn có cái thích thú chạy nhảy ở đồng quê, đó là nhờ khả năng đùm bọc và che chở của Mẹ. Mẹ đã tiếp thu, đã gặt hái ánh sáng của Cha một cách khéo léo để nuôi dưỡng đàn con của Mẹ và làm cho Mẹ xinh đẹp hơn từ gần hơn một tỷ năm nay. Chúng con biết tương lai của Mẹ con ta tùy thuộc vào tương lai của Cha Mặt trời. Nhật quang của Cha sẽ tăng lên gấp 40 phần trăm nhật quang bây giờ trong ba tỷ rưỡi năm nữa và nếu Mẹ không đổi thay quỹ đạo, thì tất cả đại dương trên thân hình Mẹ sẽ khô cạn mau chóng, và sự sống trên thân hình Mẹ sẽ không còn.

Có những đứa con của Mẹ thấy Cha ngày nào cũng đi từ phương Đông sang phương Tây và nghĩ rằng quê hương của Cha, tịnh độ của Cha là ở phương Tây. Nhưng chúng con đã thấy được như Mẹ rằng đó chỉ là một biểu tượng. Cha đang có mặt khắp nơi: đứng bên này bán cầu mà nhìn thì Cha ở phương Tây nhưng đứng ở bên kia bán cầu mà nhìn thì Cha đang ở phương Đông. Bụt không phân biệt Nam và Bắc, trong và ngoài. Cha con đang ở trên đầu nhưng Cha con cũng đang ở trong con và trong Mẹ. Thấy được Cha được Mẹ trong con rồi thì con đâu còn phải đi tìm cầu nữa.



***Mẹ đã gạt ánh sáng của Cha để làm nên sự sống,  
làm nên chiếc áo màu xanh tuyệt diệu của ngày hôm nay.***

Chắc Mẹ còn nhớ là hồi mới được tượng hình từ khối tinh vân đầy bụi và các chất hơi của Cha để lại, thì Mẹ, cũng như Cha, bấy giờ chưa có chiếc áo lụa mát mẻ của ngày hôm nay. Ngày ấy chiếc áo của Mẹ làm bằng chất loãng và rất nóng. Từ từ nhờ hơi nước tụ lại trong bầu khí quyển mà da thịt Mẹ mát lạnh lại, và tạo thành một lớp vỏ cứng. Đó là vào khoảng năm tỷ năm về trước. Hào quang của Cha hồi ấy chỉ rọi vào khoảng 70% hào quang bây giờ. Nhưng các chất hơi nhà kính và ánh sáng của Cha đã nâng cao sức ấm trên mặt đất, và giúp sưởi ấm cho Mẹ, khiến cho các đại dương của Mẹ không trở thành đông đặc.

Mẹ ơi, từ bốn tỷ năm về trước các nguyên tử – có thể đã đến từ ngoài không gian – đã biết giao lưu với nhau và có khả năng tự tái tạo để sản sinh ra những phân tử đầu tiên. Những phân tử đó trở thành gần như các tế bào sống, làm nền tảng để cho Mẹ bắt đầu tạo nên sự sống. Những hạt bụi từ các ngôi sao xa hàng triệu năm ánh sáng đã đến viếng thăm Mẹ và ở lại với Mẹ. Phép quang hợp đã cho Mẹ khả năng gạt hái ánh sáng của Cha để làm nên sự sống. Những tế bào nhỏ từ từ đi vào nhau tạo thành những tế bào lớn, những sinh vật đơn tế bào từ từ đi tới những sinh vật đa tế bào. Sự sống từ dưới nước bắt đầu đi lên đất và bây giờ đây Mẹ đã có một chiếc áo màu xanh tuyệt diệu. Nhưng vô thường là bản tính của vạn pháp cho nên sự sống trên hình hài Mẹ đã hơn năm lần bị biến cố tiêu diệt trên một bình diện khá lớn. Biến cố gần nhất là khi một thiên thể chạm vào hình hài Mẹ, làm diệt chủng loại khủng long và nhiều loài bò sát vĩ đại khác. Tuy nhiên nhiều loài động vật nhỏ bé hơn như loại bộ nhũ vẫn còn sống sót được. Trong khoảng 65 triệu năm vừa qua, các loài này đã sinh sôi nảy nở phân thành nhiều chủng loại.

Và chỉ mới mấy triệu năm vừa qua thôi, loài người chúng con mới bắt đầu xuất hiện dưới hình thức những loại vượn giả nhân như vượn *orrorin tugenensis* có khả năng đứng dậy và buông thõng hai tay. Từ đó con vượn có

khả năng sử dụng khí cụ, và các biện pháp liên lạc giúp cho bộ não được nuôi dưỡng, nảy nở và tiến hóa thành con người. Hoạt động nông nghiệp và các nền văn minh bắt đầu giúp cho con người trở thành một sinh vật có được thứ quyền năng mà chưa bao giờ các loại sinh vật khác có được trên mặt đất. Con người khi xấu ác có thể trở thành hiểm độc và bạo động vô cùng, nhưng con người khi tu tập có thể trở nên những bậc hiền thánh, các vị Bụt, các vị Bồ tát có thể thương yêu và cứu giúp không những cho đồng loại mà còn cho những chủng loại khác và cũng có khả năng bảo hộ cho Mẹ, giữ gìn sắc đẹp cho Mẹ.

***Mẹ là Tịnh độ, là quê hương mà chúng con có thể trở về trong mỗi bước chân.***

***Chúng con không cần đi tìm một Tịnh độ hay một Thiên quốc ở một nơi nào khác hoặc ở trong tương lai.***

Kính lạy Mẹ, ở đâu có đất là ở đấy có Mẹ. Đất Mẹ sinh trưởng ra chúng con, chuyên chở chúng con và nuôi dưỡng chúng con. Nếu chúng con nuôi dưỡng được ý thức là trong Mẹ luôn luôn có con và trong con luôn luôn có Mẹ thì cả Mẹ cả con đều an vui và khỏe mạnh. Nhưng có những đứa con của Mẹ không thấy được điều ấy cho nên thường hay tự đánh mất mình, không có khả năng nhận diện được hình hài mình cũng là hình hài Mẹ, tâm tư chìm trong tạp niệm hoặc trong thế giới ảo mộng, quên rằng mình đang có một hình hài tuyệt diệu do Mẹ ban cho.

Chúng con mỗi ngày nguyện đi từng bước chân chánh niệm, ý thức rõ rệt là mình đang giẫm chân trên thật địa, để trong mỗi bước chúng con có thể tiếp xúc với Mẹ, với những mâu nhiệm của sự sống biểu hiện trên hình hài Mẹ. Chúng con biết là mỗi bước chân như thế đều có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu, mỗi bước chân như thế có thể đem chúng con về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với Mẹ. Mẹ là Tịnh độ, nơi vô số các vị Bụt và Bồ tát đã được sinh ra và đã thành đạo, đã giáo hóa. Chúng con không cần đi tìm một Tịnh độ hay một Thiên quốc ở một nơi nào khác hoặc ở trong tương lai. Mẹ là một Tịnh độ xinh đẹp tuyệt vời, Mẹ là quê hương của chúng con mà chúng con có

thể trở về trong mỗi bước chân. Chúng con không muốn mơ tưởng về một Thiên quốc hay một cõi cực lạc nào khác nữa.

Thầy của chúng con là con của Mẹ, đã thành đạo dưới gốc một cây Bồ đề, đã nhận nơi này làm quê hương. Chúng con cũng muốn nối tiếp sự nghiệp của Thầy, nguyện đời đời kiếp kiếp ở lại với Mẹ, giúp cho Mẹ thêm tài năng và sức khỏe để cho ra đời rất nhiều vị Bồ tát Tùng Địa Dũng Xuất.

Có những người thiếu chánh tư duy, nghĩ rằng Ta bà và Tịnh độ là hai cõi khác nhau, và khuyên chúng con nên phát tâm nhằm chán cõi Ta bà để cầu sinh về cõi Tịnh độ. Họ không biết rằng nếu tâm họ thanh tịnh, đầy thương yêu, nếu họ có khả năng biến rác thành hoa, lấy bùn nuôi sen thì họ sẽ thấy phiền não tức bồ đề và Ta bà là Tịnh độ. Họ không biết rằng tùy theo cách nhìn của họ mà cõi này là *Tịnh độ* hay *Ta bà*. Mỗi biểu hiện trên thân hình Mẹ, như một đám mây bay hay một chiếc lá rơi cũng đủ cho chúng con thấy được tự tính không sinh không diệt, không có không không của thực tại màu nhiệm, và chúng con có thể rong chơi thỏa thích mà không cần sợ hãi lo âu về có không, còn mất, thêm bớt và dị đồng.

Kính lạy Mẹ, có những đứa con của Mẹ còn đặt câu hỏi sau khi hình hài mà Mẹ cho tan rã thì họ sẽ đi về đâu, nhưng chúng con biết rất rõ là chúng con sẽ trở về với Mẹ. Đó là một điều hiển nhiên. Nếu biết quán chiếu, chúng con sẽ thấy được tự tính không đi không về của vạn pháp, và chúng con sẽ không còn thắc mắc về chuyện đi và về. Biết rằng Mẹ đã từng cho chúng con biểu hiện thì Mẹ sẽ tiếp tục cho chúng con biểu hiện. Mỗi lần biểu hiện là một lần mới tinh, do đó chúng con không cần phải lo âu, sợ hãi nữa.

Mỗi khi ngồi yên trên đất Mẹ, ý thức là Mẹ đang có trong con, con luôn luôn ao ước có những đức lớn của Mẹ, đó là đức *kiên trì chịu đựng*, đó là đức *trung hậu bền vững*, đó là đức *vô úy đại hùng*, đó là đức *sáng tạo không hề biết mỏi*. Chúng con nguyện hành trì để có được đầy đủ những đức ấy của Mẹ, và chúng con biết rằng Mẹ đã gieo tất cả những hạt giống tiềm năng ấy trong tâm điền của mỗi chúng con.

Các con của Mẹ sinh ra đều xinh đẹp và đã cùng góp sức làm cho Mẹ thêm xinh đẹp. Một hồ nước trong, một cây tùng xanh, một áng mây hồng, một đỉnh núi tuyết, một khu rừng thơm, một con hạc trắng, một chú nai vàng..., tất cả những biểu hiện màu nhiệm ấy đều là con của Mẹ và đứa nào cũng có thể làm cho Mẹ càng ngày càng xinh đẹp. Chúng con là con của Mẹ, mà cũng là tự thân của Mẹ, bởi vì Mẹ đang có mặt trong mỗi chúng con. Vì Mẹ có Phật tính cho nên đứa con nào của Mẹ cũng có Phật tính, có khả năng tỉnh thức để biết sống hạnh phúc trong tinh thần trách nhiệm.

***Chúng con đang tập thương Mẹ, thương Cha và thương nhau trong ánh sáng của tuệ giác bất nhị và tương tức. Chúng con biết cái thấy bất nhị và tương tức giúp chúng con vượt thoát mọi kỳ thị, sợ hãi, ganh tị, oán thù và tuyệt vọng.***

Mẹ ơi, loài người chúng con nhờ có ý thức nên đã học hỏi và nhận diện được sự có mặt của mình, đã tìm ra vị trí thật của chúng con giữa lòng Mẹ và trong lòng vũ trụ. Chúng con biết là chúng con nhỏ bé vô cùng, nhưng tâm lượng của chúng con có thể bao trùm được cả ba ngàn thế giới. Chúng con đã biết rằng hành tinh xinh đẹp của chúng con không phải là trung tâm của vũ trụ mà chỉ là một trong những biểu hiện nhiệm màu nhất của vũ trụ. Chúng con đã phát triển được khoa học và kỹ thuật, chúng con đã khám phá ra được tự tính bất sinh bất diệt, không có cũng không không, không thêm cũng không bớt, không một cũng không khác của thực tại. Chúng con biết cái một chứa đựng cái tất cả, cái lớn nằm trong cái nhỏ, và mỗi hạt bụi có thể chứa đựng được cả pháp giới.

Chúng con đã chế tạo được những viễn vọng kính có thể tiếp thu được những ánh sáng mà mắt con người không thể nào thu nhận được, như những tia hồng ngoại (infrarouges), tia tử ngoại (ultraviolets), tia X, hoặc tia gamma. Chúng con đã đặt những chiếc kính viễn vọng ấy trên những đài quán sát không gian, vượt lên cả bầu khí quyển mờ đục bao quanh đất Mẹ, cao hơn mặt đất có khi cả hàng ngàn cây số, và chúng con đã thấy được như Mẹ: một

vũ trụ sáng rõ nhiệm màu không thể nào tả nổi. Chúng con đã thấy được những tinh hà xa xăm, những vì sao cách xa chúng con cả hàng trăm triệu năm ánh sáng. Và nhờ thế chúng con cũng thấy được thêm những nhiệm màu của Mẹ và của cả chúng con. Tâm thức của chúng con cũng là tâm thức của Mẹ và của cả vũ trụ. Vũ trụ rạng ngời xinh đẹp kia mà chúng con thấy được cũng chính là tâm thức ấy mà không phải là một cái gì khách quan ở ngoài tâm thức ấy. Những đứa con nào của Mẹ biết tu tập, nhìn sâu với chánh niệm và chánh định cũng đạt được khả năng của Diệu Quan Sát Trí ấy.

Chúng con đang tập thương Mẹ, thương Cha và thương nhau trong ánh sáng của tuệ giác ấy. Chúng con biết cái thấy bất nhị và tương tức giúp chúng con vượt thoát mọi kỳ thị, sợ hãi, ganh tị, oán thù và tuyệt vọng. Chúng con nguyện trao truyền tuệ giác ấy cho những thế hệ tương lai. Chúng con không còn dại dột cho rằng con người là chúa tể của vũ trụ, và đã thoát được ý niệm về một đấng tạo hóa tồn tại dưới hình thức một con người. Có những đứa con của Mẹ đã đạt được cái thấy siêu việt lưỡng nguyên về thiện và về ác, không còn thắc mắc với cái ý chí của Đất và Trời. Nhiều đứa trong các con của Mẹ đã không còn tin vào sự có mặt của một *ông già* ngồi trên trời để điều khiển mọi việc trên mặt đất, hay sự có mặt của một *bà tiên* trên mây có thể tìm tới cứu độ cho ta khi ta có tai nạn.

Lạy Mẹ, con biết thế giới bản môn là tự tính đích thực của chúng con, không sinh không diệt, không tới không đi. Nếu chúng con biết tiếp xúc với tự tính ấy thì chúng con sẽ có an bình, hạnh phúc, không còn lo lắng và sợ hãi. Chúng con biết bản môn không phải là một cái gì tách ra khỏi tích môn. Nếu chúng con tiếp xúc được sâu sắc với bất cứ một cái gì của thế giới tích môn, dù cho là một chiếc lá, một bông hoa, một đám mây, một con hạc, một dòng sông, một đỉnh núi hay chính hình hài của chúng con là chúng con đồng thời tiếp xúc được với bản môn ấy. Bản môn ấy là chân như, là pháp thân, vượt ra ngoài những ý niệm có không, tâm vật, chủ thể đối tượng, nhân hay phi nhân. Nó luôn luôn chiếu sáng. Tiếp xúc với bản môn, chúng con sẽ có an lành và thoải mái như những con chim về được với trời mây hay những con nai thành thoi chạy nhảy ở đồng quê. Chúng con biết chúng con không cần phải đi tìm

bản môn ấy ở một nơi nào xa xôi, bởi vì bản môn ấy là tự tính của chúng con, có mặt trong chúng con ngay trong giây phút hiện tại. Thực tập chánh niệm, quán chiếu duyên khởi, thực chứng không và tương tức là chúng con có thể trở về bản môn bất cứ lúc nào.

Nhiều đứa con của Mẹ khi đi ngang qua khổ đau đã quyết chắc rằng những gì gây khổ đau là ác và những gì đem lại an vui là thiện, mà không biết rằng khổ đau và hạnh phúc tùy thuộc vào cái nhìn của mình rất nhiều. Chúng con thấy sự vật như thế là vì các giác quan của chúng con như thế, nếu các giác quan của chúng con được cấu thành một cách khác hơn thì chắc chắn chúng con sẽ thấy sự vật khác hơn. Vì vậy các con biết rằng hạnh phúc và khổ đau cũng như Tịnh độ hay Ta bà tùy thuộc rất nhiều nơi cách thức chúng con quán chiếu về sự vật.

Chúng con biết thực tại tuyệt đối nằm ngoài mọi ý niệm sinh diệt và có không. Bụt có thể là một con người nhưng cũng có thể là một vì sao, các vị Bụt và Bồ tát lớn đã có mặt từ vô thủy mà không nhất thiết phải mang hình thức con người, vì con người là một sinh vật xuất hiện rất muộn trên một hành tinh tương đối bé nhỏ: đó là Mẹ yêu quý của chúng con.

Cũng như Cha, tự tính của Mẹ là vô sinh bất diệt. Chúng con biết nếu tự tính của Mẹ là như thế thì tự tính của chúng con cũng như thế, nghĩa là vô sinh bất diệt. Chúng con cảm ơn Mẹ đã thị hiện như một vị Bồ tát, không phải dưới hình thức một con người mà dưới hình thức một hành tinh. Dù chúng con có nhân cách hóa Mẹ, gọi Mẹ như gọi một bà mẹ người, thì chúng con vẫn biết Mẹ là Mẹ của tất cả mọi loài, trong đó có loài người chúng con.

***Cũng như Cha và Mẹ, tự tính của chúng con là vô sinh, bất diệt. Tự tính của chúng con cũng là Di Đà, là vô lượng hào quang, vô lượng thọ mạng.***

Lạy Mẹ, có những người gọi tên Cha suốt ngày mà không biết là Cha đang có mặt trong bản thân mình và ngay trên đỉnh đầu mình. Họ không biết tự tính

của họ là Di Đà, là vô lượng hào quang, vô lượng thọ mạng. Họ không biết họ là con của Cha, con của Mặt trời. Chính đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni, thầy của chúng con, cũng đã tự nhận là con cháu của dòng dõi Mặt trời. Chúng con ngày đêm được tiếp xúc với Cha như một thực tại nhiệm mầu mà không phải chỉ là một danh hiệu. Nếu Cha chúng con là vô lượng quang, vô lượng thọ, thì chúng con cũng là vô lượng hào quang, vô lượng thọ mạng. Mỗi tế bào của chúng con đều có thể chiếu rọi hào quang và đi về tương lai.

Lạy Mẹ, có những người đang bước trên đất Mẹ mà vẫn mong cầu tìm về một cõi Tịnh độ, không biết Mẹ chính là một cõi Tịnh độ tuyệt vời đang có mặt trong giây phút hiện tại. Họ không thấy được Tịnh Độ Duy Tâm, không thấy rằng nếu tâm mình thanh tịnh thì cõi đất mình đang giẫm lên trở thành Tịnh độ. Chúng con được ngày đêm rong chơi miền Tịnh độ nhờ tuệ giác ấy, nhờ pháp môn an trú với chánh niệm trong giây phút hiện tại. Chúng con đã có Tịnh độ, chúng con không còn đi tìm. Mẹ có khả năng chuyên chở chúng con ít nhất là 500 triệu năm nữa. Sau đó mẹ có thể hiện thân thành một hành tinh khác và chúng con cũng sẽ hiện thân thành những thực tại nhiệm mầu khác trên hình hài Mẹ.

Kính lạy Mẹ, Mẹ có những đứa con tự hào là giỏi toán học, là công nhân khéo, là kiến trúc sư tài ba, nhưng ít ai thấy được Mẹ là nhà toán học vĩ đại nhất, người công nhân khéo tay nhất và vị kiến trúc sư tài ba nhất. Chỉ cần nhìn vào một cánh hoa anh đào, một chiếc vỏ ốc hay một con dơi là thấy được điều đó. Chúng con có những họa sĩ tài ba, nhưng những bức tranh của chúng con làm sao so sánh được với những bức tranh của Mẹ vẽ ra trong bốn mùa? Làm sao chúng con vẽ được một buổi bình minh hào hùng như thế, làm sao chúng con vẽ được một hoàng hôn rạng rỡ như kia? Chúng con có những nhạc sĩ tài ba nhưng những bản hợp ca của chúng con làm sao bì kịp với những buổi hòa tấu mầu nhiệm của đất trời, những tiếng hải triều hùng vĩ? Chúng con có những chiến sĩ anh hùng gọi nắng dầm mưa, trèo non vượt suối, nhưng có ai có được sức kiên nhẫn chịu đựng và khả năng ôm ấp lâu dài như Mẹ? Chúng con cũng có những tình yêu lớn nhưng có ai có được cái tình

yêu ôm trọn được muôn loại, không kỳ thi không phân biệt, như tình thương vĩ đại của Mẹ?

Kính lạy Mẹ, bây giờ đây mỗi khi giẫm chân trên đất Mẹ là con vượt thoát được các ý niệm vật chất và tinh thần. ***Thực tại nhiệm màu của Mẹ vượt thoát ý niệm vật chất và tinh thần.*** Tâm và vật chẳng qua là hai ý niệm, chỉ là hai mặt của cùng một thực tại. Cây tùng kia không phải là vật chất bởi vì có cái biết trong nó. Hạt bụi kia không phải là vật chất bởi vì mỗi nguyên tử trong nó đều có sự thông minh, đều là những thực tại linh động. Tự tính của chúng con cũng là tự tính của Mẹ. Tự tính của Mẹ cũng là tự tính của vũ trụ; đó là tự tính tương tức, không có không không, không sinh không diệt, không thêm không bớt, không vật không tâm, không trong không ngoài, không tới không đi. Đất là một trong bốn đại nhưng đất ôm cả các đại khác trong lòng bởi vì đất được làm bằng những yếu tố không phải là đất. Bốn đại cũng mang trong lòng thời gian, không gian và tâm thức. Mỗi bước đi cho chúng con thấy sự thực sáu đại dung thông. Phật tính không phải chỉ có mặt trong con người mà có mặt trong muôn vật.

***Chúng con phải học nhìn thế giới hiện tượng bằng cái thấy bản môn. Nếu biết quán chiếu một cách sâu sắc, chúng con có thể vượt thoát mọi sầu khổ và hờn oán.***

Kính lạy Mẹ, Mẹ là một vị Bồ tát lớn đã cho ra đời nhiều vị Bụt và Bồ tát, trái tim của Mẹ ôm lấy thái hư và trí tuệ của Mẹ chiếu sáng mười phương. Chúng con làm sao đem cái hiểu và cái thương của chúng con mà đánh giá được cái hiểu và cái thương của Mẹ. Có những đứa con chưa hiểu được Mẹ, oán hờn Mẹ đã sinh ra chúng để chúng phải khổ đau: “Thiền chi hoa, kỳ diệt thanh thanh, tri ngã như thử, bất như vô sinh” (Hoa thiền lá nó xanh xanh, thân ta biết thế đừng sinh ra đời), “Thiên địa bất nhân, thị vạn vật như sô cầu” (Trời đất không có tình thương, xem vạn vật như chó rom).

