

Nhất Hạnh



Lá Bối

# Mục lục

Lời đầu sách.....	3
Bạn có thể làm được .....	5
Đi mà không tới .....	5
Bước chân thanh thản.....	5
Rũ bỏ lo lắng.....	6
Bước đi trên tịnh độ.....	6
Ta Bà là Tịnh Độ.....	6
Cõi Ta Bà có đầy đủ màu nhiệm như cõi Tịnh Độ .....	7
Cái ấn của một vị quốc vương .....	7
Bước chân của bạn là quan trọng nhất.....	8
Gió mát thổi dậy từ mỗi bước chân.....	8
Tĩnh thức để rũ bỏ .....	9
Cười như mặt Đức Phật Cười .....	9
Chuỗi ngọc.....	10
Hơi thở, con số và bước chân .....	10
Tốc độ .....	11
Lấy thêm thanh khí.....	12
Đi đứng để tiếp hiện sự nghiệp giác ngộ .....	12
Sen nở dưới mỗi bước chân.....	13
Phép lạ là đi trên mặt đất.....	14
Chọn lựa đối tượng .....	15
Quán ngữ thay cho con số.....	16
Tương lai nhân loại tùy thuộc vào bước đi của bạn .....	17
Hãy để tôi bước bằng hai chân anh.....	18
Thiền hành để được an lạc.....	18
Đi để mọi loài được thấm nhuần lợi lạc .....	19
Có thấy có hiểu mới thương.....	19
Đừng làm lu mờ một nửa pháp thân .....	20
Hãy chọn các vị Bồ Tát làm bạn đồng hành.....	21

## Lời đầu sách

Thiền phổ này được viết ra theo lời yêu cầu của chính tôi, bởi vì tôi nghĩ rằng sẽ có rất nhiều vị hành giả nhờ đó mà học được phép thiền hành. Trước kia đã có lần tôi đề nghị rồi, nhưng thầy lương lự không muốn viết. Tôi hiểu tại sao thầy lương lự. Khi truyền cho người nào phép thiền hành, thầy thường đích thân chỉ dẫn và thực tập với người ấy. Thường thường thầy chỉ truyền phép này cho một người hoặc hai ba người là cùng. Thầy nói chỉ dẫn phép thiền hành cho một lớp đông thì thường không có hiệu quả. Viết thiền phổ này ra cũng như truyền phép thiền hành cho một số đông. Thầy lương lự là phải. Chính tôi đã được thầy truyền cho phép này một mình, và tôi thấy phải công nhận rằng thiền phổ viết ra không thể so sánh với sự truyền thụ trực tiếp. Tuy nhiên tôi vẫn thỉnh cầu thầy viết. Số người có may mắn được thầy trực tiếp truyền cho phép thiền hành rất ít; cuốn Thiền Hành Yếu Chỉ này tuy không thể thay thế được sự truyền thụ trực tiếp, nhưng vẫn có thể có công năng giúp độc giả nắm được ý chỉ đại cương của phép thiền hành. Học giả có tâm chí có thể nhờ thiền phổ này mà bước được những bước thật dài trên đường tu chứng.

Năm ngoái tại am Phương Vân có nhiều người đã từ Hòa Lan, Hoa Kỳ, Thụy Sĩ, v.v.. đến để được truyền thụ phép thiền hành. Hồi tháng ba và tháng tư năm nay (1983) tại các tiểu bang California, Minnesota và New York, thầy đã truyền phép thiền hành này cho hàng trăm thiền sinh, trong đó đa số là người Hoa Kỳ. Có những thiền sinh đã đi tới trên hai ngàn cây số để được học phép thiền hành. Thiền phổ mà độc giả đang cầm trên tay là một pháp bảo mà giá trị không thể nào lường được. Các vị hành giả nào hết lòng tập luyện chắc chắn sẽ đạt được lợi lạc lớn. Quý vị thường nên đọc thiền phổ này sau mỗi thời gian thiền tập. Tôi cũng mong Thiền Hành Yếu Chỉ được sớm dịch ra ngoại ngữ để thiền sinh các nước được thừa hưởng pháp bảo này. Mong rằng mấy lời thô lậu này có thể giúp cho độc giả thấy được tầm quan trọng của tác phẩm tuy nhỏ bé, mà tôi biết sẽ có tác dụng rất lớn.

*Xóm Hạ Làng Hồng, tiết Trung Thu Quý Hợi,  
Chon Lễ Lê Nguyên Thiều kính đề*

## **Bạn có thể làm được**

Thiền hành là thực tập thiền trong khi đi bách bộ. Thiền hành có thể đem lại cho ta sự an lạc ngay trong giờ phút ta thực tập. Người thực tập thiền hành bước những bước khoan thai, chậm rãi ung dung, môi nở một nụ cười hàm tiếu và lòng cảm thấy an lạc. Bạn phải bước những bước chân thật thanh thản, như người vô sự nhất trên đời. Bao nhiêu lo lắng và phiền muộn nên được rũ bỏ trong khi bạn bước những bước chân như thế. Muốn có an lạc, muốn có giải thoát bạn phải bước những bước chân như thế. Điều này không khó đâu. Bạn có thể làm được. Ai cũng có thể làm được nếu có một chút tự giác và nếu thật sự muốn được an lạc.

## **Đi mà không tới**

Trong cuộc sống bận rộn hàng ngày, ta thường bị một áp lực thúc đẩy đi về phía trước. Ta thường phải "rảo bước". Rảo bước để đi đến đâu, ta ít khi tự hỏi mình. Thiền hành cũng như đi bách bộ, không có mục đích đi tới một địa điểm nào trong thời gian cũng như trong không gian. Mục đích của thiền hành chính là thiền hành. Cái quan trọng là đi chứ không phải là tới. Thiền hành không phải là phương tiện. Thiền hành là cứu cánh. Mỗi bước chân là sự sống. Mỗi bước chân là sự an lạc. Vì vậy mà ta không cần sự rảo bước. Vì vậy mà ta đi chậm lại. Đi mà không đi; đi mà không bị một mục đích nào kéo ta về phía trước. Vì vậy mà khi đi, ta có thể nở một nụ cười.

