



Trích Giảng giải kinh Chiếc Lưới Ái Ân

(Pháp Thoại Sư Ông Nhất Hạnh ngày 20 tháng 5 năm 2010 tại thiền đường Hội Ngân Sao, chùa Cam Lộ, xóm Hạ)

Hạnh phúc của mình đi ra từ trong tâm. Nhiều người nghĩ mình có hạnh phúc là do những điều kiện từ bên ngoài đem đến, nhờ mình có cái này hay có cái kia, mình có sự may mắn này hay có sự may mắn kia, mình không gặp tai nạn này hay không có tai nạn kia. Hạnh phúc đối với họ là có sự may mắn và không có tai nạn. Nhưng nhìn cho kỹ thì cái may mắn đó không hẳn đã là may mắn, tai nạn đó chưa hẳn đã là tai nạn. Đôi khi những

cái mình gọi là tai nạn lại giúp mình lớn lên rất mau để mình có cái thấy, cái hiểu, cái thương sâu sắc hơn. Đó không phải là sự rủi ro, là tai nạn mà là một điều kiện, một may mắn. Nếu mình nghĩ là mình không có hạnh phúc thì mình phải xét lại. Đó là một cái thấy nhưng có thể đó không phải là sự thật. Mình không có hạnh phúc là tại vì mình chứ không phải tại hoàn cảnh hay tại người kia. Nếu có tu mình có thể chấp nhận được hoàn cảnh, chấp nhận được sự vật như vậy và mình vẫn có thể có hạnh phúc trong mọi hoàn cảnh. Nói như vậy không có nghĩa là mình thụ động, mình không cố

gắng làm để thay thế và đi tới. Mình vẫn làm, mình vẫn thiết kế cho tương lai, vẫn lo chuyện này chuyện kia; nhưng không hẳn có cái đó mình mới có hạnh phúc. Có cái đó thì tốt mà không có cái đó mình vẫn hạnh phúc như thường. Phải tự thách thức mình như vậy.

Ví dụ mình đang đợi Visa để qua nước ngoài tu học thêm với tăng thân. Và mình nghĩ rằng, khi nào có Visa và qua được bên đó thì mình mới có hạnh phúc. Nhưng Sự việc có thể xảy ra hoàn toàn ngược lại, mình chờ đợi để qua được nước ngoài nhưng sau đó mình thất vọng. Mình thấy mình ngu quá, đang ở an lành bên nhà tự nhiên qua đây làm chi cho khổ. Là một người thực tập giỏi thì khi nộp đơn xin Visa mình nói: nếu xin được thì mình đi, nếu không được cũng chẳng sao. Có cũng hạnh phúc mà không có cũng hạnh phúc. Mình có hạnh phúc ngay trong trường hợp này, mình tìm hạnh phúc ngay trong điều kiện mình đang có. Bụt dạy: Mình có đủ điều kiện để hạnh phúc rồi nhưng tại vì mình không nhận diện được nó nên mình mới đi tìm những điều kiện hạnh phúc mới.

Thầy chứng nghiệm được sự thật là hạnh phúc từ trong tâm ra mà không phải tới từ bên ngoài. Đối với người tu, hạnh phúc nằm ở niềm tin của mình. Mình có niềm tin, có một con đường, mình có ước nguyện làm gì đó để cho đời bớt khổ, mà hễ có nguyện là có năng lượng. Đức Địa Tạng tượng trưng cho đại nguyện, có nguyện trong người thì đời mình mới có ý nghĩa. Phải có một sự thích thú nào đó, sự thích thú đó được biểu hiện bằng hành động trong đời sống hàng ngày gọi là hạnh. Đó là *tín, nguyện và hạnh*.

Mỗi ngày, làm những công việc có thể thỏa mãn được cái nguyện sẽ đem lại cho mình rất nhiều hạnh phúc. Xây dựng tăng thân, xây dựng tình anh chị em, giúp đỡ những người xung quanh là chuyện mình có thể làm trong đời sống hàng ngày. Làm ngay trong ngày hôm nay, đừng đợi tới ngày mai tại vì ngay trong ngày hôm nay mình đã có

khả năng làm được rồi. Suy nghĩ như vậy có thể đem lại rất nhiều hạnh phúc, đó là chánh tư duy. Mình suy nghĩ với tình thương, với sự hiểu biết, chấp nhận; mình không suy nghĩ với sự bực bội và trách móc. Chỉ suy nghĩ đúng đắn thôi đã đem tới hạnh phúc rồi. Lời nói của mình có từ bi, có hiểu biết thì trong lòng mình khỏe nhẹ. Viết một lá thư hay nói một câu trong điện thoại diễn bày được cái hiểu, cái thương, cái chấp nhận đã đem lại cho mình và cho người kia rất nhiều hạnh phúc. Chuyện đó không phải đợi đến ngày mai, hôm nay mình cũng đã làm được.

Mình làm một việc đơn giản như: nấu cơm, cắt cỏ, lật rau cho chúng, hay hướng dẫn một sư em cách tu tập hoặc giải tỏa những khó khăn cho một sư chị sư em thì tất cả những điều ấy mình đều có thể làm được ngay ngày hôm nay. Tại vì mình có tín, có nguyện nên mình phải bộc lộ ra bằng hành và hành động đó đem lại rất nhiều hạnh phúc cho mình và cho những người xung quanh. Mình phải tìm hạnh phúc ngay trong hành, đừng ngồi đó mà chờ đợi ngày mai. Người anh hùng không phải là người ôm bom cảm tử mà là người làm được những chuyện như vậy ngay ngày hôm nay.

