

Đi như  
một dòng  
sông



Mỗi bạn  
đi vào  
xứ Đờ?  
của  
Giây phút  
hiện tại

Thế giới đang bất ổn với những cuộc khủng hoảng kinh tế, chiến tranh, dịch bệnh... Thương trường vẫn biến động khôn lường. Doanh nghiệp như những con thuyền lênh đênh giữa trùng khơi, sóng dữ luôn rình rập. Nhưng chính trong những thời khắc đầy thách thức này, càng cần những hạt giống yêu thương, hiểu biết nảy nở trong mỗi người, giúp chúng ta nhận diện được giá trị đích thực của hạnh phúc, trân quý những gì đang có trong giây phút hiện tại.

Non thiêng Yên Tử-Thánh địa linh thiêng của Thiên phái Trúc Lâm vẫn luôn là nơi trở về cho các doanh nhân và những người con đất Việt để được tiếp thêm năng lượng tinh thức, soi tỏ được tầm nhìn, nuôi dưỡng ý chí, vững vàng đôi tay chèo lái con thuyền Doanh nghiệp đi đúng hướng bình an.

Khóa tu “Doanh nhân hạnh phúc” thường niên tại Yên Tử luôn mang lại cơ hội mâu nhiệm cho chúng ta tái tạo lại niềm tin, cảm hứng và năng lượng chánh niệm để vững vàng bước tiếp. Khóa tu năm 2022, với chủ đề “Đi như một dòng sông” mang thông điệp kết nối đa chiều để tạo nên sức mạnh vô biên là món quà yêu thương của quý Thầy, quý Sư Cô và Ban Tổ chức muốn gửi tới các thiền sinh Doanh nhân.



Chúng ta được mở rộng lòng mình trong không khí an lành, mát mẻ của núi rừng qua từng bước chân thiền hành, từng hơi thở mỗi sớm mai; được tiếp xúc với năng lượng vững chãi trong mạch nguồn tâm linh ngàn năm của chư Tổ khi tọa thiền ngắm bình minh trên đỉnh núi thiêng. Hay hòa lòng mình vào những giai điệu nhẹ nhàng, thanh thoát trong đêm thơ nhạc “Hương thiền”. Hoặc thành thơi thưởng thức một ly trà thơm ngát trong tình đạo vị... Tâm trí ta cũng được khai thông, tỏ rạng bởi những bài pháp thoại của quý Thầy, quý Sư Cô, và những lời chia sẻ của các bạn đồng tu...

Khi có sự vững chãi như núi, thành thơi như mây, thơm ngát và tươi đẹp như hoa lá, cây cỏ nơi này, chúng ta mới có khả năng trở về để lắng nghe, thấu hiểu và cảm thương được những khó khăn đang có trong mình cũng như những khổ đau của những người xung quanh. Từ đó, chúng ta sẽ kết nối được với tổ tiên tâm linh và huyết thống, kết nối được tất cả mọi người với nhau đi như một dòng sông, lan tỏa tình yêu thương hiến tặng cho cuộc đời và “cùng nắm chắc tay nhau về đại dương”.

Thương chúc các Doanh nhân-thiền sinh có nhiều bình an, vui tươi, tâm thư thái, nhẹ nhàng và cùng nhau xây dựng cộng đồng doanh nhân thành đạt và hạnh phúc.



Sen búp xin tặng người,  
Quý Thầy, Quý Sư Cô và  
BTC Khoá tu Doanh nhân hạnh phúc

# MỤC LỤC



<b>NHỮNG BÀI HÁT THỰC TẬP CHÁNH NIỆM</b>	<b>01</b>
Đã về, đã tới – I have arrived, I am home	02
Quay về nương tựa	03
Breathing in, breathing out	04
Vào, ra	05
Hạnh phúc bây giờ – Happiness is here and now	06
An là thở, lạc là đi – Breathing and walking	07
Đây là tịnh độ – Here is the pure land	08
In the present moment	09
Xin nguyện làm dòng sông – Go as a river	10
Vào ngày mới	11
Hạnh phúc – Happiness	12
Không đến, không đi – No coming, no going	13
Hội vui	14
Đến bên tôi – Come and sit	15
Hiếu và thương	16
Vui giác đại đồng	17
Em yêu hoa hồng	
Gần nhau	18
Giờ đây bên nhau	19
In gratitude	
Song of gratitude	
Lắng nghe và chuyển hoá	
Lời qua tiếng lại	
Nụ cười thênh thang – Great big smile	
Mình là một – We are one	



Người đi vòng quanh  
Tự do – Freedom of the heart  
Tâm an  
Thành thơ  
Vòng tròn yêu thương  
Một lá ngô đồng rơi  
Đâu đó tiếng ai cười  
Nụ cười cho nhau  
Tiếng chuông chùa cổ  
Bạn và tôi

## **CHÁNH NIỆM TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY**

Thiền ngồi  
Thiền thở và nghe chuông  
Thiền điện thoại  
Thiền đi  
Thiền buông thư  
Thiền lạy  
Thiền ăn cơm  
Im lặng hùng tráng