## **Bước chân thanh thản**

Trong cuộc sống hàng ngày, bước chân ta trĩu nặng lo âu, thấp thòm và sợ hãi. Có khi cuộc đời chúng ta là một chuỗi năm tháng lo âu. Bước chân ta vì thế không được thanh thản. Trái đất của chúng ta thật đẹp; trên trái đất có biết bao nhiêu nét đường tuyệt đẹp. Bạn có biết quanh ta có bao nhiêu ngõ trúc quanh co, bao nhiêu đường lúa thơm tho bao nhiêu bìa rừng xanh mát, bao nhiêu lối đi đẹp màu lá rụng, nhưng ít khi ta thường thức được, cũng bởi vì lòng ta không thanh thản, bước chân ta không thanh thản. Thiền hành là tập đi trở lại với

những bước chân thanh thản. Hồi ta được một tuổi rưỡi, ta tập đi những bước chập chững. Bây giờ ta thực tập thiền hành, ta cũng sẽ lại đi những bước chân chập chững như thế. Sau nhiều tuần lễ tập đi, ta có thể bước những bước vững chãi, an lạc, vô ưu. Những dòng này tôi viết là để giúp bạn một phần nào trong công trình thực tập. Tôi chúc bạn thành công.

## **Rũ bỏ lo lắng**

Giá dụ tôi có thiên nhãn thông, tôi sẽ có thể nhìn vào dấu chân của bạn để thấy rõ dấu vết của những lo lắng phiền muộn mà bạn đã in lên mặt đất khi qua chỗ tôi đứng, như một nhà khoa học lấy kính hiển vi soi tỏ những sinh vật bé nhỏ có mặt trong một ly nước lấy ở ao hồ. Bạn phải bước đi như thế nào để chỉ in trong dấu chân của bạn sự an lạc và giải thoát mà thôi; đó là bí quyết của thiền hành. Mà muốn làm được như thế, bạn phải biết rũ bỏ. Rũ bỏ phiền não, rũ bỏ lo lắng.

## **Bước đi trên tịnh độ**

Giá dụ tôi có thần túc thông, tôi có thể đưa bạn lên chơi cõi tịnh độ của Phật A Di Đà, hoặc nếu bạn là người Cơ Đốc thì tôi sẽ đưa bạn lên nước Chúa. Lên đó chắc chắn là cảnh vật sẽ đẹp đẽ và tịnh lạc rồi. Nhưng một khi lên tới đó rồi, bạn sẽ bước những bước chân như thế nào? Trong những dấu chân mà bạn in lên trên đất Tịnh, bạn có chắc là bạn sẽ không lưu lại vết tích của những lo âu và phiền muộn của đời sống ta bà này không? Nếu bạn đem những lo âu và phiền muộn của bạn mà in lên đất Tịnh, thì bạn làm nhiệm ô cõi tịnh độ mất, và do đó bạn làm cho cõi Tịnh bớt tĩnh đi nhiều. Bạn muốn biết xứng đáng với cõi Tịnh, bạn phải có khả năng bước được những bước chân an lạc và vô tư ngay trên đất ta bà này.

## **Ta Bà là Tịnh Độ**

Có một điều này tôi có thể nói nhỏ với bạn mà không sợ Phật và Chúa giận. Đó là nếu bạn có thể bước những bước chân thật an lạc và vô tư trên đất ta bà này thì bạn không cần phải lên nước Phật hoặc nước

Chúa nữa, bởi vì một lẽ dĩ nhiên: ta bà hay tịnh độ đều do tâm ("duy tâm tịnh độ"), và khi bạn có an lạc và giải thoát thì ta bà biến thành tịnh độ, ta bà là tịnh độ, bạn không cần đi đâu nữa hết. Thần túc thông của tôi, nếu có, tôi cũng không cần dùng tới nữa.

## **Cõi Ta Bà có đầy đủ màu nhiệm như cõi Tịnh Độ**

Muốn được an lạc và giải thoát, bạn phải biết rũ bỏ phiền muộn và lo âu, những chất liệu làm cõi ta bà. Trước hết bạn phải quan sát để nhận thấy rằng cõi ta bà có đầy đủ mọi màu nhiệm của cõi tịnh độ. Chỉ vì phiền muộn và lo âu mà ta ít thấy được những màu nhiệm đó mà thôi.

Tôi thường nghĩ tôi ưa cõi ta bà hơn cõi tịnh độ, bởi vì ở cõi ta bà có những cái mình rất thích như cây khế, cây chanh, nây chuối, cây cam, câu tùng, cây mai, cây liễu. Nghe nói ở cõi tịnh độ có ao sen báu, có cây thất bảo, có những con đường lát vàng lát bạc, có chim ca lừng tẩn giã. Tôi không ham những thứ ấy lắm. Tôi không thích bước trên những con đường lát vàng lát bạc. Chính những con đường lót đá cẩm thạch ở trần gian mà tôi còn không thích nữa là. Tôi ưa những con đường đất có hai bờ cỏ xanh; tôi ưa những hạt sỏi, những lá câu rụng trên đường. Tôi ưa những bụi cây, những dòng nước, những lũy tre, những bến đò. Hồi nhỏ có lần tôi thưa với thầy tôi: Bạch thầy nếu tịnh độ không có cây chanh, cây khế thì con không về. Thầy tôi lắc đầu, cười; có lẽ người cho tôi thuộc loại tiểu đồng cứng đầu. Nhưng người không bảo là tôi sai hay tôi đúng. Sau này biết được ta bà và tịnh độ đều do tâm, tôi sung sướng lắm. Tôi sung sướng vì tôi biết rằng ở cõi tịnh độ có cả cây khế cây chanh, và những con đường đất đỏ với đôi bờ cỏ xanh. Tôi biết nếu tôi mở mắt cho tỉnh thức và bước những bước chân đi thanh tán là tôi có thể nhìn thấy tịnh độ của tôi. Vì vậy mà không ngày nào tôi không thực tập thiền hành.

## **Cái ấn của một vị quốc vương**

Bạn chọn một con đường để đi để mà tập. Bờ sông, công viên, sân thượng, rừng Vincennes hay ngô trúc. Tôi biết có người thực tập thiền

hành trong trại học tập cải tạo, hoặc ngay trong phòng giam chật hẹp nữa. Nếu con đường không khấp khểnh và lên dốc xuống dốc nhiều quá thì tốt. Bạn bước chậm lại, và tập trung sự chú ý vào những bước chân. Bước đi bước nào, bạn phải ý thức về bước ấy. Bước khoan thai, trang trọng, trầm tĩnh, thẳng thắn. Bước như in mặt chân của bạn trên mặt đất. Bước như một đức Phật. In bàn chân của bạn trên mặt đất, trang trọng như một vị quốc vương đóng cái ấn của mình trên tờ chiếu chỉ.