Quán chiếu cho sâu, chúng con thấy chúng con có thể vượt thoát mọi sầu khổ và hờn oán. Tiếp xúc sâu sắc được với tích môn, chúng con thấy được bản



môn và hiểu được những gì đang xảy ra trong tích môn. Trong bản môn không có sinh, không có diệt, không có khổ, không có vui, không có đi, không có tới, không có thiện, không có ác. Chúng con phải học nhìn thế giới hiện tượng bằng cái thấy bản môn. Nếu không có tử thì không có sinh, nếu không có khổ thì không có vui, nếu không có ác thì không có thiện, nếu không có bần thì không có sen. Bần và sen không phải là kẻ thù của nhau. Sen và bần nương nhau mà biểu hiện, khổ vui và thiện ác cũng thế.

Vì cái thấy về thiện ác của chúng con còn có tính cách nhị nguyên cho nên mới có những đứa con đem lòng oán trời trách đất. Chúng con thường đem cái tâm nhỏ bé của chúng con để phán xét cái tâm lớn lao của Đất và của Trời. Những cơn lũ lụt, những trận cuồng phong, những trận hải chấn không phải là sự biểu hiện giận dữ của Mẹ hay của Cha hay những hành động trừng phạt mà chỉ là những gì phải thỉnh thoảng xảy ra trong tích môn để thiết lập lại thế thăng bằng. Một ngôi sao băng cũng thế. Để thiết lập thế cân bằng trong thiên nhiên, các chủng loại có khi phải chịu thiệt thòi, nhưng sự tàn bạo nào cũng kéo theo cái thảm khốc của nó, khi mức nhu yếu sinh tồn được thay thế bằng tham vọng và kiêu căng.

Chúng con đã thấy được rằng khi một chủng loại phát triển quá mau chóng và quá mức, gây tổn hại nặng nề, đe dọa sự sống còn cho những chủng loại khác thì tự nhiên có những nguyên nhân và điều kiện được phát sinh đưa tới sự tổn thất nặng nề hoặc hoại diệt của chủng loại ấy, để thế cân bằng được thiết lập lại giữa các chủng loại với nhau. Những nguyên nhân hoặc điều kiện này thường phát sinh từ bên trong của chủng loại ấy. Chúng con đã học được bài học là khi mình tàn ác với đồng loại và các loài khác là mình tàn ác với chính mình. Và khi mình biết bảo hộ cho muôn loài là mình đã bảo hộ cho chính bản thân.

***Chúng con nguyện noi gương các vị Bụt và Bồ tát để tiếp nối được Mẹ, để xứng đáng là con của Mẹ.***

***Và chúng con cũng muốn bảo hộ cho Mẹ để Mẹ có mặt lâu dài với chúng con.***

Kính lạy Mẹ, nơi mỗi chúng con đều có Phật tính, bởi vì chúng con đều là con của Mẹ, dù chúng con là con người hay một loại sinh vật khác, một loại thảo mộc hay một loại khoáng chất. Loài người chúng con hay tự hào có ý thức, nhưng ý thức của chúng con chỉ là một công dụng trong nhiều công dụng khác của tâm thức, trong đó có Tàng thức và Yém Ma La thức. Ý thức của chúng con cho chúng con khả năng nhận diện sự có mặt của chính mình và của vũ trụ trong giây phút hiện tại, nhưng ý thức ấy còn bị hạn chế bởi khuynh hướng phân biệt giữa có và không, sinh và diệt, trong và ngoài, một và tất cả.

Có những đứa con của Mẹ đã tu tập, đã quán chiếu, đã tịnh hóa và đã đạt tới Trí Vô Phân Biệt, tiếp xúc được với Niết bàn, với tự tính vô sinh bất diệt của mình. Chắc chắn Mẹ đã tự hào với những đứa con như thế, những đứa con đang tiếp nối được Mẹ trên quá trình tiến hóa, những đứa con có khả năng giáo hóa để giúp cho kẻ khác cũng đạt được cái thấy bất nhị, chuyển hóa mọi phân biệt, kỳ thị, sợ hãi, hận thù và tuyệt vọng.

Mẹ đã sinh ra được nhiều vị Bụt và Bồ tát lớn. Chúng con xin hứa với Mẹ là sẽ noi gương các bậc đàn anh và đàn chị ấy để đi lên, để xứng đáng là con của Mẹ, để xứng đáng đại diện cho tâm thức mẫu nhiệm của Mẹ. Chúng con biết vạn pháp đều vô thường, vô ngã. Mẹ, Cha, các vị Bụt và Bồ tát cũng thế. Chúng con biết đứng về phương diện bản môn mà nói thì thọ mạng của Cha, của Mẹ, của muôn loài trong đó có những chiếc lá và nụ hoa là vô lượng, đứng ngoài sinh diệt có không. Nhưng đứng về phương diện tích môn, chúng con cũng muốn bảo hộ cho Mẹ để Mẹ có thể tiếp tục có mặt lâu dài trong hình thức xinh đẹp hiện tại của Mẹ, không những trong 500 triệu năm mà còn lâu dài hơn thế nữa. Chúng con muốn bảo hộ cho Mẹ để Mẹ có mặt lâu dài với chúng con trong hệ Thái Dương âm áp này.

***Thấy được đức vững chãi và kiên trì nơi Mẹ,  
chúng con biết là chúng con phải trở về nương tựa nơi Mẹ.  
Và Mẹ cũng có thể tin tưởng và trông cậy chúng con.***

Lạy Mẹ, có những lúc chúng con đau khổ thật nhiều vì thiên tai xảy ra. Chúng con ý thức rằng trong khi chúng con khổ thì Mẹ cũng đau khổ. Có khi chúng con hướng về Mẹ và hỏi: Chúng con có thể trông cậy và nương tựa vào Mẹ không? Những lúc ấy Mẹ không trả lời ngay cho chúng con. Sau đó Mẹ đã nhìn chúng con bằng con mắt đại bi và nói: *“Cố nhiên là các con có thể nương tựa vào Mẹ, vì Mẹ sẽ luôn luôn có mặt đó cho các con. Nhưng các con cũng phải tự hỏi câu hỏi này: Liệu Mẹ có thể tin tưởng và trông cậy vào các con hay không?”* Lạy Mẹ, chúng con đã thức nhiều đêm không ngủ với công án ấy. Bây giờ đây, với những khuôn mặt đầm đìa nước mắt, chúng con đến quỳ dưới chân Mẹ và dâng câu trả lời chân thành này lên Mẹ: “Mẹ từ bi và thánh thiện của chúng con ơi, Mẹ có thể trông cậy và tin tưởng ở chúng con”.

Lạy Mẹ, con thấy cả Pháp giới trong Mẹ và Mẹ trong con. Dù Mẹ là Mẹ của mọi loài, không phải chỉ là Mẹ của con người, chúng con vẫn có thể tâm sự được với Mẹ bằng ngôn ngữ của loài người, có thể hiểu được Mẹ và biết rằng Mẹ đang muốn chúng con sống như thế nào để mỗi giây phút trong đời sống hàng ngày chúng con có thể chế tác được năng lượng chánh niệm, bình an, vững chãi và thương yêu. Chúng con nguyện sẽ làm theo ý Mẹ. Chúng con có niềm tin vững chãi rằng nếu loài người chúng con cứ tiếp tục chế tác hàng ngày những năng lượng an lành ấy thì chúng con có thể giúp được mọi loài làm giảm bớt những khổ đau do chiến tranh, nghèo đói, bệnh tật gây ra, có thêm được niềm vui sống, thừa hưởng được sự có mặt của Mẹ, của Pháp giới, và cũng có thể giúp làm giảm thiểu lại các thiên tai như hồng thủy, bão tố, địa chấn và hải chấn. Xin Mẹ an lòng tin tưởng ở chúng con.

Nhất tâm kính lễ Đức Tỳ Lô Giá Na Như Lai, đức Bụt Vô Lượng Thọ Vô Lượng Quang A Di Đà hiển tặng sự sống trên hành tinh Đại Địa.

Nhất tâm kính lễ Đức Bồ tát Thanh Lương Đại Địa, Mẹ của muôn loài luôn luôn chở che, nuôi dưỡng và trị liệu.

## Phần II

### ***Đất Mẹ***

*Đây là những bài pháp thoại Thầy Thích Nhất Hạnh giảng tại Làng Mai trong khóa An Cư Kết Đông 2011-2012.*

## **Trở về tiếp xúc với cội nguồn để được nuôi dưỡng và trị liệu**

### ***Thiền hành***

Thiền hành (walking meditation) là một phép thực tập rất dễ chịu, nhất là vào lúc ban mai khi không khí rất trong lành. Trong khi đi thiền chúng ta phải hợp nhất thân, tâm và phối hợp hơi thở với bước chân. Thở vào ta có thể bước hai, ba hay bốn bước; thở ra ta có thể bước nhiều bước hơn. Ví dụ thở vào ta bước hai bước thì thở ra ta bước ba bước, nếu thở vào bước ba bước thì thở ra ta có thể bước năm bước. Nếu thở vào bước bốn bước thì thở ra ta có thể bước sáu bước, thở vào bước năm bước thì thở ra ta bước tám bước. Đó là kinh nghiệm của tôi. Khi chúng ta ngồi thiền thì hơi thở vào và hơi thở ra có thể dài hơn.

Nếu có một cái đồng hồ tích tắc trên bàn ngủ, ban đêm khi nằm xuống, chúng ta ngưng suy nghĩ, thở vào ta đếm ba giây, thở ra ta đếm năm giây v.v... theo dõi hơi thở như thế cho đến khi ngủ. Tiếng tích tắc của đồng hồ giúp ta rất nhiều. Trong thiền đường, nếu có đồng hồ, ta có thể thở theo tiếng tích tắc của đồng hồ. Chúng ta chấm dứt sự suy nghĩ và chỉ thở thôi. Thở như vậy rất dễ chịu.

Chúng ta có thể đặt ra những câu thiền ngữ dùng để đi thiền hành. Ví dụ như thở vào, đi hai bước, ta nói: *Đã về, đã tới*. Thở ra, đi ba bước, ta nói: *Con đã về, con đã tới*. Ta thật sự về, thật sự tới, không rong ruổi nữa và ta thích thú với giây phút hiện tại “đã về đã tới”.

Pháp môn Làng Mai rất đơn giản. Bài thuyết pháp sâu nhất và ngắn nhất của Làng Mai là: Đã về đã tới, đem thân tâm trở về hiện tại, tiếp xúc với những màu nhiệm của giây phút hiện tại, những màu nhiệm đang có trong ta và chung quanh ta để được nuôi dưỡng và trị liệu. Ta thấy thoải mái, an ổn, mãn ý với giây phút hiện tại. Ta không còn muốn chạy đi tìm gì khác nữa. Người nào trong khi ngồi hay khi đi mà thấy thích thú, mãn ý với giây phút hiện tại là người đó thành công. Ta không còn đi tìm gì nữa (no more longing).

Thở vào, đi ba bước; thở ra, đi năm bước: *Con đã về, con đã về thật sự hoặc mỗi bước chân, con đi vào Tịnh độ hoặc là mỗi bước chân, con trở lại suối nguồn.* Khi ngồi chúng ta cũng có thể nói: *Mỗi hơi thở, con đi vào Tịnh độ hay là mỗi hơi thở, con trở lại suối nguồn.* Chúng ta có thể đặt ra những câu thiền ngữ mình thích, khi thì dùng câu này, lúc thì dùng câu kia.

Thở vào đi bốn bước, thở ra đi sáu bước, ta nói: *Đã về đã tới, con đã về con đã tới.*

Có những con đường thiền hành rất đẹp, một con đường đất với hai bờ cỏ xanh và màu đất hồng tươi. Ngày xưa tôi có làm một bài thơ tựa là “Cẩn trọng”:

*Qua ngõ vắng*

*Lá rụng đây*

*Tôi theo con đường nhỏ*

*Đất hồng như môi son bé thơ*

*Bỗng nhiên*

*Tôi cẩn trọng*

*Từng bước chân đi.*

Thấy được vẻ đẹp, thấy được sự màu nhiệm đó, tự nhiên ta tỉnh dậy, thấy ta đang sống trong một thế giới hết sức màu nhiệm. Nếu tâm bị vương bận bởi những lo lắng, sầu khổ thì ta sẽ không thể thấy được. Khi tỉnh dậy ta thấy rất

trân quý mỗi giây phút mà cuộc đời đã cho ta sống. Tôi trân quý từng bước chân đi và trong mỗi bước chân tôi đều có hạnh phúc.

Vì trái đất có lực hấp dẫn (gravity) nên bước chân nào ta cũng phải đi chầm chậm. Nếu không ta sẽ bay lơ lửng trên không. Đó là một trong bốn lực (four interaction activities) của trái đất. Lực hấp dẫn làm cho bước chân của ta dính vào mặt đất. Với mỗi bước, ta dính vào mặt đất và tiếp xúc với Đất Mẹ, tức là tiếp xúc được với cội nguồn của ta.

Đất Mẹ là một vị Bồ tát lớn mà ta có thể tiếp xúc được bất cứ lúc nào, nhất là khi ta thực tập thiền đi. Mỗi bước chân phải có chánh niệm. Tiếp xúc với Đất Mẹ ta sẽ tiếp nhận được sự nuôi dưỡng và trị liệu. Trong đời sống hằng ngày chúng ta thường đánh mất mình. Có khi ta chú ý đầu vào sách hay vào máy tính mỗi ngày trên 10 giờ đồng hồ. Chúng ta bị những tâm hành như lo lắng, sợ hãi, buồn phiền kéo đi. Chúng ta không có mặt, chúng ta quên rằng ta có một hình hài mà Mẹ ban cho, chúng ta đánh mất sự sống. Có những người quên rằng mình có một hình hài. Họ sống trong một thế giới ảo. Thế giới của máy tính là thế giới ảo, thế giới của phiền muộn là thế giới ảo. Trong khi đó hình hài của ta là một cái gì rất thật. Tâm của ta bỏ thân mà đi, nên ta lao đao, ta đánh mất mình, và trở thành bệnh hoạn. Vì vậy, sự thực tập của ta là thở. Thở như thế nào để đem tâm về với thân, để biết ta đang có một hình hài. Chỉ cần một hay hai hơi thở là ta có thể thiết lập được thân tâm trong giây phút hiện tại, tiếp xúc với hình hài và với Đất Mẹ. Chỉ cần một bước chân có ý thức là ta đem tâm trở về tiếp xúc lại với Đất Mẹ. Ta tìm lại bản thân ta và như vậy quá trình nuôi dưỡng và trị liệu lập tức bắt đầu. Thiền ngồi, thiền đi, thiền thở là những pháp môn thực tập rất cần thiết cho tất cả chúng ta.

Trong chuyến đi miền Bắc Hoa Kỳ vừa rồi, chúng ta có cơ hội thực tập với những người làm việc trong hãng Google nửa ngày, trong đó có thiền ngồi, thiền đi, ăn cơm chánh niệm, buông thư. Ban đầu sư cô Đàm Nghiêm và Hiền Nghiêm tập cho khoảng sáu, bảy trăm người trong trụ sở trung ương Google hát những bài thiền ca như “thở vào thở ra” để họ ý thức là họ có một hình hài và đem tâm trở về với thân. Sau đó sư cô Tuệ Nghiêm hướng dẫn thiền

ngôi. Những nhân viên của Google thực tập rất đàng hoàng. Họ là những người trẻ, có người được thu dụng ngay khi vừa tốt nghiệp từ những trường đại học lớn. Họ rất thông minh, làm việc rất nhiều, có khi làm việc 12-15 giờ đồng hồ mỗi ngày với máy tính. Công việc của họ nặng về đầu óc, vì vậy họ không có thì giờ để sống với hình hài của họ và tiếp xúc với sự sống. Trong hôm thực tập đó ta tập cho họ trở về với thân, sống với những cảm thọ và cảm xúc của họ. Ta khuyên họ khi uống trà thì chỉ nên uống trà, khi ăn trưa thì chỉ nên ăn trưa, khi thở hay đi thì chỉ nên thở hay đi, mỗi lúc chỉ nên làm một việc. Ban quản trị trụ sở của Google rất cung chiêu nhân viên của họ. Họ thuê nhiều chuyên viên xoa bóp và cung cấp miễn phí cho nhân viên rất nhiều thức ăn bổ dưỡng. Ban quản trị cung cấp tất cả những tiện nghi vật chất cần thiết để giúp cho nhân viên của họ được thoải mái. Tuy vậy cũng vẫn không đủ, cho nên họ có nhu yếu thực tập thiền để buông bỏ bớt sự căng thẳng và ngăn ngừa những bệnh tật có thể xảy ra. Khi ăn sáng hay ăn trưa ta phải chấm dứt sự suy nghĩ và ngưng hết mọi công việc. Nhân viên trong đó làm rất nhiều việc và khi đói có thể họ vừa ăn vừa làm. Trong khi phương pháp ta đưa ra là khi ăn thì chỉ ăn thôi. Khi ăn, ta đem tâm trở về với thân để có mặt thật sự và có mặt với thức ăn của mình. Ta phải chấm dứt sự suy tư, chấm dứt sự làm việc, chỉ ăn mà thôi. Khi đi cũng chỉ đi thôi, không suy nghĩ, không làm việc. Chỉ cần làm như vậy cũng đủ để đem lại sự chuyển hóa và trị liệu.

Trong khóa tu cho các dân biểu quốc hội Hoa Kỳ, ta cũng đưa ra phương pháp đó. Chúng ta chia sẻ với họ rằng: "Chúng tôi không đòi hỏi quý vị phải để thì giờ riêng ra để thực tập thiền. Những lúc quý vị đi tắm, ăn cơm, ngồi trên máy bay hoặc trên xe hơi, quý vị nên sử dụng thì giờ đó để thở, để tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống, trong đó có hình hài của quý vị. Như vậy quý vị có thể chống lại sự căng thẳng và bệnh tật, những loại bệnh có thể phát sinh nếu cứ tiếp tục sống cuộc sống quá bận rộn như bây giờ."

### ***Tiếp xúc với những vị Bồ tát để được nuôi dưỡng và trị liệu***

Đây là những vị Bồ Tát, những vị Bồ Tát có thật mà ta phải lạy xuống. Những vị đó có trong ta chứ không chỉ có ở ngoài ta. Vô Lượng Thọ, Vô Lượng Quang

chính là những vị Bồ tát đó, chúng ta còn đi tìm đâu nữa? Đi thiền hành chúng ta phải tiếp xúc được với các vị Bồ tát đó. Đất Mẹ là một vị Bồ tát, mặt trời là một vị Bồ tát đã cho chúng ta sự sống và các vị đó không phải ở ngoài ta mà còn ở trong ta. Có được tuệ giác đó thì ta không còn thấy trái đất, mặt trời là vật chất, và ta có thể tiếp xúc được thật sự với chúng. Khi tiếp xúc được thật sự ta sẽ nhận được sự nuôi dưỡng và trị liệu. Mỗi bước chân là nuôi dưỡng, mỗi bước chân là trị liệu.

Con người hiện nay bị bệnh rất nhiều, chúng ta phải học cách chữa trị. Đi thiền hành là một trong những phương pháp chữa trị rất hay. Đang ở tại Làng Mai ta phải biết lợi dụng pháp môn thiền hành, tại vì đi thiền hành ở những thành phố lớn như Los Angeles hay thành phố Hồ Chí Minh không sướng chút nào. Ở đây chúng ta có không khí rất trong lành, có cây cối xanh tươi, có những con đường thiền hành rất màu nhiệm. Vì vậy chúng ta đừng bỏ lỡ cơ hội. Trong khi đi chúng ta dùng cả thân, khẩu, ý để tiếp xúc với đại địa, với Bồ tát Thanh Lương Địa. Trong đất có sức nóng, có không khí và có nước. Bầu khí quyển bao quanh trái đất cũng thuộc về Bồ tát Thanh Lương Địa. Đất Mẹ đã cho chúng ta nước để uống, không khí để thở; vì vậy đất cũng là nước, là không khí. Tầng ozon phía trên che chở cho chúng ta, ngăn những tia phóng xạ độc hại đi vào trong trái đất. Đất Mẹ chở che, nuôi dưỡng và trị liệu.

Trong khi đi thiền chúng ta có thể đạt tới những cái thấy rất sâu. Nhìn vào Đất Mẹ, ta thấy Đất Mẹ chứa cả tam thiên đại thiên thế giới, có cả vũ trụ trong Đất Mẹ. Các nhà khoa học cũng có thể đóng góp cho cái thấy đó, tại vì họ có một vài ý niệm về sự hình thành của trái đất. Họ biết rằng trái đất được làm bằng những yếu tố không phải đất, cũng như một bông hoa được làm bằng những yếu tố không phải hoa. Các hành tinh khác cũng đã gửi tới cho chúng ta những đóng góp. Hành tinh đất cũng là một bông hoa rất đẹp được làm bằng những yếu tố không phải địa cầu. Nhìn vào hành tinh Đất Mẹ, ta thấy được cả vũ trụ. Nhìn vào bông hoa, ta cũng thấy cả vũ trụ trong đó như đám mây, mặt trời, v.v... Khi bước chân trên trái đất, ta thấy Đất Mẹ đang có mặt trong ta. Ta và Đất Mẹ không phải là hai thực tại tách lìa nhau.



### ***Đi tìm chân-thiện-mỹ***

Trong tôn giáo, người ta thường tìm một thần linh, và cần phải có đức tin đối với vị thần linh đó. Đối tượng của niềm tin, cố nhiên phải là một cái gì rất đẹp, rất lành và có quyền lực. Trong khi đau khổ, chúng ta cần tới một cái gì đẹp, lành và có uy lực để giúp ta thoát khỏi khổ đau.

Khi niệm Bụt Thích Ca, chúng ta có nhận thức rằng Bụt Thích Ca là một người có trí tuệ lớn, có khả năng chỉ đường, soi sáng cho chúng ta. Nếu không tin như vậy, thì ta đã không lạy Đức Thích Ca. Khi lạy trước Đức Thích Ca, chúng ta tin rằng Đức Thích Ca có lòng nhân từ, có đại bi, có tình thương lớn. Vì ta đang đau khổ, ta cần tình thương mà ta không có đủ trí tuệ và tình thương nên phải đi kiếm tìm ở một nơi khác. Có tình thương và trí tuệ là có chân, thiện, mỹ. Chân là sự thật, là tuệ giác. Thiện là tình thương, là từ bi và mỹ là cái đẹp. Chân, thiện và mỹ đi chung với nhau. Và đó là đối tượng của tôn giáo, của niềm tin.