## **TÁI LẬP TRUYỀN THÔNG**

1. Tươi hoa
2. Bày tỏ sự hối tiếc
3. Nói lên niềm đau
4. Thực tập lắng nghe

## **DUY TRÌ SỰ THỰC THẬP**



# NĂM PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH CHÁNH NIỆM

Thứ nhất: Bảo vệ sự sống

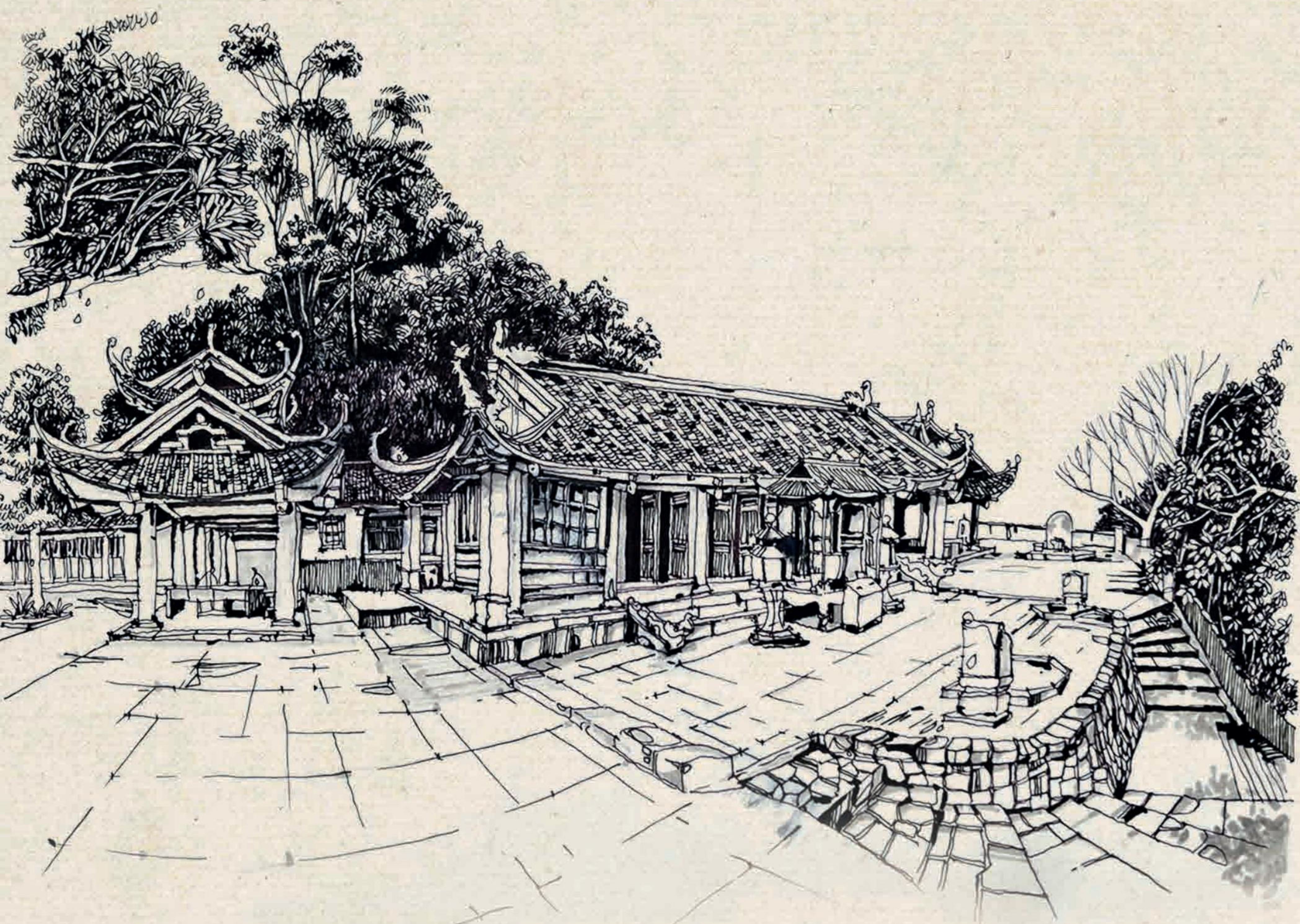
Thứ hai: Hạnh phúc chân thật

Thứ ba: Tình thương đích thực

Thứ tư: Ái ngữ và Lắng nghe

Thứ năm: Nuôi dưỡng và Trị liệu

## THỰC TẬP BA CÁI LẠY

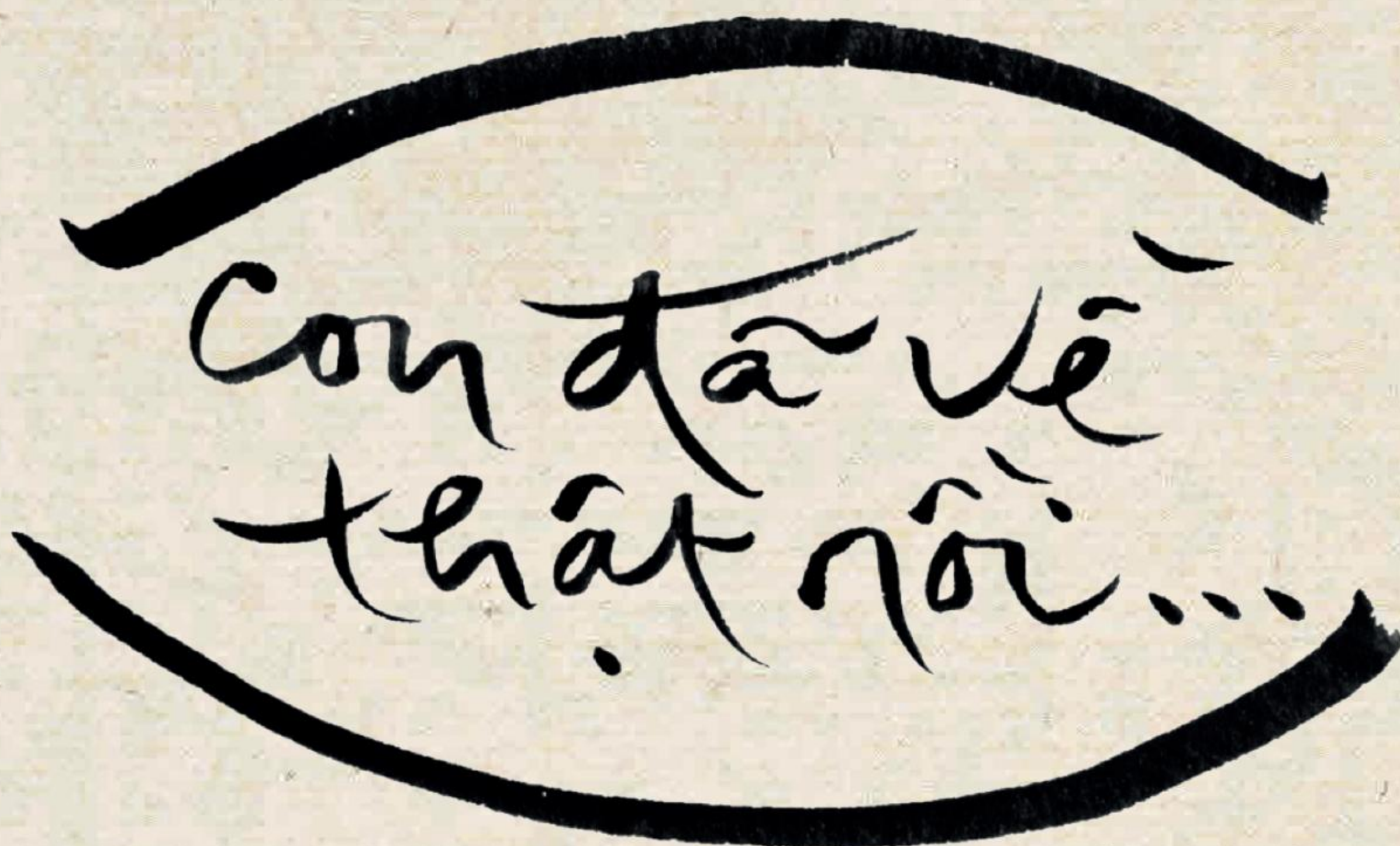


### CHÙA HOA YÊN

Tác phẩm của trại sáng tác sinh viên Đại học Xây dựng tại Yên Tử năm 2020



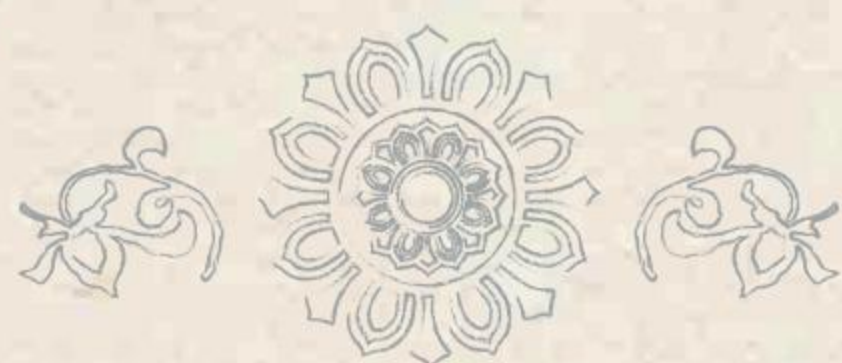
2022



## NHỮNG BÀI HÁT THỰC TẬP CHÁNH NIỆM

Những bài hát trong tập sách nhỏ này có công năng nuôi dưỡng chánh niệm và làm lớn lên hạnh phúc cho người thực tập, khi hát lên làm cho ta cảm thấy thân tâm khỏe nhẹ, an lành và giúp ta trở về tiếp xúc với sự sống mầu nhiệm, trong mình và chung quanh mình.

Khi hát, bạn hãy hát bằng tất cả sự thực tập và bình an của chính tự tâm mình, hãy thực tập chánh niệm ngay trong lúc hát, bạn sẽ cảm nhận được lời thơ và âm nhạc, đưa ta trở về sống sâu sắc, lạc quan, vui tươi, thanh thản trong từng giây phút mình đang sống.



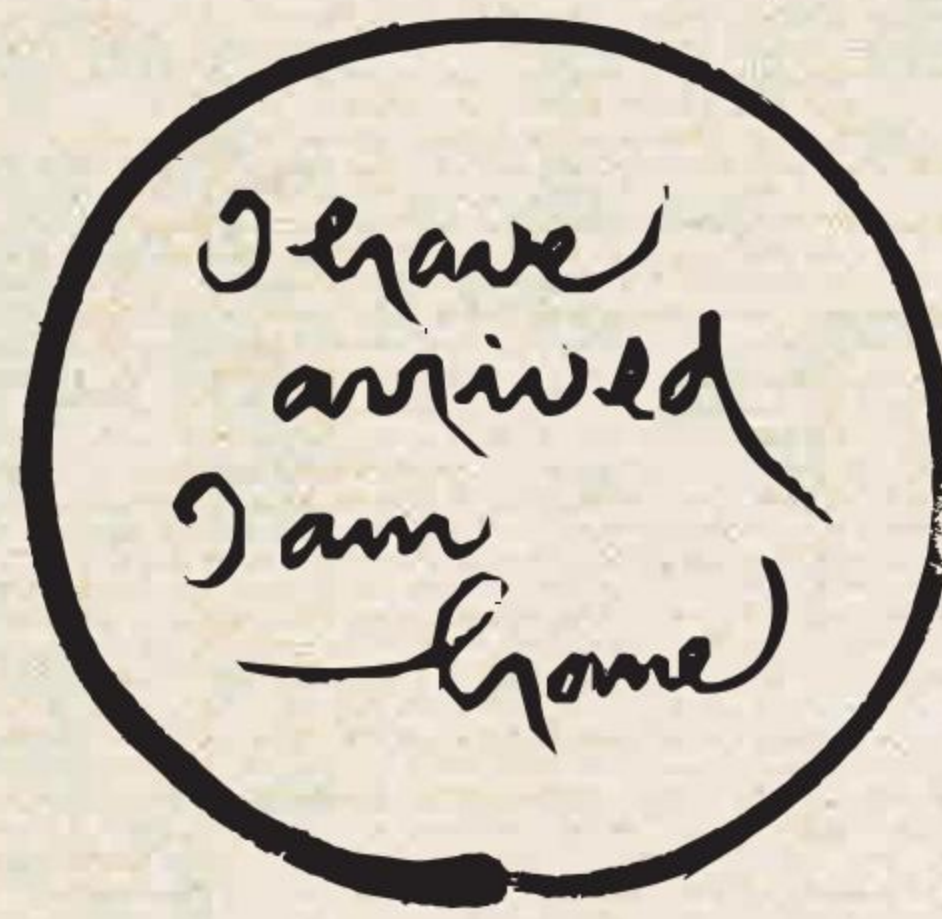


# ĐÃ VỀ ĐÃ TỚI

Thơ và nhạc: Sư Ông Làng Mai



Đã về, đã tới, bây giờ, ở đây  
Vững chãi, thanh thoi, quay về nương tựa  
Nay tôi đã về, nay tôi đã tới  
An trú bây giờ, an trú ở đây  
Vững chãi như núi xanh  
Thanh thoi dường mây trắng  
Cửa vô sinh mở rồi  
Trạm nhiên và bất động.



## I HAVE ARRIVED, I AM HOME



I have arrived, I am home  
In the here and in the now  
I have arrived, I am home  
In the here and in the now.

I am solid, I am free  
I am solid, I am free  
In the ultimate I dwell  
In the ultimate I dwell.



# QUAY VỀ NƯƠNG TỰA

*Thơ và nhạc: Sư Ông Làng Mai*



Quay về nương tựa, hải đảo tự thân  
Chánh niệm là Bụt, soi sáng xa gần  
Hơi thở là Pháp, bảo hộ thân tâm  
Năm uẩn là Tăng, phối hợp tinh cần.  
Thở vào, thở ra. Là hoa tươi mát  
Là núi vững vàng. Nước tĩnh lặng chiều  
Không gian thanh thang.

## BREATHING IN, BREATHING OUT

*Lời: Sư Ông Làng Mai – Nhạc: Bestsy Rose*



Breathing in, breathing out (x2)  
I am blooming as a flower  
I am fresh as the dew  
I am solid as a mountain  
I am firm as the earth  
I am free.

Breathing in, breathing out (x2)

I am water, reflecting  
What is real, what is true  
And I feel there is space  
Deep inside of me  
I am free, I am free, I am free.



# VÀO, RA

Lời: Sư Ông Làng Mai – Nhạc: Chân Hoa Lâm



Vào, ra  
Sâu, chậm  
Khoẻ, nhẹ  
Lặng, cười  
Hiện tại, tuyệt vời

In... out... deep... slow  
Calm... ease... smile... release  
Present moment...  
Wonderful moment...

## HẠNH PHÚC BÂY GIỜ



Ta hạnh phúc liền giây phút này  
Lòng đã quyết dứt hết âu lo  
Không đi đâu nữa. Có chi để làm  
Học buông bỏ. Sống không vội vàng.

Ta hạnh phúc liền giây phút này  
Lòng đã quyết dứt hết âu lo  
Thong dong khi bước. Thành thơi lúc làm  
Lòng thanh thản. Sống trong nhẹ nhàng.

## HAPPINESS IS HERE AND NOW



Happiness is here and now  
I have dropped my worries  
Nowhere to go, nothing to do  
No longer in a hurry.  
Happiness is here and now  
I have dropped my worries  
Somewhere to go, something to do  
But I don't need to hurry.



# AN LÀ THỞ - LẠC LÀ ĐI

Thơ: Sư Ông Làng Mai – Nhạc: Thầy Pháp Niệm



Để Bụt thở, để Bụt đi  
Mình khỏi thở, mình khỏi đi, khỏi đi  
Bụt đang thở, Bụt đang đi  
Mình được thở, mình được đi, được đi  
Bụt là thở, Bụt là đi  
Mình là thở, mình là đi, là đi  
Chỉ có thở, chỉ có đi  
Không người thở, không người đi, người đi  
An khi thở, lạc khi đi  
An là thở, lạc là đi, là đi.

## BREATHING AND WALKING

Lời thơ: Sư Ông Làng Mai – Nhạc: ChiSing



Let the Buddha breathe (x2)  
Let the Buddha walk (x2)  
I don't have to breathe. I don't have to walk  
The Buddha is breathing. The Buddha is walking  
I enjoy the breathing. I enjoy the walking  
Buddha is the breathing. Buddha is the walking  
I am the breathing. I am the walking  
There is just the breathing. There is just the walking  
There is no breather. There is no walker  
Peace and joy while breathing. Peace and joy while walking  
Peace and joy the breather. Peace and joy the walker.  
(\*Breathing, walking, sitting, smiling, working, playing,...)



# ĐÂY LÀ TỊNH ĐỘ

*Thơ: Sư Ông Làng Mai – Nhạc: Sư Cô Chân Không*



Đây là Tịnh độ, Tịnh độ là đây  
Mỉm cười chánh niệm, an trú hôm nay  
Bụi là lá chín, Pháp là mây bay  
Tăng thân khắp chốn, quê hương nơi này  
Thở vào hoa nở, thở ra trúc lay  
Tâm không ràng buộc, tiêu dao tháng ngày.

## HERE IS THE PURE LAND

*Thơ: Sư Ông Làng Mai – Lời dịch và nhạc Anh: Ellen Deimann*



Here is the Pure land, the Pure land is here  
I smile in mindfulness and dwell in the present moment  
The Buddha is seen in an autumn leaf  
The Dharma in a floating cloud  
The Sangha body is everywhere, my true home is right here  
Breathing in, flowers are blooming  
Breathing out, I am aware that bamboos are swaying and my  
mind is free and I enjoy every moment.