Cái ấn của quốc vương trên tờ chiếu chỉ có thể làm cho ơn mưa móc thấm nhuần trăm họ, hoặc cũng có thể làm cho trăm họ điêu linh. Bước chân của bạn cũng thế. Thế giới có an lạc hay không là do bước chân của bạn có an lạc hay không. Tất cả tùy thuộc nơi một bước chân của bạn. Nếu bạn bước được một bước an lạc thì bạn có khả năng bước hai bước an lạc. Và bạn có thể bước được một trăm lẻ tám bước an lạc.

## **Bước chân của bạn là quan trọng nhất**

Hành động nào quan trọng nhất trong đời bạn? Thi đỗ, mua xe, mua nhà hay thăng quan tiến chức? Biết bao nhiêu người đã thi đỗ, đã mua xe, mua nhà, thăng quan tiến chức, nhưng không có an lạc không có hạnh phúc. Vậy cái điều quan trọng nhất trong đời là có an lạc, và chia sẻ an lạc ấy với người khác, và với các loài khác. Mà muốn có an lạc, bạn phải thành công trong mỗi bước chân. Vậy cái bước chân của bạn là quan trọng nhất, nó quyết định tất cả. Tôi thắp một cây hương, tôi chắp hai bàn tay tôi lại thành một búp sen, tôi cầu mong cho bạn thành công.

## **Gió mát thổi dậy từ mỗi bước chân**

Tại một thiền viện kia, ở đầu đường thiền tập, có một tảng đá lớn trên có khắc năm chữ: bộ bộ thanh phong khởi. Mỗi bước chân đi làm cho gió mát khởi dậy. Hùng tráng và đẹp đẽ biết bao nhiêu. Gió mát đây là niềm an lạc giải thoát, thổi bay khí nóng nực của phiền não sinh tử, đem lại cho thế giới nội tâm một luồng sinh khí mát mẻ của an lạc giải



thoát. Nay bạn, bạn hãy bước cho được những bước như thế cho thế giới được nhờ.

## **Tỉnh thức để rũ bỏ**

Chúng ta lo lắng phiền muộn suốt đời, chúng ta muốn rũ bỏ. Rũ bỏ như thế nào? Bước đi những bước vừa thanh thản vừa hào hùng. Phải có sự tỉnh thức và phải có ý chí. Tỉnh thức để thấy được rằng ta đang mang nặng hành trang lo lắng và phiền muộn. Ý chí để cương quyết rũ bỏ những lo lắng và phiền muộn đó. Chúng ta tự hỏi: mang nặng những lo lắng và phiền muộn đó để làm chi?

Khởi điểm là thấy được rằng ta đang mang nặng phiền muộn và lo lắng. Thấy được như thế là tỉnh thức. Lập tức ta hãy phát tâm từ bi tự thương xót lấy ta. Ta có biết thương xót được ta, ta mới có khả năng thương xót người khác. Ta thương xót ta bị giam hãm trong vòng phiền muộn lo lắng. Ta biết phiền muộn lo lắng đã không giúp ta giải quyết được gì mà còn làm cho đời ta mất hết an lạc. Từ sự tỉnh thức ấy, ta quyết rũ bỏ phiền muộn và lo âu. Nếu thức tỉnh muốn rũ bỏ, thì ta có thể rũ bỏ ngay được. Như khi ta cởi chiếc áo mưa và rũ một cái khiến cho giọt sương bám trên áo nhất loạt đồng thời bay mất.

## **Cười như mặt Đức Phật Cười**

Để chứng tỏ ta rũ bỏ được lo âu và phiền muộn, ta hãy nở một nụ cười. Một nụ cười hàm tiếu thôi, và duy trì nụ cười đó trên môi như một đức Phật. Ta tập bước như một đức Phật, và ta tập cười như một đức Phật. Ta có thể làm được như thế. Đợi đến bao giờ nữa mới làm Phật? Ta hãy làm Phật ngay trong giờ phút hiện tại.

Tôi đã từng nói nhiều tới nụ cười hàm tiếu và tác dụng của nó trong các cuốn Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức và Trái Tim Mặt Trời. Nụ cười này tuy là hoa trái của sự tỉnh thức và sự an lạc nhưng nó cũng có tác dụng nuôi dưỡng và duy trì sự tỉnh thức và an lạc ấy. Nó màu nhiệm vô cùng. Bạn chớ nên coi thường nó. Nó chính là kho tàng hạnh phúc của bạn. Không những nó làm cho bạn an lạc và tỉnh thức, nó còn làm

cho người xung quanh bạn nhờ bạn mà được an lạc và tỉnh thức nữa. Nó chuyển ta bà thành tịnh độ. Trong khi tập thiền hành bạn nhớ duy trì nụ cười hàm tiếu; nụ cười ấy giúp cho bước chân của bạn thêm khoan thai, thêm ung dung thêm tỉnh thức và thêm an lạc. Nuôi dưỡng bước chân, không những bạn có nụ cười huyền diệu kia mà bạn còn có hơi thở nữa. Hơi thở là một phương tiện màu nhiệm để duy trì sự tỉnh thức và an lạc.

## **Chuỗi ngọc**

Nụ cười và những bước chân an lạc có thể được ví như những viên ngọc trai long lanh nhưng rời rạc. Hơi thở là sợi dây xuyên tất cả những viên ngọc trai đó thành một chuỗi ngọc liên tục, viên này nối viên kia không có khoảng hở giữa hai viên ngọc. Do đó bạn cần có hơi thở có ý thức để cho phép thiền hành của bạn đạt tới mức thành công tối đa mà bạn có thể đạt tới.

## **Hơi thở, con số và bước chân**

Hơi thở có ý thức khác với hơi thở không có ý thức. Thở có ý thức là thở mà biết rằng mình đang thở, hơi thở dài thì mình biết là hơi thở dài, hơi thở ngắn thì mình biết là hơi thở ngắn, hơi thở êm ái dịu dàng thì mình biết là hơi thở êm ái dịu dàng. Bạn có thể hỏi: nếu chú ý tới hơi thở thì làm sao đồng thời chú ý tới bước chân? Tôi xin trả lời: có thể được, nếu ta đồng nhất hơi thở với bước chân. Ta có thể làm như vậy được bằng áp dụng phương pháp đếm. Đếm ở đây không phải là đếm hơi thở mà là đếm bước chân, nói một cách khác hơn là đo chiều dài của hơi thở bằng số lượng bước chân. Ví dụ: trong khi thở ra thì tôi bước được mấy bước, và trong khi thở vào thì tôi bước được mấy bước.

