

## Làm Cha Mẹ là Mẹ Tốt Sĩ Tu Tốt

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Duy Nhiên

Th&#7913; S&#225;u, 03 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2011 06:43

---

### Phật giáo và đời sống - Nghề thuật sống



...Làm cha mẹ và đời sống gia đình là một môi trường tốt nhất cho sự thực tập chánh niệm. Nhưng nó không phải dành cho những người yếu đuối, ích kỷ, lười biếng hoặc những người không thực tập. Làm cha mẹ là một thử thách tốt nhất để soi chiếu chính mình. Nếu bạn có thể học được gì từ những gì mình thấy, bạn sẽ có một cách hay để trở thành một người tốt...

Quan trọng hơn hết, những đứa trẻ và trẻ thơ rất cần sẽ có một môi trường tốt nhất để có thể phát triển và lớn lên mạnh mẽ. Chúng cần sự bình yên, càng nhiều càng tốt, ru hát, đùa giỡn, và vui chơi, đôi khi trong những đêm khuya khi ánh sáng mờ mờ, khi ta cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức, chỉ muốn ngủ quên đi, hoặc khi ta có những buồn phiền, công việc gấp rút và quan trọng khác cần đến sự chú ý của mình. Những nhu cầu sâu xa và luôn thay đổi của đứa trẻ là những cách hay để thực tập tốt nhất cho bậc cha mẹ tốt nhất có một môi trường tốt nhất trong chánh niệm, thay vì một đứa trẻ nhút nhát ngơ ngác máy. Tôi cảm thấy rằng, làm cha mẹ là một cách hay để thực tập tốt nhất để tu tập chánh niệm thâm sâu.

## Làm Cha Mẹ là Mẹ Tốt Sĩ Tu Tốt

Tôi bắt đầu học Thiền vào năm mình được hai mươi mốt tuổi. Những ngày đầu tôi có nhu cầu thời giờ, tôi có thể tham dự được những khóa tu Thiền kéo dài nhiều ngày hoặc hai tuần. Trong những khóa tu này, mỗi ngày các Thiền sinh chia sẻ kinh nghiệm Thiền và đi kinh hành trong chánh niệm, xen vào những bữa ăn chay, hoàn toàn trong tinh lặng. Chúng tôi được hướng dẫn bởi những vị Thiền sư nhiều kinh nghiệm, mời tất cả các ngài ban cho những bài pháp thoại, giúp Thiền sinh đào sâu và mở rộng thêm sự tu tập của mình. Và thỉnh thoảng các vị thầy cũng gặp riêng mỗi người để xem sự tu tập của chúng tôi tiến triển ra sao.

Tôi rất yêu thích những khóa tu này, vì nó giúp tôi gác lại hết những việc khác trong đời sống, đi đến một nơi yên tĩnh mát mẻ và thanh tịnh ngoài miền quê, được chăm sóc, và sống một cuộc đời vô cùng giản dị và trầm lặng. Nơi đây chúng ta được trình chánh cả tôi chỉ có tu tập, tu tập và tu tập. Những bận rộn nghĩ rằng nó là đời. Thế nhưng thì tôi phải chịu đựng những nỗi đau khổ thân vì phải ngồi yên trong thiền viện, và không gì có thể so sánh được với cái đau tinh thần mà đôi khi khi lên những lúc tâm và thân mình trở nên yên lặng và ít bận rộn.

Khi chúng tôi quyết định có con, tôi biết rằng mình phải gác chuyện đi tu tập lại, ít nhất là trong một thời gian. Tôi tin rằng lòng, tôi lúc nào cũng có thể trở lại khung cảnh thanh tịnh tu học này, khi con tôi trưởng thành để không cần đến mình nữa. Hình như một ông già trẻ và vui vẻ đời sống tu viện bao giờ cũng mang một nét rất thanh tịnh. Việc tu tập là mình sống tốt với những khóa tu, hay ít nhất là cũng sống với bất cứ điều gì, không làm tôi phiền muộn gì mấy, mặc dù tôi rất yêu quý chúng. Tôi quyết định rằng mình có thể xem việc có con như là một khóa tu Thiền viện, mà thoát ra thì nó có thể hết những yêu cầu của một khóa tu, trở lại sống bình thường và giản dị.

