



Liệt sọi tư sen trối mãnh hổ

Ngồi thế nào cho thân an và tâm an. Khi mình ngồi an được thì như ngồi trên một đóa sen. Còn khi bất an thì giống như mình ngồi trên một đống lửa.

Là đệ tử của đức Thế Tôn mình phải tập ngồi cho yên, ngồi cho an. Cái làm cho mình không ngồi yên được là do một năng lượng gọi là tập khí, một thói quen rất là mạnh. Nó đẩy mình, lôi kéo mình, nó không cho phép mình ngồi yên. Tiếng phạn là *vasana*, dịch là *tập khí, thói quen, một năng lượng* rất là mạnh.

Tập khí là một con ngựa hoang...

Nhiều khi chúng ta có đủ trí khôn để biết rằng, nói một câu như thế hoặc làm cử chỉ như thế sẽ đem tới sự tan vỡ trong lòng mình và trong lòng người kia. Chúng ta biết rất rõ là không nên nói như vậy, không nên làm như vậy, nhưng mà chúng ta không

cường lại được. Chúng ta vẫn nói và vẫn làm để rồi sinh ra những đổ vỡ. Năng lượng thúc đẩy mình làm và nói như thế gọi là *tập khí*. Tu trước hết là phải nhận diện được tập khí đó, mỗi khi nó bắt đầu lộ diện.

Trong một hoàn cảnh nào đó, mình thường có thói quen hành xử theo cách nào đó. Nếu có sự khiêu khích, nếu có điều kiện thuận lợi cho giận hờn, bực bội, tức tối phát sinh thì tự nhiên những *tâm hành* đó bị đánh động, phát sinh và nó thúc đẩy mình làm và nói những điều gây đổ vỡ... Sau khi nói xong, làm xong thì hối hận, tại vì nó đã gây ra đổ vỡ. Lúc đó mình tức, mình giận mình. Tại sao đã biết nói như vậy không tốt mà mình cứ nói? Tại sao mình biết làm điều đó gây đổ vỡ mà mình cứ làm? Mình giận mình, *mình trở thành đối tượng sự giận dữ của mình*. Trước đó mình giận người kia và mình trút lên họ tất cả những giận dữ, bực tức của mình. Người kia là đối tượng của cái giận.

Nhưng sau khi gây đổ vỡ rồi thì đối tượng của cái giận nó trở thành chính mình. Mình bắt đầu giận mình, mình đập ngực, bứt tóc, mình nói tại sao mình ngu như thế! Tại sao mình đã biết trước là nói như thế, làm như thế sẽ gây đổ vỡ, vậy mà mình cứ làm?

Câu trả lời là tại vì *tập khí, thói quen* đó nó mạnh hơn trí tuệ của mình. Nó mạnh hơn mình. *Nó là một con ngựa hoang, một con voi hoang, một con mãnh hổ và nó lôi kéo mình.*

Nhận diện tập khí: năng lượng chánh niệm

Đức Thế Tôn dạy chúng ta phải tập nhận diện cho được tập khí đó mỗi khi nó xuất hiện. Nhận diện đơn thuần. Mình không cần phải đàn áp nó, mình không cần phải đánh nhau với nó, mình chỉ cần nhận diện nó mà thôi thì nó không còn có mãnh lực lôi kéo mình đi nữa. Mà muốn nhận diện tập khí đó, mình phải có một năng lượng khác. Nhận diện, bao giờ cũng là nhận diện một cái gì. Đối tượng của sự nhận diện này là *cái tập khí đó, cái năng lượng của thói quen đó*. Khi năng lượng thói quen đó phát hiện thì phải có một năng lượng khác để nhận diện nó. Nhận diện có chủ thể và đối tượng.

Trong đạo Phật, năng lượng có khả năng nhận diện được là *chánh niệm*, tiếng phạn là *smṛti*, tiếng pali là *sati*. *Niệm* hay *chánh niệm* là khả năng nhận diện được cái gì đang xảy ra. Hôm qua chúng ta nói tới hơi thở. Khi chúng ta thở vào và chúng ta nhận diện được hơi thở vào, thì đó là nhận diện hơi thở. Nắm được hơi thở gọi là *an ban thủ ý*. Khi chúng ta bước đi một bước mà nhận diện được rằng, tôi đang bước một bước, thì cái đó là chánh niệm về bước chân. Khi chúng ta uống một chén nước và nhận diện được rằng chúng ta đang uống một chén nước thì cái đó gọi là nhận diện chén nước.

Những người không tu thì họ không nhận diện được những gì đang xảy ra trong đời sống hàng ngày của họ. Họ đi mà không biết là họ đang đi, họ đứng mà không biết là họ đứng. Họ đi như

những người mộng du. Cái khác nhau giữa người tu và người không tu là người tu biết được những gì đang xảy ra, đi thì biết là mình đang đi, thở thì biết là mình đang thở, ngồi thì biết là mình đang ngồi... cái đó gọi là chánh niệm có mặt trong đời sống hàng ngày.