Trong chúng ta cũng có một ít chân, một ít thiện và một ít mỹ; nhưng không đủ để làm cho ta hạnh phúc. Chúng ta không biết cách làm cho chân, thiện, mỹ trong ta lớn lên, và chúng ta đi cầu xin ở một đấng nào đó. Trong trường hợp của Đức Thích Ca, Ngài không phải là một đấng thần linh như ta tưởng tượng, mà là một con người có thật trong lịch sử. Ngài đã từng đi qua khổ đau, đã từng tu tập, chuyển hóa và giúp người bớt khổ. Những tư liệu đã ghi lại cho chúng ta biết tuệ giác, tình thương và cái đẹp của Ngài như thế nào. Vì vậy, đức tin của người Phật tử có tính cách cụ thể, và chúng ta có thể tiếp xúc được với đối tượng của đức tin. Tuy hình hài ngày xưa của Sakyamuni không còn nữa, nhưng trí tuệ, tình thương và cái đẹp của Ngài vẫn còn được tiếp tục dưới những hình thức mới. Đám mây không còn trên trời, nhưng ta biết nó không mất; đám mây vẫn còn dưới những dạng khác như nước suối, nước mưa hay tuyết, và nếu khéo léo ta sẽ nhận diện được đám mây trong chén trà của mình. Khi uống trà, tôi thường hay nhìn vào chén trà để thấy được đám mây và mỉm cười với nó. Chúng ta không thấy mây, nhưng thấy trà. Trà là sự tiếp nối của mây. Hình hài của Sakyamuni không còn, nhưng

năng lượng của Sakyamuni vẫn tiếp tục và chúng ta có thể tiếp xúc được với năng lượng đó. Đây không phải là một đức tin không có căn cứ.

### ***Thực tập địa xúc để chấm dứt tình trạng phóng thể***

Khi đi thiền hành quý vị nên để ý đưa chánh niệm trở về, bước những bước chân có ý thức. Những bước chân đó có khả năng đem lại cho chúng ta sự giác ngộ, có thể cứu được đời ta, cứu được chúng ta ra khỏi tình trạng phóng thể (alienation) hiện nay. Con người hiện nay sống rất cô đơn cách biệt, vì không tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống, không tiếp xúc được với cha mẹ, anh chị, tổ tiên, không tiếp xúc được với thiên nhiên. Đó là một tình trạng phóng thể rất lớn. Vì vậy con người mang bệnh rất nhiều, hầu như ai cũng bị bệnh. Chúng ta phải làm thế nào để chữa bệnh? Đông y và Tây y có rất nhiều liệu pháp, nhưng những liệu pháp đó chỉ xoa dịu phần nào những khổ đau về thân và tâm, mà không chữa được tận gốc. Muốn chữa được cái gốc, chúng ta phải làm cách nào đó để trở về tiếp xúc, chấm dứt được tình trạng phóng thể. Vì vậy, thực tập địa xúc rất quan trọng. Ngày xưa, đức Thế Tôn đã làm *ấn địa xúc*. Chúng ta phải tiếp xúc với đất, tiếp xúc được thì ta sẽ lành bệnh.

Trong những năm gần đây, có rất nhiều người ghi tên tham dự những khóa tu sức khỏe do Làng Mai tổ chức, vì ai cũng có bệnh, bệnh trong thân và trong tâm. Trong thân thể ta có những đau nhức, căng thẳng, mà ta không tiếp xúc được. Ta tìm tới bác sĩ, hy vọng bác sĩ có thể tiếp xúc được với thân của ta để biết những gì đang xảy ra và trị liệu giúp. Ta hoàn toàn trông cậy vào một người khác. Trong tôn giáo cũng vậy, ta hoàn toàn trông cậy vào một vị thần linh.

### ***Trở về tiếp xúc với thân của mình***

Trên thực tế, ta phải tiếp xúc được với ta, trước hết là tiếp xúc với hình hài ta. *Thở vào, con nhận diện rằng con có một hình hài*, đó là bài thực tập thứ ba trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Trong hơi thở vào, ta tìm cách tiếp xúc được với thân của ta, vì tâm của ta phóng thể với thân. Trong xã hội hiện nay, tâm không chịu ở lại với thân. Chúng ta tính thử xem trong 24 giờ đồng hồ một

ngày có được bao nhiêu phút tâm ở lại với thân? Mỗi người trong chúng ta để bao nhiêu thì giờ với máy tính trong ngày? Nhiều người để trên 12 tiếng đồng hồ, và trong thời gian đó hoàn toàn quên rằng ta có một hình hài. Ngoài ra, còn có điện thoại, vô tuyến truyền hình... càng làm cho tâm ta không tiếp xúc với thân và ta quên hẳn đi rằng ta có một hình hài. Thử hỏi như vậy làm sao chúng ta không bị bệnh? Muốn hết bệnh, chúng ta phải nương vào hơi thở, thở cho có ý thức và đem tâm trở về với thân để học cách chấm dứt tình trạng phóng thể, tách biệt. Không tiếp xúc được với thân, chúng ta cũng không tiếp xúc được với tâm. Chúng ta phóng tâm ra ngoài, ta không biết những gì đang xảy ra trong tâm. Chúng ta không biết tiếp xúc với những cái lo, cái buồn, cái giận để ôm ấp, hàn gắn. Chúng ta tìm cách khóa lấp bằng sự tiêu thụ sách báo, âm nhạc, vô tuyến truyền hình, rượu, ma túy hay thức ăn. Chúng ta ăn để quên. Trong khi ăn chúng ta có cảm tưởng quên được cái đau, cái buồn, cái khổ, cái lo của ta và chúng ta mập ra tại vì chúng ta ăn trong lúc không đói. Con người bị bệnh là do không tiếp xúc được với thân và tâm của mình. Như vậy, làm sao ta tiếp xúc được với nguồn gốc của ta là Đất Mẹ? Nếu chúng ta tu tập để trở về tiếp xúc được với thân, ta sẽ có cơ hội trở về tiếp xúc với Đất Mẹ.

Chúng ta không có khả năng trở về xử lý, chăm sóc một cảm xúc đau buồn, một khổ thọ. Ta có khuynh hướng muốn trốn chạy, và ta trốn chạy vào sách báo, âm nhạc, máy tính, thức ăn, dự án tương lai. Chúng ta không tiếp xúc được với thân và tâm, chúng ta phóng thể và chúng ta bệnh.

Khi tổ chức một khóa tu sức khỏe, quý vị giúp người ta hết bệnh bằng cách nào? Khóa tu sức khỏe có mục đích phục hồi lại sự an lạc trong thân và trong tâm. Muốn có an lạc, trước hết ta phải tập trở về với thân để chấm dứt tình trạng phóng thể. Khi trở về với hơi thở, ta đã bắt đầu tới được cửa ngõ của thân. Chính bằng cửa ngõ hơi thở mà ta đi được vào thân. Tiếp xúc với thân, là một với thân thì ta biết cách chăm sóc thân. Tiếp xúc được với thân rồi, ta mới có thể tiếp xúc được với tâm. Không những ta không tiếp xúc được với khổ thọ, mà ta cũng không thể tiếp xúc được với lạc thọ. Ta không nhận diện được lạc thọ, đừng nói tới nhận diện được những xả thọ.

Phương pháp của đạo Bụt rất khoa học. Trong khóa tu sức khỏe, quý vị làm sao để giúp những thiền sinh trở về tiếp xúc và hòa giải được với thân của họ. Lâu nay, họ đày đọa thân mình, họ bỏ bê thân mình, mà lầm tưởng là đang thương mình. Quý vị phải dạy cho họ thở. Nhiều người thở mà không biết là mình thở.

Phép tu của đạo Bụt là chấm dứt tình trạng phóng thể, gọi là *chi* (止), tiếng Phạn là samatha. Ngày xưa, samatha được dịch là *tức* (息). *Tức* là sự dừng lại, trong chữ Hán cổ điển *tức* cũng có nghĩa là hơi thở. *Tức* có ba nghĩa:

- Dừng lại
- Làm lắng dịu. Làm lắng dịu hình hài gọi là *thân hành tức* (身行息).
- Tập trung, có nghĩa là duy trì tình trạng chánh niệm vào một đối tượng. Đối tượng đó có thể là hơi thở, hay hình hài của mình.

### 1. Bài tập thứ nhất là **nhận diện hơi thở**:

*Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào.*

Đây cũng là một sự giác ngộ, không cần phải tu tám năm hay hơn nữa ta mới có giác ngộ. Ngày thường thở vào, ta không biết là ta thở vào. Bây giờ thở vào, ta để tâm và biết là ta thở vào, ta là một cái gì linh động. Ngay hơi thở đầu, tôi biết là tôi đang thở vào, tôi biết có hơi thở vào đang xảy ra, đó là một sự giác ngộ.

### 2. Bài tập thứ hai là **theo dõi hơi thở**:

*Thở vào, tôi theo dõi hơi thở vào từ đầu tới cuối.*

Ta sống với sự giác ngộ một cách liên tục. Ví dụ như khi ta thở vào trong bốn giây thì ta có bốn giây giác ngộ. Có giác ngộ và có sự duy trì giác ngộ.

### 3. Bài tập thứ ba là **nhận diện hình hài**, gọi là *thân hành giác* (身行覺). *Giác* là ý thức.

*“Thở vào, tôi ý thức rằng tôi có một hình hài.”*

Đó đã là sự giác ngộ rồi, ta không cần phải đi tìm giác ngộ ở đâu xa. Đây là một phương pháp rất khoa học. Ta hòa giải và trở thành một với hình hài, và tình trạng phóng thể bắt đầu chấm dứt.

Mỗi ngày, anh để ra 12 giờ đồng hồ cho máy tính, mà anh quên là anh có một hình hài. Một số thầy và sư cô phải dùng máy tính để làm việc cho chúng, nhưng họ cài vào máy một tiếng chuông. Cứ mỗi 15 phút làm việc thì có một tiếng chuông. Mỗi khi nghe tiếng chuông, ta dừng lại, không làm việc nữa: *Thở vào, ý thức rằng ta có một hình hài và làm cho hình hài lắng dịu.*

Hôm hướng dẫn cho 600 người của trung tâm Google ở Mountain View, tôi cũng đề nghị phương pháp thực tập này. Ở đó, tôi biết có người phải dùng máy tính trên 12 giờ đồng hồ mỗi ngày. Thỉnh thoảng, nếu có một tiếng chuông đánh thức, ta có cơ hội trở về với hình hài của mình, có mặt, chăm sóc và làm lắng dịu hình hài.

4. Bài tập thứ tư của kinh An Ban Thủ Ý là **làm lắng dịu hình hài** của mình:

*Thở vào, tôi làm lắng dịu hình hài của tôi.*

Hình hài của tôi đang đau khổ, bơ vơ, đang bị chính tôi bỏ bê và đối xử một cách tàn tệ. Bây giờ, tôi trở lại chăm sóc nó. Trước hết, tôi thở như thế nào để hình hài được lắng dịu lại.

*Thở ra, tôi buông thư toàn thân.*

Dừng lại đã hay rồi, làm lắng dịu còn hay hơn nữa, và khổ đau bắt đầu bớt đi từ từ.

5. Bài tập thứ năm là trở về **tiếp xúc với tâm hành**.

Tâm hành ở đây có nghĩa là cảm thọ. Tâm hành đầu tiên chúng ta cần tiếp xúc là **niềm vui**, *hỷ giác* (喜覺). Khi giác ngộ được rằng ta có một hình hài, ta có sự sống và đang tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống thì tự nhiên trong ta phát sinh ra một niềm vui. Người thực tập phải có khả năng chế tác được năng lượng của niềm vui trong khi thở vào. Khi thân tâm nhất như, ta

nhận diện ra bao nhiêu điều kiện hạnh phúc đang chờ ta ở đây. Ta đánh mất mình trong máy tính, trong lo lắng nên không thể thấy được những màu nhiệm của sự sống. Trở về tiếp xúc được với không khí trong lành, với ly nước trong, với hoa cỏ, với Đất Mẹ, thấy mình có hai mắt, hai tay,... tự nhiên hỷ và lạc phát sinh.

6. Bài tập thứ sáu là **nuôi lớn hạnh phúc**, gọi là *lạc giác* (樂覺).

*Thở vào, tôi ý thức được là tôi đang có hạnh phúc.*

Đây không phải là sự tưởng tượng. Khi trở về, ta tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống. Sự màu nhiệm đầu tiên là hơi thở của mình, sự màu nhiệm thứ hai là hình hài của mình. Khi tâm có mặt với thân, ta tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống ở trong và chung quanh hình hài của mình, tự nhiên sinh ra hỷ giác và lạc giác.

Đây là lời dạy và sự thực tập của Bụt Thích Ca trao truyền lại cho các thầy, các sư cô, các Phật tử thời đó và đã được tiếp tục trao truyền trong 2500 năm nay. Đây mới chính là Bụt, Bụt không phải là hình hài của Sakyamuni ngày xưa mà ta muốn tìm. Sakyamuni đang được tiếp nối bởi những giáo lý và sự thực tập này. Vì vậy, chúng ta có thể tiếp xúc với Bụt ngay trong giây phút hiện tại.

7. Bài tập thứ bảy là **tiếp xúc với tâm**, gọi là *tâm hành giác* (心行覺). Tâm hành ở đây là một khổ thọ, một cảm giác đau nhức của thân hay của tâm. Chúng ta bắt đầu tiếp xúc với tâm:

*Thở vào, tôi ý thức được cảm thọ khổ đau trong tôi.*

*Thở ra, tôi ý thức được cảm xúc khổ đau trong tôi.*

Chúng ta không khóa lấp, không trốn chạy nữa mà nhận diện và ôm ấp lấy cảm thọ hay cảm xúc đó để chấm dứt tình trạng phóng thể. Tâm tiếp xúc với thân, tâm tiếp xúc với tâm.

Ai mà không có nỗi khổ niềm đau? Vì bệnh, khổ nên ta mới tham dự khóa tu sức khỏe. Tới khóa tu, ta được tiếp xúc với hỷ, lạc và với nỗi khổ niềm đau của ta. Ta phải tập cho quen, vì lâu nay ta có khuynh hướng muốn chạy trốn nỗi khổ niềm đau. Ta không có khả năng tiếp xúc với nỗi khổ niềm đau, nên không có cơ hội trị liệu.

8. Bài tập thứ tám là **làm lắng dịu tâm**, gọi là *tâm hành tức* (心行息).

*Thở vào, tôi làm lắng dịu niềm đau nỗi khổ trong tôi.*

Phương pháp của đạo Bụt rất khoa học, chăm sóc cả thân và tâm, nắm lấy thân và tâm một lần, thân nằm trong tâm và tâm nằm trong thân.

Thực tập được bốn bài tập đầu trong kinh Quán Niệm Hơi Thở giúp ta chấm dứt được tình trạng phiêu lưu.

Trong khóa tu sức khỏe, nếu chúng ta không thực tập như vậy thì không phải là khóa tu sức khỏe. Nguyên tắc của khóa tu là làm chấm dứt tình trạng phóng thả và trở về tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống qua hơi thở và hình hài của ta. Thực tập được như thế, ta mới trở về tiếp xúc với chính tâm của ta. Có hỷ giác và lạc giác, ta sẽ sống dậy. Ta cần được nuôi dưỡng bởi hỷ và lạc. Ta sẽ lành bệnh; không có hỷ, lạc ta sẽ không lành bệnh được.

Ta phải biết trân quý hình hài và sự sống của ta. Khi tổ chức khóa tu sức khỏe, ta phải chỉ cho thiền sinh thực tập như vậy. Phải chọn một chỗ có không khí trong lành, có nước mát và cây cối xanh tươi để tổ chức. Nhưng trước tiên, ta phải thực tập cho được mới có thể giúp được người khác.

Mỗi bước chân thiền hành phải giúp ta tiếp xúc được với thân và tâm. Thân và tâm phải có mặt trong khi ta bước một bước. Tiếp xúc với thân tâm, ta tiếp xúc được với Đất Mẹ. Tiếp xúc được với Đất Mẹ, ta sẽ có một nguồn trị liệu

rất lớn không những trị liệu được cho ta, mà còn trị liệu được cho Mẹ. Trong khi thực tập thiền ngồi, thiền đi, hay thiền lạy, ta đều tiếp xúc với đại địa. Ăn cơm cũng là để tiếp xúc với đại địa. Đưa miếng bánh mì lên, ta phải để tâm ở lại với miếng bánh mì, để thấy trong miếng bánh mì này có mẹ, có cha, có Đất Mẹ, có mặt trời, có đám mây v.v... Đó là sự trị liệu. Ngồi ăn mà cứ nhai sự lo lắng, đau khổ, thì không có sự trị liệu. Trong khóa tu sức khỏe, quý vị phải dạy cho người ta cách ăn. Ăn chay đơn giản không đủ để trị liệu, phải ăn có chánh niệm mới có khả năng trị liệu. Bệnh có thể được chữa lành do sự tiếp xúc, trước tiên là tiếp xúc với hơi thở, hình hài, rồi với tâm của ta.

Các vị chuyên tổ chức khóa tu sức khỏe phải ngồi lại với nhau và làm một chương trình cho hay. Những người đứng ra hướng dẫn khóa tu phải nắm cho được kỹ thuật thực tập. Tôi nghĩ, tất cả các thầy, các sư cô đều phải làm công việc này. Tất cả Phật tử cư sĩ cũng phải làm công việc đó cho mình và giúp tổ chức những khóa tu cho người khác. Đó là công việc quan trọng nhất. Có những người muốn đi biểu tình, hay đi tranh đấu nhân quyền, thì cứ để họ làm. Nhưng chúng ta thì phải làm công việc này, vì đó là công việc căn bản. Làm được thì ta mới có thể giúp cho những người kia, tại vì những người kia có thể đang đánh mất họ trong khi hoạt động cho nhân quyền, trong khi làm xã hội, làm chính trị và vì họ cũng bị bệnh nên họ cũng không thành công. Ta mời họ tới thực tập với ta để họ có thể thành công trong những hoạt động mà họ muốn thực hiện.

## **Sự thành lập của Trái Đất**

*Trái đất được thành lập*



Chúng ta hay có thói quen nhân cách hóa mọi thứ. Ví dụ như tự do, chúng ta nghĩ tới tự do như một vị thần, nên ta tạc tượng Nữ thần Tự Do. Khi gió thổi mạnh, chúng ta tưởng tượng ra một vị thần đang làm ra gió gọi là thần Gió. Khi nghe tiếng sấm sét, chúng ta nghĩ ra một vị thần gọi là thần Sấm Sét. Văn hóa nào cũng có khuynh hướng đó. Tình thương cũng được nhân cách hóa thành ra một bà mẹ, Mẹ Maria hay Mẹ Quan Âm. Chúng ta có thần Tự Do, thần Công Lý, có Mẹ Maria, Mẹ Quan Âm. Trong nhiều nền văn hóa, chúng ta đã xem Mặt trời là một vị thần linh. Trong văn hóa Ấn Độ, Mặt trời là một vị thần tên Surya, ở Trung Quốc là thần Thái Dương và ở Âu châu là Suna. Chúng ta có khuynh hướng nhân cách hóa mọi thứ.

Khi nghĩ tới sự thành lập vũ trụ, chúng ta nhân cách hóa sự thành lập đó bằng hình ảnh một Thượng đế, một vị hóa công, tức người đã tạo dựng ra thế giới. Hành tinh của chúng ta, ta gọi là Đất Mẹ, ta cũng nhân cách hóa trái đất. Chúng ta nghĩ đất là Mẹ như một con người và mặt trời là một ông cha. Trong những on ta muốn tỏ lộ có *on trời che và đất chở* (thiên địa phú tài chi ân).

Trái đất của chúng ta đã có mặt vào khoảng 5 tỷ năm. Lúc đầu nó chỉ là một khối lửa như mặt trời bây giờ. Trong gần 4 tỷ năm trên trái đất không có sự sống, tại vì quá nóng. Nhưng từ từ, lửa phun ra tạo thành hơi nước, hơi nước làm cho vỏ ngoài của trái đất lạnh và cứng lại. Từ từ bầu khí quyển được hình thành và sự sống bắt đầu xuất hiện dưới nước. Nhờ bầu khí quyển và từ trường phóng ra từ trái đất mà có đủ sức ấm, nhờ sức nóng do mặt trời chiếu dội mà đại dương không đóng thành băng. Bầu khí quyển ngăn cản những tia phóng xạ cực tím nên sự sống từ từ xuất hiện trên mặt đất. Trong một tỷ năm cuối, sự sống được phát hiện dưới hàng triệu chủng loại, từ cây cối đến thú vật. Con người xuất hiện rất trễ trên trái đất. Có một lần trái đất bị một thiên thể lớn bằng sao Hỏa va chạm, tạo ra một cú sốc rất lớn. Một phần của thiên thể hòa nhập với trái đất, một phần hợp với một phần nhỏ của trái đất văng ra và trở thành mặt trăng. Mặt trăng xoay chung quanh trái đất theo một quỹ đạo. Trái đất bị tai nạn – bị những thiên thể trong không gian va chạm như vậy bốn năm lần. Tới lần trái đất bị va chạm cuối cùng thì những loài khủng

long đang sống trên mặt đất bị hoàn toàn tiêu diệt, loài bò sát khổng lồ cũng chết hết, chỉ còn lại những loài động vật có vú sống được và tiếp tục phát triển.

### ***Sự xuất hiện của con người***

Con người xuất hiện rất trễ trong lịch sử của sự sống. Lúc đầu có một loài vượn ở Phi châu đứng thẳng lên và hai tay của nó được tự do. Nó bắt đầu biết sử dụng những khí cụ nên trí óc phát triển rất nhanh. Loài vượn đứng thẳng xuất hiện và từ từ trở thành nhiều chủng loại của con người. Nhờ khối óc nên con người trở nên thông minh, sáng tạo ra nông nghiệp, kỹ thuật và ảnh hưởng tới trái đất một cách rất hiệu quả. Trong lịch sử của sự sống, chưa có loài nào trên thế giới có thể ảnh hưởng lên trái đất một cách lớn lao như vậy. Và con người bắt đầu nhân cách hóa, con người nghĩ rằng: Thượng đế, tức lực lượng tạo ra trời đất, phải có hình dáng của một con người.

Trong kinh điển nói: Thượng đế tạo ra con người dưới hình ảnh của Ngài. Nhưng trên thực tế thì chính con người đã tạo ra Thượng đế. Đó gọi là nhân cách hóa. Trong đạo Bụt, chúng ta nói tới Phật tánh, tức khả năng hiểu, thương và tỉnh thức. Chúng ta nói tới Phật tánh, không những của con người mà còn của những loài khác, vì vậy trong Thiên tông có công án: Con chó có Phật tánh hay không? Chúng ta có tụng một bài kinh, trong đó có câu: *Tình dữ vô tình đồng thành Phật đạo*— tất cả các loài, dù hữu tình hay vô tình, đều có thể thành Phật. Không những con chó, con nai, con thiên nga, con cá, con chim có thể thành Phật, mà cây trúc đào, cây xoài, cây chanh cũng có thể thành Phật. Cỏ cây, đất đá đều có thể thành Phật, đó là tình dữ vô tình đồng thành Phật đạo.

Nhưng con người có khuynh hướng muốn coi mình cao hơn hết mọi loài. Con người nhìn mọi loài bằng con mắt phân biệt, nghĩ rằng Phật, Thánh hay Thượng đế chỉ có thể là con người mà thôi.