Đây là phương pháp mà tôi bắt đầu áp dụng cách đây vào khoảng mười lăm năm, xin đem chia sẻ với bạn để bạn thí nghiệm. Bạn bước chậm lại, nhưng đừng quá chậm, trong khi bạn thở bình thường, đừng cố kéo dài hơi thở. Như thế trong vài ba phút. Rồi bạn bắt đầu chú ý quan sát xem trong khi phổi bạn thở ra thì chân bạn bước được

mấy bước và trong khi phổi bạn thở vào thì bạn bước được mấy bước. Như thế, cả hai thứ hơi thở và bước chân đồng thời nằm gọn trong sự chú ý của bạn; nói một cách khác hơn, đối tượng của sự quán niệm của bạn vừa là hơi thở vừa là bước chân. Dụng cụ nối liền hơi thở và bước chân là sự đếm, là con số (bao nhiêu bước). Nụ cười hàm tiếu của bạn có liên hệ mật thiết đến sự tĩnh lạc của bước chân và của hơi thở. Nó cũng là phương tiện duy trì sự chú ý và sự an lạc, và nó cũng có thể đồng thời là đối tượng của sự chú ý. Sau một vài giờ thực tập nghiêm chỉnh, bạn sẽ thấy cả bốn thứ: hơi thở, con số, bước chân và nụ cười hàm tiếu hòa hợp với nhau một cách mâu nhiệm trong một trạng thái chú ý của tâm thức. Đó là định tuệ và sự an lạc của định tuệ tạo nên do sự thực tập thiền hành. Bốn trở thành một.

## Tốc độ

Để tôi nói tiếp bạn nghe về phép đếm. Muốn đếm cho dễ, bạn phải điều chỉnh tốc độ của bước chân. Ví dụ hơi thở của bạn chưa kéo dài được tới ba bước mà chỉ kéo dài tới hai bước rồi thôi. Trong trường hợp đó, hoặc giả bạn bước mau hơn một chút để hơi thở của bạn đo đúng được ba bước, hoặc bạn bước chậm lại một chút để hơi thở của bạn đo đúng được hai bước. Rồi bạn duy trì tốc độ ấy mà đếm và thở.

Hơi thở ra có thể dài hơn hơi thở vào, nhất là đối với người mới tập. Quan sát một hồi, bạn sẽ tìm ra "chiều dài" của hơi thở bình thường. Ví dụ 3-3 hay 2-3. Trong trường hợp đầu, hơi thở vào và hơi thở ra "dài" bằng nhau (3-3). Trong trường hợp thứ hai, hơi thở vào ngắn hơn hơi thở ra (2-3). Nếu hơi thở bình thường của bạn là 2-3 chẳng hạn, thì bạn ghi nhớ con số 2-3 làm con số của hơi thở bình thường, nghĩa là hơi thở vừa với buồng phổi bạn làm cho bạn dễ chịu. Bạn có thể thở như thế trong thời gian khá lâu mà không thấy mệt. Con số đầu 2 là con số của hơi thở vào và con số sau 3 là con số của hơi thở ra. Trong trường hợp bạn leo dốc hoặc xuống dốc thì "chiều dài" của hơi thở sẽ rút lại, và đó không phải là hơi thở bình thường. Lúc đầu tập thiền hành, bạn nên theo nhịp thở bình thường của bạn.

## Lấy thêm thanh khí

Sau đó vài ba hôm, bạn có thể thí nghiệm phương pháp sau đây. Đang bước bình thường và thở bình thường bạn gia tăng một bước cho hơi thở ra. Ví dụ hơi thở bình thường của bạn là 2-2 thì bạn thực tập 2-3, và lập lại như thế chừng bốn hay năm lần, rồi trở lại hơi thở bình thường của bạn là 2-2. Thực tập như thế bạn có thể thấy khỏe, vì khi thở ra dài hơn, bạn ép hai lá phổi thêm chút nữa để cho không khí dư trong buồng phổi đi ra ngoài nhiều hơn. Khi ta thở bình thường, ta không cho ra hết phần không khí dư nằm ở phía dưới buồng phổi. Nếu ta thêm vào một bước khi ta thở ra, không khí ấy bị dồn ra. Tôi dặn bạn đừng thở quá bốn năm hơi như vậy vì tôi sợ làm nhiều hơn thì bạn mệt. Thở bốn năm hơi như thế rồi bạn trở lại hơi thở bình thường. Xin bạn nhớ cho là chỉ thêm một bước cho hơi thở ra chứ đừng thêm cho hơi thở vào.

Thực tập như thế vài ba lần hoặc vài ba hôm, bạn sẽ thấy có nhu yếu muốn thêm một bước nữa cho hơi thở vào. Buồng phổi của bạn như nói với bạn: bây giờ nếu được thở 3-3 nghĩa là thêm vào một bước nữa cho hơi thở vào thì sẽ khoan khoái lắm. Lúc ấy và chỉ lúc ấy thôi, bạn mới thêm một bước cho hơi thở vào. Bạn thấy khỏe lắm. Tuy nhiên bạn đừng thở như thế (nghĩa là 3-3) quá bốn hay năm lần. Hãy trở lại hơi thở bình thường là 2-2. Vài phút sau nếu muốn, bạn sẽ lại thở 2-3 rồi 3-3 trở lại. Chừng vài tháng sau hiệu năng của hai lá phổi bạn sẽ lớn hơn, phổi của bạn lành mạnh hơn và máu huyết của bạn sẽ được gạn lọc kỹ lưỡng hơn. Hơi thở được gọi là "bình thường" của bạn có thể được thay đổi. Ví dụ từ 2-2, nó có thể trở thành 3-3. Dùng hơi thở bình thường để thực tập thiền hành. Tốc độ của bước chân trở nên thuần nhất.

