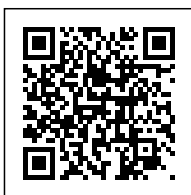


## BỐN CÂU LINH CHÚ





Bốn câu linh chú là một pháp môn mà tôi mong quý vị thực tập mỗi ngày. Mỗi câu linh chú là một linh dược, mỗi lần đọc lên là tình trạng sẽ chuyển đổi ngay lập tức, không cần phải đợi thời gian. Đó là một công thức thần diệu chúng ta phải đọc lên đúng lúc. Và điều kiện làm cho nó trở nên hiệu nghiệm là chánh niệm và chánh định, nếu không có chánh niệm và chánh định nó sẽ không có kết quả.

## Thực tập

**Câu linh chú thứ nhất : “Em ơi, tôi đang có mặt đây cho em”.**

Chúng ta không cần phải thực tập bằng tiếng Sanskrit hay Tây Tạng, chúng ta chỉ cần dùng ngôn ngữ của mình. Tại sao ta phải thực tập câu linh chú này? Bởi vì khi thương ai, chúng ta muốn hiến tặng cho người đó cái gì tốt đẹp nhất của ta. Và điều tốt đẹp nhất mà ta có thể hiến tặng cho người thương là sự có mặt đích thực của mình.

**Câu linh chú thứ hai : “Em ơi, tôi biết là em ở đó và tôi rất hạnh phúc”.**

Thương nghĩa là công nhận sự có mặt của người mình thương. Chúng ta phải có thời giờ, nếu chúng ta quá bận rộn làm sao ta có thể công nhận sự có mặt của người đó? Điều kiện để thực hiện câu linh chú này là ta phải có mặt một trăm phần trăm. Nếu không có mặt thì ta không thể nhận diện sự có mặt của người kia. Nếu ai đó thương mình, mình cần người đó biết rằng mình đang có mặt đây.

Chúng ta chỉ có thể thương yêu khi chúng ta có mặt thật sự. Để có mặt, chúng ta có thể thực tập: thở chánh niệm, thiền hành hay phương pháp nào giúp ta có mặt đích thực cho người mình thương như một con người tự do. Bởi vì có mặt nên ta có chánh niệm. Nhờ có chánh niệm mà khi người thương của ta đau khổ là ta biết được tình trạng của người ấy. Khi nhận diện khổ đau của người ấy, chúng ta phải thực tập có mặt sâu sắc một trăm phần trăm. Rồi đến bên người ấy và đọc câu linh chú thứ ba.

**Câu linh chú thứ ba : “Em ơi, tôi biết em đang đau khổ, vì vậy mà tôi có mặt đây cho em”.**

Khi đau khổ, ta muốn người ta thương ý thức được nỗi khổ của ta. Điều này rất con người, rất

tự nhiên. Nếu người mà ta thương không biết ta đang đau khổ, hay phớt lờ sự đau khổ của ta, ta sẽ khổ nhiều hơn. Vì vậy nếu người ta thương ý thức được là ta đang đau khổ thì nỗi khổ của ta sẽ vơi đi rất nhiều. Trước khi người ấy làm một điều gì đó để giúp đỡ mình thì mình đã bớt khổ đi rồi. Đây không chỉ là sự thực tập của con cái mà là sự thực tập của tất cả mọi người. Điều này có thể tạo ra rất nhiều hạnh phúc trong gia đình. Chúng ta thử thực tập vài tuần sẽ thấy tình trạng trong gia đình được chuyển hóa một cách bất ngờ.