## **Mặt trời là một vị Bồ tát lớn**

Nếu quán chiếu sâu sắc, chúng ta thấy trước khi con người xuất hiện trên trái đất, đã có sự hiện diện của các vị Bụt và Bồ tát. Các vị Bụt và Bồ tát không hẳn phải mang hình thức một con người. Ví dụ như mặt trời mà mỗi ngày chúng ta thấy là một ngôi sao rất lớn trong dải ngân hà có triệu triệu ngôi sao. Mặt trời là một trong những ngôi sao lớn nhất của tinh hà này. Mỗi ngày mặt trời hiến tặng bản thân của mình dưới hình thái ánh sáng. Hành tinh của chúng ta là trái đất mỗi ngày tiếp thu một ít ánh sáng mặt trời để có thể chế tác được sự sống.

Nhìn cho kỹ thì mặt trời là một vị Bụt có hào quang vô lượng và thọ mạng vô lượng. Mặt trời lớn gấp 330.000 lần trái đất và đường kính gần 1 triệu rưỡi cây số. Mỗi ngày mặt trời lấy hình hài của mình chế thành ánh sáng hiến tặng cho thế gian. Ánh sáng vô lượng và thọ mạng vô lượng, đó là đức Bụt A Di Đà. Mỗi ngày đức Bụt A Di Đà có mặt cho trái đất và cho chúng ta trong hình hài của chúng ta. Trong chúng ta có mặt trời, cũng như trong bông hoa có Mặt trời. Lấy mặt trời ra thì chúng ta chết. Trong kinh nói Di Đà là tự tánh, chúng ta đã có được Di Đà trong thân và tâm của mình. Nếu bản chất của A Di Đà là vô lượng quang, vô lượng thọ thì mặt trời đúng là vô lượng quang, vô lượng thọ. Mặt trời là Suna, là thần Thái Dương, là Bụt A Di Đà Vô Lượng Quang Vô Lượng Thọ. Mỗi ngày mặt trời đi chơi từ phương Đông qua phương Tây nên người ta nghĩ rằng nhà của mặt trời hay của Bụt A Di Đà là phương Tây. Chúng ta không cần phải nhớ tưởng hay niệm đức A Di Đà. Đức A Di Đà đang có mặt trong hình hài ta, có mặt với chúng ta trong mỗi giây phút của đời sống hằng ngày. Muốn nhìn hình hài của mặt trời thì mình nhìn lên, muốn tiếp xúc với năng lượng của mặt trời thì nó có ngay trên trái đất và trong hình hài của chúng ta.

Mặt trời là một vị Bụt, một vị đại Bồ tát. Mặt trời không cần phải mang hình hài một con người. Lâu nay trong đạo Kitô người ta quan niệm Thượng đế là đấng tạo hóa có hình hài của một con người. Nhưng sau này nhiều nhà thần học đã đặt vấn đề: Có phải Thượng đế có hình hài của một con người hay không? *God is a person or not?* Rất nhiều nhà thần học Kitô giáo không đồng ý rằng Thượng đế có hình hài của một con người.

Lúc còn sống, Albert Einstein có đọc một bài diễn văn, trong đó ông nói ông không tin rằng Thượng đế có hình dáng của một con người. Sau đó, những nhà thần học như Paul Tillich cũng nói như vậy: *God is not a person.*

Trong đạo Bụt chúng ta có danh từ pháp thân (Dharmakāya). Danh từ pháp thân có ít nhất là hai nghĩa:

1. Trước nhất, pháp thân là sự thực tập của chúng ta. Mỗi người chúng ta đều có pháp thân, tức có sự thực tập. Sự thực tập của chúng ta có thể yếu kém hay hùng mạnh. Nếu sự thực tập của ta vững chãi thì ta có thể xử lý được những nỗi khổ niềm đau và chế tác được niềm vui. Đó là Dharmakāya, là pháp thân của chúng ta. Ta tu tập, hành trì như thế nào để pháp thân càng ngày càng vững, ta có thể chế tác niềm vui và chuyển hóa niềm đau một cách dễ dàng. Có pháp thân là ta có Phật thân, đi đâu hay ngồi đâu trong ta cũng có Bụt.
2. Sau này, nhất là trong Đại thừa, chữ pháp thân có nghĩa là nền tảng của vạn pháp. Vạn pháp có thiên hình vạn trạng, có muôn ngàn pháp, nhưng tất cả đều nương tựa trên một nền tảng gọi là pháp thân.

Bên Kitô giáo, nhiều nhà thần học cũng nói tới Thượng đế như một pháp thân. Nhà thần học người Đức, Paul Tillich, nói: “Thượng đế là nền tảng của hiện hữu”. *God is the ground of being.* Đạo Phật cũng nói: Pháp thân là nền tảng của tất cả các pháp. Cho rằng Thượng đế là nền tảng của hiện hữu cũng gần giống như khi ta nói pháp thân là nền tảng của các pháp. Phật tử sẽ không khó khăn khi chấp nhận một Thượng đế như là bản thể, nền tảng của vạn pháp.

Mặt trời cũng là một vị Bồ tát lớn, là một vị Bụt. Không có mặt trời thì không có ánh sáng, sức nóng và không có sự sống. Mặt trời có tên là Đại Nhật Như Lai, Vairochana Tathagata. Không có mặt trời thì không có sự sống trên trái đất. Chúng ta có thể xưng: *Nhất tâm kính lễ đức Tỳ Lô Giá Na Như Lai, Bụt Vô Lượng Thọ, Vô Lượng Quang hiển tặng sự sống cho hành tinh đại địa.*

## **Trái đất là một vị Bồ tát**

Mặt trời là một pháp, hành tinh trái đất cũng là một pháp. Nếu mặt trời là một vị Bồ tát thì hành tinh của chúng ta cũng là một vị Bồ tát, Đất Mẹ là một vị Bồ tát. Là những người hành trì, chúng ta phải bắt đầu nhìn trái đất như một vị Bồ tát, một vị Bồ tát rất xinh đẹp. Các nhà khoa học đã dùng kính viễn vọng để tìm kiếm, nhưng cho tới nay họ chưa tìm được một hành tinh nào xinh đẹp như trái đất. Chiếc áo khoác lên người của Đất Mẹ là một chiếc áo rất xinh đẹp, chiếc áo có màu xanh của đại dương, màu xanh của cây cỏ. Nhìn cho kỹ, ta thấy có biết bao nhiêu màu nhiệm biểu hiện trên mặt đất, trong đó có con người. Con người tự hào mình giỏi về toán học, nhưng khi nhìn một cánh hoa anh đào hay nhìn một vỏ ốc thì con người phải cúi đầu khâm phục. Phải rất giỏi toán mình mới làm ra được một cánh hoa anh đào hay một vỏ ốc như vậy. Muốn xây một ngôi nhà hay một cây cầu vững chãi, chúng ta phải nhờ kiến thức của toán học. Đất Mẹ cũng là một nhà toán học tài tình, đã tạo ra những cái rất màu nhiệm.

Những nhạc sĩ đã tạo ra những bản nhạc rất hào hùng. Nhưng nếu lắng nghe tiếng hải triều, tiếng gió, tiếng chim, tiếng thông reo thì chúng ta sẽ thấy rằng Bồ tát Thanh Lương Địa của chúng ta là một nhạc sĩ rất tài tình. Không bản nhạc nào hào hùng hơn bản nhạc của đất trời, của mưa, của gió, của hải triều sớm tối. Các họa sĩ đã sáng tạo ra những bức tranh thật tuyệt vời, nhưng không họa sĩ nào có thể sáng tạo ra những bức tranh tuyệt vời như Đất Mẹ.

Buổi sáng khi mặt trời lên, đứng trên núi nhìn xuống, chúng ta thấy bức tranh mà trái đất thực hiện đẹp hơn những bức tranh của con người rất nhiều.

Không hẳn chỉ con người mới được gọi là Mẹ. Ta có thể nhìn trái đất như một vị Bồ tát, gọi là Bồ tát Thanh Lương Đại Địa. Ta có thể chấp tay lại niệm: Nam mô Bồ tát Thanh Lương Đại Địa. Vị Bồ tát này là Mẹ của muôn loài, có khả năng chuyên chở, nuôi dưỡng và trị liệu. Mỗi khi đau ốm, ta đánh mất mình thì ta phải trở lại với bà Mẹ này để được nuôi dưỡng, trị liệu. Vì vậy, thiền hành là một phương pháp thực tập rất hay để chúng ta có thể trở về tìm sự nuôi dưỡng và trị liệu từ Đất Mẹ. Tuy không mang hình thức của một con người, nhưng Đất Mẹ đích thực là một vị Bồ tát, tại vì Đất Mẹ có những đức tính rất lớn như vững chãi và kiên nhẫn. Trong kinh Địa Tạng có câu: *Địa ngôn kiên hậu quảng hàm tàng* (có nghĩa là đất kiên cố, dày dặn và cất chứa được rất nhiều). Đất có khả năng nuôi dưỡng, che chở, trị liệu và có khả năng cho ra đời biết bao nhiêu là màu nhiệm. Nhiều vị Phật và Bồ tát đã được đất sinh ra. Chính Chúa Kitô cũng do đất sinh ra. Ta không biết Chúa Kitô có phải do Thượng đế sinh ra thật hay không, nhưng ta biết chắc Chúa Kitô do trái đất sinh ra. Có những lúc ta lao đao, cô đơn, lạc hướng hay ốm đau thì ta phải trở lại Đất Mẹ để được nuôi dưỡng.

Trong khóa tu mùa Đông này, chúng ta nên đưa vị Bồ tát Đất Mẹ vào trong danh sách để lạy: *Nhất tâm kính lễ Bồ tát Thanh Lương Đại Địa, mẹ của muôn loài luôn luôn chở che, nuôi dưỡng và trị liệu cho chúng con.*

Bồ tát là tên gọi tắt của chữ *bồ đề tát đỏa*. Bodhisattva, đọc phiên âm ra là bồ đề tát đỏa. Bodhi là bồ đề, sattva là tát đỏa. Sattva nghĩa là một sinh vật, một hữu tình (being), bodhi nghĩa là giác ngộ (enlightened). Bồ đề tát đỏa là giác hữu tình (enlightened being).

Bồ tát là một sinh vật có hạnh phúc, có giác ngộ, có chánh niệm, có hiểu và có thương. Bất cứ sinh vật nào có sự tỉnh thức, có bình an, có hiểu và thương thì được gọi là một vị Bồ tát. Không phải chỉ có con người mới làm được Bồ tát. Trong những câu chuyện tiền thân, có khi Bồ tát là một con nai, một con khỉ, một tảng đá hay một cây xoài, tại vì nhìn vào cây xoài đó ta thấy có hạnh

phúc, có sự tươi mát. Cây hiến tặng cho đời vẻ đẹp của nó và nuôi dưỡng sự sống, làm chỗ nương tựa cho bao nhiêu chim muông. Ta có thể thấy cây là một vị Bồ tát, vì vậy Bồ tát không hẳn phải là con người. Bồ tát không phải là cái gì xa xôi ở trên mây, mà là những cái ở ngay chung quanh mình. Một người trẻ hơn ta nhưng có tình thương, có sự hiểu biết, có sự tươi mát và hiến tặng cho ta nhiều niềm vui thì người đó là một vị Bồ tát. Cây thông ngoài vườn có thể tạo cho ta nhiều niềm vui, hiến tặng cho ta dưỡng khí và làm đẹp cho cuộc đời. Cây thông đó là một vị Bồ tát.

Vì vậy, chúng ta có thể nói trái đất của chúng ta là một vị Bồ tát. Đích thực địa cầu là một vị Bồ tát rất lớn. Địa cầu có nhiều đức tính rất tốt. Trước hết là sự vững chãi. Đất chuyên chở ta, đất có sức chịu đựng rất lớn, rất kiên nhẫn. Đất không kỳ thị. Ta có đổ nước thơm, hương hoa hay đồ phân, nước tiểu xuống, đất cũng chấp nhận được. Đất hiến tặng cho ta không biết bao nhiêu là phẩm vật. Đất đưa ta ra đời, nuôi nấng ta, cho ta không khí để thở, cho ta nước để uống. Như vậy rõ ràng đất là một vị Bồ tát. Khi bước trên mặt đất là ta tiếp xúc với một vị Bồ tát.

Ta đừng nên cho đất là vật chất, tại vì vật chất làm sao giỏi như vậy được? Đất là một vị Bồ tát lớn đã đưa ra đời nhiều vị Bụt và nhiều vị Bồ tát khác. Đất là Mẹ của nhiều vị Bụt và nhiều vị Bồ tát. Đức Thích Ca, thầy của ta, cũng là con của đất. Cha ta, mẹ ta cũng là con của đất. Nhờ mẹ ta, ta nhận diện ra đất cũng là một bà Mẹ, một bà Mẹ lớn. Đất đưa mẹ ta ra đời, đưa ta ra đời qua mẹ ta; vì vậy đi trên mặt đất là ta tiếp xúc được với bà Mẹ đó và ta phải có hạnh phúc. Bà Mẹ này rất xinh đẹp. Trong Thái Dương hệ, đất là hành tinh đẹp nhất. Trái đất là vị Bồ tát xinh đẹp nhất trong các vị Bồ tát mà ta thấy, gọi là Bồ tát Thanh Lương Địa, một vị Bồ tát vừa trong, vừa mát, vừa xinh đẹp. Vì vậy được bước đi trên địa cầu này là một hạnh phúc rất lớn.

Có những người đại dột xúi ta phải phát tâm nhằm chán trái đất này để cầu sinh sang một cõi nào đó không biết có thực hay không. Ta đừng nên nghe họ, ta phải quay về nương tựa nơi đất, ta phải quy y đất. Ta phải thương Đất

Mẹ, mỗi bước chân ta biểu lộ tình thương đối với Đất Mẹ, và bước đi như vậy ta không thể không có hạnh phúc. Hạnh phúc là chuyện có thể có được.

Chúng ta phải tập nhìn địa cầu của ta không như một vật vô tri vô giác, địa cầu của ta là một sinh vật (living-being). Nhiều nhà khoa học, nhất là các nhà sinh vật học như Thomas Lewis, thấy rằng trái đất là một sinh vật. Ông viết một cuốn sách với tựa đề “The Lives of a Cell“ (Sự sống của một tế bào), ông xem trái đất như một tế bào của vũ trụ, một tế bào rất xinh đẹp trong đó có rất nhiều sự sống, rất nhiều màu nhiệm.

Khi nhìn trái đất, chúng ta thấy trái đất là một hành (formation), tại vì trái đất được làm bằng những yếu tố trong vũ trụ trong đó có Mặt trời và các vì sao. Các vì sao đã gửi tới trái đất rất nhiều yếu tố. Nhìn vào bông hoa ta thấy bông hoa được làm bằng nhiều yếu tố, bông hoa là một hành. Ta thấy cả vũ trụ trong một bông hoa, trong đó có mặt trời, có trái đất. Trái đất cũng là một bông hoa rất xinh đẹp, ta thấy trong trái đất sự có mặt của toàn vũ trụ (the whole cosmos in the Earth).

Nhìn vào ta, ta thấy Đất Mẹ ở trong ta. Ta đừng tưởng Đất Mẹ ở ngoài ta. Ta mang Đất Mẹ trong ta. Mẹ sinh ra ta ở trong ta và trái đất, mẹ của mẹ ta cũng ở trong ta. Ta đừng tưởng trái đất ở ngoài ta, trái đất cũng ở trong ta. Những người có gốc Cơ Đốc giáo biết rằng trong Thánh Kinh cũng có những câu như vậy. Chính Chúa Jésus đã nói: *I am my father, my father is in me. (Tôi là cha tôi, cha tôi có trong tôi)*. Đó là giáo lý tương tức rất gần với đạo Bụt.

Trong trái đất có cả vũ trụ. Nhìn vào trong hình hài của mình, ta thấy Đất Mẹ, nghĩa là có đủ cả vũ trụ trong ta. Đó là tuệ giác. Trong khóa tu cho người Việt ở Washington, có người hỏi:

- *Chúng con tu theo Tịnh độ. Khi niệm Bụt A Di Đà chúng con biết khi chết chúng con sẽ về đâu. Tạng thân Làng Mai tu chỉ biết thở ra thở vô, không biết mai một chết rồi sẽ đi về đâu? Các thầy, các sư cô trả lời như thế nào?*

Có một điều rất rõ ràng là: ta được biểu hiện ra từ trái đất thì ta sẽ về với trái đất. Đất Mẹ đưa ta ra một lần thì Đất Mẹ đón ta trở về, rồi ta sẽ đi-về hàng



ng nghìn lần như vậy, ta có chỗ về rõ ràng. Nhưng như vậy không có nghĩa là chúng ta chối bỏ giáo lý Tịnh độ. Tịnh độ không phải là cái gì mơ hồ, chỉ có ở nơi khác hay trong tương lai. Tịnh độ có mặt trong giây phút hiện tại. Trong mỗi hơi thở vào và hơi thở ra, ta trở về tiếp xúc với giây phút hiện tại ngay bây giờ, tại vì Đất Mẹ là một Tịnh độ. Đức Thích Ca là con của Đất Mẹ, Đức Thích Ca nhận đây là quê hương, “xin nhận nơi này là quê hương”. Là học trò của Đức Thích Ca, không lý chúng ta lại đi tìm một chỗ nào khác? Tại sao ta không nhận quê hương của thầy mình là quê hương của mình mà lại đi tìm một chỗ nào khác chưa chắc đã có thật? Chỗ này đang có thật, đang là một hiện thực rất màu nhiệm. Đi vào thiền đường, chúng ta đi bằng những bước chân có cái thấy đó, có hạnh phúc và có tình thương đó.

Trên xóm Thượng, sau khi ngồi thiền nửa giờ, chúng ta đi kinh hành, thở vào ta đi một bước và thở ra ta đi một bước. Chúng ta đi như vậy để tiếp xúc với đại địa, với Đất Mẹ. Khi tiếp xúc với Đất Mẹ bằng tuệ giác thì mỗi bước chân có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu. Đi 30 bước là chúng ta có 30 cơ hội để nuôi dưỡng và trị liệu, vì vậy chúng ta đừng đi hình thức mà phải đi cho có nội dung. Mỗi bước chân phải có chánh niệm, phải đem lại sự bình an cho thân và tâm, phải đem lại cái thấy. Cái thấy đó không khó, chỉ cần một chút chánh niệm là ta có thể thấy Đất Mẹ là Mẹ của mình, Mẹ của mẹ mình, Mẹ của thầy mình.

## **Đất Mẹ không phải là một hành tinh vô tri**

Chúng ta rất may mắn được sống trong một đoàn thể, trong đó người nào cũng biết phương pháp thực tập. Bằng hơi thở, bằng bước chân chúng ta luôn luôn trở về với giây phút hiện tại và tiếp xúc với hình hài của mình. Khi tiếp xúc được với hình hài của ta là ta bắt đầu tiếp xúc được với Đất Mẹ. Tình trạng lao đao, phóng thể, đánh mất mình hay thất niệm sẽ chấm dứt. Chúng ta có thể trị liệu và nuôi dưỡng tăng thân. Những người bạn của chúng ta đến từ các nước khác cũng thừa hưởng được sự thực tập đó, cũng có thể đạt được sự trị liệu và chuyên hóa.

Ngày Bụt Thích Ca thành đạo, Ngài rất phấn chấn, Ngài biết rằng giây phút đó có thể đến bất cứ lúc nào. Đức Thế Tôn nghĩ:

- Ta đã thực tập nhiều kiếp, ta đã tiếp xúc, đã quán chiếu và giây phút thành đạo sắp tới rồi.

Khi đức Thế Tôn nghĩ như vậy thì bỗng nhiên ma vương xuất hiện, ma vương đây là sự nghi ngờ. Ma vương hỏi:

- Tại sao ông biết chắc như vậy? Tại sao ông biết chắc là ông thực tập đầy đủ và ông sắp đạt đạo? Có ai có thể chứng minh được sự thật đó không, hay đó chỉ là sự tưởng tượng của ông?

Siddharta lấy bàn tay chạm vào đất nói:

- Có đất này chứng kiến, đất này sẽ nói cho người biết đây là sự thật.

Đó là địa xúc (bhūmispaśa). Chúng ta cũng phải thực tập địa xúc, chúng ta có “Sám Pháp Địa Xúc” rất hay. Trong khi ngồi thiền chúng ta thực tập địa xúc, trong khi đi thiền chúng ta cũng thực tập địa xúc. Tiếp xúc với Đất Mẹ, tự nhiên chúng ta sẽ được nuôi dưỡng và trị liệu. Chúng ta nương tựa vào Mẹ, chúng ta quy y vào vị Bồ tát lớn này. Đất Mẹ không những là mẹ của ta mà cha mẹ của ta, thầy của ta cũng là con của Đất Mẹ. Đất Mẹ đã tạo ra nhiều vị Bụt và Bồ tát dưới hình thức của con người hay không phải con người. Đức Thích Ca cũng là một đứa con của Mẹ, các vị Bồ tát cũng là những đứa con của Mẹ.

Trong kinh Pháp Hoa có câu chuyện: Một lần có nhiều vị Bồ tát từ các hành tinh khác tới để tham dự pháp hội Pháp Hoa. Nhiều vị hỏi Bụt có cần họ ở lại để giúp Bụt một tay không. Bụt nói:

- Quý vị cứ về lo cho trú xứ của mình. Ở đây có đủ Bồ tát để chăm sóc trái đất này.

Lúc đó từ dưới đất trời lên không biết bao nhiêu là Bồ tát Tùng Địa Dũng Xuất. Vì vậy Đất Mẹ là Mẹ của rất nhiều vị Bụt và Bồ tát dưới hình thức của con người hay không dưới hình thức của con người. Chúng ta phải nương tựa vào Mẹ, quy y Mẹ dưới hình thức của sự thực tập địa xúc. Khi đi thiền hành, xin đại chúng thực tập: mỗi bước chân ta tiếp xúc với Đất Mẹ, Đất Mẹ không phải là một hành tinh vô tri. Chúng ta rất dại, bằng đầu óc non nớt của mình, chúng ta phân biệt thực tại ra hai phần: phần vật chất và phần tinh thần, và chúng ta đặt ra những câu hỏi triết học như “có phải vật chất sinh ra tinh thần? hay tinh thần sinh ra vật chất?” Chúng ta chia làm hai phe:

- một phe chủ trương *duy vật*, tất cả chỉ là vật chất, khi vật chất kết hợp lại thì nó sáng tạo ra tâm thức, tâm là do vật sinh ra.
- một phe chủ trương *duy tâm*, tất cả đều là tâm, do tâm sinh ra.

