



“Đã là người thợ mộc thì phải biết đóng bàn ghế, là người thợ hồ thì phải biết xây cất. Mình là người tu thì phải làm công việc của một người tu đó là thực hiện cho được bốn việc: Buông bỏ căng thẳng, chuyển hóa khổ đau, chế tác hạnh phúc và thiết lập truyền thông. Khi mình làm được bốn việc ấy rồi thì mình phải hướng dẫn cho người khác cũng làm được như vậy. Đó là bốn phận của một người tu.”

Sư Ông Nhất Hạnh, pháp thoại ở Làng Mai ngày 24.11.2010

Chế Tác Hạnh Phúc

*Trích pháp thoại sư ông Nhất Hạnh giảng Kinh Xa Lìa Sắc
Dục vào ngày 28 tháng 1 năm 2010, do Chân Giác Lưu
phiên tả.*

Chữ **H** tượng trưng cho hạnh phúc. Hơi thở **H** là hơi thở hạnh phúc, nó có thể thấm vào cơ thể mình như một hơi ấm. Giống như chúng ta đang đi ngoài trời giá lạnh, khi bước vào căn phòng của mình thì cảm thấy rất ấm áp. Hơi ấm trong căn phòng từ từ thấm vào cơ thể mình. Cũng như vậy, hơi thở hạnh phúc cũng giống hơi ấm. Thở vào, chúng ta để cho hạnh phúc thấm vào trong cơ thể của mình, chúng ta thầm nói: "*Hạnh phúc đang thấm vào cơ thể con*". Hạnh phúc có thể đi vào được hay không là do mình có mở cơ thể ra được hay không. Nhiều khi tập khí muốn chạy, muốn vươn tới, muốn đạt được một cái gì, như một bao nylon bao cơ thể chúng ta lại, không cho hạnh phúc thấm vào được giống như nước chảy lá môn, không một giọt nước nào thấm được.

Ai cũng có ít nhiều trong mình sự bất an, sự không dừng lại được. Đó chính là năng lượng đẩy mình đi tới, nó không cho phép mình dừng lại. Mình đang hướng tới, đang chạy theo một cái gì thì chính cái đó ngăn cản không cho hạnh phúc thấm vào trong người của mình. Do đó, muốn hạnh phúc đi vào cơ thể mình trong khi thở vào, thở ra, thì mình phải có khả năng dừng lại và nhận diện những gì đang diễn ra trong tâm. Dừng lại thì tự nhiên cơ thể mình mở ra và hạnh phúc từ từ đi vào trong được. Lúc đó mới có thể gọi là an trú, an trú tức là ở yên. Bí quyết của sự thành công nằm ở chỗ mình có thể dừng lại được hay không. Dừng lại được thì có an, có an thì mới tiếp xúc được với hạnh phúc. Mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra mình để cho hạnh phúc thấm vào:

Thở vào hạnh phúc đang thấm vào cơ thể của con.

Thở ra hạnh phúc đang thấm vào tâm hồn con.

Đó là hơi thở **H** – hơi thở hạnh phúc. Bây giờ chúng ta sang hơi thở thứ hai, hơi thở dừng lại và chúng ta gọi đó là hơi thở **S** (stop)

Thở vào: Con đã dừng lại

Thở ra: Con không đuổi theo gì nữa hết

Khi thở vào mình dừng lại thật sự, khi thở ra mình cũng dừng lại thật sự. Mình không đeo đuổi gì nữa cho

dù cái đó là niết bàn, giác ngộ hay là thiên quốc. Khi thở vào, thở ra và dừng lại, ngưng sự theo đuổi, tìm cầu thì hơi thở **S** giúp mở thân tâm của mình ra và đến khi mình thực tập hơi thở **H** thì hạnh phúc sẽ đi vào. Thực tập hơi thở **S** thành công thì hơi thở **H** sẽ thành công.

Nếu mình có cảm tưởng không an trú được; mình ngồi không yên, đi không vững, ở với chúng không yên ổn, mình cứ nghĩ còn một tháng nữa mình đi chỗ khác thì đó chính là lúc mình cần phải thực tập dừng lại. Có thể chỗ này và thời điểm này, là chỗ tốt nhất và là thời điểm tốt nhất của mình. Chính ở chỗ này và chính trong thời điểm này mình có điều kiện nhiều nhất để có hạnh phúc. Nhưng vì năng lượng của thói quen cứ thúc đẩy mình, khiến mình không an trú được. Mình không nhận diện được rằng: Chính trong lúc này, chính ở nơi này mình có nhiều điều kiện hạnh phúc nhất.