## Đi đứng để tiếp hiện sự nghiệp giác ngộ

Tôi đã thưa với bạn là bạn hãy đi như một đức Phật đi, bước những bước như đức Phật bước. Mỗi bước chân của bạn in sự an lạc và vô ưu của bạn trên mặt đất. Đất dưới chân bạn đi trở thành tịnh độ, trở thành thánh địa. Năm 1968, tôi có dịp đi thăm núi Linh Thứu, nơi

Phật Thích Ca cư trú. Tôi đã có dịp đi thiền hành một mình trên những con đường mòn ngày xưa tịnh xá ngài được xây cất, đã ngồi trên những tảng đá ngày xưa ngài chắc chắn đã có ngồi; và nhìn mặt trời đỏ chói đang lặn xuống chân trời tôi biết ngày xưa đã bao nhiêu lần ngài đã từng ngồi ngắm cảnh tượng mặt trời lặn ấy. Tôi đã cảm thấy một cách rất hiện thực là nếu tôi không đi, không đứng, không ngồi và không nhìn như ngài thì tôi không thể tiếp nối được sự nghiệp của ngài. Bạn cũng vậy, nếu bạn không đi, đứng, ngồi và nhìn như Phật thì không thể nào tiếp nối được sự nghiệp của Phật. Không thể "thiệu long thánh chủng, tiếp dẫn hậu lai, báo Phật ơn đức" <sup>[1]</sup> được. Không thể bằng thuyết giảng kinh điển mà ta có thể tiếp nối sự nghiệp giác ngộ; chính là bằng sự đi, đứng, ngồi và nhìn hàng ngày của chúng ta.

## **Sen nở dưới mỗi bước chân**

Khi một nhà nghệ sĩ vẽ hoặc tạc tượng Phật ngồi trên một tòa sen, đó không phải là ông ta chỉ muốn tôn quý đức Phật và làm đẹp cho ngài. Ông ta muốn diễn tả rằng ngài đang ngồi một cách an lạc. Ai cũng đã từng ngồi; chúng ta ngồi xuống nhiều lần trong một ngày nhưng ít ai trong chúng ta mà nôi được an lạc, thanh thoi và hùng vĩ như đức Phật. Nhiều người trong chúng ta ngồi "chưa nóng đít" đã phải nhồm dậy, nhiều người trong chúng ta ngồi như ngồi trên đống lửa. Trong khi đó, đức Phật ngồi trên bãi cỏ hoặc trên một tảng đá nhưng đẹp đẽ và thanh thoát như đang ngồi trên một đóa sen. Hồi tôi mới vào chùa thầy tôi dậy trước khi ngồi xuống, phải quán niệm: "Chánh thân đoạn tọa, đương nguyện chúng sanh tọa bồ đề tọa, tâm vô sở trước". Quán niệm như vậy xong mới từ từ ngồi xuống. Đó là học ngồi theo kiểu đức Phật. Câu quán niệm trên có nghĩa là "Ngồi xuống một cách ngay thẳng, tôi mong cho mọi người ai cũng được ngồi trên tòa giác ngộ, lòng không vương bận bất cứ một niệm lo âu nào". Tôi muốn nhắn với các bạn nào đang tu Tịnh Độ: hãy ngồi trên một đóa sen ngay từ bây giờ, không phải đợi về tới Tịnh Độ mới ngồi trên một đóa sen. Hãy hóa sinh trong một bông sen ngay trong mỗi giờ phút hiện tại, đừng đợi đến lúc lâm chung mới chịu hóa sinh. Hóa sinh trong một

bông sen và ngồi trên tòa sen ngay từ bây giờ thì bạn không còn nghi ngờ gì nữa về sự có mặt của cõi tịnh độ. Ngồi cũng vậy mà đi cũng vậy. Nhà nghệ sĩ vẽ đức Phật sơ sinh bước đi bảy bước, mỗi bước chân làm nở một bông sen trên mặt đất. Ta phải bước những bước như thế, bước cho an lạc thanh thoát như một bông sen nở dưới mỗi bước chân mình. Khi thiền hành, bạn hãy thí nghiệm phép quán tưởng này. Thấy dưới mỗi bước chân mình có một bông sen nở. Giống hệt như đức Phật sơ sinh. Bạn đừng có mặc cảm. Hễ bước chân của bạn an lạc và vô ưu thì dưới bàn chân bạn xứng đáng có một bông sen nở. Bạn cũng là một đức Phật như bất cứ ai khác. Điều này có phải là do tôi nói ra đâu. Chính đức Phật đã nói như thế. Ngài nói tất cả mọi chúng sinh đều có thể tính giác ngộ. Thực tập thiền hành là thực tập sống tỉnh thức; tỉnh thức và giác ngộ là một, giác ngộ đưa đến tỉnh thức, và tỉnh thức đưa đến giác ngộ.

## **Phép lạ là đi trên mặt đất**

Bước những bước đi thanh thản và an lạc trên mặt đất, đó là một phép lạ màu nhiệm. Có người bảo đi trên mây hồng, đi trên bàn chông hoặc đi trên mặt nước mới là phép lạ. Tôi thì tôi thấy đi trên mặt đất là một phép lạ rồi. Neige Marchand, khi dịch cuốn Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức ra Pháp văn, đã chọn cho bản in tiếng Pháp có cái đầu đề sách là "Le Miracle, c'est de marcher sur terre", Phép lạ là đi trên mặt đất. Tôi ưa cái đề sách ấy lắm. Giả dụ bạn và tôi là hai phi hành gia không gian; chúng ta đi lên tới mặt trăng rồi, nhưng không trở về trái đất được vì phi thuyền của chúng ta hỏng máy mà chúng ta không có phương tiện nào sửa chữa được. Trung tâm không gian ở dưới trái đất không kịp thì giờ gọi một phi thuyền khác lên cứu chúng ta, và chúng ta biết rõ rằng trong hai ngày nữa chúng ta sẽ chết vì hết dưỡng khí. Lúc đó, trong bạn và trong tôi, chúng ta không còn mơ tưởng và ước mơ gì khác ngoài sự được trở về trái đất xanh mát và thần tiên của chúng ta để lại có thể bước bên nhau những bước đi thanh thản và vô ưu. Biết chắc là sẽ chết, chúng ta mới thấy được những bước chân trên mặt hành tinh xanh là quý giá. Giờ đây chúng ta hãy tự xem mình là những phi hành gia sống sót trở về được tới

trái đất: chúng ta phải bước thật sung sướng thật an lạc trên hành tinh thân yêu của chúng ta. Chúng ta thực hiện phép lạ trong từng bước chân. Hoa sen nở dưới chân ta là như thế. Bạn thực tập đi, ý thức rằng mình đang bước những bước nhiệm màu trên mặt đất. Trái đất sẽ xuất hiện trước mặt ta và dưới chân ta như một thực thể màu nhiệm. Với chánh niệm đó, với phép quán tưởng đó, bạn có thể bước được những bước cực kỳ sung sướng trên mặt đất này.