Trong truyền thống đạo Bụt, chúng ta học rằng tâm và vật là hai mặt của cùng một thực tại. Thực tại không phải là tâm cũng không phải là vật, thực tại siêu việt cả tâm và vật. Một đồng Euro có mặt trái và mặt phải, chúng ta phân biệt, cho rằng mặt trái không phải là mặt phải và ta tưởng tượng hai mặt có thể tồn tại riêng biệt. Đó là một sự dại dột, tại vì nếu không có phải thì không có trái và nếu không có trái thì không có phải. Phải và trái đều thuộc về một thực tại. Đưa một tờ giấy lên, chúng ta phân biệt một bên là trái và một bên là phải. Chúng ta nói trái và phải có thể tách rời nhau ra mà vẫn tồn tại. Chúng ta không biết rằng sở dĩ bên trái có được là vì nhờ bên phải và ngược lại bên phải có được là vì nhờ bên trái. Chỗ nào có trái là chỗ đó có phải và chỗ nào có phải là chỗ đó có trái. Có trên là có dưới, có dưới là có trên. Cái thấy của đạo Bụt là cái thấy *trung đạo*, có nghĩa là con đường chính giữa vượt lên hai thái cực như có và không, sinh và diệt, trái và phải, trên và dưới, vật chất và tinh thần. Vì vô minh nên có hành, vì có hành nên có thức tức nhận thức phân biệt, vì có thức nên có danh sắc tức vật chất và tinh thần. Kỳ thực, vật chất và tinh thần không phải là hai cái riêng biệt, nó là hai mặt của cùng một thực tại.

Đạo Bụt dạy ta quán chiếu để vượt khỏi những cặp đối nghịch như chủ thể và đối tượng, tâm và vật, trong và ngoài, sinh và diệt, có và không. Nhìn một

đám mây đang lơ lửng trên trời, ta có khuynh hướng diễn tả đám mây đó là *có*. *Có* là một ý niệm. Khi đám mây không còn trên trời nữa thì ta nói nó là *không*. Thật ra nói đám mây là *có* không đúng mà nói đám mây là *không* cũng không đúng. Trong phòng này ta không thấy mây, nhưng có hơi nước. Chúng ta thở ra toàn là hơi nước, trong phòng có rất nhiều hơi nước mà ta không thấy được. Nhưng chỉ cần lạnh xuống là ta có thể thấy được hơi nước. Không thấy mà ta cho rằng *không có* là không đúng, mà khi thấy ta cho là *có* cũng không đúng. Thực tại vượt thoát *có* và *không*. Cùng nhau quán chiếu về đám mây, ta thấy đám mây không thể từ *có* mà biến thành *không*. Đám mây chỉ có thể thành mưa hay thành tuyết, nó không thể nào thành *không*. Và đám mây cũng không thể nào từ *không* mà trở thành *có*, tại vì trước khi *có* đám mây thì đã có hơi nước. Đám mây là sự tiếp nối của hơi nước, đám mây không từ *không* mà trở thành *có*. Khi vượt thoát được ý niệm *có* và *không* thì đồng thời chúng ta vượt thoát được ý niệm sinh và diệt. Sinh là từ *không* mà trở thành *có* và diệt là từ *có* mà trở thành *không*. Không *có-có-không* thì làm gì *có sinh-diệt*. Chúng ta không cần một sự tạo lập vũ trụ, tại vì tạo lập vũ trụ là từ *không có vũ trụ* mà trở thành *có vũ trụ*. Phải có tạo hóa để làm cho cái *không* trở thành cái *có*, nhưng vì đã vượt thoát ý niệm *có* và *không* nên ta cũng vượt thoát được ý niệm sinh và diệt.

Nhiều nhà khoa học hiện nay cũng đang bị kẹt vào ý niệm *không* và *có*, họ đang tìm hiểu tại sao vũ trụ từ *không* mà trở thành *có*. Họ sáng tạo ra những lý thuyết như thuyết Big Bang, tức là lúc mà vũ trụ, thời gian và không gian được thành lập. Vì có quan niệm về sự sinh thành của vũ trụ nên họ phải nghĩ tới lúc vũ trụ bị tiêu diệt. Vì vậy chữ Big Bang đi đôi với chữ Big Crunch.

Tuệ giác của đạo Bụt vượt thoát những quan niệm đó: vũ trụ không sinh cũng không diệt, không *có* cũng không *không*. Nếu tiếp xúc sâu sắc với Đất Mẹ, chúng ta có thể chứng đắc được cái thấy không *có không không*, không sinh không diệt. Chỉ cần nhìn một cách sâu sắc vào một đám mây hay một tờ lá mùa thu là chúng ta có thể tiếp xúc với tính không sinh không diệt, không *có không không* của đám mây hay của tờ lá. Bụt Thích Ca là người đã tìm thấy điều đó, và đã trao truyền cái thấy đó cho chúng ta. Chúng ta phải nhìn Đất

Mẹ như vậy, Đất Mẹ đã dạy cho chúng ta những bài học rất sâu sắc. Nếu trong quá khứ Đất Mẹ đã đưa ra đời nhiều vị Bụt và Bồ tát thì trong hiện tại và trong tương lai Đất Mẹ sẽ cho ra đời những vị Bụt và Bồ tát khác. Đất Mẹ là một vị Bồ tát lớn, một vị Bụt lớn, rất xinh đẹp và mẫu mực. Nơi đây chính là Tịnh độ.

Chúng ta đừng nghe lời thiên hạ phát tâm nhằm chán cõi này để cầu sinh vào một cõi mơ hồ nào đó trong tương lai. Chỗ này là Tịnh độ, chỗ này là Thiên quốc. Chúng ta có bài tụng: *Cùng tăng thân xin nguyện ở lại*. Ở lại với Đất Mẹ để giữ gìn Đất Mẹ, giúp Đất Mẹ tiếp tục tạo ra thêm những vị Bụt và Bồ tát, làm cho thế giới này ngày càng xinh đẹp, tốt tươi hơn. Chiều nay đi thiền hành, trong mỗi bước chân chúng ta phải ý thức rằng ta đang bước đi trên Đất Mẹ, ta tiếp xúc với Đất Mẹ, Đất Mẹ có trong ta và dưới chân ta. Chúng ta không đi tìm một vị Bồ tát xa vời trên mây, chúng ta có một vị Bồ tát lớn làm nền tảng cho tất cả mọi sự sống trên trái đất mà chúng ta có thể tiếp xúc được. Tiếp xúc được thì chúng ta sẽ có bình an, chúng ta sẽ mạnh khỏe và có niềm vui. Đi thiền hành chung với nhau chúng ta sẽ chế tác ra một năng lượng tập thể rất hùng hậu.

Nói tới đất chúng ta thường nghĩ đất chỉ là đất, nhưng Đất Mẹ không phải chỉ là đất. Đất Mẹ là nước, Đất Mẹ ôm lấy nước, sáng tạo ra nước. Đất Mẹ là không khí, là sức ấm. Bốn đại: địa, thủy, hỏa, phong đều thuộc về vị Bồ tát này, và chất liệu làm ra hình hài của ta cũng là địa, thủy, hỏa, phong. Nhìn một bông hoa, ta phát hiện ra Đất Mẹ. Ta đừng nói bông hoa là vật chất, bông hoa cũng là tinh thần, tại vì bông hoa có cái biết trong nó. Chúng ta gieo một hạt xuống đất, thì trong hạt ấy có chứa cái biết, nếu không thì làm sao hạt lại làm ra được lá, hoa và trái? Vì vậy cho bông hoa là vật chất là không đúng, cho hạt bụi kia là vật chất cũng không đúng. Khoa học đã khám phá ra trong hạt bụi cũng có tâm thức, hạt bụi rất linh động. Hạt bụi kia, nguyên tử kia, điện tử kia không phải là vật chất mà cũng không phải là tinh thần, nó là cả hai.

## Giẫm lên Đất Mẹ

Khi giẫm lên Đất Mẹ chúng ta đừng nghĩ đất là vật chất, đất cũng là tâm thức, có tâm thức trong mỗi hạt bụi. *Trong hạt bụi có vô số Bụt, mỗi vị an trú chúng hội mình*, đó là lời dạy của kinh Hoa Nghiêm. Đi thiền hành với tuệ giác đó, chúng ta đi vào thế giới của Hoa Nghiêm, chúng ta tiếp xúc với một sự sống linh động, đó là Đất Mẹ. Chúng ta là một phần của Đất Mẹ, Đất Mẹ có trong ta, cũng như mặt trời, tức đức A Di Đà, một vị Bụt lớn, cũng có trong ta. Chúng ta phải thực tế, đừng nên viễn vông đi tìm Bụt hay Bồ tát ở một nơi xa nào. Bụt và Bồ tát có mặt trong giây phút hiện tại, và Tịnh độ cũng có mặt trong hiện tại. Đi thiền hành như vậy đem lại sự dừng lại, sự bình an, sự vui sống để nuôi dưỡng chúng ta và nuôi dưỡng cả thế giới.

*Mỗi bước chân con đi vào Tịnh độ*

*Mỗi bước chân con trở lại suối nguồn*

Thở vào chúng ta đi ba bước: mỗi bước một từ, *mỗi-bước-chân*. Thở ra đi năm bước: *con-đi-vào-Tịnh-độ*. Đi thiền hành một mình tôi thường làm như vậy. *Mỗi bước chân con đi vào Tịnh độ*, tôi tiếp xúc với đất. *Mỗi bước chân con trở lại suối nguồn*, tôi tiếp xúc với trời.

Hôm nay đi thiền hành, ta nhớ tiếp xúc với đất, đừng cho đất là vật chất, đất cũng là tâm. Vật và tâm là hai mặt của một thực tại, cái này nương vào cái kia mà có mặt, không có cái này thì không có cái kia. Đi thiền như vậy chúng ta có hạnh phúc, mỗi bước chân đều có khả năng nuôi dưỡng, trị liệu, mỗi bước chân đều có thể chế tác được niềm vui và năng lượng bình an. Ta đi cho ta và cho cả thế giới, đi cho bản thân và làm cho trái đất được an lành. Con người có thể trở nên độc ác, có khả năng phá hủy hình hài của mình và phá hủy trái đất là do cái thấy phân biệt nhị nguyên: tâm và vật khác nhau, sinh và diệt khác nhau. Vượt thoát được cái thấy nhị nguyên, chúng ta không còn phân biệt, chúng ta có sự chấp nhận, bình an. Nếu tu tập, con người sẽ trở thành những vị Bụt và Bồ tát có khả năng bảo vệ, không những bảo vệ cho con người mà còn bảo vệ cho các chủng loại khác trên trái đất và bảo vệ cho

Đất Mẹ. Vì vậy sự tu tập của chúng ta rất cần thiết cho sự sống hằng ngày của thế giới.

Ta đi thiền hành không cho riêng ta mà đi cho thế giới và cho Đất Mẹ. Chúng ta đã tổ chức đi thiền hành ở các thành phố lớn trên thế giới.

Khi đi thiền hành, chúng ta không chỉ đi bằng thân mà phải đi bằng cả tâm của mình, gọi là *thân tâm nhất như* (the oneness of body and mind). Miệng (khẩu) của ta cũng phải đi theo. Cho nên trong khi thiền hành ta không được nói chuyện. Thân, khẩu, ý hợp nhất gọi là tương ưng. Trong khi giẫm lên mặt đất chúng ta không thấy đất là vật chất. Cho đất là vật chất tức là theo chủ trương *duy vật luận* (matérialisme). Nếu thấy đất là ý niệm, là tâm thì đó là *duy tâm luận* (idéalisme). Duy vật luận là một cực đoan và duy tâm luận là một cực đoan khác, căn cứ trên ý niệm vật và tâm là hai cái khác nhau. Nhiều nhà khoa học cho rằng tâm là do vật chất tạo ra, thức là một sản phẩm của não bộ. Khuynh hướng này rất gần với chủ nghĩa duy vật. Nhiều người khác lại cho rằng chính tâm tạo ra vật chất. Nhưng khi quán chiếu về thân thể, ta thấy rằng hình hài của ta không phải chỉ là vật chất. Trong hình hài có tâm, có cái biết và có sự thông minh của nó. Một tế bào cơ thể là một thực tại linh động có tâm trong đó, nếu lấy tâm đi thì nó trở thành một tế bào chết. Trong cơ thể của chúng ta có hàng tỷ tế bào và mỗi tế bào có sự thông minh, có cái biết rất sâu sắc. Vì vậy nói hình hài chỉ là vật chất, hay chỉ là sinh lý là không đúng.

Nhìn vào thế giới, ví dụ như một cọng cỏ hay một cái cây, ta thấy đó không phải là vật chất vô tri mà trong đó có cái biết. Ta không thể nói hạt bắp là vật chất, tại vì trồng hạt bắp xuống đất thì hạt bắp biết nảy mầm, lên cây, làm lá, làm hoa và làm ra trái bắp. Như vậy, hạt bắp có cái biết. Nếu nói hạt bắp là vật chất là sai. Nhìn trái đất, ta thấy trái đất là một thực tại màu nhiệm như những tế bào trong cơ thể. Trái đất có cái biết trong nó. Hành tinh đất có khả năng hiến tặng và nuôi dưỡng sự sống. Cho rằng hành tinh đất là một khối vật chất là sai. Hành tinh đất có sự thông minh, sáng tạo trong đó. Hành tinh này đã sản xuất ra những điều hết sức màu nhiệm. Loài người là một trong bao

nhieu loài mà hành tinh này đã sản sinh ra. Bụt Thích Ca hay Chúa Jésus cũng là con của hành tinh này. Ta và mẹ ta cũng là những đứa con của hành tinh này. Nếu thấy được ta là con của mẹ ta thì ta cũng thấy được ta và mẹ ta cũng là con của trái đất. Trái đất là một thực tại màu nhiệm, tuy không phải là con người nhưng trái đất cũng là một bà mẹ, gọi là Đất Mẹ.

Rất nhiều nền văn minh đã nhìn trái đất như một bà mẹ. Nhà sinh vật học người Mỹ, Thomas Lewis viết một cuốn sách về hành tinh trái đất, trong đó ông nói: theo ông thì trái đất giống như một tế bào trong cơ thể con người. Trong trái đất có sự sống, có sự thông minh, tại vì khi nghiên cứu về tế bào trong cơ thể, ông thấy mỗi tế bào đều màu nhiệm vô cùng. Nhìn trái đất ông thấy trái đất cũng là một sinh vật biết đau, biết buồn, biết suy tư, có thông minh, có trí tuệ, có tài năng. Khi đi thiền hành chúng ta phải sử dụng trí bất nhị để thấy, đừng cho là ta đang giẫm lên trên vật chất. Ta phải thấy ta đang tiếp xúc với Đất Mẹ, với một thực tại vô cùng màu nhiệm.

## Tạ ơn Đất Mẹ

Hồi còn nhỏ, có lúc ta đi tiểu hay đi cầu lên thân của mẹ ta nhưng mẹ không giận, mẹ đi tắm giặt cho ta. Bây giờ cũng vậy, trái đất cũng là một bà Mẹ. Dù ta có làm những lầm lỗi, có đổ lên trên mặt đất những chất dơ bẩn kể cả những chất phóng xạ nguyên tử thì Mẹ đất cũng vẫn tha thứ, tại vì Mẹ có đức độ lượng và kiên nhẫn rất lớn. Mẹ có thể sử dụng một triệu năm để tiêu hóa những sản phẩm độc hại, những chất nguyên tử phế thải đó. Rất nhiều từ bi, rất nhiều kiên nhẫn, đó là đức tính của vị Bồ tát lớn này.

Khi tu học, chúng ta phải có cái thấy. Chúng ta ngồi có chánh niệm, đi có chánh niệm, ăn cơm có chánh niệm, uống trà có chánh niệm thì tự nhiên ta sẽ có cái thấy. Cái thấy đó làm phát sinh ra tình thương. Với cái thấy đó chúng ta nhận ra được sự có mặt của Mẹ, của vị Bồ tát lớn. Bây lâu nay chúng ta hờ hững, khinh thường, bất hiếu đối với Mẹ đất. Chúng ta không biết trân quý, không thương Mẹ. Trái lại chúng ta đã khai thác, đã hủy hoại, đã làm cho Mẹ



bị tổn thương. Chúng ta không có tình thương, không có cái thấy. Có thấy, có hiểu mới có thương. Vì vậy nếu thấy được như Thiện Tài Đồng Tử, thấy bà Mẹ của chúng ta và của tất cả chư Bụt cùng chư vị Bồ tát thì tự nhiên ta sẽ chấp tay cúi đầu kính ngưỡng và trở về nương tựa nơi Đất Mẹ.

Trong đời sống hằng ngày ta phải có chánh niệm; ta phải đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, uống nước trong chánh niệm. Mỗi khi nâng chén trà lên ta phải có chánh niệm. Ta phải thấy được nước này là của Mẹ cho ta uống. Đất Mẹ cho ta không khí để thở, nước để uống, thực phẩm để ăn. Đất Mẹ chuyên chở, ôm ấp ta những lúc ta khổ đau, thiếu thốn, lao đao, lận đận. Trở về thực tập địa xúc làm phát sinh ra tình thương, có tình thương thì ta sẽ bớt khổ đau ngay. Nâng chén trà lên ta phải thấy Mẹ, thấy một đám mây trong ly trà. Thấy mây trong trà không phải là vấn đề tượng tượng, mây chính là trà. Mây trà cũng là đất. Đi thiền hành ta tiếp xúc với Đất Mẹ, uống trà ta cũng tiếp xúc với Đất Mẹ, thở ta cũng tiếp xúc với Đất Mẹ tại vì không có Mẹ thì không có không khí cho ta thở, không có nước cho ta uống, không có cơm cho ta ăn. Chúng ta có phải là những đứa con có hiếu, có tình thương hay không? Chúng ta đi tìm gì? Đi tìm nơi trở về ở đâu? Chúng ta phải gạt bỏ những hoang tưởng để trở về với sự thật đây những nhiệm màu. Tiếp xúc với hình hài của ta, ta thấy hình hài này là của Mẹ và Mẹ có đầy đủ trong hình hài mình. Hình hài này không phải chỉ là vật chất, nó là sắc, thọ, tưởng, hành, thức; nó có tuệ giác, có không gian. Trong ta có sự có mặt của vũ trụ, có sự có mặt của các vị Bụt và Bồ tát giống như trong lòng của địa cầu. Nhà bác học Einstein nói: “Tôn giáo của ngày mai không phải là tôn giáo của tín điều (dogma) mà là tôn giáo có tính vũ trụ (cosmic religion)“. Tôn giáo của ngày mai dựa trên những gì được thật sự trải nghiệm mà không dựa trên những hoang tưởng. Đạo Bụt có thể đóng góp để giúp đưa tới một tôn giáo như vậy cho thế giới.

Hướng về trái đất, chúng ta thấy rõ ràng trái đất là một bà Mẹ. Bà Mẹ này đã sinh ra Đức Thích Ca, nhiều vị Bồ tát ma ha tát (Bồ tát đại nhân) và không biết bao nhiêu loài khác nữa. Trong ngày lễ Tạ Ơn (Thanksgiving Day), chúng ta trưng bày những hoa trái mà trái đất đã làm ra, như trái cam, trái bưởi, những trái bí rất lớn, những chùm nho rất đẹp, v.v... Đất Mẹ đã cho ra

đòi không những con người, các vị Bụt và Bồ tát, mà còn cho ra đời những bậc Thánh nhân như đức Khổng Tử, đức Kitô, Mẹ Maya, Mẹ Maria v.v...

Tại Làng Mai, chúng ta cũng ăn mừng lễ Tạ Ôn, tuy đây là một ngày lễ của truyền thống Cơ Đốc giáo. Trong khi ăn mừng lễ Tạ Ôn, chúng ta không hướng lòng tạ ơn về những thần linh mà ta không tiếp xúc được. Ta hướng về Đất Mẹ, tại vì không ai có thể chối cãi được rằng những tặng phẩm đó không phải là của Đất Mẹ. Ăn một trái cam, hay uống một ly nước dừa, chúng ta biết rất rõ đó là những tặng phẩm của Đất Mẹ. Mỗi khi ăn cơm, chúng ta đọc: *Thức ăn này là tặng phẩm của đất, trời.* Không có Mặt trời làm sao có sự sống? Ăn như vậy chứng tỏ chúng ta cũng đang thực tập tạ ơn.

Nhìn lại thật kỹ, chúng ta thấy Đất Mẹ là một vị Bồ tát lớn có khả năng sáng tạo, ôm ấp và cho ra đời những thực tại rất mâu nhiệm, trong đó có các vị Bụt, các vị Bồ tát, các vị Thánh nhân, những bậc tài năng và biết bao nhiêu loài khác. Khi uống nước, chúng ta biết nước này do Đất Mẹ cung cấp. Khi thở, chúng ta biết không khí này do Đất Mẹ cung cấp. Khi ăn cơm, chúng ta biết thức ăn này cũng do Đất Mẹ cung cấp. Vì vậy, hướng về Đất Mẹ, lay xuống một lay là chuyện dĩ nhiên: *Nam mô đức Bồ tát Thanh Lương Đại Địa.* Đất Mẹ không phải là vật chất vô tri (la matière inerte). Vì nếu là vật chất vô tri thì làm sao có tài năng như vậy? Làm sao có thể sản sinh ra các vị Thánh nhân có trí tuệ tuyệt vời?

Ta lay xuống, tiếp xúc với Đất Mẹ và xướng: *Con xin kính lễ đức Bồ tát Thanh Lương Đại Địa.* Bồ tát Thanh Lương Đại Địa không phải là một ý niệm, mà là một thực tại không ở ngoài ta mà ở trong ta. Đó là điều xác thực. Đi trên con đường này, chúng ta cống hiến cho đời một tôn giáo không căn cứ trên đức tin và tín điều, mà căn cứ trên những gì chúng ta có thể tiếp xúc được. Không phải chỉ người Phật tử mới thấy được Đất Mẹ là một vị Bồ tát, mà bất cứ người nào có một chút trí tuệ cũng thấy được như vậy. Ai mà không có trí tuệ? Thấy được tất cả những nhiệm màu của Đất Mẹ, thấy được tài năng, trí tuệ, đức kiên nhẫn và tình thương của Đất Mẹ thì ta có thể thấy Đất Mẹ là một vị Bồ tát lớn, mẹ của các vị Bồ tát, các vị Bụt, các vị Thánh

khác. Tại sao chúng ta cúi đầu làm lễ trước đấng Thích Ca và Chúa Kitô, mà ta không cúi đầu làm lễ trước vị Bồ tát Mẹ của hai vị đó? Dù theo bất cứ truyền thống nào, hay thuộc bất cứ quốc tịch nào, chúng ta cũng có cái thấy chung rằng Đất Mẹ là một vị Bồ tát lớn. Một vị Bụt hay một vị Bồ tát không hẳn phải có hình thức của một con người. Vấn đề mà Thiên Chúa giáo đặt ra gần đây: “Thượng đế có phải là một con người hay không?” sẽ được giải quyết. Vài nhà thần học đã nói được: “Tuy Thượng Đế không phải là một con người, nhưng cũng không phải là cái gì ít hơn con người“. (*God is not a person, but not less than a person also*).

## Một chỗ quay về

Trong kinh Hoa Nghiêm, mẹ Maya đã được đồng nhất với Mẹ địa cầu. Bà mẹ huyết thống đã trở thành một với bà mẹ tâm linh, bà mẹ trí tuệ và bà mẹ thiên nhiên. Trái đất của chúng ta, tuy bé nhỏ so với mặt trời, nhưng chứa đựng cả vũ trụ trong đó. Cái một chứa đựng cái tất cả. Trái đất không hề có mặc cảm. Tuy là một tinh cầu nhỏ bé đứng về phương diện hình thức, nhưng trái đất chứa đầy cả vũ trụ.