Hơi thở **S** giúp mình dừng lại. Mình phải tự hỏi, mình đi kiếm cái gì? Tại sao mình phải đi kiếm? Khi dừng lại được, mình thấy những điều mình đi kiếm có ngay trong thân tâm và có ngay trong hoàn cảnh của mình. Thấy như vậy đã là tuệ giác rồi.



Tại Làng Mai chúng ta có học phương pháp chỉ tức là dừng lại. Khi thở vào và đưa tâm trở về với thân, thân tâm hợp nhất thì mình nhận diện ra rằng mình có quá nhiều cái quý giá, có quá nhiều điều kiện để hạnh phúc. Ví dụ như mặt trăng trên bầu trời, có nhiều khi mặt trăng đi theo để soi lối cho mình mà mình không biết. Khi mình sinh ra mặt trăng đã có sẵn đó cho mình. Chỉ cần nhìn lên là mình thấy mặt trăng. Mặt trăng là một

món quà rất quý giá cho loài người. Từ thuở còn ấu thơ cho đến khi mình lớn tuổi, mặt trăng luôn luôn đi theo mình. Giả dụ nếu không có mặt trăng thì ban đêm sẽ buồn lắm. Không những các thi sĩ buồn mà những người khác cũng buồn. Mặt trăng là một tặng phẩm của cuộc đời dành tặng cho mình. Thấy được như vậy là có tuệ giác. Tuệ giác giúp mình dừng lại, thôi không kiếm tìm.



Ở xóm Thượng tôi có ba mặt trăng. Thầy Pháp Độ trồng cho tôi một mặt trăng thật tròn bên cạnh chậu trúc. Mỗi buổi chiều tôi thắp vàng trắng nhỏ của tôi lên nếu vàng trắng trên bầu trời bị che lấp. Buổi sớm, khi tôi và thị giả ngồi uống trà hay ăn sáng thì thấy gió đưa phát phơ cành trúc la đà bên trăng. Đó là mặt trăng thứ hai. Tôi còn một mặt trăng thứ ba, nhỏ hơn một chút, đó là một cây đèn thu năng lượng mặt trời để bên cửa sổ. Ban ngày nó tiếp nhận ánh sáng mặt trời, ban đêm tôi mở lên và có ánh trăng. Ánh sáng mặt trăng cũng do mặt trời truyền tới. Mặt trăng nhỏ xíu của tôi bên cửa sổ, ban ngày cũng tiếp nhận ánh sáng mặt trời, ban đêm nó cháy lên soi sáng căn phòng của tôi. Tôi thức dậy bất cứ lúc nào cũng thấy có ánh trăng soi. Nhà thơ Mai Thảo từng viết:

*Hãy chế lấy mây và gậy lấy nắng
Chế lấy đèn vay mượn đất trời
Để mai nhật nguyệt còn xa vắng
Đầu hè vẫn có ánh trăng soi.*

Mặt trăng trong phòng của tôi nhỏ xíu, mỗi khi thức dậy ban đêm tôi đều thấy có ánh trăng soi. Trăng nhân tạo nhưng lấy ánh sáng từ mặt trời, rất vui. Hình như niềm vui luôn có đầy khắp mọi nơi. Nhìn ra ngoài trời, nếu mình không thấy trăng thì thấy sao, nếu không thấy sao thì thấy mây, không thấy mây thì thấy sương mù, không thấy sương mù thì thấy cây... Luôn luôn có cái gì đó cho mình biết rằng những màu nhiệm của sự sống đang có mặt.

Khi trở về với giây phút hiện tại, mình nhận diện ra rằng mình có quá nhiều điều kiện để hạnh phúc: Hai chân mình còn đi được; hai mắt mình còn sáng; hai lá phổi mình còn thở được, mình có thầy đang sống với mình, mình có anh chị em sống với mình, mỗi ngày mình được ngồi thiền, được thực tập... Những điều kiện hạnh phúc đã có quá nhiều, không biết mình còn muốn đi tìm gì nữa đây? Mình cứ bôn chôn đi tới mà bỏ hết tất cả những cái quý giá đẹp đẽ phía sau. Cái mình đi tìm có ngay ở đây, nó có sờ sờ ra đó, còn tìm kiếm chi nữa!

Trở về với hơi thở **S** mình nhận ra rằng, cái mình đi tìm vốn có sẵn đó. Thấy được như thế tự nhiên mình dừng lại và khi dừng lại được thì hơi thở hạnh phúc đi vào được trong cơ thể mình, mình thâm thấu được hạnh phúc.