Bạn hãy thử đứng một chân trên đất và ý thức rằng bàn chân mình đang đặt trên trái đất tròn vẹn. Bạn có thể thấy một cách rõ ràng cả quả đất tròn (đại địa) dưới chân bạn. Trong khi bước, bạn cũng có thể nhìn xuống đất và thấy trước được chỗ đất mà bạn sẽ đặt chân lên, và khi bạn đặt chân lên đúng chỗ đó, bạn ý thức một lần về bàn chân bạn, chỗ đất ấy, và sự xúc tiếp giữa bàn chân bạn với chỗ đất ấy. Bạn cũng có thể quán tưởng bàn chân bạn là chiếc ấn của một vị quốc vương. Trong thiền đường, lúc đi kinh hành, bạn cũng có thể áp dụng các phép quán tưởng "ấn của quốc vương", "sen nở dưới chân" và "trái đất xuất hiện".

## **Chọn lựa đối tượng**

Mục đích của thiền hành là sự tỉnh thức và an lạc. Tỉnh thức và an lạc cần được liên tục, vì vậy ta sử dụng tới hơi thở, bước chân con số và nụ cười. Sự phối hợp bốn yếu tố này tạo nên niệm lực và định lực. Niệm là sự tỉnh táo là không quên lãng, sự có mặt của ý thức và sự nhớ biết. Chữ niệm vốn được dịch từ Phạn ngữ *smṛti*; tiếng Pali là *sati*. Còn định là sự ngưng tụ, tập trung trạng thái không tán loạn và không đi lạc của tâm thức. Thiền hành tạo ra niệm, định và sự an lạc. Tuy vậy, không nhất thiết là bạn phải quy tụ được cả bốn yếu tố hơi thở, con số, bước chân và nụ cười bạn mới đạt được chánh niệm và sự an lạc. Có khi chỉ cần bước chân mà thôi bạn cũng đủ có chánh niệm và sự an lạc rồi. Khi chánh niệm và sự an lạc ấy rời rạc và không được liên tục bạn mới cần viện tới hơi thở con số và nụ cười. Phối hợp hơi thở, con số và bước chân là điều mà ai cũng có thể làm được. Nhưng khi bạn đặc trọng tâm của sự chú ý vào bước chân thì ý thức về hơi

thở và con số yếu đi, như khi ta cắm lò sưởi điện vào thì bóng đèn lu mờ. Điều đó không sao nếu bạn vẫn duy trì được chánh niệm nơi bước chân. Bạn hỏi: nếu dồn hết niệm lực vào bước chân để quán tưởng, ví dụ quán tưởng bông sen đang nở dưới chân mình, thì làm sao còn thấy được màu nhiệm khác như ngô trúc mát hay bờ lúa thơm? Đúng vậy, môi trường của định càng lớn thì định bị yếu đi. Nếu bạn chọn bông sen thì bạn hãy chú ý tới bông sen thôi. Nếu bạn chọn trái đất thì bạn chỉ chú ý tới trái đất khi nó xuất hiện. Bàn chân bạn đặt trên mặt đất, tức thì bạn thấy tất cả đại địa dưới bàn chân bạn. Đại địa là trọn vẹn cả trái đất. Bạn có thể đồng thời thấy bàn chân bạn và cả quả địa cầu xanh.

Nếu bạn muốn chú ý tới lúa thơm, tre mát, hoặc cây lá, mây trời, thì bạn đứng lại. Duy trì hơi thở, bạn nhìn ngắm tất cả những thứ ấy theo thứ tự chú ý của bạn. Bạn cũng có thể nở nụ cười hàm tiếu và duy trì nụ cười ấy mà không thấy gì trở ngại. Một lát sau, bạn lại tiếp tục thiền hành, và chú ý tới bước chân.

## **Quán ngữ thay cho con số**

Con số bước chân bạn có thể thay thế bằng những lời quán ngữ. Ví dụ nhịp thở của bạn là 3-3 và bạn đang quán tưởng tới bông sen nở dưới chân bạn thì bạn có thể thầm niệm: "bông sen nở/bông sen nở". Nếu là 2-3, thì bạn có thể thầm niệm "sen nở/bông sen nở". Nếu bạn muốn quán tưởng đại địa, bạn có thể mật niệm "hành tinh xanh/hành tinh xanh" (3-3) hoặc "bước trên hành tinh xanh/bước trên hành tinh xanh" (5-5) hoặc "bước trên hành tinh xanh/tôi bước trên hành tinh xanh" (5-6). Bạn hãy tìm ra quán ngữ với số ám thích hợp.

Nếu bạn tu tịnh độ, bạn có thể niệm "A Di Đà Phật/A Di Đà Phật" (4-4) hoặc "Nam Mô A Di Đà Phật/Nam Mô A Di Đà Phật" (6-6). Phương pháp này dễ áp dụng cho những dân tộc mà tiếng nói là đơn âm. Tôi đã từng thấy nhiều thiền sinh tây phương áp dụng phương pháp này với ngôn ngữ đa âm của họ, và cũng thành công. Họ dùng những quán ngữ như "Walking on the green earth/I walk on the green earth"



(6-6). Quán ngữ ấy nối liền hơi thở và bước chân đồng thời làm xuất hiện đại địa.

## **Tương lai nhân loại tùy thuộc vào bước đi của bạn**

Trong khi thực tập thiền hành, bạn bước một cách tự nhiên, không cần phải chấp tay búp sen, không cần phải làm ra vẻ trịnh trọng. Trong công viên hoặc dọc bờ sông, bạn chọn những khúc đường nào ít người. Tại thiền viện, bạn có thể thực tập bất cứ lúc nào; ai thấy bạn thực tập cũng nhận ra là bạn đang thiền hành, họ sẽ không làm rộn bằng sự chào hỏi. Gặp một người trên thiền lộ, bạn chỉ cần chấp tay làm thành búp sen trước ngực, rồi tiếp tục thiền hành.