Nếu trong quá khứ mình đã có những lỗi lầm, vụng dại thì mình phải dùng tín, nguyện và hạnh của mình để chuyển hóa ngay trong ngày hôm nay. Ai mà không có những đại dật, làm lỡ. Nhưng người tu phải thấy những làm lỡ đó không có lợi cho lý tưởng, cho đời tu của mình. Mình phải thức tỉnh và mình muốn chấm dứt chúng. Mình nên phát lộ với thầy: “Bạch Thầy, con đã làm chuyện không đáng làm”. Và thầy chấp nhận cho mình. Thầy chấp nhận cho mình tại vì thầy tin vào mình, tin vào khả năng làm mới của mình. Niềm tin đó rất đẹp, tình thầy trò vẫn còn tại vì thầy còn tin ở đệ tử và đệ tử còn tin ở thầy. Khi đệ tử không còn tin ở thầy và thầy không còn tin ở đệ tử thì làm sao có hạnh phúc nữa? Khi mình lên phát lộ với thầy và thầy chứng minh cho mình tức là thầy tin mình có

thể làm được. Niềm tin đó làm cho mình có hạnh phúc và làm cho thầy có hạnh phúc. Nếu mình không giữ cái nguyện của mình, nếu mình không thực hiện cái hạnh của mình thì niềm tin đó sẽ tan biến. Niềm tin bị sói mòn thì mình mất hạnh phúc và thầy cũng mất hạnh phúc.

Mình đã hứa với thầy mình sẽ chuyển hóa, mình sẽ không làm chuyện đó nữa mà mình không tôn trọng lời hứa thì niềm tin bị sói mòn nơi thầy và nơi chính bản thân mình. Tình thầy trò không còn vững chãi như ngày xưa. Mình phải làm thế nào để niềm tin đừng bị đổ vỡ tại vì niềm tin đổ vỡ thì mình đánh mất lý tưởng. Sự liên hệ giữa mình với thầy nằm ở chỗ hai thầy trò cùng đi một hướng và mình có cam kết với nhau là chỉ đi về hướng đó thôi. Chừng nào hai thầy trò còn cùng đi về một hướng thì hạnh phúc vẫn còn tại vì niềm tin vẫn còn. Nếu mình không giữ lời hứa sau khi đã phát lộ thì trong tâm mình sự đổ vỡ sẽ xảy ra và mình không còn hạnh phúc.

Kệ Thực Tập

ĐIỀU CHỈNH HƠI THỞ

Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giờ phút đẹp tuyệt vời

NGỒI THIỀN

Ngồi thiền trong tích môn
Nơi nào không thành đạo?
Sinh tử trải bao lần
Phút giây nào độc đáo

THIỀN HÀNH

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

Chương trình tăng đoàn Làng Mai từ thứ ba 10/25/11 đến thứ sáu 10/28/11

Ban Tổ Chức Khóa Tu Làng Mai trân trọng kính mời quý Đạo Hữu tham dự **4 ngày tu học** và sinh hoạt tại **Chùa Hoa Nghiêm**, 9111 Backlick Road, Fort Belvoir, VA 22060, từ **thứ ba ngày 25 tháng 10 năm 2011 đến thứ sáu 28 tháng 10, 2011** dưới sự hướng dẫn của Sư Cô Chân Không và Tăng Đoàn Làng Mai theo chương trình dưới đây.

Thứ ba: 10/25/11

- 7am—8am : Ngồi thiền và tụng Kinh tiếng Việt do Sư Ông soạn
- Ăn sáng
- Đi dạo bờ sông Potomac
- Ăn trưa
- Nghỉ ngơi
- Ăn chiều sớm
- Chuẩn bị đi dự pháp thoại của Sư Ông ở DC
- Về chùa, nghỉ ngơi

Thứ tư: 10/26/11

- Ăn sáng
- Đi thăm Shenandoah National Park, Front Royal và đi xem hang thạch nhũ Luray Cavern
- Ăn trưa (Picnic)
- Về lại chùa
- Nghỉ ngơi
- Ăn chiều sớm
- Chuẩn bị đi dự pháp thoại của Sư Ông ở Library of Congress
- 7:30—8:30pm: Ngồi Thiền, Tụng Kinh
- Về chùa, nghỉ ngơi

Thứ năm: 10/27/11

- 7am—8:00am: Ngồi thiền, Tụng Kinh
- Ăn sáng
- Đi dạo Washington DC
- Ăn trưa
- Nghỉ ngơi
- Sinh hoạt tại chùa với Phật tử
- Ăn cơm chiều
- 7:30—8:00pm: Ngồi Thiền, Tụng Kinh
- Nghỉ ngơi

Thứ sáu: 10/28/11

- 7:00am—8:00am: Ngồi Thiền, Tụng Kinh
 - Ăn sáng
 - Sinh hoạt tại chùa với Phật tử
 - Ăn trưa
 - Nghỉ ngơi
 - Sinh hoạt tại chùa với Phật tử
 - Ăn cơm chiều
 - 7:00p.m—9:00pm: Các Tăng Ni sinh hoạt với nhóm Hướng Đạo .
-

Sinh hoạt quán niệm tháng 11 năm 2011

- Ngày quán niệm đầu tháng của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 5 tháng 11 từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều tại Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Xin quý thiền sinh đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền.
- Một ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức vào Thứ Bảy ngày 26 tháng 11 từ 8:45 giờ sáng tới 4:00 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	\$3,218.55
Đóng góp tháng 10, 2011	\$160.35
Phước sương UUCF	-\$100.00
Tràng hoa viếng anh Chử Tam-Anh	-\$170.49
Quỹ còn	\$3,108.41

** Trong tháng 10 tăng thân Thuyền Từ đã nhận được \$300 tiền cúng dường phúng điếu anh Chử Tam-Anh. Số tiền này đã được chuyển vào quỹ giúp chương trình Em Bé Nghèo tại Việt Nam.*

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124