Mình phải để cho hạnh phúc thấm vào cơ thể để nó nuôi dưỡng và trị liệu cho mình. Có thể mình đang có một vài đau nhức trong thân và trong tâm cần được trị liệu. Nhưng đi tìm sự trị liệu ở đâu? Sự trị liệu có ngay khi mình dừng lại được. Dừng lại được thì thân tâm mình có khả năng thâm thấu, và những yếu tố hạnh phúc sẽ đi vào trong để nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm. Mình đi tìm sự trị liệu? Trị liệu có ngay đó, chỉ tại mình không cho phép nó đi vào mà thôi. Những tập khí rong ruổi tìm cầu của mình đã trở thành một tấm nylon bao xung quanh ngăn cản hạnh phúc được thâm thấu.

Hơi thở **H** là hơi thở trị liệu và nuôi dưỡng. Nhưng nếu không có hơi thở **S** để dừng lại thì mình không trở thành thâm thấu. Sự màu nhiệm, sự huyền diệu, cái phép lạ của tương tức là cái mình có thể tiếp xúc mỗi ngày.

Hôm nay ở xóm Thượng sư chú Pháp Biểu hô canh ngồi thiền, sư chú Pháp Linh hướng dẫn địa xúc bằng tiếng Anh, sư chú Pháp Thệ hướng dẫn địa xúc bằng tiếng Pháp. Ba người làm rất hay. Trong buổi địa xúc

sáng nay mình thực tập tiếp xúc với tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống. Tiếp xúc với con cháu tâm linh và con cháu huyết thống. Thực tập địa xúc mình có thể tiếp cận được với sự thật vô ngã. Mình là sự tiếp nối của tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống:

"Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị Bồ Tát 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. 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 khiêm khuyết. Tuy nhiên con cúi đầu nhận chịu tất cả là tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống của con, vì chính trong con cũng có những yếu đuối, những khiêm khuyết về giới hạnh, trí tuệ và từ bi. Và cũng vì con biết con còn có những yếu đuối và khiêm 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 sụp 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, cộng hạnh và khiêm 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 khiêm 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 màu nhiệm."

Khi thở vào mình ý thức các tổ tiên đang có trong mình thì mình thoát được cái cảm giác cô độc, lẻ loi, rằng mình là một cái ngã tách rời.

Thở vào, con mời Bụt thở vào với con.

Thở ra, con mời Bụt ngồi với con.

Bụt đang thở nhẹ.

Bụt đang ngồi chơi.

Mình thấy rõ ràng Bụt trong mình đang thở và đang ngồi. Mình cũng thở và ngồi với Bụt; hai là một, một là hai. Bụt là Bụt, mình là mình; nhưng Bụt cũng là mình, mình cũng là Bụt. Đó gọi là bất nhị (không phải hai).

Thở được một hơi và dừng lại được, mình thấy Bụt đang thở nhẹ và mỉm cười. Mình cũng đang thở nhẹ và mỉm cười. Lúc đó hơi thở thứ hai của mình thành công. Bụt thở rất hay, Bụt chỉ thở một hơi là dừng lại được

liền và Ngài trở nên thâm thúy, những mâu nhiệm của vũ trụ thấm vào trong người của Ngài. Trong mình có Ngài; Ngài đang thở nhẹ, Ngài đang mỉm cười; mình cũng đang thở nhẹ, đang mỉm cười. Thở được vậy mình trở nên thâm thúy và hạnh phúc đi vào được trong người mình.

Bụt đang thở nhẹ

Bụt đang ngồi chơi

Con đang thở nhẹ

Con đang ngồi chơi

Hạnh phúc đi vào trong Bụt

Hạnh phúc đi vào trong con

Mình cũng có thể thực tập cho cha: Thở vào, con thấy cha trong con, con là sự tiếp nối của cha.

Rất dễ và rất khoa học! Cha thở với con đi, hai cha con cùng thở. Đó là sự huyền diệu của tương tức. Mình với cha tương tức, mình với cha không phải là hai. Chỉ cần một hơi thở vào độ ba bốn giây là mình có thể tiếp xúc được với cái mâu nhiệm tương tức đó. Nếu mình thấy khỏe, mình trở nên thâm thúy thì hạnh phúc đi vào trong mình và nếu hạnh phúc đi vào trong mình được thì hạnh phúc cũng đi vào trong cha. Cha trong mình có hạnh phúc, mình thở cho mình và mình thở cho cha. Cũng như lúc này mình thở cho mình và cho Bụt, bây giờ mình thở cho mình và cho cha. Chuyện này không khó, ai cũng có thể làm được.