Hồi còn cư trú tại vùng Sceaux, buổi sáng và buổi tối đi thiền hành tôi thường bị mấy con chó hàng xóm chạy ra sủa. Tại thiền viện Mount Tremper ở miền Bắc Nữu Úc, một buổi sáng nọ khi tôi chỉ dẫn cho các thiền sinh Hoa Kỳ về phép thiền hành, chúng tôi cũng bị một con chó chạy ra sủa. Chó ở Hoa Kỳ cũng như chó ở Pháp không quen với cách đi bộ khoan thai và im lặng. Nếu chúng tôi nện giày lộp cộp và đi rất mau thì chúng sẽ cho là bình thường và sẽ không chú ý. Tôi nói với các thiền sinh: "Sang năm nếu tôi trở lại đây để thiền hành cùng quý vị thì chắc con chó này sẽ không còn sủa khi chúng ta đi thiền hành nữa. Quý vị sẽ thực tập thiền hành suốt năm, và con chó sẽ quen với lối đi chậm rãi của quý vị". Ai cũng nhận là phải. Tôi thầm nghĩ cách đi đứng, cách nhìn cách ngồi của chúng ta, nghĩa là đời sống văn hóa của chúng ta ảnh hưởng tới mọi loài động vật và thảo mộc. Bao nhiêu loài động vật và thực vật đã bị diệt chủng vì sự giết chóc của chúng ta và vì sự tàn hại mà chúng ta đã gây nên cho môi trường của sự sống. Môi trường của sự sống bị tàn hại đang trở lại tàn hại chúng ta. Sự ô nhiễm của nước uống và của không khí đã bắt đầu gây thiệt hại cho con người. Hiện chúng ta đã chế tạo trên năm mươi ngàn vũ khí nguyên tử rồi, đủ để tiêu diệt mấy mươi lần quả đất, mà chúng ta còn đang tiếp tục chế tạo thêm nữa, không thể dừng lại được. Nhân loại đang như một kẻ thụ du (sleep walker), không biết mình đang đi và không biết mình đang đi về đâu. Loài người có bừng tỉnh hay

không là do ở mỗi chúng ta có bước được những bước ý thức và tỉnh táo hay không. Vì vậy mà tương lai con người cũng như tương lai sự sống trên trái đất tùy thuộc ở bước đi của bạn.

## **Hãy để tôi bước bằng hai chân anh**

Chiến tranh đã gây cho chúng ta bao nhiêu thương tích trong tâm hồn và nơi thân thể. Có nhiều Phật tử đã mất một cánh tay, và không còn có thể chấp tay búp sen để lạy Phật hay để chào nhau. Có nhiều Phật tử đã mất một bắp chân và không còn có thể ngồi kiết già hay bán già, và không thể đi thiền hành được nữa. Năm ngoái, có hai vị Phật tử như thế đến Am Phương Vân thực tập. Chúng tôi phải thi thiết những phương tiện để các vị ấy thực tập. Họ ngồi trên ghế ở góc thiền đường trong khi đại chúng ngồi kiết già hay bán già trên sàn gỗ. Tôi đã chỉ dẫn cho các vị này đi kinh hành bằng cách ngồi yên trên ghế, chọn và theo dõi một hành giả đang đi kinh hành, đồng nhất mình với người đó và buộc theo người đó trong quán niệm. Như thế trong khi ngồi, ta có thể theo vị hành giả kia mà đặt những bước chân an lạc và thanh tịnh trên sàn gỗ. Ta cũng có thể làm những bông sen nở dưới gót chân ta. Các vị Phật tử này đã thực tập theo pháp môn tôi thi thiết và đã thành công. Lần đầu thực tập tôi thấy họ rom róm nước mắt. Bạn là người có đủ hai cánh tay và hai bắp chân, bạn có thể chấp tay búp sen, ngồi kiết già hay đi kinh hành một cách thoải mái và dễ dàng. Bạn phải thấy được sự may mắn của bạn. Hãy là bị hành giả kia, đi thiền hành cho mình và cho người đồng bào của mình đang ngồi trên ghế và theo dõi bước chân bạn. Bạn có biết là bạn đang bước cho nhiều người hay không?

## **Thiền hành để được an lạc**

Thực tập thiền hành, bạn có thể đi chung với người khác, dĩ nhiên là đi chung mà không nói chuyện. Dễ dàng hơn hết là bạn đi riêng một mình. Đi một mình bạn có thể tập trung ý dễ hơn, quán tưởng dễ hơn. Sáng nào tôi cũng thức sớm để thiền hành, và trong ngày hể có được năm mươi phút hoặc nửa giờ là tôi thiền hành. Thiền hành cho bạn

nhieu an lạc, nhiều tinh táo nhiều hạnh phúc. Hãy biến tất cả mọi con đường trên thế gian làm thiên lộ. Bạn không thiên thì thiệt cho bạn, thiệt cho tôi và thiệt cho sự sống của người và mọi loài. Trong những buổi thiền hành đầu, đi chậm lại, bạn có thể bước những bước không vững chãi, giống như một đứa bé mới tập đi. Theo dõi hơi thở, đặt trọng tâm của sự quán niệm vào bước chân bạn sẽ thấy bước đi của bạn vững vàng hơn. Bạn đã từng quan sát bước chân của con bò và bước chân của con hổ khi chúng đi chậm không? Con bò bước những bước rất gọn gàng, rất đỉnh đạt. Con hổ bước những bước dịu dàng uyển chuyển. Thiền hành quen bạn sẽ thấy bước chân bạn trở nên gọn gàng, đỉnh đạt và uyển chuyển.

## **Đi để mọi loài được thấm nhuần lợi lạc**

Không khí ở ngoài trong và mát, nhất là vào buổi sáng và buổi khuya. Không có nguồn năng lực nào bổ dưỡng bằng thanh khí. Khi thiền hành, bạn hấp thụ đều đặn nguồn năng lực ấy và bạn thấy thể chất và tinh thần khương kiện thêm lên. Thiền hành có đều, bạn sẽ thấy sự sống hàng ngày từ từ thay đổi. Động tác của bạn trở nên khoan thai và tinh thức. Trong khi giao tiếp, xét đoán, quan sát và định đoạt, bạn thấy bạn trầm tĩnh, sâu sắc và từ bi hơn. Mọi loài xa gần, lớn nhỏ, từ trăng sao đến ngọn lá và con sâu đều sẽ được thấm nhuần lợi lạc nhờ những bước chân của bạn.