## IN THE PRESENT MOMENT

*(Nhạc và lời: Thầy Pháp Niệm)*



I'm breathing in  
I'm breathing out  
My breath goes deep  
My breath goes slow  
Calming, easing

Smiling to life  
Oh life is so wonderful!  
Oh life is so wonderful!  
In the present moment



# XIN NGUYỆN LÀM DÒNG SÔNG

Thơ: Sư Ông Làng Mai – Nhạc: Sư Cô Hoa Nghiêm



Xin nguyện làm dòng sông  
Không làm hạt nước nhỏ  
Trên đường về đại dương  
Vàng trắng khuya sáng tỏ.  
Xin nguyện làm dòng sông  
Không làm hạt nước nhỏ  
Cuốn phăng trên đường đi  
Bao niềm đau nỗi khổ.  
Xin nguyện làm dòng sông  
Không làm hạt nước nhỏ

Tấu khúc nhạc hải triều  
Xua tan nỗi u sầu.  
Cùng nhau ta múa ca  
Không sợ đường đi khó  
Với tình thương bao la  
Độ người không biên giới.  
Xin nguyện làm dòng sông  
Không làm hạt nước nhỏ  
Mỗi bước con đã về  
Đây quê hương Tịnh Độ.

## GO AS A RIVER

Nhạc và lời: Thầy Pháp Thệ



I wanna go as a river  
Not as a drop of water  
Let us flow in harmony  
Selfishness we surrender.  
I wanna go as a river  
Not as a drop of water  
We learn to live mindfully  
Truely there for each other.

How fresh the stream of spirituality  
How wonderful to be able to see  
That we are all water  
That we are all water.  
So, I wanna go as a river  
Not as a drop of water  
For sure we will reach the sea  
Of peace, love and clarity.



# VÀO NGÀY MỚI

Thơ: Thầy Pháp Dung – Nhạc: Thầy Pháp Cảnh



Vào ngày mới  
Lòng thanh thang  
Chân bước tới không vội vàng  
Nụ cười nở  
Chuông chùa vang

Dừng lại thở  
Thân nhẹ nhàng  
Niềm vui đến  
Thôi hoang mang  
Thuyền về bến đầy bình an.

## HẠNH PHÚC



Mỗi lần mình thức dậy, là mình thấy vui  
Nhận diện đôi mắt này, là mình thấy vui  
Nhận diện thân thể này, là mình thấy vui  
Bởi vì mình đã học, là nhìn bằng mắt thương.

Mỗi lần mình cất bước, là mình thấy vui  
Mỗi lần mình ngồi xuống, là mình thấy vui  
Mỗi lần mình thư giãn, là mình thấy vui  
Bởi vì mình đã học, là nhìn bằng mắt thương.

## HAPPINESS



Whenever I wake up, I feel happy  
Aware of my eyes, I feel happy  
Aware of my health, I feel happy  
Because I have learned to look deeply.  
Whenever I walk, I feel happy  
Whenever I sit, I feel happy  
Whenever I rest, I feel happy  
Because I have learned to look deeply.



# KHÔNG ĐẾN, KHÔNG ĐI

Nhạc và lời: Sư Cô Chân Đức



Không đi đâu cũng không cần đến  
Không trước cũng không sau  
Cầm tay nhau, đứng bên nhau  
Rồi chia tay, bước cho thành thơi  
Cũng bởi vì chúng ta đã có nhau rồi từ lâu  
Cũng bởi vì chúng ta sẽ có nhau hoài mãi sau.

## NO COMING, NO GOING



No coming, no going  
No after, no before.  
I hold you close to me  
I release you to be so free!  
Because I am in you, and you are in me. (x2)

## HỘI VUI

Nhạc và lời: Thầy Pháp Thiên



Ngày nào cũng hội vui. Kết hoa đèn ngày xuân  
Ngày nào cũng hội vui. Chân bước trong vườn xanh.  
Giặt áo cũng hội vui. Thiên hành vui như hội  
Mỗi giây mỗi mới tinh.  
Mỗi giây mỗi đăng trình  
Thắp lên ngọn đèn mới. Ngọn đèn sẵn trong tim  
Hiến dâng nụ cười mới. Nụ cười nở trên môi.  
(Ngày xưa em bé thơ ngây. Giờ đây đã lớn khôn.  
Hồn nhiên vẫn trong em. Hội vui mỗi phút giây) (x2)





# ĐẾN BÊN TÔI

Nhạc và lời: Tăng thân Làng Mai



Mời bạn đến bên tôi đây, những lúc vui buồn  
Bình trà thơm mình hãy uống trong chánh niệm  
Thở cho sâu, thở thật nhẹ, cười lên nhé em  
Để thấy rằng cuộc đời kia rất chân thật.

Mời bạn đến bên tôi đây, khi thấy mệt nhoài  
Đặt vào tim một bàn tay như vỗ về  
Thở cho sâu, thở thật nhẹ, cười lên nhé em  
Để thấy rằng cuộc đời kia rất chân thật.

Mời bạn đến bên tôi đây, khi nước mắt rơi  
Đặt bàn tay, thả buồn đau lên đất Mẹ  
Thở cho sâu, thở thật nhẹ, mẹ ôm ấp cho.  
Để thấy rằng cuộc đời kia rất tươi đẹp.

## COME AND SIT



Come and sit by my side if you're lonely  
Close your eyes, drink some tea together  
Breathing in, breathing out. Smile and calm  
You will feel that our life is so good.

Come and sit by my side when you're tired  
Close your eyes, put your hands on your heart  
Breathing in, breathing out. Smile and calm  
You will feel that our life is so true.

Come and sit by my side if you cry  
Close your eyes, put your hands on the Earth  
Breathing in, breathing out. Smile and calm  
You will feel that the life is happy.



# VUI GIẤC ĐẠI ĐỒNG

Thơ: Sư cô Uyên Nghiêm  
Nhạc: Sư cô Tuyết Nghiêm



Lâu rồi bỏ quên con chữ  
Ngủ yên ở tận góc nào  
Sáng nay bỗng dưng chợt nhớ  
Hồn nhiên vui như trẻ thơ.

Mắt thương nhìn từng huynh đệ  
Mỗi người là một bài thơ  
Say mê đọc hoài đọc mãi  
Vẫn không hết những bất ngờ.

Tạ ơn Cam Lộ Phương Bối  
Cho Vườn Ươm xanh ước mơ  
Không hẹn mà cùng về tới  
Niềm tin chưa cạn bao giờ.

Quê hương nào đâu chỉ có  
Một hình chữ S cong cong  
Tình ta là đại địa đò  
Chung vui xây giấc đại đồng.

Nắng mưa phai màu áo mới  
Bàn tay gieo hạt thành thơ  
Lặng yên nhìn về Núi Thấu  
Một kiếp an lành rong chơi.

# EM YÊU HOA HỒNG

(Nhạc và lời:  
Tặng thân Làng Mai)



Em yêu hoa hồng này  
Yêu hoa thủy tiên này  
Em yêu núi rừng này  
Yêu sao ngọn đồi nhấp nhô  
Lấp lánh ánh sao trên trời  
Khi mặt trời đi ngủ.  
Doo...bi doo...bi doo...

I like the roses  
I like the daffodils  
I like the mountains  
I like the rolling hills  
I like the twinkling stars  
When the sun goes down.  
Doo...bi doo...bi doo...

I like the rabbit  
I like the squirrel too  
I like the blue bird  
I like the roaming moose  
I like all animals  
All animals like me.  
Doo...bi doo...bi doo...



# GẮN NHAU

Sáng tác: Chân Kỳ Cương, Tặng thân Làng Mai thêm lời



## Điệp khúc:

Gắn nhau trao cho nhau yêu thương tình loài người  
Gắn nhau trao cho nhau tin yêu đừng gian dối  
Gắn nhau trao cho nhau ánh mắt nhân loại này  
Tình yêu thương trao nhau xây đắp nên tình người.

Cho dù rừng thay lá xanh đi  
Cho dù biển cả có phân ly  
Ta vẫn yêu thương nhau mãi mãi.

## Điệp khúc...

Cho dù đời thay núi Tu Di  
Cho dù bầu trời thiếu mây bay  
Ta vẫn yêu thương nhau mãi mãi.

## Điệp khúc...

# GIỜ ĐÂY BÊN NHAU

Lời Việt: Sư Ông Làng Mai



## Điệp khúc:

Giờ đây bên nhau, cùng nhau cất tiếng hát, thấp sáng ý thức  
chúng ta có nhau.

Giờ đây bên nhau, cùng nhau bước những bước vững chãi,  
thích thú chính trên đất này.

Biết không? Ta còn bên nhau, sống vui bên nhau tháng ngày.

## Điệp khúc...

Khó khăn hay là gian nguy, có nhau bên nhau tức thì.

## Điệp khúc...

Với nhau ta còn tương lai, sánh vai ta cùng giúp đời.



# IN GRATITUDE



## *Refrain:*

*In gratitude, you have watered seeds of love in me.  
In gratitude  
In gratitude, I will water seeds of love in someone, too.*

*I know you're there for me,  
And I am so happy. (repeat refrain)*

*And if you suffer some,  
Please call and I will come. (repeat refrain)*

# SONG OF GRATITUDE

*Lời Việt: Sư Ông Làng Mai*



*Thank you for letting me fly  
High, high above the sky.  
Thank you for letting me smile  
Smile, smile throughout day and night.  
Thank you for letting me cry  
The tears from deep down inside.  
Thank you for being my light  
A guardian angel by my side.  
Thank you for opening my eyes  
And making the world so bright.*



# LẮNG NGHE VÀ CHUYỂN HOÁ

(Nhạc dân ca Nam bộ – Lời: Tăng thân Làng Mai)



Ai nói gì thì mình cứ nghe  
Nghe sâu hiểu thấu thương nhiều.  
Buồn chi mà ba bốn bữa  
Cho tâm tư héo sầu  
Ta cười ta thở thật sâu  
Đau buồn chuyển hoá thật mau,  
Tang tình tang tính tình tang  
Tang tình tang tính tình tang!

*hãy lắng  
nghe nhau*

## LỜI QUA TIẾNG LẠI

Lời: Sư cô Đoàn Nghiêm – Nhạc: Sư cô Chân Không



Lời qua (mà) tiếng lại  
Giải quyết chi đâu!  
Sao không dừng lại?  
Kẻo hổ thêm sầu.  
Lời qua (mà) tiếng lại  
Đưa ta tới đâu!  
Sao không dừng lại?  
Thở nhẹ và sâu.  
Lời qua (mà) tiếng lại  
Đưa ta tới đâu!  
Sao không thở nhẹ  
Mỉm cười nhìn nhau.



# NỤ CƯỜI THÊN THANG



Mình là cánh én, cánh én xinh  
Mình là tia nắng, nắng ban mai. Mình là cơn gió, đến bất ngờ  
Một cánh én lượn trong nắng,  
không lo lắng trong thế giới thật nhiệm màu.  
Mình là hạt giống, bé tí ti  
Mình là cơn mưa, rất nhẹ nhàng.  
Mình là dòng suối, róc rách vui  
Hạt giống tốt được tưới mát, nảy mầm xanh trong thế giới thật  
nhiệm màu.  
Mình là một nốt, nốt nhạc trầm  
Mình là khúc hát, khúc hòa bình. Mình là tuổi thơ, với nụ cười  
Một nốt bé trong khúc hát, hòa cùng nhau  
trong thế giới thật nhiệm màu.

## GREAT BIG SMILE



I am a bird, a beautiful bird  
I am the sun, the golden sun  
I am the wind, blowing in  
The beautiful bird in the sun, we are one in a wonderful world.  
I am a seed, a tiny seed  
I am the rain, gentle rain  
I am a stream, carrying  
A tiny seed in the rain as we change in a wonderful world.  
I am a note, a beautiful note  
I am a song, a peaceful song  
I am a child, great big smile  
I am a note in a song sing along in a wonderful world



# MÌNH LÀ MỘT



Mình là chiếc lá trên đầu cành (x2)  
Ngày tháng đến với chúng ta  
Để sống cùng nhau  
Mình là chiếc lá trên đầu cành.