Nếu không phải là một vị Bồ tát thì không thể nào sinh ra một vị Bồ tát. Nếu không phải là một vị Bụt thì không thể nào sinh ra một vị Bụt. Vì vậy chúng ta phải nhìn trái đất bằng con mắt kính cẩn, con mắt trí tuệ. Chúng ta phải nhìn địa cầu như một vị Bồ tát. Mỗi khi có vấn đề, mỗi khi lao đao, đánh mất mình, ta có thể trở về cầu cứu với vị Bồ tát Mẹ của chúng ta. Trong suốt mùa thu, mỗi khi đi thiền hành, chúng ta giẫm lên những chiếc lá vàng. Ai trong chúng ta mà không giẫm chân trên lá vàng trong mùa thu này? Ở Thénac lá chỉ mới rụng 50%, khu rừng trước thất Ngòi Yên vẫn còn nhiều lá rất đẹp. Nếu giẫm lên lá một cách có ý thức, chúng ta sẽ có được tuệ giác. Lá đã được biểu hiện vào tháng ba, tháng tư năm nay dưới một hình thái xanh non. Lá đã lọc được ánh sáng mặt trời, đã tung tăng vui chơi, đã làm việc để tự nuôi mình và nuôi cây. Một lá cây có chức năng tự nuôi mình và nuôi toàn thể cây. Đến mùa Thu, lá già chín. Nó biết thế nào nó cũng rụng vào đầu mùa

Đông, nhưng nó không lo lắng, sợ hãi. Một chiếc lá có phải là một vật vô tri hay không? Lá cũng là sự sống, hoa lá cũng có cảm giác. Mấy tuần nay ở miền nam nước Pháp rất ấm, cây cỏ cũng cảm được điều đó nên có vài cây hoa bồ công anh đã nở. Chúng ta cho cây cỏ là vật vô tri là không đúng. Cây cỏ cũng có tâm thức của nó. Vì vậy chúng ta đừng nên cho chiếc lá là một vật vô tình. Lá cũng là vật hữu tình có cảm xúc, có tri giác. So sánh thân phận của ta với thân phận của chiếc lá, ta có cảm tưởng ta sống lâu hơn chiếc lá, ta sống tới 70 năm hay hơn nữa trong khi một chiếc lá chỉ sống có 6 hay 7 tháng. Nhưng chiếc lá không đo thời gian bằng tháng năm như ta, có thể chiếc lá thấy thời gian sáu, bảy tháng đó rất dài. Ta có cảm tưởng chiếc lá vô tư hơn ta, ít lo lắng, ít khổ đau hơn ta. Loài người văn minh phải chịu đựng cái gọi là ưu tư (anxiété), đó là cái giá mà loài người phải trả. Có lẽ vì đau khổ, lo lắng nhiều nên có những thi sĩ ao ước kiếp sau Đất Mẹ sẽ cho ta ra đời dưới một dạng khác hơn là một con người. Thi sĩ Nguyễn Công Trứ đã nói:

*Kiếp sau xin chớ làm người*

*Làm cây thông đứng giữa trời mà reo*

Cây thông hình như vô tư hơn, không có lo lắng, sầu khổ. Làm cây thông đứng reo trong gió là một hình ảnh rất đẹp. Chúng ta có ước muốn làm một chiếc lá hay làm một cây thông hay không? Chúng ta hãy nói với Mẹ trái đất: Mẹ ơi, kiếp sau Mẹ đừng cho con làm người nữa, Mẹ hãy cho con làm cây thông hay một con hạc, một con nai. Tùy theo ý ta lựa chọn, Mẹ đất đã đưa ta ra đời thì Mẹ đất có thể đưa ta ra đời nhiều lần nữa.

Thực tập địa xúc, ta biết mình thuộc về Mẹ, ta là một phần của Mẹ. Bản chất của ta là không sinh không diệt, ta đã biểu hiện dưới hình thức này nhưng ta cũng có thể biểu hiện dưới những hình thức khác. Nếu Mẹ đã cho ta ra đời một lần thì Mẹ cũng có thể cho ta ra đời hàng triệu lần. Trong khi đi thiên hành, ta cứ chọn lựa đi, ta nói chuyện với trái đất đi. Khi quán chiếu, chúng ta thấy ta luôn luôn có chỗ để trở về. Chúng ta ai cũng cần có một chỗ về. Có người nghĩ đó là cõi Phạm Thiên, có người nghĩ đó là cõi Tịnh độ của Bụt A

Di Đà, có người nghĩ đó là Thiên quốc. Về Thiên quốc ta có thể ngồi dưới chân Thượng đế, về nước Cực Lạc ta có thể đi thiền hành với đức A Di Đà.

Chúng ta có nhu yếu muốn có một chỗ về và chúng ta đi tìm những con đường trở về:

*Hãy cùng ta tới hỏi bé tìm chi và đang đi đâu*

*Đâu là yên nguyên?*

*Đâu là quy xứ?*

*Đường về có những ngã nào?*

(Uyên nguyên – thơ Nhất Hạnh)

Nếu đi thiền hành vững chãi thì chúng ta thấy rõ chỗ về của ta là Đất Mẹ. Điều này rất khoa học, rất thực tế. Tất cả những tế bào, những nguyên tử trong cơ thể ta đều trở về đất. Đó là điều không thể chối cãi được. Đất Mẹ là nơi chúng ta sẽ trở về, Đất Mẹ là một vị Bồ tát lớn và chúng ta nương tựa nơi Đất Mẹ. Nam mô Bồ tát Thanh Lương Đại Địa. Đó là sự thực tập của chúng ta. Đất Mẹ rất linh thiêng, Đất Mẹ không phải là vật chất như một số nhà khoa học đã tưởng. Phần lớn các nhà khoa học vẫn còn cái nhìn lưỡng nguyên về vật chất và tâm thức. Nhưng chúng ta, những người học Phật, đã tìm ra tâm và vật là hai khía cạnh của một thực tại, thực tại đó không phải là tâm cũng không phải là vật. Vì vậy, khi đi thiền hành trên mặt đất chúng ta phải tập thấy rằng Đất Mẹ là một vị Bồ tát linh thiêng chứ không phải là vật chất vô tri. Chúng ta hãy nhìn một bông hoa, bông hoa là sự biểu hiện của Đất Mẹ. Nếu không phải là một vị Bồ tát linh thiêng làm sao Đất Mẹ cho ra đời được những màu nhiệm đó, và chính cơ thể mình đây cũng là một màu nhiệm. Chúng ta phải tập nhìn địa cầu với một con mắt khác, phải thấy Mẹ là một vị Bồ tát lớn, là Mẹ của muôn loài, là Mẹ của các vị Bụt và Bồ tát. Mẹ là chỗ mà chúng ta sẽ trở về một cách chắc chắn và khoa học, và chúng ta có thể nương tựa nơi Mẹ. Quán chiếu cho sâu sắc chúng ta sẽ thấy: Các hiện tượng bề ngoài có sinh, có diệt, có có, có không, nhưng tiếp xúc cho sâu thì bản chất của thực tại là không sinh, không diệt, không có, không không.

Quán sát cho kỹ một đám mây, ta thấy đám mây không có sinh, không có diệt, đám mây thoát ra khỏi ý niệm có và không. Tất cả những sợ hãi, lo lắng không còn nữa. Vì vậy ta có thể rong chơi với tư cách một chiếc lá hay một bông hoa hay một con nai. Khi ta trở lại với Mẹ, Mẹ sẽ đưa hai cánh tay thương yêu đón tiếp ta về. Dù cho trong thời gian rong chơi ta có gây ra nhiều lầm lỗi thì mẹ vẫn đón tiếp và tha thứ cho ta vì Mẹ là một vị Bồ tát.

Đại địa không phải là vô tri, vô giác. Tuy vị Bồ tát này không được nhận thức dưới hình thái một con người, nhưng chính vị Bồ tát đó đã sinh ra con người. Đây là một cuộc trở về. Chúng ta đi tìm nguồn gốc của ta, ta đi tìm cha, tìm mẹ ở những nơi khác mà không biết rằng cội nguồn của ta nằm ngay tại nơi đây. Chúng ta thấy được Đất Mẹ là một vị Bồ tát lớn có đầy đủ trí tuệ, tài năng, tình thương, sự kiên nhẫn và không kỳ thị. Đó là một vị Bồ tát có nhiều đức lớn, có đại trí, đại bi, đại nguyện, đại hạnh. Các vị Bồ tát mà chúng ta thường kính lễ như Bồ tát Văn Thù (đại trí), Phổ Hiền (đại hạnh), Quan Âm (đại bi), Địa Tạng (đại nguyện) đều là con của vị Bồ tát lớn Đại Địa. Không chỉ người Phật tử mới thấy được điều này, mà những người Cơ Đốc giáo, Hồi giáo, Do Thái giáo v.v... cũng không khó khăn gì để thấy được Đại Địa là một vị Bồ tát lớn. Chúng ta có thể trở về cội nguồn của ta, ta không còn xem trái đất là một vật vô tri vì đó là một thực tại màu nhiệm. Như thế, không những chúng ta giải quyết được vấn đề “Thượng Đế có phải là một con người hay không?” mà chúng ta còn tiếp xúc được với đối tượng của sự kính ngưỡng và tiếp xúc được với cội nguồn của ta đang nằm ngay trong ta. Thái độ của chúng ta đối với địa cầu sẽ thay đổi. Ta sẽ bước những bước chân thương yêu và kính ngưỡng trên mặt đất.

Nhận thấy Đất Mẹ là một vị Bồ tát có nhiều đức lớn, chúng ta đi trên mặt đất bằng thái độ cung kính. Chúng ta sẽ không đối xử với trái đất một cách tàn tệ hay gây những tàn hại thảm khốc cho Đất Mẹ như chúng ta đã từng làm trong những năm qua. Như vậy, chúng ta sẽ giải quyết được vấn đề sinh môi. Trái đất không phải là môi trường của ta, trái đất là ta. Vấn đề là chúng ta có cái thấy đó hay không? Một hôm nào đó đi thiền hành, quý vị thấy được trái đất không phải là vật chất vô tri, mà là một thực tại màu nhiệm, linh động, một vị

Bồ tát. Tự nhiên, trong tâm quý vị liền sinh ra sự kính ngưỡng muốn lay xuống và quý vị cảm thấy có sự thương yêu. Đó là một sự giác ngộ, quý vị đừng đi tìm sự giác ngộ ở nơi khác. Sự giác ngộ đó sẽ đưa quý vị tới sự chuyển hóa rất lớn, quý vị sẽ có hạnh phúc, tình thương và trí tuệ nhiều hơn. Giác ngộ, an lạc, hạnh phúc không phải là những ước mơ cho tương lai, mà là cái có thật trong hiện tại.

Đạt được tuệ giác đó chúng ta có thể đạt tới đức vô úy không sợ hãi, ta thấy ta với Đất Mẹ là một. Nếu Đất Mẹ đưa ta ra thì Đất Mẹ sẽ tiếp nhận ta về, không có gì mất đi, không có sinh không có diệt. Ta không bị kẹt vào ý niệm “một cái ngã“, rồi đặt vấn đề: Sau khi xác thân này tan hoại ta sẽ đi về đâu? Còn hay không còn? Không phải chỉ khi nào xác thân ta tan hoại và những tác dụng tâm lý của ta không còn biểu hiện nữa thì ta mới về với Đất Mẹ. Sự thật là ta đang về với Đất Mẹ trong từng giây từng phút. Mỗi khi thở, mỗi khi bước đi là chúng ta đang trở về. Khi chúng ta già, những tế bào khô rớt xuống đất là ta đã trở về Đất Mẹ. Luôn luôn có những cái cho vào và cho ra (input và output) đang xảy ra, vì vậy chúng ta đừng nghĩ rằng chỉ sau khi xác thân tan hoại rồi ta mới trở về. Chúng ta đang trở về và trở ra trong từng giây phút của đời sống hằng ngày.

Con người tự hào mình là những chiến sĩ dũng cảm, nhưng trái đất mới là một chiến sĩ dũng cảm đã trải qua 4 tỷ năm kiên nhẫn, hào hùng chờ đợi cho tới khi sự sống phát hiện. Nói về tình thương, chúng ta thấy Đất Mẹ đã cho ra đời không biết bao nhiêu chủng loại và đã tìm cách để nuôi dưỡng các chủng loại đó. Đất Mẹ cho ta ra đời, cho ta không khí để thở, cho ta nước để uống, thực phẩm để ăn, cho ta cây cỏ để trị liệu, tình thương đó là một tình thương rất lớn. Ta có thể nhận diện hành tinh của ta là một bà mẹ. Đất Mẹ luôn luôn có đó và đón ta trở về với hai bàn tay từ mẫu, để rồi sẽ đưa chúng ta ra đời trở lại. Chúng ta có một bà mẹ tuyệt vời và xinh đẹp như vậy mà không biết trân quý, chúng ta đi tìm một bà mẹ khác trong đầu óc tưởng tượng của chúng ta.

Đất Mẹ đã đưa chúng ta ra đời một lần, khi chúng ta trở về, đất mẹ sẽ đưa hai tay ra ôm lấy và sẽ đưa chúng ta ra đời muôn vạn lần khác. Không có gì mà ta phải lo sợ.

Chúng ta có Cha và có Mẹ, Cha đang ở trong Mẹ và đang có mặt trong mỗi chúng ta.

## **Cái một chứa cái tất cả**

### ***Trong cái một có cái tất cả***

Thiền đường của chùa Sơn Hạ tên là thiền đường Thánh Mẫu Maya. Maha Maya là Mẹ của Bụt. Bên Cơ Đốc giáo, Mẹ của Chúa Jésus là thánh nữ Maria và người ta thờ phụng Mẹ Maria rất nhiều. Trái lại, bên Phật giáo, người ta ít thờ phụng Mẹ Maya mà thờ phụng Mẹ Quan Âm nhiều hơn.

Mỗi người trong chúng ta, ai cũng có một bà mẹ ruột (genetic mother). Nhưng chúng ta cũng có những bà mẹ khác như mẹ đỡ đầu, mẹ nuôi, hay mẹ kế. Bây giờ ta có một kiểu mẹ khác gọi là mẹ gửi (mère porteuse) – mẹ mình không mang thai được nên nhờ một người đàn bà khác mang thai và sinh giùm.

Trong đạo Bụt, Maha Maya là mẹ ruột của Đức Thích Ca, nhưng bà không sống lâu. Sau khi sinh ra, Siddharta được em ruột của bà Maha Maya là bà Prajapati nuôi lớn. Siddharta có mẹ đẻ và mẹ nuôi tức dì của Bụt. Dì của Bụt sau này đi xuất gia làm đệ tử của Ngài, tức làm con tinh thần của Bụt. Maha Prajapati là vị Tỳ kheo ni đầu tiên của giáo đoàn, là đệ nhất Ni trưởng Kiều Đàm Di. Tuy bà là đệ tử của Bụt nhưng Bụt vẫn xem bà là mẹ của mình.

Trong văn học Phật giáo, Mẹ của tất cả các vị Bụt là Bát Nhã Ba La Mật Đa (Prajñā-paramita). Bát Nhã Ba La Mật Đa là trí tuệ, là Mẹ của các vị Bụt. Ở Ấn Độ, người ta tạc tượng Prajñā, mẹ của Bụt, gọi là Phật Mẫu. Trí tuệ được nhân cách hóa thành người đàn bà như Phật Mẫu Đại Chuẩn Đề.



Nhìn cho kỹ, trái đất chúng ta đang ở đây cũng là một bà Mẹ, Bụt Thích Ca cũng là một đứa con của địa cầu. Địa cầu tươi mát này, tức Bồ tát Thanh Lương Địa, cũng là Mẹ của Bụt. Bụt có nhiều mẹ và mình cũng có nhiều mẹ. Nhưng có sự liên hệ gì giữa mẹ ruột, mẹ nuôi, mẹ tinh thần và mẹ địa cầu hay không? Chúng ta nên tìm hiểu điều này. Trong kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka-sutrā), chúng ta thấy Mẹ Maya trở thành địa cầu, trở thành hành tinh xanh. Bà Mẹ này không phải là Mẹ của một vị Bụt mà là Mẹ của tất cả các vị Bụt, tại vì địa cầu của chúng ta cho ra đời nhiều vị Bụt và Bồ tát. Chúa Jésus cũng là một người con của trái đất, Mẹ Maria cũng là con của địa cầu này. Chúa là con của Mẹ Maria và Chúa cũng là con của trái đất là chuyện có thật. *Jesus is the son of God and the son of man*. Chúa là con của loài người, và vì loài người là con của trái đất nên chúa Jésus cũng là con của trái đất.

Kinh Hoa Nghiêm có kể một câu chuyện rất hay: Một người trẻ nọ tên Thiện Tài Đồng Tử (Sudana), là một đệ tử rất trẻ của Bồ tát Văn Thù. Bồ tát Văn Thù Sư Lợi muốn đệ tử của mình đi học với nhiều thầy. Thiện Tài Đồng Tử đã có cơ hội học với 53 vị thầy, trong đó có mẹ của Bụt là bà Maha Maya. Sau khi Thiện Tài Đồng Tử đi tham vấn các vị thầy, có một vị nói:

- Em đã gặp bà Maya chưa? Nếu em chưa gặp bà thì chưa đủ. Em phải gặp bà vì bà là một giáo sư rất giỏi.

Thiện Tài Đồng Tử hỏi:

- Con đi tìm bà Maya bằng cách nào? Biết đâu mà đi tìm mẹ Maya?

Vị giáo thọ nói:

- Em không cần phải đi đâu hết! Em chỉ cần ngồi tại đây, ngay trên mặt đất và thực tập địa xúc. Em ngồi trên mặt đất và ý thức rằng mình đang ngồi trên mặt đất. Em đi vào thiền định địa xúc thì sẽ gặp được Mẹ Maya.

Thiện Tài Đồng Tử nghe lời, ngồi xuống tại chỗ, đem chánh niệm và chánh định tiếp xúc với trái đất một cách rất sâu sắc. Tự nhiên Thiện Tài Đồng Tử

thấy một đóa sen ngàn cánh từ dưới đất đi lên, và mình đang được ngồi trên một cánh của đóa sen đó. Chưa hết ngạc nhiên, Thiện Tài ngẩng đầu lên thì thấy có một người đang ngồi trên một cánh sen khác và nhận ra người đó là mẹ của Bụt, Maha Maya phu nhân. Bà Maya đang ngồi trên một cánh sen khác và nhìn Thiện Tài mỉm cười. Kinh Hoa Nghiêm đã dùng những hình ảnh huyền thoại và thi ca để diễn tả những tư tưởng rất uyên áo. Khoa học dùng toán học, còn Phật học thì dùng huyền thoại, hình ảnh và thi ca để diễn tả tuệ giác của mình. Thiện Tài Đồng Tử thấy bà Maya, trong lòng rất hoan hỷ: Thì ra tìm bà Maya dễ như vậy sao! Không cần phải đi đâu xa, chỉ cần ngồi yên và đi vào thiền định là thấy được mẹ của Bụt. Thiện Tài Đồng Tử chấp tay đánh lễ và cầu xin bà dạy cho mình. Maha Maya phu nhân nói:

- Này người trai trẻ, con có biết không, ngày mà ta có mang Siddharta, ta hạnh phúc vô cùng, chưa bao giờ ta được hạnh phúc như vậy. Ta có cảm tưởng là có một vị Bụt trong bụng mình. Không có niềm vui nào lớn bằng. Ta cảm thấy mình không còn ước muốn, không còn lo lắng gì nữa cả. Ta thấy đầy đủ và rất hạnh phúc tại vì ta biết trong ta có một vị Bụt.

Chuyện này chúng ta cũng có thể làm được, tại vì ta biết rằng có Phật tánh (Buddha nature) trong con người của mình. Chúng ta phải đọc kinh với trí tuệ. Đây không phải là chuyện của bà Maya hay của Thiện Tài Đồng Tử; đây là chuyện của anh, của chị, của tất cả chúng ta. Ta có đang hạnh phúc không? Ta có biết ta có một vị Bụt trong tự thân hay không? Ta đang mang thai một vị Bụt, cho dù ta là đàn ông hay đàn bà. Ta có khả năng thành Bụt, đó là Phật tánh.

Trái đất của ta là một bà Maya, Mẹ của rất nhiều đức Bụt. Trái đất của ta cũng đang có hạnh phúc, trong bụng của bà không phải chỉ có một vị Bụt mà có rất nhiều vị. Nhiều khi tôi cũng thấy như vậy, trong bụng của tôi có rất nhiều con, có thể có hàng trăm, hàng ngàn người, và người nào cũng có thể thành Bụt. Đây không phải chỉ là chuyện của bà Maya, của trái đất, của Thiện Tài Đồng Tử mà là chuyện của anh, của chị, của tôi. Mỗi người trong chúng

ta đều là một bà mẹ có những đứa con trong lòng mình. Câu chuyện bà Maya nói với Thiện Tài Đồng Tử rất thú vị, bà nói:

- Này người trai trẻ, lúc đó có rất nhiều vị Bồ tát từ cõi trời tới và muốn chui vào trong bụng ta để thăm Siddharta, để xem con ta có thoải mái trong đó hay không?

Đây là một huyền thoại thi ca rất hay có thể diễn tả được tính tương tức, tương nhập của đạo Bụt:

- Này người trai trẻ, ta chưa kịp đồng ý thì những vị Bồ tát đó đã chui vào trong bụng ta. Con có biết không, trong đó có rất nhiều không gian, ta biết rằng không những hàng trăm vị Bồ tát có chỗ ngồi trong đó, mà nếu có cả triệu Bồ tát tới thăm Siddharta thì cũng có không gian cho họ.

Một hình ảnh huyền thoại thi ca rất đẹp đã diễn tả được sự bao la của cái tất cả trong cái một, cái vô cùng lớn trong cái vô cùng nhỏ. Thiện Tài Đồng Tử khi nghe câu nói đó chắc chắn là hạnh phúc vô cùng.

- Này Sudana, con có biết ta là Mẹ của Bụt không? Ta không phải chỉ là Mẹ của các vị Bụt trong hiện tại, mà ta còn là Mẹ của các vị Bụt trong quá khứ và trong tương lai.

### ***Cái nhìn bất nhị***

Chúng ta phải tập nhìn bằng con mắt *bất nhị*. Ta có tuệ giác gọi là bất nhị mà ta không biết sử dụng. Ý thức của chúng ta có tính cách phân biệt, chia sự vật ra thành từng cặp đối lập. Đó gọi là *phân biệt trí* (分別智), vikalpa-jñāna. Ví dụ như chúng ta cho rằng tay trái không phải là tay phải và tay trái có thể tồn tại ngoài tay phải. Đó là sự phân biệt (discrimination). Nhưng ta không biết rằng tay trái nương vào tay phải để hình thành. Chúng ta phân biệt tâm và vật, danh thân và sắc thân. Danh thân (名身), nāmakāya là tâm, là thọ, tưởng, hành, thức của mình. Sắc thân (色身), rūpakāya, là hình hài của mình. Chúng ta phân biệt một bên là hình hài (sắc) và một bên là tâm lý (danh).