Bây giờ mình thở cho mẹ:

Thở vào, con mời mẹ thở vào với con





Mẹ không ở ngoài, mẹ ở trong mình, mình là sự tiếp nối của mẹ. Hai lá phổi này mình cho là của mình, nhưng thật ra nó cũng là của mẹ. Tâm thân này mình tưởng là của mình nhưng nó chính là do mẹ trao cho, nó được hình thành từ một phần thân thể của mẹ. Khi mình thở vào thì mẹ cũng thở vào, hai mẹ con cùng thở. Lúc đó mình tiếp xúc với cái mâu nhiệm của tương tức. Chuyện này rất đơn giản! Khi thở như vậy mình có tuệ giác tương tức, mình dừng lại và trở nên thâm thấu. Vì vậy hơi thở **H** có hiệu lực liền:

*Hơi thở của hạnh phúc đang thấm vào trong con
Hơi thở của hạnh phúc đang thấm vào trong mẹ*

Mình với mẹ là một, mình thở có hạnh phúc thì mẹ trong mình cũng hạnh phúc, do đó mình là đứa con hiếu thảo nhất vì đã làm cho mẹ hạnh phúc.

Quý vị phải thành công, hơi thở H là hơi thở hạnh phúc. Nếu muốn thành công hơi thở H thì phải thành công hơi thở S, tức là hơi thở dừng lại. Người ta thường nói tới thiền minh sát (vipaśyanā meditation) mà ít người nói tới thiền chỉ tức samatha meditation. Kỳ thực thiền chỉ rất hay, nó giúp mình dừng lại, sự dừng lại và nhìn sâu sẽ cho mình có được tuệ giác tương tức, có được tuệ giác tương tức thì mình dừng lại được dễ dàng, không còn muốn chạy nữa. Chỉ khi nào dừng lại được thì mới có hạnh phúc. Trở về với giây phút hiện tại, mình nhận diện được những cái mà lâu nay mình đi tìm, nó vốn đã có sẵn đó. Đó chính là tuệ giác. Còn nếu mình chưa biết an trú, nghĩa là mình chưa dừng lại được, mà chưa dừng lại được thì đi đâu cũng vậy thôi, cũng không an trú được, cũng không cảm thấy yên thân.

Đứng núi này mình nhìn sang núi nọ. Sống trong thời gian này mình mong ngóng về một thời gian khác để mình có thể là mình. Nhưng kỳ thực mình có thể là

mình ngay trong giờ phút hiện tại nếu mình biết thực tập dừng lại. Muốn dừng lại thì phải có một chút tuệ giác, tuệ giác do sự dừng lại mà có và nó giúp cho sự dừng lại đó lớn lên. Chỉ (samatha) và quán (vipaśyanā) tuy là hai nhưng cũng là một. Chỉ là dừng lại, quán là nhìn sâu để có tuệ giác. Ban đầu nhờ chỉ mình dừng lại và mình có được một ít cái thấy - tuệ giác, rồi chính cái thấy - tuệ giác đó giúp mình thật sự dừng lại và chỉ khi nào thật sự dừng lại thì mình mới có hạnh phúc. Dừng lại, không tìm kiếm nữa mới có an trú, do đó mới có hạnh phúc.

Một vị mâu ni là một vị đã dừng lại, không còn tìm kiếm gì nữa, vì vậy cho nên vị đó có hạnh phúc.

Đi vòng quanh

*Này người đang đi vòng quanh
Hãy dừng lại
Anh đi như thế để làm gì ?*

*Tôi không thể không đi
Và vì 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 chất dứt tôi*

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

Tôi có thể đi đâu ?

*Anh hãy đi tìm anh
Anh hãy đi tìm người thương*

Nhất Hạnh

Sinh hoạt quán niệm tháng 1 năm 2011

- Ngày quán niệm đầu tháng 1 năm 2011 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào **thứ Bảy 1 tháng 1** từ 9:00 giờ sáng đến 4:00 giờ chiều tại Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Kính xin quý thiền sinh đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền.
- Buổi lễ truyền Năm Giới năm 2011 theo truyền thống Làng Mai dưới sự chủ trì của các vị Giáo Thọ và tăng thân Tiếp Hiện vùng Hoa thịnh Đồn sẽ được tổ chức vào ngày **thứ Bảy 8 tháng 1** từ 9:00 giờ sáng đến 12:00 giờ trưa.
- Ngày quán niệm với MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 15 tháng 1 từ 9:00 giờ sáng tới 4:00 giờ chiều tại UUCF.

- Nửa ngày quán niệm với MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 22 tháng 1 từ 9:00 giờ sáng tới 1:00 giờ chiều tại UUCF.
- Ngồi thiền vào mỗi tối thứ Năm trong tuần với MPCF từ 7:30 giờ tới 9:00 giờ tối tại UUCF.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$2,034.79
Đóng góp tháng 12, 2010	\$190.18
Phước sponsor UUCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$2,124.97

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124