Mình là sao sáng trên bầu trời (x2)  
Ngày tháng đến với chúng ta  
Để sống cùng nhau  
Mình là sao sáng trên bầu trời.

Mình là con sóng trên đại dương (x2)  
Ngày tháng đến với chúng ta  
Để sống cùng nhau  
Mình là con sóng trên đại dương.

Mình là chiếc lá trên đầu cành  
Mình là con sóng trên đại dương  
Ngày tháng đến với chúng ta  
Để sống cùng nhau  
Mình là sao sáng trên bầu trời.

# WE ARE ONE



We are all the leaves of one tree (x2)  
The time has come for all to live as one  
We are all the leaves of one tree.

We are all the waves of one sea (x2)  
The time has come for all to live as one  
We are all the waves of one sea.

We are all the stars of one sky (x2)  
The time has come for all to live as one  
We are all the stars of one sky.

We are all the leaves of one tree  
We are all the waves of one sea  
The time has come for all to live as one  
We are all the stars of one sky.



# NGƯỜI ĐI VÒNG QUANH

Lời: Sư Ông Làng Mai – Nhạc: Thầy Pháp Niệm



Này người đang đi vòng quanh  
Hãy dừng dừng lại. Anh đi như thế để làm gì?  
Tôi không thể không đi  
Tôi không biết đi đâu  
Nên tôi đi vòng quanh.

Này người đang đi vòng quanh  
Anh hãy chấm dứt việc đi quanh  
Nhưng nếu tôi chấm dứt việc đi  
Thì tôi cũng chấm dứt chính tôi.

Này người đang đi vòng quanh  
Anh không phải là sự đi quanh  
Anh có thể, có thể đi  
Nhưng không cần, không cần đi quanh.

Tôi có thể đi đâu?  
Tôi có thể, có thể đi đâu?  
Anh hãy đi tìm anh  
Anh hãy đi tìm, đi tìm người thương.





# TỰ DO



Mình là cụm mây bay  
Giữa khung trời xanh trong  
Là cánh chim ngàn  
Bay vút giữa trời mây  
Mình là một bông hoa  
Nở trong lòng nắng ấm  
Là đất mẹ hiền  
Gìn giữ bao mầm xanh.

*Điệp khúc:*

*Và mình tự do  
Khi trái tim đã mở ra  
Luôn có thành thơi  
Vi nguồn tâm trong sáng.*

*Này anh chị em ơi, cùng các bạn thân yêu  
Hãy bước chung con đường: Hiếu và Thương.*

## FREEDOM OF THE HEART



I am a cloud, I am the blue sky,  
I am a bird, spreading out its wings.  
I am a flower, I am the sunshine,  
I am the Earth, receiving a seed.

*And I am free, when my heart is open.  
Yes, I am free, when my mind is clear.  
Oh! Dear brother. Oh! Dear sister,  
Let's walk together, mindfully/... joyfully. (x2)*



# TÂM AN

Nhạc và lời: sư cô Giải Nghiêm



Quê hương đi về trên mỗi bàn chân  
Bao nhiêu con đường mở ra độ lượng  
Tâm không mong cầu bình an là vậy  
An vui nơi này an khắp mọi nơi.  
Niềm vui trải dài sự sống  
Tôi đi vững trên bàn chân  
Mắt tôi mở to giữa đời này đây  
Lòng không cầu làm mây trắng bay  
Khổ đau từng nuôi ta lớn lên  
Xin cho nắng mưa ngày sau  
Vững một niềm tin chẳng hề nhạt phai.  
Hạnh phúc chưa từng là hạnh phúc mình tôi  
Vì biết thương mình mà đã biết thương trần gian.

# THÀNH THỜI

(Hát theo điệu dân ca Bắc Bộ – Lời: Tăng thân Làng Mai)



Chuông ngân từng tiếng ối a ngân nga  
Thở vào tâm tĩnh lặng ... a í a  
Thở ra ối a mỉm cười. Thở ra ối a mỉm cười  
Tình tình tình thành thời. Tình tình tình thành thời.

An nhiên ngồi xuống ối à an nhiên  
Thiền đường trên lối cỏ ... a í a  
Trầm luân ối a hết rồi. Trầm luân ối a hết rồi  
Tình tình tình thành thời. Tình tình tình thành thời.

Thong dong từng bước ối à thong dong  
Đường đời sao bỗng nhẹ ... a í a  
Cửa Không ối a bước vào. Cửa Không ối a bước vào.  
Tình tình tình thành thời. Tình tình tình thành thời.



# VÒNG TRÒN YÊU THƯƠNG

Nhạc và lời: Minh Tiến, Minh Phan



Bên trái tôi đây là bạn tôi, anh em tôi  
Bên phải tôi đây là bạn tôi, anh em tôi  
Trước mặt tôi đây là bạn tôi, anh em tôi  
Xung quanh tôi đây là bạn tôi, anh em tôi

*Bên trái.....*

*(người tôi yêu tôi thương)*

*(người yêu tôi thương tôi)*

## MỘT LÁ NGÔ ĐỒNG RƠI

Dân ca Pháp – Lời Jacqueline Debatte – Nhạc: Francine Cockenpot  
Sư Ông Làng Mai dịch sang lời Việt



Một lá ngô đồng rơi  
Có hay chăng người ơi  
Một lá ngô đồng rơi  
Thu đẹp đã về rồi!

### *Điệp khúc*

*Ngàn chiếc lá còn rơi  
Đỏ au hay vàng tươi  
Ngàn chiếc lá rơi rơi  
Bay vèo ngập cả trời.*

Lờ lững trên trời cao  
Chiều lên nước hồ xanh  
Lờ lững trên trời cao  
Mây bạc còn dựng thành.

### *Điệp khúc*

Rừng vi lô quanh hiu  
Sáo lên ru hồn ai  
Rừng vi lô quanh hiu  
Nắng vàng ngập ruộng dài.

### *Điệp khúc*

Niềm thương trong lòng tôi  
Thắm tươi không nhạt phai  
Niềm thương trong lòng tôi  
Thu đẹp vẫn còn hoài.

### *Điệp khúc*



# ĐÂU ĐÓ TIẾNG AI CƯỜI

Lời: Thầy Pháp Dụng – Nhạc: Sư cô Hoa Nghiêm



Rồi mình lại đi chơi  
Lên đồi khi sương sớm  
Lên mỏm đá cao ngời  
Nhìn xa qua mây núi  
Chỉ thấy mây mù thôi.

Có ai nhìn thấy phố  
Có ai nhìn thấy người  
Không người sao vui vậy  
Đâu đó tiếng ai cười.

Buổi sáng mây còn ngủ  
Đục mờ như biển khơi  
Ngồi yên tâm thoát động  
Giật mình chiếc lá rơi.

Xa xa in bóng nắng  
Nhẹ nhàng biển mây trôi  
Một ngày nữa đi tới  
Một ngày nữa qua rồi.

Ngày qua ai khôn lớn  
Ngày đến ai buồn vui  
Kiếp người như buổi sáng  
Ngồi chơi trên đỉnh đồi.

Vui buồn như sương khói  
Chốc đây chốc lại vơi  
Phút giây lòng thanh thản  
Nhận ra tiếng ta cười.



# NỤ CƯỜI CHO NHAU

Thơ: Sư cô Giới Nghiêm



Nụ cười ta trao cho nhau  
Là đôi cánh trắng thân tiên nhiệm mầu  
Nụ cười ta trao cho nhau  
Là muôn thế giới bầu trời, đám mây.  
Cười, cười đi em, vì cuộc đời là đóa hoa trăm sắc  
Hạnh phúc bây giờ, chỉ bấy nhiêu thôi.  
Cười, cười đi em, vì cuộc đời là dòng suối xanh, mát trong  
Soi chiếu ngàn sao nơi trái tim em.

# TIẾNG CHUÔNG CHÙA CỔ

Nhạc và lời: Sư Ông Làng Mai



Boong... boong...  
Tôi là chuông đại hồng, ngôi chùa xưa trên đỉnh núi  
Boong... boong...  
Tôi khua vang mở đầu cho một bình minh mới  
Boong... boong...  
Nghe tiếng tôi, xin người nở nụ cười  
Boong... boong...  
Nghe tiếng tôi, xin người đem mắt thương nhìn cuộc đời.  
Boong... boong... Thở vào, tâm người tĩnh lặng  
Boong... boong... Thở ra, miệng người mỉm cười  
Boong... boong... Người trở về phút giây hiện tại  
Boong... boong... Người an trú phút giây tuyệt vời.

Ba nghiệp lắng thanh tịnh  
Gửi lòng theo tiếng chuông  
Nguyện người nghe tĩnh thức  
Vượt thoát nẻo đau buồn.



# BẠN VÀ TÔI

Nhạc và lời: Thầy Pháp Thái



Từ muôn phương đi chung một con đường  
Đến nơi đây dưới mái chùa yêu thương  
Bạn và tôi chúng ta cùng chí hướng  
Về cùng nhau đắp xây nên tình tăng thân.

Ngày hôm nay đang tu học hết lòng  
Nắm tay nhau đi như một dòng sông  
Nào cười lên hát ca vì lẽ sống  
Thở đi cho sức vóc mãi thêm nồng.

## *Điệp khúc:*

*Dù mai có thể muôn phương  
Bạn ơi hãy vững bước trên đường  
Không gian sẽ không chia cắt niềm tin  
Mình luôn vẫn mãi trong nhau  
Thuở hồng hoang cho đến thiên thu  
Thời gian dừng trong hơi thở nhẹ sâu.*

Giờ này đây em có cả đất trời  
Với trăng sao muôn loài cùng mọi nơi  
Mặt trời lên sáng tươi bình minh mới  
Mỉm cười trong bước chân an lạc thanh thơi

Cùng nhau chung tay xây dựng thiên đàng  
Sống hoan ca đem cho đời bình an  
Hiếu và thương chúng ta làm nguồn sáng  
Thở đi thôi là có cả kho tàng.

## *Điệp khúc:*



# Tâm an thế giới an



VƯỜN THÁP VỌNG TIÊN CUNG

Tác phẩm của trại sáng tác sinh viên Đại học Xây dựng tại Yên Tử năm 2020



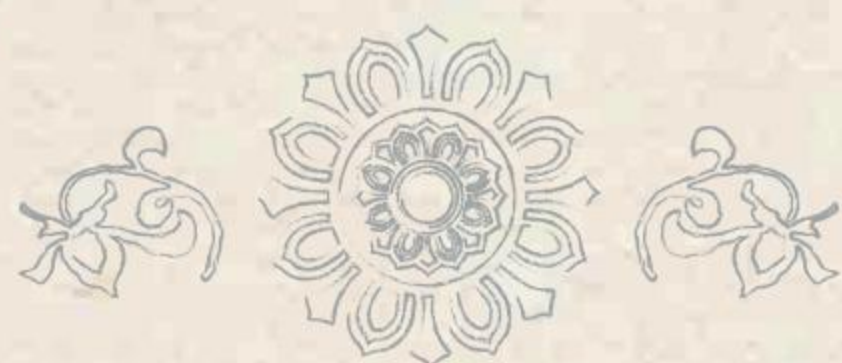
2022

# CHÁNH NIỆM TRONG ĐỜI SỐNG HẸNG NGÀY

## THIÊN NGÔI



Như một cội cây trong cơn bão, dù giông tố có thể làm cho ngọn cây oằn mình trong gió, nhưng gốc cây luôn kiên cố, vững vàng. Thế ngồi kiết già, hoặc bán già (thế hoa sen) là thế ngồi vững chãi nhất. Hãy chọn cho mình một chiếc gối ngồi phù hợp với mình nhất, ngồi trên 2/3 trước của gối ngồi, chân phải đặt trên bắp vế trái và chân trái trên bắp vế phải, hai đầu gối chạm đất cùng với mông tiếp xúc gối ngồi tạo thành một thế kiềng ba chân vững vàng, hai tay đặt nhẹ nhàng lên nhau trên điểm giao giữa hai chân. Nếu không ngồi được thế hoa sen thì bạn có thể ngồi xếp chéo hai chân; hoặc ngồi trên ghế, hai bàn chân đặt trên sàn nhà và hai tay đặt nhẹ lên đầu gối. Hai mắt khép hờ nhìn về phía trước chừng nửa thước, đầu và sống lưng tạo thành một đường thẳng nhưng không gồng cứng, đầu không cúi xuống cũng không ngửa ra sau, hai vai buông thư. Miệng mỉm một nụ cười nhẹ. Toàn thân thả lỏng. Thiết lập thân tâm là một trong giây phút hiện tại, dừng lại tất cả mọi suy tư, các dự án trong đầu, và trở về tiếp xúc với hơi thở vào ra, tiếp xúc với sự có mặt của chính mình.