Danh từ khoa học gọi là psychosoma. Psycho là tâm và soma là vật. Sự thật là tâm không thể có được nếu không có vật, tâm và vật là hai mặt của một thực tại. Không có vật thì không có tâm và không có tâm thì không có vật.

Trong khi đó, khoa học chia thành hai ngành, một ngành chuyên về tâm, gọi là tâm lý học và một ngành nghiên cứu về thân, gọi là sinh lý học, giống như tâm và thân là hai cái tồn tại ngoài nhau. Thực ra nếu lấy tâm đi thì không có thân và nếu lấy thân ra thì tâm cũng không còn. Thân và tâm dựa vào nhau mà thành lập như mặt trái và mặt phải, lấy một mặt đi thì mặt kia cũng không còn. Vì vậy chúng ta phải thấy tâm ở trong vật và vật ở trong tâm, đó gọi là *Vô Phân Biệt Trí* (無分別智), nirvikalpa-jñāna. Có Vô Phân Biệt trí, chúng ta biết tâm và vật nương nhau mà có, như trái và phải, như trên và dưới. Có khi Vô Phân Biệt trí còn được gọi là *Bất Nhị Trí*, advaya-jñāna, tức tuệ giác không chia chẻ làm hai: trong và ngoài, vật chất và tinh thần. Hiện nay nhiều nhà khoa học vẫn còn vướng vào ý niệm: tâm thức là cái ở trong và thế giới được nghiên cứu là vật ở ngoài, tức tâm thức là chủ thể và thế giới khách quan là đối tượng. Khi nào còn sự phân chia giữa chủ thể và đối tượng, giữa tâm và vật thì khi đó còn sự kỳ thị, phân biệt. Muốn đi được xa, nhà tu hành cũng như nhà khoa học phải biết sử dụng Bất Nhị Trí hay Vô Phân Biệt Trí. Trong lĩnh vực khoa học, người ta đã bắt đầu thấy được điều đó. Nếu không buông bỏ sự phân biệt thì khó mà đi vào khám phá được thực tại.

## **Tâm mình có thể làm thay đổi cục diện**

Tuy Đất Mẹ có sự vững chãi, có tài ba, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu nhưng có khi Đất Mẹ cũng đau khổ. Cũng như bà mẹ của mình, tuy có rất nhiều tình thương nhưng có khi mẹ cũng đau khổ. Hành tinh đất cũng có khi đau khổ giống như một bà mẹ, vì vậy có khi có núi lửa phun ra, có khi có bão tố, địa chấn hay hải chấn. Ta rất đau khổ mỗi lần xảy ra như vậy và ta cho đó là trời phạt. Nhưng thật ra chúng ta cũng có phần trách nhiệm về những gì xảy ra cho trái đất.

Ví dụ như trong vùng đất này gần cả năm không có mưa, chúng ta than phiền tại sao Đất Mẹ không cho mưa; còn ở Thái Lan thì mưa đến ngập lụt khiến cho 500-600 người chết. Chúng ta trách trời trách đất tại sao bất công như vậy. Đó là tại vì cái nghiệp, tại hành động của chúng ta đã làm mất đi thế cân bằng. Hôm trước có một vị đề nghị chúng ta nên gửi năng lượng để cầu mưa cho vùng này. Chúng ta cầu mưa không phải bằng cách hướng về một vị thần ở đâu đó. Tôi nghĩ cầu mưa ở đây cũng rất khoa học: Chúng ta ngồi đây như một tăng thân, tập trung tâm ý và gửi năng lượng tập thể cho Đất Mẹ. Trong năng lượng tập thể có chất liệu của từ bi, của tuệ giác, ý thức được rằng con người đã làm mất đi sự cân bằng và có tâm niệm muốn hồi cải, muốn sống lành mạnh. Khi chúng ta ngồi với nhau và gửi năng lượng tới Đất Mẹ thì Đất Mẹ có thể sắp đặt trở lại để mưa có thể rơi xuống vùng này của trái đất. Chuyện đó có thể xảy ra được. Lực lượng tâm ý của chúng ta cũng là một năng lượng có thể làm thay đổi cục diện. Cầu mưa không phải mê tín mà có thể rất khoa học, tại vì tâm của mình có thể thay đổi được tình trạng. Tâm mà có từ bi, có tuệ giác, có năng lượng an lành thì tâm có khả năng chữa trị, thay đổi. Nếu tâm có hận thù, bạo động, tuyệt vọng thì sẽ tạo ra những khổ đau trên thế giới.

### **Đây là lời cầu nguyện:**

*Lạy Mẹ, Bờ tát Thanh Lương Đại Địa! Có những lúc chúng con đau khổ thật nhiều vì thiên tai xảy ra. Chúng con ý thức rằng trong lúc chúng con khổ thì Mẹ cũng đang khổ. Có khi chúng con hướng về Mẹ và hỏi: Chúng con có thể trông cậy và nương tựa vào Mẹ hay không? Nhưng lúc ấy Mẹ không trả lời ngay cho chúng con. Sau đó Mẹ nhìn chúng con bằng con mắt xót thương và nói: Cố nhiên là các con có thể nương tựa vào Mẹ, tại vì Mẹ sẽ luôn luôn có mặt đó cho các con, nhưng các con cũng nên tự hỏi câu hỏi này: Liệu Mẹ có thể tin tưởng và trông cậy vào các con hay không?*

*Lạy Mẹ! chúng con đã thức nhiều đêm không ngủ vì cái công án đó. Và bây giờ đây, với những khuôn mặt đầm đìa nước mắt, chúng con đến quỳ dưới*

*chân Mẹ và dâng lên Mẹ câu trả lời chân thành này: Mẹ từ bi và thánh thiện của chúng con ơi, Mẹ có thể trông cậy và tin tưởng ở chúng con.*

Khi đi thiền hành, chúng ta cũng thấy được phần trách nhiệm của mình. Ta phải thức dậy, phải biết vai trò của mình và bảo hộ Mẹ chứ không thể hoàn toàn chỉ trông cậy ở Mẹ. Ta là một phần của Mẹ, ta là Mẹ. Khi có Bất Nhị Trí ta sẽ thoát khỏi phiền não như sợ hãi, hận thù, thèm khát và tuyệt vọng. Ta sẽ không gây đổ vỡ hay tàn hại cho chính mình, cho các chủng loại khác và cho Đất Mẹ.

### **Phần III**

#### ***Bài kinh ca tụng Đất Mẹ***

Nam mô Bồ tát Thanh Lương Địa

Mẹ của trần gian của mọi loài

Chúng con xin hướng về chiêm ngưỡng

Ngôi sao xanh biếc giữa lưng trời

Mẹ đã sinh ra bao chủng loại

Tạo bao màu nhiệm ở trên đời

Thương yêu hết mực, không kỳ thị

Ôm lấy muôn loài chẳng sót ai

Thuần hậu, bao dung và vững chãi

Mẹ đang chuyên chở cả muôn loài

Hằng sa Bồ tát từng xuất hiện

Từ lòng đất Mẹ thật xanh tươi

Mẹ còn ôm ấp và chuyển hóa

Xóa đi thù hận của con người  
Ngày đêm sáng tạo và nuôi dưỡng  
Làm cho lòng đất nở hoa trời  
Trái tim mở rộng về muôn cõi  
Ba ngàn thế giới cũng chung vui  
Thấy được duyên sinh là tự tính  
Giữ gìn bảo hộ không rớt rơi  
Không có, không không, không còn mất  
Không đồng, không dị, không khứ lai

Tình thương của Mẹ không biên giới  
Đức độ mười phân vẹn cả mười  
Bốn tâm vô lượng là tình Mẹ  
Đầy như bốn biển chẳng hề vơi  
Mỗi độ Xuân về mang áo mới  
Hoa hồng liễu lục thật xinh tươi  
Hạ đến ngàn cây phô sắc thắm  
Hạt lành, trái ngọt khắp nơi nơi  
Rừng Thu rục rở bày muôn sắc  
Đông sang hoa tuyết ngập lưng trời  
Chiều xướng Hải Triều như sấm động  
Sáng họa bình minh cảnh tuyệt vời

Thị hiện nhiệm màu trong vũ trụ  
Bông hoa đẹp nhất hệ Mặt trời  
Trí tuệ chiếu mười phương pháp giới  
Tâm tư mở rộng về muôn nơi  
Mẹ là Tịnh độ trong hiện tại  
Trong cả tương lai của mọi loài  
Chúng con quay về nương tựa Mẹ  
Không còn tìm kiếm, không ngược xuôi  
Thấy được trong con luôn có Mẹ  
Thấy con trong Mẹ cả muôn đời  
  
Xin nguyện noi gương lành của Mẹ  
Sống từng giây phút thật an vui  
Nam mô Bồ tát Thanh Lương Đại Địa (ba lần).

#### **Phần IV**

### ***Thực tập Sám Pháp Địa Xúc***

”Son hạ hữu tuyền trạch chi tắc dĩ” (Dưới chân núi có dòng suối, lấy nước ấy mà rửa thì sẽ lành bệnh). Nước suối này là nước từ bi, có công năng tiêu diệt tội chướng trong quá khứ để làm cho niềm vui sống có cơ hội trở về. Đó là nguyên ủy của một sám pháp do thầy Tri Huyền tức Quốc sư Ngô Đạt đời Đường sáng tác, thường gọi là Thủy Sám, hoặc Từ Bi Sám, hay Từ Bi Tam Muội Thủy Sám Pháp.



Ý niệm chính của Sám Pháp là nước từ bi. Từ bi cũng là phép quán. Đó là Từ quán và Bi quán đã được nhắc tới trong phẩm Phổ Môn của Kinh Pháp Hoa. Để tâm chuyên chú vào Từ và vào Bi làm cho năng lượng của từ bi được chế tác và lớn mạnh, đó là phép quán, đó là niệm lực và định lực. Niệm lực và Định lực ấy là tam muội. Cho nên gọi là Từ Bi Tam Muội Thủy Sám Pháp. Sự thực tập niệm định về Từ Bi làm lưu lộ ra dòng nước Từ Bi có khả năng tiêu trừ mọi tội chướng. Phép sám của Quốc sư Ngô Đạt là phép sám sử dụng nước tam muội từ bi, gọi tắt là Thủy Sám.

Sám pháp mà quý vị đang có trong tay không phải là Thủy Sám mà là Địa Sám. Địa là đất. Tiếp xúc với đất, nương tựa vào đất, tiếp nhận năng lượng vững chãi và sâu dày của đất để cho đất ôm lấy mình và giúp mình chuyển hóa vô minh, khổ đau và tuyệt vọng, đó là phương pháp Địa Sám. Ở đâu cũng có Đất, ở đâu ta cũng có thể tiếp xúc với Đất, ở đâu ta cũng lay xuống để tiếp nhận năng lượng vững chãi và vô úy của Đất. Ta có thể nói: "Xứ xứ hữu địa, xúc chi tắc an" nghĩa là đâu đâu cũng có đất, tiếp xúc được với đất thì sẽ an lành.

Sám pháp này được gọi tắt là Địa Sám, nói cho đủ là Sám Pháp Địa Xúc hoặc Kiên Hậu Tam Muội Địa Xúc Sám Pháp. Kiên (vững chãi) và hậu (dày đặc) là hai đặc tính của đất. Bài tựa kinh Địa Tạng có câu ca ngợi Bồ Tát Địa Tạng như sau: "Địa ngôn kiên hậu quảng hàm tàng" (địa có nghĩa là vững chãi, dày dặn và có tác dụng ôm ấp rất rộng lớn). Năng lượng của Niệm và của Định được chế tác trong khi tiếp xúc với Đất có khả năng thức tỉnh, chuyển hóa, thanh lọc, đem lại nguồn vui sống cho ta ngay trong khi thực tập sám hối, và cố nhiên là sau buổi thực tập.

Ta có thể một mình thực tập Sám Pháp Địa Xúc hoặc thực tập chung với nhiều người. Vị nào có giọng truyền cảm và có nhiều năng lượng niệm và định sẽ được chỉ định để đọc tụng, còn những vị khác lắng nghe. Sau mỗi đoạn kinh, mọi người thực tập lay xuống. Mỗi lần lay ta chỉ nên lay hai hoặc ba lay, và nằm yên trong tư thế phủ phục ít nhất là trong thời gian ba hơi thở vào ra để có đủ thì giờ quán chiếu. Trong khi lay, ta hoàn toàn phủ thác thân

mạng ta cho Đất, để đất có thể ôm lấy ta và giúp ta chuyển hóa những khổ đau và bế tắc trong ta. Nếu có nhu yếu thì ta đọc tụng lại phần kinh văn vừa đọc và lạy xuống một lần thứ hai. Thực tập như thế, hành giả sẽ thấy được rằng trong khi thực tập, niềm vui được sinh khởi, phiền não được chuyển hóa, và thân tâm càng lúc càng nhẹ nhàng. Các bạn hành giả ưa thích sám pháp này có thể thực tập ba tháng một lần, ít nhất là trong năm phải thực tập hai lần. Công phu sẽ được đền bù một cách xứng đáng, ngay trong thời gian thực tập.

## Cùng Tăng thân ở lại

### Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, Ngài là một đóa con của trái đất và Ngài đã chọn trái đất để làm đạo tràng hành đạo của Ngài. Trong quá trình tu tập và giáo hóa, đức Thế Tôn đã đào tạo nên biết bao nhiêu vị bồ tát có khả năng bảo hộ hành tinh xinh đẹp này. Con nhớ trong hội Pháp Hoa, vào lúc Tùng Địa Dũng Xuất, đức Thế Tôn đã gọi các vị bồ tát ấy ra trình diện, và hàng trăm ngàn vị đã xuất hiện từ dưới mặt đất. Các vị ấy đã hứa với đức Thế Tôn là sẽ ở lại chăm sóc mãi mãi cho hành tinh này và cũng để nối tiếp sự nghiệp của đức Như Lai.

Bạch đức Thế Tôn, con cũng là một đóa con của trái đất, và con cũng muốn góp phần vào việc bảo hộ hành tinh xinh đẹp của chúng ta. Con cũng muốn làm một vị bồ tát nhỏ trong số vô lượng những vị bồ tát tùng địa dũng xuất. Con xin nguyện cùng ở lại với tăng thân của đức Thế Tôn để tiếp tục sự nghiệp độ sinh của Ngài

Cùng tăng thân xin nguyện ở lại trong cõi đời làm việc độ sinh, giờ phút này sông núi chứng minh, cúi xin đức Từ Bi nhiếp thọ.

Con đã được biểu hiện từ đất mẹ, con sẽ trở về đất mẹ để tiếp tục được biểu hiện hàng triệu lần nữa, để cùng với tăng thân con làm công việc chuyển rác thành hoa, bảo hộ sự sống và xây dựng một tịnh độ ngay trên mặt đất này.

Chúng con biết chất liệu hiểu biết và thương yêu là chất liệu căn bản để xây dựng nên tịnh độ, cho nên chúng con nguyện là trong mỗi giây phút của cuộc sống hàng ngày chúng con sẽ nỗ lực chế tác chất liệu hiểu biết và thương yêu.

### **Địa Xúc**

Xin đức Thế Tôn cho con lạy xuống ba lạy làm bền vững thêm lòng cam kết của con đối với đất Mẹ, đối với hành tinh xanh (C)

## **Nương tựa nơi đất Mẹ**

### **Khải Bạch**

Bạch đức Thế Tôn, nhìn sâu vào lòng Đất con thấy có sự có mặt của vàng thái dương, của hơi ấm, có khả năng làm cho vạn vật được sinh sôi nảy nở. Hành tinh này sở dĩ xinh đẹp vì có hơi ấm của vàng thái dương. Con cũng thấy được những dòng nước mát lưu nhuận và cất giữ trong lòng đất. Nếu không có nước, làm sao hành tinh này có được sự sống? Con cũng thấy được sự có mặt của gió nghĩa là của các chất khí trong không gian như dưỡng khí, thán khí, khinh khí... nếu không có những chất khí ấy thì cũng không có sự sống của mọi loài và cũng không có những nét điểm lệ trên mặt đất như liễu xanh, trúc tím, hoa vàng. Con thấy khắp nơi bốn đại: địa, thủy, hỏa và phong đang tương giao và tương tức, và con cũng nhận thấy bốn đại màu nhiệm ấy đang tương giao và tương tức nơi con. Con xin lạy xuống, nắm vóc sát đất để thấy con là một với đất mẹ, là một với vàng thái dương, là một với sông hồ biển cả và mây trời bao la... Bốn đại trong cơ thể con và bốn đại trong cơ thể của hành tinh không phải là hai thực thể cách biệt. Con xin trở về nương tựa nơi đất mẹ để thấy được tính vững chãi và bất hoại của con.

### **Địa Xúc**

Con xin cúi đầu lạy xuống ba lạy trước đức Bồ Tát Trì Địa và đức Bồ Tát Địa Tạng (C)

## Học hạnh của Đất

### Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con biết rằng một trong những người anh lớn trong giáo pháp của chúng con là Bồ Tát Địa Tạng, một vị bồ tát lớn có hạnh nguyện rất cao thâm: chừng nào địa ngục chưa trống không thì Ngài vẫn chưa dừng nghỉ công việc hóa độ. Bạch đức Thế Tôn, con thấy danh hiệu Địa Tạng rất hay. Danh hiệu ấy có nghĩa là trái đất với tính cách vững chãi và dày dặn của nó có khả năng chứa đựng và ôm ấp được tất cả (Địa ngôn kiên, hậu, quảng hàm tàng). Tuy biết rằng khổ đau và phiền não không có giới hạn, nhưng hạnh nguyện cứu đời của một vị bồ tát cũng không có giới hạn. Chừng nào còn có khổ đau, còn có phiền não, thì vị bồ tát còn chưa dừng tay cứu độ. Trái đất của chúng con cần những con người như Bồ Tát Địa Tạng, và con cũng rất muốn giúp Ngài một tay. Con thấy địa ngục của hiểu lầm, của hận thù và bạo động được dựng lên khắp nơi, nhưng nơi nào cũng có mặt của những vị bồ tát đang hành động để nỗ lực giải tỏa những địa ngục ấy. Có một lần đức Thế Tôn giáo giới cho thầy La Hầu La và Ngài đã dạy thầy La Hầu La nên học hạnh của đất. Đức Thế Tôn dạy: Này La Hầu La, con hãy học theo hạnh của đất. Khi người ta đổ và rải lên đất những thứ thơm tho và tinh sạch như hoa hương và sữa thơm, đất không thấy tự hào, mà khi người ta đổ lên đất những thứ dơ dáy và hôi hám như phân, nước tiểu và máu mủ, hoặc khắc nhỏ xuống đất, thì đất cũng không cảm thấy giận hờn, chán ghét hoặc tủi nhục. Đất có khả năng tiếp nhận ôm ấp và chuyển hóa tất cả. Con biết là Bồ Tát Địa Tạng cũng có năng lượng vững chãi và bao dung của đất, vì thế nên Ngài có thể ôm ấp và chuyển hóa tất cả. Con cũng muốn được học hạnh của đất như Bồ Tát Địa Tạng và như thầy La Hầu La. Con có những tủi đau buồn chán và khổ nhục trong con, con xin lay xuống để đất ôm lấy con, ôm lấy tất cả những tủi đau buồn chán và khổ nhục trong con, để đất và con có thể từ từ chuyển hóa được những tủi đau, buồn chán và tủi nhục ấy, và để mai sau hoa trái của tình thương và niềm vui được xuất hiện trên mặt đất cũng như trong trái tim con.

## **Địa Xúc**

Nam mô đức Bồ Tát Đại Kiên Đại Hậu Đại Lực Địa Tạng Vương và Tôn Giá Mật Hạnh La Hầu La (C)

## **Ấn địa xúc**

### **Khải Bạch**

Bạch đức Thế Tôn, con nhớ trước ngày Ngài thành đạo dưới cội bồ đề, Ma Vương có xuất hiện và hỏi Ngài những câu hỏi với mục đích là để làm cho Ngài nản chí. Ma vương hỏi: Người là ai mà dám nghĩ rằng mình sẽ đạt đến quả vị vô thượng chánh đẳng chánh giác? Người tu hành đã bao nhiêu kiếp mà bây giờ dám nghĩ là trong vòng hăm bốn tiếng đồng hồ nữa là có thể đạt thành đạo quả? Ai có thể chứng minh được rằng những điều người nói đúng với sự thực? Bạch đức Thế Tôn, khi Ma vương hỏi Ngài những câu ấy thì Ngài đã đưa bàn tay phải của Ngài để xúc chạm vào mặt đất, và Ngài nói với Ma vương: Có Đất này chứng minh rằng những điều ta nói là có thực. Đất đã rung động. Và Ma vương đã rút lui. Bạch đức Thế Tôn, con rất muốn chiêm ngưỡng hình ảnh của Ngài khi Ngài ngồi vững chãi trên mặt đất và tay phải của Ngài đang bắt ấn địa xúc. Mỗi lần thấy hình ảnh ấy là con cảm động. Đất đã chứng minh rằng Ngài đã từng được hiện thân trong vô lượng kiếp và Ngài đã liên tiếp thành công trong mỗi kiếp. Ngài có chỗ nương tựa rất vững chãi để có thể biểu hiện hàng trăm triệu lần trong những hóa thân màu nhiệm để tu tập và độ đời. Bụt Tỳ Bà Thi trong quá khứ cũng đã là Ngài mà Bụt Từ Thị trong tương lai cũng sẽ là Ngài. Và còn trăm triệu hóa thân khác nữa. Chỗ nương tựa vững chãi của Ngài là Đất. Ngài biểu hiện từ Đất và luôn luôn trở về với Đất để rồi Ngài biểu hiện trở lại. Con biết là con cũng có thể nương tựa vào Đất như Ngài và nương tựa vào Đất con cũng sẽ có được năng lượng vững chãi như Ngài.

*Phật bảo sáng vô cùng*

*Đã từng vô lượng kiếp thành công*

*Doan nghiêm thiên tọa giữa non sông*

*Sáng rực đỉnh Linh Phong  
Trên trán phóng hào quang rực rỡ  
Chiếu soi sáu nẻo hôn mê  
Long Hoa hội lớn nguyện tương phùng  
Tiếp nối Pháp chánh tông  
Xin quy y thường trú Phật đà gia!*

Con biết thực tập địa xúc trong tư thế ngồi, trong tư thế đi hay trong tư thế nằm, con có thể đạt tới năng lượng ấy và con có thể nối tiếp được sự nghiệp của Ngài.