Đôi khi tôi thì như thế này: Ta có thể xem mẹ đẻ bé như là một em bé Phật hay là một Thiền sư, một vị thầy chánh niệm đầy riêng cho mình. Với thầy này xuất hiện vào cuộc đời ta, mà sống hiện diện và hành động cả ngài bỏ đi để sống sống thách thức cũng như thế thách thức mọi niềm tin và giới hạn của ta, mang lại những công hạnh giúp ta thấy được những vẻ đẹp của mình để buông bỏ. Mẹ đẻ bé sống ban cho ta một khóa tu kéo dài ít nhất là mười tám năm, mà không thể nào bỏ ngang được. Chúng ta được trình cả khóa tu thì rất là nghiêm túc và luôn luôn đòi hỏi cho ta một thái độ hy sinh và từ ái. Cuộc đời của tôi trước khi có con thì chỉ cần lo cho những nhu cầu và các mối quan tâm cá nhân của mình, hoàn toàn bình thường đời sống đời sống một thanh niên. Trở thành bậc cha mẹ rõ ràng là một thay đổi lớn lao nhất trong cuộc đời tôi cho đến ngày hôm nay. Làm cho tròn bổn phận làm cha mẹ của mình đòi hỏi một cái thay đổi sáng suốt nhất, biết để cho sống với những là, cũng như một sự buông bỏ lớn lao nhất mà tôi chưa từng bao giờ biết thách.

Ví dụ, những đứa bé lúc nào cũng cần và đòi hỏi sự chăm sóc của ta. Những nhu cầu của chúng phải được thoả mãn theo đúng những trình cả chúng, không phải của ta, và mọi ngày, chỉ không phải chỉ khi nào ta cảm thấy thích. Quan trọng hơn hết, những đứa bé và trẻ thơ rất cần sự có mặt trên và của ta để có thể phát triển và lớn lên mạnh mẽ. Chúng cần sự bảo vệ, càng nhiều càng tốt, ru hát, đùa giỡn, và vui vẻ của ta, đôi khi trong những đêm khuya khi ánh sáng mờ, khi ta cảm thấy một nỗi nhàn, khi mệt mỏi, khi buồn ngủ, hoặc khi ta có những bận rộn, công việc gấp rút và quan trọng khác cần đến sự chú ý của mình. Những nhu cầu sâu xa và luôn thay đổi của đứa bé là những công hạnh tuy rất vui vẻ cho bậc cha mẹ tập có mặt trên và trong chánh niệm, thay vì hoạt động như một người máy. Tôi cảm thấy rằng, làm cha mẹ là một công hạnh tuy rất vui vẻ để tu tập chánh niệm thâm sâu, nếu tôi có thể cho phép gia đình và con cái tôi trở thành những vị thầy của mình, cũng như biết hết công hạnh và lắng nghe cần thiết

nh&#225;ng bài học của chúng ta, mà chúng ta sẽ đi nhanh và rất mạnh mẽ.

Cũng như những khóa tu nhiều ngày, ta sẽ có những thời gian thoải mái và những thời gian khó khăn, những giây phút kỳ diệu và những giây phút đau đớn. Cùng, cái nguyên lý xem đi sẽ làm cha mẹ như một khóa tu, và tôn trọng những đứa bé và hoàn cảnh gia đình như là vị thầy của mình, đã từng chúng mình được giá trị cũng như đứa bé của nó, hết lòng này đến lòng khác. Làm cha mẹ là một công việc rất là cần thiết. Ngày xưa, đó là một công việc để cho mọi người làm, mà những người thì chỉ có hai người, hoặc nhiều khi chỉ có một, để cáng đáng mà thôi, và không có sách vở nào kèm theo với đứa bé để hướng dẫn ta cách săn sóc hết. Đây là một công việc khó nh&#225;t trên trái đất này để ta có thể làm cho đúng, cho hay. Mà phần nhiều thì ta cũng không biết mình có làm đúng không, hoặc làm đúng, làm hay có nghĩa là thế nào! Và chúng ta cũng không có một ai để chúng ta bắt đầu học hoặc huấn luyện để làm cha mẹ hết, chỉ có sự học trong khi thực hành, khi phải đi đi đến đến với chuyên này chuyên kia xảy ra.