*Thở vào, biết là đang thở vào,  
Thở ra, biết là đang thở ra.*

Hơi thở đi đến đâu, ta ý thức đến đó, ý thức từng bộ phận của cơ thể và buông thư từng bắp thịt trên mặt, trên vai, trên tay, chân và toàn thân, thật êm, thật nhẹ. Bạn cũng có thể thở vào, thở ra đếm 1; thở vào, thở ra đếm 2; cho đến 10 rồi trở lại đếm 1, nếu bị xao nhãng hay quên số, bạn có thể trở về lại từ số 1 để tiếp tục đếm, phương pháp này gọi là “sổ tức” – đếm hơi thở.

Bằng hơi thở ý thức khi ngồi yên, ta dần dần làm lắng dịu những lao xao trong đầu, ta an tịnh được thân và tâm, buông thư và trị liệu.

Nếu chân bạn bị tê trong khi ngồi, bạn có thể tự động sửa lại thế ngồi cho thoải mái hoặc đổi chân dưới lên trên, xoa bóp thật nhẹ nhàng 2 chân trước khi đưa chân bắt chéo trở lại. Bạn vừa làm một cách nhẹ nhàng chậm rãi, vừa theo dõi hơi thở và quán sát từng cử động của thân thể, tâm vẫn an trú trong định.

Ngồi thiền trước hết là để không phải làm gì hết và để được buông thư. Khi nắm vững nghệ thuật theo dõi hơi thở và mỉm cười thì giờ ngồi thiền là giờ mà bạn được nghỉ ngơi và trị liệu cho chính mình. Nhờ năng lượng của niệm và định ta sẽ bắt đầu quán chiếu sâu sắc vào thân thể, tâm thức và hoàn cảnh của chính ta để hiểu sâu hơn và để thương nhiều hơn chính mình.



# THIÊN THỞ VÀ NGHE CHUÔNG



Bất cứ ở đâu, bất cứ trong tư thế nào, dù nằm hay ngồi, dù đứng hay đi, chúng ta cũng có thể thực tập hơi thở có ý thức, trong nhà bếp, trong phòng ăn, phòng khách, phòng ngủ, nhà vệ sinh, nơi văn phòng làm việc, phòng họp, nhà ga, trạm xe buýt, hay đang dừng xe chờ đèn đỏ,... bất cứ ở đâu, bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta đều có thể mời hơi thở chánh niệm trở về với tự thân chúng ta. Bạn hãy đọc thật chậm, đặt tay lên bụng và cùng theo dõi hơi thở theo lời hướng dẫn dưới đây nhé:

*Thở vào, ta ý thức là ta đang thở vào*

*Thở ra, ta ý thức là ta đang thở ra.*

*Thở vào, ta thấy ta đang có những căng thẳng, lo lắng*

*Thở ra, buông xuống hết và mỉm cười thật nhẹ.*

*Thở vào, ta thấy khoẻ*

*Thở ra, ta thấy nhẹ.*

*Thở vào, ta biết chỉ có an trú trong giây phút hiện tại*  
*Thở ra, ta biết, giây phút hiện tại là tuyệt vời nhất, là hiện hữu sống động nhất cho ta.*

...

Cứ như thế, hơi thở có ý thức luôn luôn bên cạnh và là người bạn đồng hành cùng ta trong từng chặng đường, từng bước chân, là tiếng chuông nhắc nhở ta trở về tiếp xúc với thân tâm, và với những gì đang diễn ra xung quanh ta. Bạn hãy thử mời hơi thở ý thức trở về tiếp nào, hãy tiếp tục đặt tay lên bụng và thở thật nhẹ, quán sát sự phồng lên và xẹp xuống của bụng mỗi khi bạn thở vào, thở ra.



Tiếng chuông, hay tiếng sóng hải triều, tiếng lá xao động... đều có công năng đưa ta trở về với giây phút hiện tại, hợp nhất thân tâm để có mặt một cách sâu sắc và tiếp xúc với sự sống mâu nhiệm. Tiếng chuông là sứ giả của bình an, hạnh phúc.

Khi nghe chuông, chúng ta dừng lại, dừng lại mọi nói năng và sinh hoạt, buông thư toàn thân và ý thức về hơi thở của mình. Chúng ta làm một cách tự nhiên với niềm vui thích mà không phải là một hình thức cứng nhắc.

Mỗi khi nghe chuông, chúng ta hãy trở về với hơi thở ý thức. Thở vào, ta thầm nói: “Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe”. Chúng ta mời tất cả những tế bào trong cơ thể ta cùng tham dự lắng nghe chuông với ta thật sâu sắc. Ta để tiếng chuông đi vào mỗi tế bào để giúp cơ thể ta buông thư. Hàng tỉ tế bào đang lắng nghe cùng một lúc. Hàng tỉ tế bào đến với nhau để tạo ra một năng lượng lắng nghe tập thể. Chúng ta không lắng nghe như một cá nhân, chúng ta lắng nghe như một cộng đồng, cộng đồng các tế bào. Đó gọi là lắng nghe sâu. Lắng nghe như vậy mang lại bình an, thư giãn cho cả thân thể lẫn cảm thọ. Khi thở ra, ta thầm nói: “Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm”. Đưa về nhất tâm là đưa về ngôi nhà đích thực của mình, đưa ta về quê hương của giây phút hiện tại. Buổi sáng trước khi đi làm, bạn có thể ngồi xuống nghe chuông, nghe một mình hoặc nghe chung với mọi người trong gia đình. Nếu thỉnh ba tiếng chuông, bạn có cơ hội thực tập thở vào thở ra chín lần. Buổi tối cũng vậy, trước khi đi ngủ, bạn cũng có thể tập trung cả nhà lại cùng nghe chuông, thực tập hơi thở chánh niệm để buông thư thân thể và ý thức sự có mặt của những người thương trong gia đình.



Trong ngày, bất cứ lúc nào thấy không khí không đủ bình an, như giận dữ, bất an hay khó thở, trong buổi họp hay giữa giờ làm việc, bạn có thể xin thỉnh một tiếng chuông để cả văn phòng cùng trở về theo dõi hơi thở, buông thư và khôi phục lại bình an.

Dần dần, chúng ta có thể chọn lựa vài hình ảnh làm “tiếng chuông chánh niệm” nhắc nhở chúng ta thực tập hơi thở chánh niệm trong ngày, ví dụ như bạn thiết lập nơi máy tính ở bàn làm việc, hay ở điện thoại cầm tay của bạn, mỗi 15 phút cất chuông báo một lần, mỗi lần như thế, bạn hãy buông hết xuống, khép hờ mắt lại, mỉm cười nhẹ trên môi và thở thoi, để mình được buông thư và chơi với chính mình; khi chờ đèn đỏ giao thông, hay khi lắng nghe ba tiếng chuông điện thoại đầu tiên, tiếng chuông nhà thờ gần đó, khi bạn lên xuống cầu thang, hay khi bạn đóng mở cửa,... bạn sử dụng những hình ảnh này như là cơ hội nhắc nhở chính mình dừng lại, trở về, buông thư, thở và mỉm cười với tự thân trong giây phút hiện tại.

Thở đi con

thật sâu  
thật chậm

không bao đâu



# THIÊN ĐIỆN THOẠI



Đừng xem thường lời nói của chúng ta, những lời nói chánh ngữ có ảnh hưởng rất lớn, có khả năng xây dựng nên sự hiểu biết và thương yêu. Lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho rất nhiều người. Nhưng thông thường, khi nói chuyện qua điện thoại, chúng ta quá bận rộn, làm chuyện này đến chuyện khác mà không để ý đến lời nói của mình. Khi chuông điện thoại reo, tiếng chuông tạo ra trong ta một xung động, có thể đó là sự lo lắng, như: “Ai gọi vậy? Tin tốt hay tin xấu đây?” Rồi có một sức mạnh thúc chúng ta vội cầm điện thoại lên. Chúng ta không thể kháng cự được. Và chúng ta có thể trở thành nạn nhân của chính cái điện thoại của mình.

Lần tới, khi điện thoại reo, chúng ta hãy ngồi yên tại chỗ và ý thức về hơi thở của mình. Thở như thế đến khi chuông reo lần thứ ba rồi hãy mỉm cười nhắc điện thoại lên. Nếu chúng ta đang cáu kỉnh hoặc bực bội, thì người kia sẽ nhận được nguồn năng lượng tiêu cực đó. Nhưng nếu chúng ta mỉm cười thì người kia sẽ may mắn nhận được nguồn năng lượng tươi mát của ta.

Trước khi gọi điện cho ai, bạn hãy thở vào, thở ra hai lần và đọc thầm bài thi kệ:

*Tiếng đi ngoài ngàn dặm  
Xây dựng niềm tin yêu  
Mỗi lời là châu ngọc  
Mỗi lời là gấm thêu.*



Trong khóa tu, bạn được khuyến khích hạn chế sử dụng điện thoại và lướt mạng không có mục đích. Bạn có thể thực tập cầm điện thoại thông minh của bạn trên tay, không bật lên, nhìn và mỉm cười, thở vào thở ra thật sâu, thật chậm, rồi đặt nó xuống. Ý thức bạn đang ở trong khóa tu, thời gian này thật quý báu để bạn buông bỏ công việc, dự án, thực sự được nghỉ ngơi và trị liệu chính mình, bạn không muốn tiêu phí thời gian đó vào việc dùng điện thoại theo thói quen và lên mạng khi không cần thiết.

## THIÊN ĐI



*Ý về muôn vạn nẻo  
Thiền lộ tâm an nhiên  
Từng bước gió mát dậy  
Từng bước nở hoa sen.*

Thiền đi là đi mà không với mục đích là tới: đi để mà đi. Trong lúc thiền đi, ta theo dõi hơi thở và để ý đến bước chân để thật sự chú tâm và nuôi dưỡng niềm an lạc. Để thực tập thiền đi thật thành thơi, bạn có thể kết hợp bước chân với hơi thở, khi thở vào có thể bước hai, hay ba bước, thở ra bước hai hay ba hoặc bốn bước, tùy vào khả năng của lá phổi của bạn, thở cho thoải mái là được. Bước khoan thai, cẩn trọng và trầm tĩnh. Chúng ta bước 2 bước khi thở vào và thầm quán tưởng: “vào, vào”. Đặt tất cả sự chú tâm vào lòng bàn chân. Bàn chân của ta ‘hôn’ lên mặt đất với tất cả tình thương.