## **Có thấy có hiểu mới thương**

Trước khi chấm dứt thiền phổ này, tôi xin có một đôi lời tâm sự cùng bạn. Tôi có nói với bạn là cõi ta bà có đủ mọi màu nhiệm của cõi tịnh độ. Nhưng tôi chưa nhắc cho bạn nghe là cõi ta bà hơn cõi tịnh độ ở chỗ ở đây có sự có mặt của khổ đau. Nếu tôi ngần ngại không muốn về cõi Cực Lạc, không phải chỉ vì bên ấy thiếu cây khế và câu chanh mà cũng bởi vì bên ấy thiếu sự có mặt của đau khổ. Nhận thức căn bản và đầu tiên của người Phật tử là sự có mặt của khổ đau; nếu bạn không đồng ý với nhận thức ấy của tứ diệu đế thì không có cơ hội nào để bạn thành một Phật tử. Chính ý thức về khổ đau luyện cho ta có

được từ bi và ý chí hành đạo. Theo chỗ hiểu biết của tôi thì từ bi và trí tuệ là một, bởi vì có thấy có hiểu mới biết thương. Nếu không thấy không hiểu thì cái thương đó chưa phải là thương. Có thể đó chỉ là đam mê, hoặc ham muốn. Hồi tôi trở về Âu Châu sau chuyến công tác cứu trợ thuyền nhân, tôi có cảm tưởng sự sống ở xã hội tây phương không phải là sự sống của tôi. Sau khi đã chứng kiến những đau thương và khổ nhục của người tỵ nạn trên biển, về tới phi trường Paris, đi qua những phố xá và những siêu thị với các ánh đèn màu, tôi thấy tôi đang đi trong một giấc mơ. Làm sao có thể có sự cách biệt lớn lao như thế giữa hai tình trạng, tình trạng của người trên biển bị xua đuổi cướp bóc, hãm hiếp và giết hại và tình trạng của người trên đất liền đang tìm lạc thú nơi cốc rượu và ánh đèn màu. Cái ý thức về khổ đau trong tôi trôi dạt đối kháng lại nếp sống quên lãng và vô tình ấy. Đã đành bên xứ Phật có đức A Di Đà và các bậc bồ tát thánh chúng luôn luôn nhắc nhở về Tứ Diệu Đế, về Bát Chánh Đạo, nhưng làm sao pháp âm có thể thay thế được sự chứng nghiệm trực tiếp về khổ đau? Hồi chiến tranh Việt Nam đang tiếp diễn, tây phương cũng trông thấy hình ảnh đau thương của đồng bào ta trên màn ảnh truyền hình, nhưng nhìn những hình ảnh đó làm sao thông cảm được nỗi đau khổ của người Việt. Tôi đã từng nhìn những hình ảnh đó và tôi thấy chúng không diễn tả được những đau khổ thống thiết của đồng bào tôi.

## **Đừng làm lu mờ một nửa pháp thân**

Vì những lý do đó, tôi thấy ta bà là nơi thuận lợi nhất cho ta hành đạo. Tôi thấy các tư tưởng gia đại thừa đi quá trong khi đồng nhất pháp thân với cái đẹp và cái lành. Khi nói "trúc tím hoa vàng không có phải là cảnh ngoài, mây trắng trăng thanh đều hiện lộ toàn chân"<sup>[2]</sup>, các vị ấy đã làm cho pháp thân lu mờ đi một nửa. Chân tướng của pháp thân còn là bùn lầy nước đọng, còn là tham sân si, còn là khổ đau và sự xâu xé nhau của mọi loài. Ở cõi tịnh độ, tiếng hót của các loài chim như ca lãng tần già trở thành tiếng thuyết pháp. Tại cõi ta bà, tiếng hót của các loài chim cũng có thể biểu hiện của pháp thân "các pháp từ xưa nay, vốn không là sinh diệt, xuân đến trăm hoa

mừng, oanh vàng ca liểu thám" <sup>[3]</sup>. Tiếng chim ca lãnh lót đối với chúng ta thường biểu lộ sự tươi sáng và yêu đời. Nhưng nhìn sâu vào thực tại, ta thấy tiếng chim ca cũng có thể là dấu hiệu của khổ đau. Một hôm thiên tọa trong rừng, nghe tiếng chim kêu tôi bỗng rung mình. Tôi thấy rõ những con sâu đang núp dưới các cọng lá hay hốc cây cũng đang rung mình như tôi. Tiếng chim kêu làm cho các loại sâu bọ và côn trùng hoảng sợ cũng như ta hoảng sợ khi ngồi trong rừng mà nghe tiếng cộp găm.

## Hãy chọn các vị Bồ Tát làm bạn đồng hành

Phép thiền hành giúp ta mở mắt để thấy được bao nhiêu nhiệm màu trong vũ trụ, chuyển ta ba thành tịnh độ, giúp ta cởi bỏ phiền não lo âu, cho ta sự an lạc. Nhưng phép thiền hành cũng giúp ta thấy được những đau thương, những rên siết và quằn quại của cuộc đời. Khi ta tỉnh thức ta thấy được tình trạng thực của cuộc sống. Tôi thường nói với các thiền sinh: các bạn làm sao thấy được tự tính (kiến tánh) nếu các bạn không thấy được những gì đang xảy ra trước mắt và xung quanh các bạn. Không phải nhắm mắt lại là thấy được tự tánh. Trái lại, phải mở mắt ra, và thức tỉnh dậy trong tình trạng thực của cuộc đời, nghĩa là thấy được pháp thân toàn vẹn của các bạn. Những con đường lúa thơm tho, những ngò trúc râm mát, những công viên đầy lá thắm rưng... những con đường ấy là thiên lộ của bạn, bạn hãy thường thức đi. Những con đường ấy không đưa bạn đi vào quên lãng mà trái lại sẽ đưa bạn đi tới sự tỉnh thức để bạn thấy rõ được những khổ đau hiện thực của thế giới. Lúc bấy giờ thiên lộ của bạn là mọi nẻo đường thế gian; đã tỉnh thức rồi, bạn sẽ không còn ngần ngại gì mà không đi vào những con đường ấy. Bạn sẽ đau khổ nhưng không phải đau khổ vì những phiền muộn, ưu tư và sợ hãi của mình, bạn đau khổ vì đồng loại, vì muôn loài, vì tình thương của một người tỉnh thức, nghĩa là một vị Bồ tát. Bồ tát, *Bodhisattva*, người Trung Hoa dịch là giác hữu tình. Giác hữu tình là một người tỉnh thức. Và lúc đó, trên đường bạn đi, tất cả những người đồng hành với bạn đều là những vị bồ tát bất thối chuyển. <sup>[4]</sup>

- 
- [1]. Tiếp nối và làm rạng rỡ hạt giống thánh, hướng dẫn liên tục thế hệ tương lai và báo đền ơn đức Phật.
  - [2]. Túy trúc hoàng hoa phi ngoại cảnh  
Bạch vân minh nguyệt hiện toàn chân.
  - [3]. Chư pháp tùng bản lai  
Thường tị tịch diệt tướng  
Xuân đảo bách hoa khai  
Hoàng oang đề liễu thượng.
  - [4]. Bất thời Bồ tát vi bạn lữ.