### **Địa Xúc**

Con xin đức Thế Tôn cho con lạy xuống ba lạy để tiếp xúc với Đất một cách sâu sắc và để cảm thấy năng lượng vững chãi vô cùng của Đất (C)

## **Con duy trì địa xúc**

### **Khải Bạch**

Bạch đức Thế Tôn, con nhớ trước ngày Ngài thành đạo dưới cội bồ đề, Ma Vương có xuất hiện và hỏi Ngài những câu hỏi với mục đích là để làm cho Ngài nản chí. Ma vương hỏi: Người là ai mà dám nghĩ rằng mình sẽ đạt đến quả vị vô thượng chánh đẳng chánh giác? Người tu hành đã bao nhiêu kiếp mà bây giờ dám nghĩ là trong vòng hăm bốn tiếng đồng hồ nữa là có thể đạt thành đạo quả? Ai có thể chứng minh được rằng những điều người nói đúng với sự thực? Bạch đức Thế Tôn, khi Ma vương hỏi Ngài những câu ấy thì Ngài đã đưa bàn tay phải của Ngài để xúc chạm vào mặt đất, và Ngài nói với Ma vương: Có Đất này chứng minh rằng những điều ta nói là có thực. Đất đã rung động. Và Ma vương đã rút lui. Bạch đức Thế Tôn, con rất muốn chiêm ngưỡng hình ảnh của Ngài khi Ngài ngồi vững chãi trên mặt đất và tay phải của Ngài đang bắt ấn địa xúc. Mỗi lần thấy hình ảnh ấy là con cảm động. Đất đã chứng minh rằng Ngài đã từng được hiện thân trong vô lượng kiếp và Ngài đã liên tiếp thành công trong mỗi kiếp. Ngài có chỗ nương tựa rất vững

chải để có thể biểu hiện hàng trăm triệu lần trong những hóa thân màu nhiệm để tu tập và độ đời. Bụt Tỳ Bà Thi trong quá khứ cũng đã là Ngài mà Bụt Từ Thị trong tương lai cũng sẽ là Ngài. Và còn trăm triệu hóa thân khác nữa. Chỗ nương tựa vững chãi của Ngài là Đất. Ngài biểu hiện từ Đất và luôn luôn trở về với Đất để rồi Ngài biểu hiện trở lại. Con biết là con cũng có thể nương tựa vào Đất như Ngài và nương tựa vào Đất con cũng sẽ có được năng lượng vững chãi như Ngài.

*Phật bảo sáng vô cùng  
Đã từng vô lượng kiếp thành công  
Doan nghiêm thiên tọa giữa non sông  
Sáng rực đỉnh Linh Phong  
Trên trán phóng hào quang rực rỡ  
Chiếu soi sáu nẻo hôn mê  
Long Hoa hội lớn nguyện tương phùng  
Tiếp nối Pháp chánh tông  
Xin quy y thường trú Phật đà gia!*

Con biết thực tập địa xúc trong tư thế ngồi, trong tư thế đi hay trong tư thế nằm, con có thể đạt tới năng lượng ấy và con có thể nối tiếp được sự nghiệp của Ngài.

### **Địa Xúc**

Con xin đức Thế Tôn cho con lạy xuống ba lạy để tiếp xúc với Đất một cách sâu sắc và để cảm thấy năng lượng vững chãi vô cùng của Đất (C)

## **Tôn trọng sinh môi**

### **Khải Bạch**

Bạch đức Thế Tôn, trong nửa sau thế kỷ trước và trong những năm đầu của đầu thế kỷ này con đã thấy ý thức về sinh môi trở thành sáng tỏ. Nhiều người trong chúng con đang vận động để trong khi chăn nuôi và gieo trồng chúng con không gây tàn hại cho sinh môi như trong thế kỷ trước. Bao nhiêu rừng

cây đã được đốn xuống để làm đồng cỏ nuôi súc vật. Phân rác do công nghiệp chăn nuôi tạo ra đã làm ô nhiễm đất đai và các nguồn nước rất trầm trọng. Sự sử dụng chất độc hóa học trong ngành canh nông cũng đã gây tàn hại trầm trọng cho các loài chúng sanh, cho đất, nước và khí trời. Cũng chỉ vì loài người chúng con tham ăn mà trái đất này phải gánh chịu bao nhiêu thảm hại. Chúng con xin nguyện sẽ ăn uống cho có chánh niệm, không ăn thịt, không uống rượu, và nỗ lực khuyến khích và yểm trợ cho một nền nông nghiệp lành mạnh, biết tôn trọng mạng sống chúng sinh và sinh môi. Trong vườn nhà, vườn chùa, chúng con sẽ tập trồng rau trái theo phương thức hữu cơ, ra chợ chúng con cố gắng mua các thứ rau trái trồng theo lối hữu cơ, để yểm trợ cho những nông dân sản xuất thực phẩm theo đường hướng này. Chúng con sẽ tập ăn ít lại để có đủ tiền mua các thức rau đậu và cây trái trồng theo lối hữu cơ.

### **Địa Xúc**

Con xin lạy xuống ba lạy để sám hối với đất Mẹ, đất Mẹ đã chở che nuôi dưỡng và ôm ấp chúng con bao nhiêu đời mà chúng con đã không ý thức được điều đó và đã gây tàn hại quá nhiều cho đất Mẹ. Xin đức Thế Tôn và các vị tổ sư chứng minh cho con khi con lạy xuống (C)

### **Phần V**

## **Tình yêu dành cho đất mẹ không còn là ý niệm về môi trường**

*(Dưới đây là bài phỏng vấn của Jo Confino cho Guardian Professional Network. Theo guardian.co.uk thứ Hai, ngày 20 tháng 2 năm 2012.)*

**Thiền sư Nhất Hạnh nói để đối phó với những thách thức của môi trường, chúng ta cần có một cuộc cách mạng tâm linh.**

Thiền sư Nhất Hạnh có 70 năm kinh nghiệm thực tập thiền và chánh niệm. Từ Thầy tỏa ra một sự bình an và tĩnh lặng lạ thường. Đây là con người đang



sống những gì mình nói, con người được giới Phật tử coi như một vị Bồ Tát, không ngừng tìm kiếm những cách thức tốt nhất để giúp người.

Ngay từ những ngày tháng trực tiếp sống và đối mặt với cuộc chiến thảm khốc tại Việt Nam, vị Thầy hiện đã 86 tuổi này đã phát nguyện cống hiến cả cuộc đời cho sự nghiệp hòa bình và hóa giải xung đột. Năm 1967, mục sư Martin Luther King đã đề cử Thầy cho giải Nobel Hòa Bình vì theo Mục sư “Những phát kiến cho hòa bình của Thích Nhất Hạnh, nếu được áp dụng, sẽ dựng nên một tượng đài của tinh thần đại đồng, tình huynh đệ và nhân bản.”

Vì vậy, không có gì đáng ngạc nhiên khi những năm gần đây, Thầy không chỉ chú trọng tới việc hòa giải xung đột trong mối quan hệ giữa người với người, mà còn hướng sự quan tâm tới hành tinh xanh của chúng ta – nơi nương náu của mọi loài.

Thầy, như hàng ngàn thiên sinh và đệ tử vẫn gọi, thấy rằng vì đời sống thiếu ý nghĩa, thiếu sự liên hệ mật thiết với nhau mà chúng ta trở thành con nghiện của chủ nghĩa tiêu thụ. Chúng ta cần phải nhận ra và ứng phó với những áp lực mà chúng ta đang gây cho Trái đất nếu nhân loại muốn sống sót.

Điều mà đạo Bụt có thể đóng góp cho nhân loại là nhận diện những khổ đau ta đang gánh chịu và một con đường thoát khổ là trực tiếp đối diện, mà không phải tìm cách trốn tránh hay khóa lấp bằng những công việc, mua sắm, giải trí hay chăm chút làm đẹp. Những ham muốn về danh vọng, giàu sang, quyền lực và tình dục chỉ có tác dụng tạo nên ảo giác về hạnh phúc mà không phải là hạnh phúc đích thực, kết cục chỉ làm trầm trọng thêm những cảm giác trống trải, xa cách.

Thầy lấy ví dụ câu chuyện của một tỷ phú, điều hành một trong những tập đoàn lớn nhất Hoa Kỳ. Ông này tới tham dự một khóa tu với Thầy, kể về những khổ đau, lo lắng và nghi ngờ của ông. Ông nghĩ rằng mọi người đến với ông chỉ vì muốn lợi dụng, nên ông chẳng có ai để làm bạn.

Trong một cuộc phỏng vấn tại Làng Mai – một trung tâm thiền tập của Thầy gần Bordeaux, Thầy đã chỉ rõ tại sao chúng ta lại cần một cuộc cách mạng

tâm linh khi phải đối mặt với vô số thách thức về tình trạng môi trường hiện nay.

Trong khi các chuyên gia khác chỉ tập trung nói về sự phức tạp và khó khăn của vấn đề, như sự hủy diệt của hệ sinh thái, nạn tuyệt chủng của hàng triệu loài sinh vật, thì Thầy nhìn xuyên suốt được vấn đề hóc búa này, và chỉ cần một “lát dao bén” của Thầy là có thể tháo gỡ được.

### **Vượt thoát ý niệm “môi trường”**

Thầy nói rằng chúng ta phải vượt thoát ý niệm về môi trường, vì điều này khiến mọi người có cảm tưởng bản thân mình và Trái Đất là hai thực thể riêng biệt và trái đất phải phục vụ cho con người.

Chỉ khi ta công nhận con người và hành tinh này hoàn toàn là một và đồng nhất thì mới thay đổi được được tình trạng.

Thầy nói: “Bạn đang mang Mẹ Đất trong bạn. Mẹ Đất không ở bên ngoài. Mẹ Đất không chỉ là môi trường. Mẹ Đất là bạn. Nhìn bằng tuệ giác tương tức đó, chúng ta mới có thể thực sự truyền thông với Mẹ Đất, đó là hình thức cầu nguyện tối ưu nhất. Trong mối tương quan này, bạn có đủ tình thương, sức mạnh và sự thức tỉnh để thay đổi cuộc sống của bạn. Thay đổi, không chỉ là thay đổi những yếu tố bên ngoài ta.

Trước hết, chúng ta cần có chánh kiến – cái thấy đúng – để vượt thoát mọi ý niệm, kể cả ý niệm về *có và không*, về *tạo hóa và tạo vật*, về *tâm và vật*. Tuệ giác này rất cần cho sự chuyển hóa và chữa lành. Chúng ta sợ hãi, xa cách, hận thù, sân giận là do cái thấy sai lầm cho rằng chúng ta và Trái Đất là hai thực thể riêng biệt, Trái Đất chỉ là môi trường. Chúng ta coi mình là tâm điểm và muốn làm điều gì đó cho Trái Đất để chúng ta có thể sống sót. Đó là cái thấy nhị nguyên.

Vì vậy để cứu lấy Đất Mẹ, bạn hãy thở vào, ý thức về cơ thể bạn và nhìn sâu vào cơ thể để thấy rằng bạn là Trái Đất, và tâm thức bạn cũng là tâm thức của Trái Đất. Không chặt phá rừng, không làm ô nhiễm nguồn nước – chừng ấy chưa đủ.”

## **Đặt cho thiên nhiên một giá trị kinh tế là chưa đủ**

Mùa xuân này Thầy sẽ tới nước Anh để hướng dẫn một khóa tu 5 ngày và một ngày hội thảo về chánh niệm trong lĩnh vực giáo dục. Thầy nói hiện nay trong giới kinh tế và kinh doanh xuất hiện trào lưu cho rằng cách tốt nhất để bảo vệ hành tinh là đặt cho môi trường thiên nhiên một giá trị kinh tế, như vậy thì chẳng khác nào băng bột lên một vết thương.

“Tôi không nghĩ là biện pháp đó đem lại hiệu quả. Chúng ta cần một sự thức tỉnh và giác ngộ thực sự để thay đổi cách suy nghĩ và nhìn nhận sự việc của chúng ta.

Muốn thay đổi tận gốc thì thay vì đặt lên cho những khu rừng và thảm san hô những trị giá nào đó, ta phải thương yêu Đất Mẹ trở lại. “Trái Đất không thể được miêu tả bằng vật chất hay tinh thần. Vật chất và tinh thần chỉ là khái niệm. Thực chất chúng là hai mặt của cùng một thực tại. Cây tùng kia không chỉ là vật chất, bởi vì trong nó có chứa cái thấy biết của nó. Một hạt bụi không chỉ là vật chất bởi từng nguyên tử trong hạt bụi đều là một thực thể sống và có trí thông minh. Khi ta nhận ra những đức hạnh, tài năng và vẻ đẹp của Mẹ Đất, thì trong ta sẽ nảy sinh một cái gì đó. Cái đó là sự tương quan mật thiết giữa ta với Đất Mẹ, là tình thương của ta dành cho Đất Mẹ. Chúng ta muốn được kết nối, muốn tương quan, muốn được là một, đó là ý nghĩa của tình thương. Khi thương một người nào đó, ta muốn nói ta cần người đó, ta muốn nương tựa vào người đó. Ta làm tất cả vì lợi ích của Đất Mẹ và Đất Mẹ sẽ làm tất cả cho sự an vui của chúng ta”

Trong giới kinh doanh, Thầy lấy ví dụ của Yvon Chouinard, người sáng lập và sở hữu của công ty may mặc Patagonia. Ông đã kết hợp giữa việc phát triển kinh doanh thành công với sự thực tập chánh niệm và từ bi. Thầy khẳng định: “Làm giàu theo cách không tàn phá, đề cao công bằng xã hội, làm tăng sự hiểu biết, giảm thiểu khổ đau đang tồn tại quanh ta là điều ta có thể thực hiện được. Nhìn cho sâu, ta thấy ngay trong thế giới kinh doanh ta có thể mang lại nhiều hạnh phúc cho ta và cho người khác. Và như vậy thì công việc của ta có ý nghĩa.”

Thầy, người đã viết hơn 100 cuốn sách, chỉ ra rằng sở dĩ ta đánh mất sự tương quan mật thiết với nhịp điệu tự nhiên của Đất Mẹ là do rất nhiều căn bệnh thời đại gây ra và thậm chí là do ta đổ lỗi cho Đất Mẹ một cách vô thức mà ta không hề hay biết, cũng giống như ta hay đổ lỗi cho những khổ đau bất hạnh của ta là do cha mẹ gây ra.

Trong bài viết *Lời Khán Nguyện Đất Mẹ* mới đây, Thầy viết “Trong chúng con, có những người oán hận Mẹ vì mẹ đã sinh ra họ và làm họ khổ, đó là bởi vì họ chưa có khả năng hiểu được Mẹ và chưa biết trân quý Mẹ.”

### **Chánh niệm giúp ta thiết lập lại mối tương quan mật thiết giữa ta và Đất Mẹ**

Thầy đưa ra rất nhiều bằng chứng để chứng tỏ chánh niệm có thể giúp loài người tiếp lập lại mối tương quan mật thiết giữa mình với Đất Mẹ bằng cách sống chậm lại và trân quý tất cả những món quà mà Đất Mẹ hiến tặng cho ta.

“Rất nhiều người đau khổ cùng cực mà không biết là mình đang đau khổ. Họ cố gắng che đậy nỗi khổ đau bằng cách bận rộn. Nhiều người ôm đau bệnh tật chỉ vì họ xa lánh Đất Mẹ. Thực tập chánh niệm giúp chúng ta tiếp xúc được với Đất Mẹ trong ta và sự thực tập này có thể giúp chữa lành bệnh tật. Quá trình trị liệu, chữa lành cho con người phải được tiến hành đồng thời với việc chữa lành cho Đất Mẹ. Đây là tuệ giác và ai cũng có thể thực tập được. Sự giác ngộ này đưa tới sự thức tỉnh cộng đồng. Trong Đạo Phật, thiền là một sự thức tỉnh, thức tỉnh một sự kiện là trái đất đang lâm nguy, mọi loài sinh vật đang trong tình trạng nguy kịch.”

Thầy lấy một ví dụ rất đơn giản và bình dị, là việc uống một ly trà cũng có thể giúp chuyển hóa cuộc đời một con người nếu người đó thực sự để hết tâm ý vào việc uống trà.

“Khi có chánh niệm, tôi thưởng thức ly trà sâu sắc hơn.” Thầy nói và rót cho mình một ly trà rồi chậm rãi nhấp ngụm đầu tiên. “Tôi có mặt hoàn toàn trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, không bị cuốn đi bởi sợ hãi, buồn đau, dự án, quá khứ và tương lai. Tôi có mặt cho sự sống. Khi ta uống trà,

giây phút uống trà là giây phút màu nhiệm. Ta không cần nhiều quyền lực, danh vọng hay tiền bạc để có thể hạnh phúc. Chánh niệm có thể giúp ta hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Mỗi giây phút đều là giây phút hạnh phúc. Chúng ta hãy thực tập để những người khác theo đó cùng thực tập theo. Chúng ta hãy dành ra vài phút để thực chứng sự thực này.”

### **Cần phải xử lý cơn giận trong tự thân trước khi muốn trở thành một nhà hoạt động xã hội hiệu quả**

Trong hàng thập kỷ qua, Thầy đã dày công phát triển dòng Đạo Bụt Dẫn Thân mà nền tảng là sự thực tập 5 nguyên tắc đạo đức – 5 phép thực tập chánh niệm hay còn gọi là 5 Giới – rất rõ ràng và quan trọng đối với việc giải quyết công bằng xã hội.

Tuy nhiên, Thầy nhấn mạnh, nếu các nhà hoạt động xã hội và môi trường muốn làm việc có hiệu quả, trước tiên họ phải xử lý cơn giận trong họ. Chỉ khi nào phát khởi được tình thương và lòng từ bi đối với chính bản thân mình, ta mới có khả năng đối phó với những lực lượng mà ta qui trách nhiệm đang làm ô nhiễm biển và chặt phá rừng.

“Trong Đạo Bụt có nói về hành động cộng đồng. Khi có một điều gì đó sai lầm đang diễn ra trên thế giới, chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng đó là chuyện của người khác, người khác làm mà không phải là ta. Nhưng qua cách sống hàng ngày của ta, ta cũng đang góp một phần vào sai lầm ấy. Nếu ta có khả năng hiểu ra sự thật này, rằng không chỉ ta đang khổ mà người khác cũng đang khổ thì đó đã là một tuệ giác.

Khi thấy ai đó đang khổ, ta không muốn trừng phạt hay lên án người đó, mà ta muốn giúp người đó bớt khổ. Nhưng nếu chính ta đang đầy sợ hãi, giận hờn, vô minh và đau khổ thì ta làm sao giúp được người khác? Khi có hạnh phúc, ta nhẹ nhàng hơn, tươi cười hơn, ai cũng dễ chịu khi ở gần ta và ta có khả năng giúp đỡ người khác. Những nhà hoạt động và tranh đấu cần phải thực tập tâm linh để có khả năng nuôi dưỡng hạnh phúc, xử lý khổ đau và giúp người bớt khổ, như vậy công việc phụng sự thế giới của họ mới có hiệu

quả. Nếu trong ta còn đầy giận dữ và bất mãn thì ta không thể làm được gì cả.”

### **Tiếp xúc Bản môn**

Điểm chính trong bài giảng của Thầy là, trong khi sống và sinh hoạt trong thế giới tích môn (thế giới phân biệt, lưỡng nguyên), ta cần hiểu rằng hạnh phúc, an lạc của ta tùy thuộc vào việc nhận diện và tiếp xúc với “bản môn”. Điều này rất quan trọng. “Nếu ta có khả năng tiếp xúc sâu sắc với tích môn – một chiếc lá, một bông hoa, một viên sỏi, một tia nắng, một con chim, ngọn núi, dòng sông và chính thân thể ta – thì khi đó ta cũng đang tiếp xúc được với bản môn. Bản môn không thể được diễn tả là con người hay phi con người, là vật chất hay tinh thần, chủ thể nhận thức hay đối tượng nhận thức. Ta chỉ có thể nói rằng nó luôn luôn tỏa sáng và tự tỏa sáng. Tiếp xúc với bản môn, ta cảm thấy hạnh phúc, thoải mái như con chim tự do trên bầu trời, như con nai được tự do trên đồng cỏ. Ta biết rằng ta không cần phải tìm kiếm bản môn ở ngoài ta, bản môn luôn có trong ta và trong mỗi phút giây.

Trong khi tin rằng có một phương cách tạo ra môi tương quan mật thiết hơn giữa loài người và trái đất, Thầy cũng thấy được một hiểm họa thực sự đang xảy ra là con người vẫn tiếp tục lối sống tàn hoại và nền văn minh này sẽ tới ngày sụp đổ.

Thầy nói tất cả những gì chúng ta cần làm là thấy được rằng chúng ta không làm chủ được trước những phản ứng của thiên nhiên đối với những loài sinh vật khác. “Khi nhu yếu sinh tồn bị thay thế bởi lòng tham lam và ngạo mạn thì bạo động sẽ phát sinh và luôn đưa tới những hủy diệt không đáng có. Chúng ta đã học bài học rằng gây bạo lực cho con người và cho những loài sinh vật khác chính là ta đang gây bạo lực với chính ta, còn khi ta biết bảo hộ mọi loài thì ta cũng đang bảo hộ chính ta.”

### **Lạc quan trước nguy cơ thảm họa**

Trong thần thoại Hy Lạp, khi Pandora mở hộp quà, tất cả tai họa được thoát ra ngoài và tràn xuống trái đất. Chỉ có một thứ còn sót lại, đó là “hy vọng”.

Thầy rất rõ ràng khi khẳng định duy trì niềm lạc quan là điều rất cần thiết nếu chúng ta muốn tìm một con đường thoát khỏi nguy cơ hủy diệt do khí hậu thay đổi thất thường, mà điều này sẽ dẫn đến những biến động tiêu cực lớn lao của xã hội.

Tuy nhiên, Thầy không ngây thơ để không nhận ra rằng những lực lượng hùng mạnh vẫn đang tiếp tục không ngừng trừng phạt chúng ta và đẩy loài người tới bờ vực thẳm.

Trong cuốn sách nổi tiếng viết về môi trường, cuốn *Hướng Đi Của Đạo Bụt Cho Hòa Bình và Môi Sinh (The World We Have)*, Thầy viết: “Chúng ta đã tạo nên một hệ thống xã hội mà ta không làm chủ được. Ta để cho tiện nghi vật chất làm chủ đời mình. Để áp lực đè nặng và biến mình thành nạn nhân, nô lệ”.

Chúng ta tạo nên một xã hội mà người giàu càng giàu thêm và người nghèo càng thêm túng quẫn. Ta chỉ biết chăm chút lo cho riêng mình, và chỉ thấy những cái lợi trước mắt mà quên đi những hậu quả về sau, chúng ta ít khi để tâm đến số phận của người khác, đến tương lai của hành tinh mẹ của chúng ta. Chúng ta có khác gì những con gà đang bị nhốt trong chuồng và đang giành xé nhau một vài hạt bắp mà không biết rằng lát nữa mình sẽ bị giết làm thịt.

---

dịch từ: *Beyond environment: falling back in love with Mother Earth*

Nguồn: <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/tam-tinh-voi-dat-me/phan-v/>

[www.thienquan.net](http://www.thienquan.net)