Khi thở ra, ta đi thêm 2 hoặc 3 bước và thầm quán tưởng: “ra, ra, ra”. Như thế nhịp đi của ta là “vào, vào/ra, ra, ra”, bàn chân chạm đất trong chánh niệm. Thở tự nhiên và phối hợp từng bước chân với hơi thở. Sau khi thực tập câu đầu của bài kệ, ta thực tập câu tiếp theo “Sâu, chậm”. “Sâu, sâu/chậm, chậm, chậm”. Thở vào thầm nói “sâu, sâu”, thở ra thầm nói “chậm, chậm, chậm”. Nói bằng bàn chân, chứ không phải nói bằng cái đầu.

Tiếp đến là “khỏe, nhẹ”, “khỏe, khỏe/nhẹ, nhẹ, nhẹ”. Đừng nói một cách máy móc. Khi nói “khỏe, nhẹ” ta từ từ cảm thấy thân, tâm ta thực sự khỏe, nhẹ. Khi bạn chú tâm và tận hưởng từng bước chân tức là bạn đang nâng đỡ cho tất cả những ai cũng đang thực tập như bạn, và ngược lại bạn cũng được nâng đỡ bởi sự thực tập của cả đại chúng. Nếu bước được những bước chân vững chãi, thành thơi, khỏe, nhẹ, thì bạn đã đóng góp rất nhiều vào phẩm chất cuộc sống của tất cả mọi người.

Ta cũng thực tập như vậy với hai câu cuối của bài kệ “lặng, cười” và “hiện tại, tuyệt vời”. Nụ cười hàm tiếu của bạn có liên hệ mật thiết đến sự tịnh lạc của bước chân và của hơi thở. Nếu không có khả năng sống trong giây phút hiện tại thì không có khả năng đặt chân lên Tịnh độ. Chỉ cần thực tập một chút, ta có thể ngừng lại, ngay bây giờ và ở đây, và tiếp xúc sâu sắc với sự sống. Ta cũng có thể áp dụng thực tập với các bài thi kệ khác.

Đừng suy nghĩ mông lung, đem sự chú ý của mình xuống lòng bàn chân. Ta sẽ thấy rằng bước chân của ta vững vàng hơn, chắc chắn hơn. Sự vững chắc ấy sẽ đi vào trong cơ thể, vào trong tâm thức ta.



Hãy đi như một người tự do. Ta không còn là nô lệ cho những dự án hay buồn phiền nữa. Mỗi bước chân là một bước phục hồi tự do.

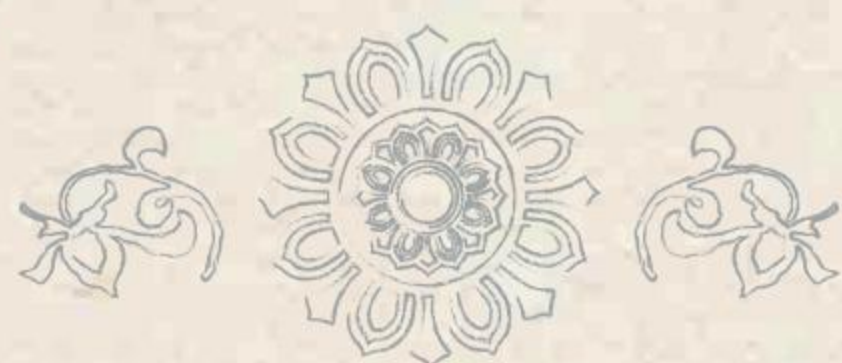
Nếu bạn muốn chú ý tới thiên nhiên, núi non, cây cối, thì bạn dừng lại. Duy trì hơi thở, bạn nhìn ngắm tất cả những thứ ấy theo sự chú ý của bạn. Một lát sau, bạn lại tiếp tục thiền hành, và chú ý tới bước chân.

Trong khóa tu, mỗi ngày sẽ có một giờ thiền hành tập thể. Ngoài giờ thiền hành chung, hễ lúc nào có được giờ rảnh bạn có thể đi thiền riêng. Dành thì giờ để đi như thế mỗi ngày ta có thể chăm sóc bản thân an tĩnh hơn, có đủ bình an và thương yêu để chăm sóc gia đình, đồng nghiệp ngày một tốt hơn.

## THIÊN BUÔNG THƯ



Trong ngày, chúng ta có thể đã tích tụ những căng thẳng bởi sự lo lắng, giận hờn, buồn khổ, nếu có vài phút để thư giãn giữa giờ làm việc, bạn hãy tận dụng để được thực tập buông thư, dù là trong tư thế ngồi hay nằm, dù là 5 phút hay 10 phút, hay nửa tiếng. Thiền buông thư là cơ hội để cho thân tâm được nghỉ ngơi, được chữa trị và hồi phục. Chúng ta để cho toàn thân được buông lỏng, đưa sự chú tâm và gởi tình thương lần lượt đến từng tế bào, từng bộ phận của cơ thể. Bạn hãy đưa hơi thở ý thức trở về với cơ thể mình, để cho thân thể được nghỉ ngơi, thư giãn:





*Thở vào, thấy bụng đang phồng lên  
Thở ra, thấy bụng đang xẹp xuống.  
Thở vào, tôi ý thức về toàn thân tôi  
Thở ra, tôi buông thư toàn thân.*

Hoặc:

*Thở vào, tôi ý thức về mắt tôi  
Thở ra, tôi mỉm cười với mắt tôi.*

Đó là chánh niệm về đôi mắt. Chế tác năng lượng chánh niệm, ý thức về đôi mắt và mỉm cười với nó là chúng ta đang tiếp xúc với một trong những điều kiện hạnh phúc ta đang có. Có đôi mắt còn sáng là một điều mâu nhiệm. Chỉ cần mở mắt ra là ta thấy cả một thiên đường sắc màu hình ảnh.

*Thở vào, tôi ý thức về trái tim tôi.*

*Thở ra, tôi mỉm cười với trái tim.*

Dùng năng lượng chánh niệm để ôm ấp trái tim và mỉm cười với nó, chúng ta sẽ thấy trái tim ta vẫn còn hoạt động bình thường, đó là một điều mâu nhiệm, một điều kiện hạnh phúc.

Cứ như thế, chúng ta lần lượt đi từng bộ phận trên cơ thể, ý thức về tai và buông thư tai, ý thức về miệng và buông thư miệng, ý thức về vai và buông thư vai,... cho đến ý thức về các đầu ngón chân và mỉm cười, buông thư các đầu ngón chân. Ý thức về sự có mặt khoẻ mạnh của từng phần trên cơ thể và mỉm cười, biết ơn đến các bộ phận ấy, gửi năng lượng thương yêu đến chúng. Chúng ta chế tác năng lượng chánh niệm bằng hơi thở ý thức để ôm ấp cơ thể.



Khi chúng ta hướng năng lượng chánh niệm đến từng bộ phận của cơ thể, gửi theo hơi thở tình thương yêu và sự dịu dàng là chúng ta đang làm đúng những gì cơ thể cần. Ta cũng để tâm chăm sóc đến những bộ phận đang đau nhức trong khi thở vào thở ra, để những nơi đó được tiếp thêm năng lượng thương yêu và tự chữa trị. Chúng ta phải dành nhiều thời gian hơn để chăm sóc, gửi theo năng lượng chánh niệm và mỉm cười với chúng.

Bồi  
đắp  
gốc  
rễ

Khơi  
thông  
suối  
nguồn

## THIÊN BUÔNG THƯ



Thực tập thiên lay là tập trở về với đất Mẹ, trở về với gốc rễ tổ tiên tâm linh và huyết thống, để nhận ra rằng ta không bao giờ đơn độc một mình, mà ta luôn được nối liền với tổ tiên tâm linh và huyết thống của ta.



Ta là sự tiếp nối của tổ tiên và cùng với tổ tiên ta đi về tương lai. Thực tập thiền lạy để buông bỏ ý niệm về một cái ngã riêng biệt, đồng thời tự nhắc nhở mình rằng mình chính là một phần của đất Mẹ, một phần của sự sống. Khi ta tập lạy năm vóc sát đất, ta thấy mình trở nên nhỏ bé, giản dị và hồn nhiên như một đứa trẻ. Khi lạy xuống tiếp xúc với đất, ta cũng thấy mình bỗng trở nên vững chãi như một cây cổ thụ bám sâu vào lòng đất. Thiền lạy cũng là cơ hội giúp ta tiếp xúc và được nuôi dưỡng bởi sự kiên nhẫn của đất, và nhờ đất chuyên chở chuyển hóa giùm ta những khổ đau ta đang có trong lòng như giận hờn, tham lam, sợ hãi, buồn tủi, bất mãn v.v... Ta chấp tay búp sen, và từ từ lạy xuống trong tư thế phủ phục, năm vóc sát đất (hai tay, hai chân, và trán). Hãy để cho năm vóc của ta được nghỉ ngơi thoải mái trên sàn nhà. Khi lạy xuống, ta để hai bàn tay mình ngửa ra, để chứng tỏ ta không có gì để giấu giếm với tổ tiên của ta cả. Sau một, hai lần thực tập thiền lạy, ta sẽ thấy bớt khổ đi nhiều và không còn cảm thấy cô đơn nữa. Chúng ta có cơ hội hòa giải được với cha mẹ, con cái, bạn bè và tổ tiên của mình.

Thiền lạy khi thực tập với tăng thân sẽ có nhiều lợi ích hơn. Một người có thể ngồi chuông và hướng dẫn. Người đó có thể đọc lớn Năm cái lạy\* hoặc Ba cái lạy\* và thỉnh chuông cho mọi người lạy xuống. Khi thực tập một mình, chúng ta có thể ghi âm hoặc nhớ lại nội dung của Năm cái lạy hoặc Ba cái lạy để tự hướng dẫn cho mình.



# THIÊN ĂN CƠM



Ăn cơm là một phép thực tập rất sâu sắc, có khả năng giúp ta trở về an trú trong giây phút hiện tại để tiếp xúc với thức ăn và tăng thân đang có mặt chung quanh. Đừng để tâm ý bị lôi kéo bởi quá khứ, tương lai hay suy nghĩ vẩn vơ về những lo lắng, dự án, buồn giận trong hiện tại. Ta nên hiến tặng sự có mặt của ta cho tăng thân để năng lượng chánh niệm tập thể thêm hùng hậu. Xếp hàng lấy thức ăn, tới bàn ăn, ngồi xuống, ta vẫn nhiếp tâm theo dõi hơi thở, duy trì nụ cười hàm tiếu trên môi.

Trước khi ăn, ta thực tập năm phép quán niệm như sau: *Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, của muôn loài và công phu lao tác.*

*Xin tập ăn trong chánh niệm và với lòng biết ơn để xứng đáng thọ dụng thức ăn này.*

*Khi ăn, xin nhớ nhận diện và chuyển hóa những tâm hành xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực.*

*Xin nguyện ăn như thế nào để giảm thiểu khổ đau của muôn loài, bảo hộ trái đất và chấm dứt những nguyên nhân gây biến đổi khí hậu bất thường.*

*Vì muốn xây dựng tăng thân, nuôi dưỡng tình huynh đệ và thực tập con đường hiếu và thương nên chúng con xin thọ nhận thức ăn này.*

Trước khi đưa thức ăn vào miệng, ta hãy nhìn thức ăn ấy với con mắt chánh niệm, nhìn để thấy rõ miếng thức ăn ấy từ đâu, nhờ nắng, nhờ gió, nhờ mưa, phân bón, nhờ người làm vườn, nhờ công phu của người làm bếp hôm nay cho ta có những món ăn này.