Ban đầu thì chúng ta cũng còn có được một vài cái học quý báu để đem những người trong nhà. Những người công việc sẽ đòi hỏi sẽ đi phó thác những xuyên của ta. Những đứa bé lúc nào cũng thử thách một cái gì đó của ta, để học hỏi, tìm hiểu những gì chung quanh cũng như vị chính nó. Và còn thêm nữa, khi những đứa bé phát triển và tăng trưởng, chúng ta thay đổi. Khi ta vẫn tìm ra những cách tốt để đi phó với một hoàn cảnh nào đó, thì chúng ta cũng đã thay đổi, chuyển sang một trạng thái học hỏi, mà ta chưa từng gặp bao giờ. Vì vậy, ta lúc nào cũng phải giữ chánh niệm và có một, để tránh khi bám víu vào một quan điểm mà đã không còn thích hợp nữa. Và dĩ nhiên, không có một quy tắc hoặc công thức để đi đến với người nào là duy nhất để xử sự cho "đúng" trong những làm cha mẹ. Nó có nghĩa là ta lúc nào cũng phải đi đi đến đến với những hoàn cảnh thử thách và hoàn toàn mới mẻ, và cùng một lúc, ta cũng sẽ đi đi đến đến với những việc làm lặp đi lặp lại hết lòng này sang lòng khác.

Công việc làm cha mẹ sẽ còn gặp nhiều thử thách hơn nữa, khi những đứa bé trưởng thành và phát triển ý kiến cũng như ý muốn riêng của chúng. Chăm sóc cho những nhu cầu của một đứa bé thì là một chuyên, rất là đơn giản, nhất là khi chúng chưa biết nói và thể hiện, đáng yêu. Còn đi phó với những đứa trẻ lớn hơn một chút, không còn mấy dễ dàng và đáng yêu, là một chuyên khác hơn. Trong trạng thái học hỏi này ta phải biết nhìn cho rõ và đáp ứng bằng một sự thông minh, vì dù sao đi nữa ta cũng là người lớn, và lúc nào cũng sẽ có một sự va chạm giữa hai ý muốn, chúng có thể tranh luận quanh, ch&#225;c gh&#225;o nhau, đánh l&#225;n, ch&#225;ng đ&#225;i, cãi l&#225;i, đi phó với những hoàn cảnh của sự học hỏi của ta, mặc dù có thể chúng ta không thêm nghe theo. Nói tóm lại, nó cần một sự đi phó thác xuyên mà ta sẽ không còn thì giờ nào cho chính mình nữa. Những trạng thái học hỏi mà ta cảm thấy sẽ đi tìm cũng như sáng suốt của mình bắt đầu thách, và những khi ta bắt "đ&#225;o l&#225;n", thì nhiều vô số.

Nh&#225;ng đứa con sẽ nhìn thấy hết tất cả những gì là của ta, tất sát bên trong và rất cần k&#225;, như là những những cái đi tìm, cách xử, l&#225;i l&#225;m, mâu thuẫn và những thể hiện của ta.

Nh&#225;ng những khó khăn này không phải là những người cho việc làm cha mẹ hoặc sự tu tập

chánh niệm của ta. Chúng chính là sự tu tập chánh niệm, nếu ta ý thức được điều này. Bởi không, đời sống làm cha mẹ có thể trở nên mệt mỏi, và vì thế sự sống mới và mục tiêu rõ rệt, ta có thể không thấy được và tôn trọng những cái hay cái đẹp trong con cái mình cũng như là trong ta. Những điều đó có thể đem lại những tích và mệt mỏi đi tu tập, nếu như cần và tâm hồn đáng yêu của chúng ta liên tục chịu đựng và không được biết đến.