**Câu linh chú thứ tư : “Em ơi, anh đang khổ, xin hãy giúp anh”.**

Câu linh chú thứ ba được sử dụng khi người mà ta thương đau khổ. Còn câu linh chú thứ tư này được sử dụng khi chính ta đau khổ. Chúng ta tin rằng người ta thương yêu nhất gây ra đau khổ cho ta, vì vậy ta gặp rất nhiều khó khăn. Khi người mà ta rất thương yêu nói điều gì đó hoặc làm điều gì đó gây cho ta tổn thương, ta sẽ đau khổ nhiều hơn. Nếu người nào khác nói và làm điều đó thì ta lại không đau khổ nhiều như vậy. Đấng này người mà ta thương nhất trên đời đã làm điều đó, nói điều đó. Cho nên ta không thể chịu đựng nổi. Ta đau khổ hơn cả trăm lần. Vì vậy đây là lúc ta cần thực tập câu linh chú thứ tư. Chúng ta phải đi đến người mà thương yêu nhất, người vừa làm tổn thương ta tột cùng, với tinh thức tràn đầy, với chánh niệm và chánh định, và nói lên câu linh chú thứ tư này. Điều này hơi khó, nhưng nếu tập luyện thì ta có thể làm được. Thông thường, khi đau khổ mà mình tin rằng chính người mình thương yêu nhất làm cho mình đau khổ, thì ta có khuynh hướng muốn ở một mình. Chúng ta nhốt mình trong phòng và khóc một mình. Chúng ta không muốn nhìn người đó, không muốn nói chuyện với người đó, không muốn người đó đụng đến mình. - “Hãy để tôi yên!” - Điều này rất tự nhiên, rất con người. Thậm chí nếu có ai đó cố gắng lại gần để hòa giải, ta còn nổi giận hơn.

Chúng ta có thể thực tập được câu linh chú thứ tư này không? Dường như chúng ta không muốn thực tập bởi vì chúng ta thấy mình không cần sự giúp đỡ của người đó. Chúng ta muốn một người nào khác giúp đỡ mà không phải người đó. Chúng ta muốn độc lập - “Tôi không cần anh!” Chúng ta tự ái, vì vậy câu linh chú thứ tư rất quan trọng. Hãy đến với người đó, thở vào thở ra thật sâu, trở về với chính mình một trăm phần trăm và dùng tất cả định lực của mình để nói rằng mình đang đau khổ và mình cần người đó giúp đỡ.

Để có thể thực tập điều này, chúng ta phải tập luyện một ít. Chúng ta hay có khuynh hướng nói với người này rằng chúng ta không cần họ. Không có người kia mình vẫn sống sót được, mình hoàn toàn tự lập. Nhưng nếu chúng ta biết dùng tuệ giác để nhìn nhận vấn đề, thì ta sẽ thấy rằng hành xử như thế là không thông minh. Bởi vì khi thương nhau, chúng ta cần có nhau, nhất là những khi ta đau khổ. Chúng ta có chắc là đau khổ của ta do người đó gây ra không? Có thể chúng ta lầm. Có thể người đó không làm điều đó, không nói điều đó để làm ta đau. Có thể chúng ta đã hiểu lầm, có thể đó là tri giác sai lầm của ta.

Chúng ta phải luyện tập từ bây giờ để chuẩn bị cho lần tới, khi có đau khổ, chúng ta có thể thực tập câu linh chú thứ tư. Thực tập đi thiền, ngồi thiền, thở chánh niệm để phục hồi lại chính mình. Sau đó đến với người đó và thực tập câu linh chú này: ‘Em ơi, anh quá đau khổ. Em là người mà anh thương nhất trên đời. Em hãy giúp anh đi.’ Đừng để tự ái ngăn cản mình

đến với người kia. Trong tình thương đích thực không có chỗ cho sự tự ái. Nếu tự ái còn đó, thì chúng ta phải biết rằng chúng ta cần thực tập để chuyển hóa tự ái của mình thành tình thương yêu đích thực.

Con em mình còn rất trẻ, chúng còn rất nhiều cơ hội để học hỏi và luyện tập. Tôi tin chắc rằng nếu chúng được dạy dỗ và thực tập ngay từ bây giờ thì sau này khi khổ đau, chúng sẽ thực tập dễ dàng, bởi vì chúng nghĩ người mà chúng thương yêu nhất đã thực tập như thế, đã nói như thế đối với chúng. Tôi không nghĩ rằng chúng sẽ sử dụng câu linh chú thứ tư thường xuyên, nhưng đây là một câu linh chú rất quan trọng. Có thể chúng chỉ sử dụng câu linh chú này một hoặc hai lần trong năm nhưng cực kỳ quan trọng. Hãy viết câu linh chú xuống và giữ nó đâu đó để mỗi khi con em mình đau khổ, hãy khuyến khích chúng đến tìm câu linh chú này để thực tập.

Nguồn link:

<https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/bon-cau-linh-chu-2/>