Ví dụ khi đưa lên một miếng đậu hũ, ta thấy được cây đậu nành, thấy những cơn mưa nắng đi ngang qua hoa đậu, sự hình thành của miếng đậu hũ trong khuôn vải. Miếng đậu hũ trở thành một vị đại sứ của đất trời, tới với ta để nuôi dưỡng ta. Lòng ta tràn đầy niềm biết ơn và hoan hỷ.

Khi nhai, ta nhai rất ý thức, biết là ta đang nhai miếng đậu hũ để tiếp xúc sâu sắc với đậu hũ. Ta nhai khoảng 30 lần, cảm nhận vị ngọt của từng miếng đậu trong miệng ta, cảm nhận sự mâu nhiệm của lưỡi, của răng, hàm đang làm việc hoà hợp khi ta nhai, nhai cho thức ăn trở thành chất đê hô, dễ tiêu và bổ dưỡng. Như thế ta không cần phải lấy nhiều thức ăn mà chất dinh dưỡng vẫn đầy đủ để nuôi cơ thể khỏe mạnh. Lâu lâu ta ngừng lại để tiếp xúc với sự có mặt của các bạn tu, của người thương của ta, để thực sự thấy mình may mắn đang được thực tập nếp sống tỉnh thức.

## IM LẶNG HÙNG TRÁNG



Trong khóa tu, thì giờ của ta là để thực tập thiền thở, thiền đi, thiền ngồi, thiền làm việc và ăn cơm trong chánh niệm, gửi tình thương đến thân tâm ta và đến cuộc đời.

Thời gian thực tập pháp môn Im lặng hùng tráng thường bắt đầu từ sau khi kết thúc thời khóa cuối cùng trong ngày đến sau giờ ăn sáng ngày hôm sau.



Sở dĩ được gọi là im lặng hùng tráng bởi vì trong thời gian thực tập im lặng mọi người đều trở về theo dõi hơi thở, bước chân, vì vậy năng lượng của đại chúng rất hùng tráng. Đây không phải là một sự im lặng hình thức nặng nề, tẻ nhạt, mà là một thứ im lặng linh động đầy sức sống, sự im lặng rất hùng biện. Trong đạo Bụt có danh từ mặc như lôi, có nghĩa là im lặng như sấm sét. Sự im lặng này không những giúp cho bạn thực tập chuyên tâm hơn, mà còn thấm nhuần và nuôi dưỡng được chính mình, bởi vì năng lượng tập thể của đại chúng rất hùng hậu, có thể đi vào cơ thể và tâm thức mọi người, tạo ra năng lượng chuyển hóa và trị liệu. Đây là một sự im lặng rất cần thiết cho khung cảnh thực tập.

Bạn có thể tìm cho mình một đoạn đường vắng, bước những bước chân thật chậm; hoặc có thể chọn cho mình một góc yên ngời xuống nhẹ nhàng với chính mình; hoặc bạn có thể chọn một góc nào đó nằm buông thư chơi với trời mây;... Nhưng tất cả được làm thật cẩn trọng trong giờ Im lặng hùng tráng, bởi bất cứ một tiếng động nào hơi lớn cũng có thể là đang lỡ hẹn với đất trời, với tự thân mình nữa.

Trên xe buýt, trên phi cơ, đi giữa phố, sinh hoạt trong ngày, bạn cũng có thể thực tập Im lặng hùng tráng, nhưng vì còn có công việc, còn có gia đình, nên bạn chỉ cần hạn chế nói những điều không cần thiết, quán sát đến hơi thở vào ra, an tịnh những hoạt động trong tâm ý mình. Tuy nhiên, hãy nhớ mỉm cười thật nhẹ trên môi, trên mặt, trên mắt nhé. Điều đó sẽ làm cho sự thực tập Im lặng hùng tráng của bạn trở nên tươi sáng và sinh động hơn.



# TÁI LẬP TRUYỀN THÔNG



Làm mới là một phương pháp thực tập giúp ta nhìn lại tình trạng của mình và mối liên hệ giữa mình và người thân để có thể hóa giải buồn giận, phá tan mây mù của sự hiểu lầm, đem bình an trở về để nuôi lớn hạnh phúc ấy. Mỗi tuần ta nên làm mới một lần, dù giữa ta và người kia không có vấn đề với nhau. Người kia có thể là cha, mẹ, con cái, đồng nghiệp hay người bạn hôn phối của ta. Làm mới cũng là một hình thức của sự thực tập sám hối, cần đến tâm thành khẩn và ý chí thực tập để chuyển đổi tình trạng.

Sự thực tập làm mới dễ nhất là làm giữa hai người. Nếu thấy hơi khó khăn thì ta mời thêm người thứ ba, một người mà cả hai bên đều thương kính và tin cậy. Đó có thể là một thầy, một sư cô hay là một người bạn tu. Thực tập làm mới trong một nhóm hay trước đại chúng tuy không dễ nhưng chúng ta lại được năng lượng hùng hậu của tăng thân hộ trì, nhờ vậy ta có thể tái lập được truyền thông và xây dựng lại niềm vui, hạnh phúc. Trong thời gian làm mới, ai cũng thực tập theo dõi hơi thở và sử dụng phép lắng nghe. Chỉ khi nào được mời ta mới chấp tay xá và mở lời. Khi nói ta phải sử dụng ái ngữ, nghĩa là lời nói dịu dàng, trầm tĩnh, không lên án, không trách móc. Quá trình thực tập gồm 4 bước:



1. **Tươi hoa:** Trong phần này, ta nhắc đến những điểm tích cực và dễ thương của người đối diện. Đây không phải là tăng bốc để làm lớn sự tự hào của người kia, mà là để giúp người kia có thêm đức tự tin nơi chính bản thân họ và do đó sẽ cố gắng phát triển những điểm tích cực ấy, những điểm có thể tạo dựng hạnh phúc cho tự thân và cho kẻ khác. Những phẩm chất tích cực và dễ thương này phải có thật và được chia sẻ một cách cụ thể, rõ ràng và chân thành.

2. **Bày tỏ sự hối tiếc:** Trong phần này ta tự nói về những thiếu sót của chính ta, những lúc ta thiếu chánh niệm và vì vậy đã vụng về nói những lời hoặc có những cử chỉ đã có thể làm buồn lòng người kia. Và ta hứa sẽ thực tập khá hơn trong những ngày sắp tới để không còn lặp lại những vụng dại vừa qua.

Nếu nhận thấy ta đang bị cảm xúc chi phối và không còn giữ được chánh niệm, ta cần ngồi yên theo dõi hơi thở, lắng dịu cảm thọ trước khi tiếp tục buổi thực tập.

3. **Nói lên niềm đau:** Trong phần này, ta sử dụng ái ngữ để nói cho người kia biết niềm đau của ta, niềm đau mà ta ngỡ rằng đã được phát sinh do một lời nói hay một cử chỉ của người kia. Nhờ thực tập nói lời ái ngữ mà khi nói ra sự thật ta không làm tổn hại nhau. Ta có thể thêm rằng vì sự thực tập của ta còn kém nên ta còn dễ buồn dễ giận như vậy và ta mong người kia yểm trợ ta trong sự thực tập, lần sau xin đừng nói và đừng làm như thế.





4. **Thực tập lắng nghe:** Khi nghe người kia nói lên niềm đau, ta có thể nghĩ rằng người ấy có tri giác sai lầm và đã tự làm khổ mình, chứ ta không hề có ý làm cho người kia khổ. Tuy nhiên, ta không nên dính chính ngay trong lúc ấy để biến giờ làm mới thành một cuộc tranh luận. Ta chỉ nên học cách lắng nghe của Bồ tát Quan Thế Âm, nghe với tâm từ bi, và cho người kia biết rằng ta đã lắng nghe và ghi nhận những điều người ấy nói, ta nguyện sẽ chiêm nghiệm và nhìn kỹ lại những gì đã xảy ra. Sau đó, ta tìm cơ hội tới với người đó để giúp cho họ thấy được rằng họ đã có nhận thức sai lầm. Nếu ta thấy được sự vụng về hoặc những lầm lỗi của ta thì ta phải lập tức đi đến, hay gọi điện thoại, hoặc viết thư xin lỗi và hứa sẽ thực tập hay hơn trong những ngày tới. Hạnh phúc của tự thân và của người kia tùy thuộc rất nhiều nơi khả năng lắng nghe và ái ngữ của chính ta.

lắng nghe  
đến tận cùng  
nhìn lại  
đến tận cùng





## CHÙA MỘT MÁI

Tác phẩm của trại sáng tác sinh viên Đại học Xây dựng tại Yên Tử năm 2020



2 0 2 2

# DUY TRÌ SỰ THỰC TẬP



Cuối khoá tu, chúng ta mỗi người sẽ trở về lại với nhịp sống của mình, nhưng một khi đã thấy rõ rằng chúng ta tương tức, không có sự khởi đầu, cũng không hề có sự kết thúc, chỉ là sự tiếp tục và tiếp nối mà thôi. Chúng ta sẽ có mặt trong nhau trong từng hơi thở và bước chân chánh niệm, hãy mang tặng thân về nhà cùng bạn, đến cơ quan, văn phòng làm việc cùng bạn, hãy thở cùng tặng thân, hãy đi bằng những bước chân thành thơi của tặng thân. Bất cứ khi nào bạn nhớ trở về với hơi thở, nhớ mỉm cười, buông thư, nhớ ăn từng muỗng cơm chánh niệm, đi từng bước thong dong, nhớ lắng nghe cho thật sâu, nói những lời ái ngữ, là khi đó bạn đang có tặng thân, có tổ tiên tâm linh và huyết thống trong mình tròn đầy nhất, bạn đang đi từng bước vững chãi, thành thơi trên con đường Hiếu và Thương rồi. Chánh niệm có mặt bất cứ ở đâu, bất cứ khi nào bạn có mặt thực sự. Thân chúc các bạn có nhiều hoa trái trong sự thực tập.





## CHÙA BẢO SÀI

Tác phẩm của trại sáng tác sinh viên Đại học Xây dựng tại Yên Tử năm 2020



2 0 2 2

# NĂM PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH CHÁNH NIỆM



“Bạn không cần phải là một Phật tử mới có thể tư duy bằng hiểu và thương. Bạn không cần phải là một Phật tử mới có thể nói những lời dễ thương và đầy từ bi. Vì vậy chúng tôi có thể nói rằng Năm giới - năm phép thực tập chánh niệm là những giá trị đạo đức mang tính toàn cầu, dành cho cả những người Phật tử và những người không phải là Phật tử. Pháp môn thực tập chánh niệm rất là cụ thể. Bạn không thể chỉ nói về các phương pháp này mà bạn cần phải thực tập, phải sống với chúng.

Nếu bạn đã đến Làng Mai tu tập một thời gian thì khi về, có thể bạn cũng muốn mang sự thực tập ở Làng Mai về nhà và làm cho gia đình của mình trở thành một tăng thân nhỏ như kiểu Làng Mai – có nghĩa là bạn và gia đình cùng tụng giới chung với nhau, cùng tập thở, tập ngồi và ăn cơm như thế nào để chế tác được hạnh phúc và làm vơi bớt khổ đau của chính mình và của mọi người.”