Rõ ràng là khi bạn nhiều năng lượng của ta tuông ra bên ngoài, chắc chắn phải có một nguồn năng lượng nào đó thấm thoàng đi vào bên trong, thì mới có thể nuôi dưỡng và làm hài lòng những bậc cha mẹ. Nếu không thì quá trình này sẽ không thể nào duy trì lâu dài được. Những nguồn năng lượng này phát xuất từ đâu? Tôi nghĩ nó đến từ hai nơi: như sự giúp đỡ bên ngoài, thiền định thân, bạn bè, nhà giáo sư và thấm thoàng, để làm những việc mà mình ưa thích; và nguồn năng lượng từ bên trong, mà ta có thể có được như thực hành Thiền tập, nếu ta có thể bước ra chút thì giờ trong cuộc sống để thiền định, để có một, để ngồi thiền, hoặc tập yoga, để thiền nuôi dưỡng mình.

Tôi nghĩ Thiền vào một sáng sớm, vì đây là thời gian mà cả nhà rất yên tĩnh và tôi không bận ai quấy rầy, và cũng vì nếu tôi không nghĩ Thiền lúc này, thì có thể tôi sẽ vì quá bận rộn hoặc mệt mỏi mà sẽ rời đi không muốn nghĩ nữa. Tôi cũng còn khám phá ra rằng, nghĩ Thiền vào buổi sáng sớm sẽ quý trọng hơn cho phẩm chất của ta trong ngày. Nó sẽ là một sự nhắc nhở cũng như một xác nhận cho những gì là thật sự quan trọng trong đời sống, và nó sẽ giúp cho chánh niệm có thể lan rộng sang những lãnh vực khác trong ngày.

Những khi chúng ta có con nhỏ trong nhà thì buổi sáng sớm cũng như một thời gian khác mà thôi. Ta không thể chấp vào bất cứ một chuyện gì, vì việc nào mà ta muốn làm, dù đã sắp đặt chu đáo đến mấy, cũng sẽ bị gián đoạn và đôi khi còn phải hoàn toàn bỏ dở. Những điều của con nhỏ của tôi nghĩ rất ít. Dù những lúc nào nó cũng thức dậy và đi đi y thoàng sớm, nhất là nếu hôm nay tôi quý trọng sự nghĩ Thiền. Hình như là chúng nhìn xem nếu tôi dậy thì chúng cũng sẽ thức dậy theo. Có ngày tôi phải thức dậy vào 4 giờ sáng mới có thể yên tâm nghĩ Thiền hoặc tập yoga. Có những hôm tôi quá mệt mỏi, buồn, và thấy rằng chỉ có giờ giấc mới là quan trọng hơn cả. Và cũng có khi tôi nghĩ Thiền với đứa con trong lòng mình, và để cho chúng quý trọng tôi sẽ được nghĩ bao lâu. Chúng nó rất thích được quây mình trong chiếc ghế nghĩ Thiền, chỉ có cái đầu như lú ra, nhưng khi chúng nghĩ yên lặng lâu, trong khi tôi theo dõi hình thức ra vào, không phải của riêng tôi, mà là của cả hai đứa.

Ngày nay tôi tin rằng, và bây giờ cũng thế, sự chánh niệm về thân và hình thức của tôi, và sự xúc cảm trong khi ôm đứa con trong lòng, giúp nó cảm nhận được sự an ổn, cũng như khám phá được sự tĩnh lặng và một cảm giác được chấp nhận. Và sự thanh thản của chúng, chắc chắn là trong sự chảnh và chân thật hơn tôi nghĩ, vì tâm chúng chắc chắn buồn hơn bởi những ý nghĩ, lo lắng

## Làm Cha Mẹ là Mẹ Tốt Sĩ Tu Tốt

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Duy Nhiên

Th&#7913; S&#225;u, 03 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2011 06:43

---

Cô a ng&#225;i l&#223;n, giúp tôi trở nên an &#223;n h&#223;n, thanh th&#223;n h&#223;n và có m&#223;t h&#223;n. Khi chúng l&#223;n h&#223;n m&#223;t chút, tôi có th&#223;t p yoga trong khi chúng c&#223;i trên l&#223;ng, leo lên vai ho&#223;c đu trên tay tôi. Có khi đùa gi&#223;n trên sàn nhà, chúng tôi l&#223;i tình c&#223; khám phá ra thêm nh&#223;ng t&#223;t th&#223;t yoga m&#223;i, cho c&#223; hai cùng t&#223;p. S&#223; đùa gi&#223;n th&#223;t c&#223;p không ng&#223;n t&#223; và trong chánh ni&#223;m này là m&#223;t ngu&#223;n vui và h&#223;n h&#223;n phúc l&#223;n cho tôi, m&#223;t ng&#225;i cha, và là m&#223;t m&#223;i liên h&#223; sâu s&#223;c mà chúng tôi cùng chia x&#223;.