*Trích theo nguyên bản tiếng Anh "You don't need to be a Buddhist", Shambhala Sun, do sư cô Chân Tại Nghiêm chuyển ngữ.*



## Thứ nhất: Bảo vệ sự sống

Ý thức được những khổ đau do sự giết hại gây ra, con nguyện thực tập nuôi dưỡng tuệ giác Tương tức và lòng Từ bi, để có thể bảo vệ sự sống của mọi người, mọi loài và môi trường sống. Con nguyện không giết hại, không để kẻ khác giết hại và không tán thành bất cứ một hành động giết hại nào trên thế giới, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hằng ngày của con.

Thấy được rằng tất cả những bạo động do sợ hãi, hận thù, tham vọng và cuồng tín gây ra đều bắt nguồn từ cách tư duy lưỡng nguyên và kỳ thị; con nguyện học hỏi thái độ cởi mở, không kỳ thị, không cố chấp vào bất cứ một quan điểm, một chủ thuyết hay một ý thức hệ nào để có thể chuyển hóa hạt giống cuồng tín, giáo điều và thiếu bao dung trong con và trên thế giới.

## Thứ hai: Hạnh phúc chân thật

Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp, áp bức và bất công xã hội gây ra, con nguyện thực tập chia sẻ thời giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ thiếu thốn, trên cả ba phương diện: tư duy, nói năng, và hành động trong đời sống hằng ngày. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện thực tập nhìn sâu để thấy được hạnh phúc và khổ đau của người kia có liên hệ mật thiết đến hạnh phúc và khổ đau của chính con.

Con biết hạnh phúc chân thật không thể nào có được nếu không có hiểu biết và thương yêu, trong khi đó đi tìm hạnh phúc bằng cách chạy theo quyền lực, danh vọng, giàu sang và sắc dục có thể đem lại nhiều hệ lụy và tuyệt vọng.



Con ý thức được hạnh phúc chân thực phát sinh từ cách nhìn của con mà không phải từ bên ngoài đem tới.

Thực tập tri túc giúp con sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại để nhận diện những điều kiện hạnh phúc mà con đang có. Con nguyện thực tập Chánh mạng để có thể làm giảm thiểu khổ đau của mọi người, mọi loài, bảo hộ được trái đất và chấm dứt những nguyên nhân gây biến đổi khí hậu bất thường.

### **Thứ ba: Tình thương đích thực**

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

Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con, để thấy được sự thật thân tâm nhất như và nguyện nuôi lớn các đức Từ, Bi, Hỷ và Xả, tức là những yếu tố căn bản của một tình yêu thương đích thực, làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của người khác. Con biết thực tập Tứ vô lượng tâm, con sẽ được tiếp tục đẹp đẽ và hạnh phúc trong tương lai.



## Thứ tư: Ái ngữ và Lắng nghe

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm và thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con nguyện học hạnh Ái ngữ và Lắng nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt nỗi khổ đau của người. Con nguyện tìm cách đem lại an bình và hòa giải giữa mọi người, giữa các quốc gia, chủng tộc và tôn giáo. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hay khổ đau cho người, con nguyện học nói những lời có khả năng gây thêm niềm tự tin, an vui và hi vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói gì khi cơn giận đang có mặt trong con. Con nguyện tập thở và đi trong chánh niệm để nhìn sâu vào gốc rễ của cơn giận ấy, để nhận diện những tri giác sai lầm trong con và tìm cách hiểu được những khổ đau trong con và trong người mà con đang giận.

Con nguyện học nói sự thật và lắng nghe sâu để có thể giúp người kia thay đổi và vượt thoát những khó khăn đang gặp phải. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và trong đoàn thể. Con nguyện thực tập Chánh tinh tấn để nuôi dưỡng khả năng hiểu biết, thương yêu, hạnh phúc và không kỳ thị nơi con, để làm yếu dần những hạt giống bạo động, hận thù và sợ hãi mà con đang có trong chiều sâu tâm thức.

## Thứ năm: Nuôi Dưỡng và Trị Liệu

Ý thức được những khổ đau do sự tiêu thụ thiếu chánh niệm gây nên, con nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, nuôi dưỡng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ.





Con nguyện nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực để tránh tiêu thụ những thực phẩm độc hại. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới toàn cầu, phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, sách báo, bài bạc và chuyện trò.

Con nguyện thực tập thường xuyên trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với những gì tươi mát, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong con và xung quanh con mà không để cho tiếc nuối và ưu sầu kéo con trở về quá khứ; không để lo lắng và sợ hãi kéo con đi về tương lai. Con nguyện không tiêu thụ chỉ để khóa lấp khổ đau, cô đơn và lo lắng trong con.

Con nguyện nhìn sâu vào tự tính tương quan tương duyên của vạn vật để học tiêu thụ như thế nào mà duy trì được an vui trong thân tâm con, trong xã hội, và trong môi trường sống.





*[Signature]*  
21/6/2020  
Đ. Cường Anh

## CHÙA ĐÔNG

Tác phẩm của trại sáng tác sinh viên Đại học Xây dựng tại Yên Tử năm 2020



2022

# THỰC TẬP BA CÁI LẠY

## LẠY THỨ NHẤT



*(Xướng)*

Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với tổ tiên và con cháu của con trong hai dòng tâm linh và huyết thống.

*(C)-lay xuống) (Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất)*

Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị bồ tát, các vị thánh tăng và các vị tổ sư qua các thời đại, trong đó có các bậc sư trưởng của con đã qua đời hay còn tại thế. Các vị đang có mặt trong con, các vị đã truyền trao cho con những hạt giống bình an, trí tuệ, tình thương và hạnh phúc. Nhờ liệt vị mà con có được một ít vốn liếng của an lạc, tuệ giác và từ bi. Trong dòng tổ tiên tâm linh của con, có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi viên mãn, nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi còn khiếm khuyết. Tuy nhiên con cúi đầu nhận chịu tất cả là tổ tiên tâm linh của con, vì chính trong con cũng có những yếu đuối, những khiếm khuyết về giới hạnh, trí tuệ và từ bi. Và cũng vì con biết trong con còn có những yếu đuối và khiếm khuyết ấy cho nên con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con, trong đó có những người mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi đáng cho con kính ngưỡng nhưng cũng có những người còn đang chật vật, khó khăn và trôi sập không ngừng trên con đường tu đạo.



Điều này cũng đúng về phương diện huyết thống. Con chấp nhận tất cả các vị tổ tiên huyết thống của con về cả hai phía nội ngoại với tất cả những đức độ, công hạnh và khiếm khuyết của các vị, cũng như con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con với những đức độ, tài năng và khiếm khuyết của từng người. Tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống của con, cũng như con cháu tâm linh và huyết thống của con, đều đang có mặt trong con. Con là họ, họ là con, con không có một cái ta riêng biệt; tất cả đều có mặt trong một dòng sinh mệnh đang diễn biến mâu nhiệm.

## LẠY THỨ HAI



*(Xướng)*

Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với mọi người và mọi loài đang có mặt với con giờ này trong sự sống.

*(C)-lạy xuống) (Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất)*

Con thấy con là sự sống mâu nhiệm đang dàn trải trong không gian. Con thấy con liên hệ mật thiết tới mọi người và mọi loài; tất cả những hạnh phúc và khổ đau của mọi người và mọi loài là những hạnh phúc và khổ đau của chính con. Con là một với những người sinh ra đã có khuyết tật, hoặc vì chiến tranh, tai nạn hay ốm đau mà trở thành khuyết tật. Con là một với những người đang bị kẹt vào những tình trạng chiến tranh, áp bức và bóc lột.



Con là một với những người chưa từng có hạnh phúc trong gia đình, không có gốc rễ, không có bình an trong tâm, đói khát hiểu biết, đói khát thương yêu, đang đi tìm một cái gì đẹp, thật và lành để bám víu vào mà tin tưởng. Con là một với người đang hấp hối, sợ hãi không biết sẽ đi về đâu. Con là em bé sống trong nghèo khổ, tật bệnh, chân tay gầy ốm như những ống sậy, không có tương lai. Con là kẻ đang chế tạo bom đạn để bán cho các nước nghèo khổ. Con là con ếch bơi trong hồ mà cũng là con rắn nước cần nuôi thân bằng thân ếch nhái. Con là con sâu con kiến mà cũng là con chim đang đi tìm kiếm con kiến con sâu. Con là cây rừng đang bị đốn ngã, là nước sông và không khí đang bị ô nhiễm, mà cũng là người đốn rừng và làm ô nhiễm không khí và nước sông. Con thấy con trong tất cả mọi loài và tất cả mọi loài trong con.

Con là một với những bậc đại nhân đã chứng được vô sinh, có thể nhìn những hiện tượng diệt sinh, hạnh phúc và khổ đau bằng con mắt trầm tĩnh. Con là một với những thiện tri thức hiện đang có mặt rải rác khắp nơi trên thế giới, có đủ bình an, hiểu biết và thương yêu, có khả năng tiếp xúc với những gì nhiệm mầu, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong sự sống, và cũng có thể ôm trọn thế gian này bằng trái tim thương yêu và hai cánh tay hành động của quý vị. Con là người có đủ an lạc và thanh thoi, có thể hiến tặng sự không sợ hãi và niềm vui sống cho những sinh vật quanh mình. Con thấy con không hề đơn độc. Những bậc đại nhân hiện đang có mặt trên đời; tình thương và niềm vui sống của họ đang nâng đỡ con, không để con đắm chìm trong tuyệt vọng và giúp con sống đời sống của con một cách an vui, trọn vẹn và có ý nghĩa. Con thấy con trong tất cả các vị và tất cả các vị trong con.



## LẠY THỨ BA



(Xướng)

Năm vóc sát đất, con buông bỏ ý niệm về hình hài và thọ mạng.

(C)-lạy xuống) (Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất)

Con thấy được thân tứ đại này không đích thực là con, con không bị giới hạn trong hình hài này. Con là tất cả dòng sinh mạng tâm linh và huyết thống từ ngàn xưa liên tục diễn biến tới ngàn sau. Con là một với tổ tiên của con, con là một với con cháu của con. Con là sự sống biểu hiện dưới vô lượng hình thức. Con là một với mọi người và mọi loài, dù an lạc hay khổ đau, vô úy hay lo lắng. Con đang có mặt khắp nơi trong giờ phút này, và từ quá khứ cho tới tương lai. Sự tan rã của hình hài này không động được tới con, như một cánh hoa đào rơi không làm cho sự có mặt của cây hoa đào suy giảm. Con thấy con là một con sóng trên mặt đại dương, bản thể con là nước trong đại dương. Con thấy con trong tất cả các con sóng khác và tất cả các con sóng khác trong con. Sự biểu hiện hay ẩn tàng của hình tướng con sóng không làm suy giảm sự có mặt của đại dương. Pháp thân và tuệ mạng của con không sinh mà cũng không diệt. Con thấy được sự có mặt của con trước khi hình hài này biểu hiện và sau khi hình hài này biến diệt. Con thấy được sự có mặt của con ngoài hình hài này, ngay trong giờ phút hiện tại. Khoảng thời gian tám chín mươi năm không phải là thọ mạng của con. Thọ mạng của con, cũng như của một chiếc lá hay của các vị Bụt Thế Tôn, là vô lượng. Con thấy con vượt thoát ý niệm con là một hình hài biệt lập với mọi biểu hiện khác của sự sống, trong thời gian cũng như trong không gian.





## VƯỜN THÁP HUỆ QUANG

Tác phẩm của trại sáng tác sinh viên Đại học Xây dựng tại Yên Tử năm 2020



2022







2022





2022





2022





2022





ՀԻՆՈՒՆ ՈՐՈՍԷՏ  
TRUNG TÂM VĂN HOÁ TRÚC LÂM

Tác phẩm của trại sáng tác sinh viên Đại học Xây dựng tại Yên Tử năm 2020