Khi nh&#223;ng đ&#223;a con c&#223;a mình càng l&#223;n bao nhiêu, chúng ta l&#223;i càng quên đi r&#223;ng chúng là nh&#223;ng v&#223; Thi&#223;n s&#223;, b&#223;y nhiều. S&#223; th&#223;t c&#223;p gi&#223; chánh ni&#223;m, không ph&#223;n &#223;ng, và th&#223;y rõ ph&#223;n &#223;ng c&#223;a mình, s&#223; càng lúc càng trở nên khó khăn h&#223;n, khi ta d&#223;n dà m&#223;t đi ti&#223;ng nói c&#223;a mình trong cu&#223;c đ&#223;i c&#223;a chúng. Nh&#223;ng thói quen, t&#223;p quán xa x&#223;a l&#223;i b&#223;ng s&#223;ng d&#223;y th&#223;t m&#223;nh m&#223;, tr&#223;c khi tôi k&#223;p có ý th&#223;t v&#223; chúng. K&#223;u m&#223;u v&#223; m&#223;t ng&#225;i đàn ông trong gia đình, v&#223; th&#223;t m&#223; quy&#223;n, làm sao th&#223; hi&#223;n đ&#223;c quy&#223;n hành c&#223;a mình, h&#223;n h&#223;n phúc c&#223;a tôi trong gia đình ra sao, nh&#223;ng m&#223;i t&#223;ng quan gi&#223;a m&#223;i ng&#225;i c&#223;a m&#223;i l&#223;a tu&#223;i và nhu c&#223;u c&#223;a h&#223;... M&#223;i ngày là m&#223;t s&#223;t th&#223;t th&#223;t m&#223;i.

Có lúc tôi c&#223;m th&#223;y mình b&#223; trần ng&#223;p, nh&#223;ng cũng có lúc r&#223;t là cô đ&#223;n. Chúng ta c&#223;m th&#223;y có m&#223;t h&#223; sâu càng lúc càng m&#223; r&#223;ng. D&#223;u bi&#223;t r&#223;ng s&#223; cách bi&#223;t &#223;y là c&#223;n thi&#223;t cho s&#223; tr&#223;ng thành và khám phá c&#223;a đ&#223;a tr&#223;, d&#223;u bi&#223;t r&#223;ng s&#223; ki&#223;n &#223;y là lành m&#223;nh, nh&#223;ng ta v&#223;n c&#223;m th&#223;y đau đ&#223;n. Đôi khi tôi quên r&#223;ng mình là ng&#225;i l&#223;n và hành đ&#223;ng nh&#223; m&#223;t đ&#223;a con nít. M&#223;y đ&#223;a con c&#223;a tôi đã nh&#223;c nh&#223; và đánh th&#223;t tôi d&#223;y r&#223;t nhanh, nh&#223;ng khi chánh ni&#223;m mình b&#223; l&#223; là.

Làm cha mẹ và đ&#223;i s&#223;ng gia đình là m&#223;t môi tr&#223;ng tuy&#223;t v&#223;i cho s&#223; th&#223;t c&#223;p chánh ni&#223;m. Nh&#223;ng nó không ph&#223;i dành cho nh&#223;ng ng&#225;i y&#223;u đ&#223;i, ích k&#223;, l&#223;i bi&#223;ng ho&#223;c m&#223; m&#223;ng không th&#223;t c&#223;. Làm cha mẹ là m&#223;t t&#223;m g&#223;ng b&#223;t ta ph&#223;i t&#223; soi l&#223;y chính mình. N&#223;u b&#223;n có th&#223; h&#223;c đ&#223;c c&#223; nh&#223;ng gì mình th&#223;y, b&#223;n s&#223; có m&#223;t c&#223; h&#223;i r&#223;t t&#223;t đ&#223; ti&#223;n tri&#223;n.