Chánh niệm là năng lượng thứ hai có khả năng nhận diện được những gì đang xảy ra. Cái đang xảy ra có thể là hơi thở vào hơi thở ra, bước chân của mình, ly trà của mình. Cái đang xảy ra có thể là năng lượng của tập khí đang ló đầu lên. Muốn có năng lượng chánh niệm thì mình phải tập, phải chế tác. Chánh niệm là năng lượng bằng vàng, năng lượng chủ yếu của người tu. Năng lượng *niệm* mang theo năng lượng *định*. Và nếu niệm và định hùng hậu thì mình sẽ có *tuệ*. *Niệm, định, tuệ* là ba loại năng lượng mà người tu phải chế tác hàng ngày trong từng giây phút. Vậy thì khi mình tập thở có chánh niệm tức là mình chế tác năng lượng niệm, khi mình đi trong chánh niệm tức là mình chế tác năng lượng niệm trong khi đi. Trong khi rửa rau, nấu cơm, lái xe, tắm giặt, mình đều có cơ hội phát khởi chánh niệm.

Phát khởi chánh niệm tức là chế tác năng lượng chánh niệm. Nếu mình làm được như vậy mỗi ngày thì năng lượng chánh niệm đó sẽ hùng hậu và khi mình cần tới nó là nó có mặt liền lập tức. Cần tới nó để nhận diện, trước hết là nhận diện đơn thuần, không cần phải đàn áp, không cần phải tranh đấu với nó. Thở vào tôi biết là cái tập khí của tôi đang từ từ xuất hiện, mà nếu tôi không nhận diện được nó thì nó sẽ sai sử tôi, nó sẽ thúc đẩy tôi phải nói và làm những điều chính tôi không muốn nói và không muốn làm. Tôi biết năng lượng đó đang đi lên, tôi đề cao cảnh giác. Đề cao cảnh giác tức là chánh niệm. Tôi biết rằng tôi đang ở vào tình trạng nguy hiểm, nếu tôi không đề cao cảnh giác, nếu tôi không có chánh niệm thì năng lượng của tập khí này sẽ thúc đẩy tôi nói và làm những điều gây ra đổ vỡ. Đó là công tác của chánh niệm: *nhận diện đơn thuần*. Thở vào tôi biết năng lượng của tập khí đang đi lên, thở ra tôi mím

cười với nó, tôi thấy tôi phải cẩn thận lắm mới được.

Khi năng lượng chánh niệm nhận diện được năng lượng thứ nhất (tập khí) thì mình đang ở trong một trạng thái có an ninh. Có ma ở đó rồi nhưng mà cũng có Phật và Phật sẽ chăm sóc cho ma như là một người anh chăm sóc cho một đứa em. Ma và Phật là hai anh em chứ không phải là hai kẻ thù. Nếu quý vị nói ma với Phật là hai kẻ thù thì quý vị chưa đi sâu lắm vào trong giáo lý của đức Thế Tôn: *phiền não tức bồ đề*.

Vậy cái mà chúng ta cần làm là nhận diện. Khi mình buồn thì mình nhận diện: thở vào tôi biết có cái buồn trong tôi, thở ra tôi biết cái buồn trong tôi vẫn còn đó. Hay khi mình ganh tị, thì thở vào tôi biết cái tâm hành ganh tị đang có trong tôi, thở ra tôi mỉm cười với năng lượng ganh tị ở trong tôi. Cái đó gọi là *nhận diện đơn thuần*.

Khi mình nhận diện hơi thở vào hơi thở ra, mình cũng nhận diện đơn thuần. Hơi thở vào nó hôn hển thì mình nói tôi đang thở vào và tôi thấy rằng hơi thở vào của tôi đang hôn hển, hơi thở vào ngắn thì mình biết là hơi thở vào ngắn, hơi thở vào dài thì mình biết rằng đó là hơi thở vào dài, hơi thở vào sâu thì mình biết đó là sâu, cạn thì mình biết đó là cạn. Mình chỉ cần nhận diện đơn thuần, mình không có chủ ý muốn cho hơi thở nó sâu hơn, nó lắng dịu hơn, nó dài hơn. Mình không cần can thiệp vào hơi thở, mình chỉ cần nhận diện nó một cách đơn thuần mà thôi. Và một điều rất lạ nó sẽ xảy ra là chỉ cần nhận diện hơi thở trong vòng một hai phút

thì hơi thở tự động nó trở thành sâu hơn, chậm hơn, lắng dịu hơn, rất là hay.

Khi có một năng lượng của tập khí thói quen lộ ra thì người tu lập tức mời năng lượng thứ hai là năng lượng chánh niệm đi lên để nhận diện, để ôm lấy năng lượng đầu. Và khi có sự ôm ấp nhận diện như vậy thì nó tạo một sự thay đổi ở trong vùng năng lượng đầu. Nó lắng dịu xuống và không còn đủ sức để đẩy mình nói và làm những điều mà mình không muốn nói, không muốn làm nữa. Vì vậy năng lượng chánh niệm nó hành động một cách rất nhẹ nhàng, rất là bất bạo động giống như là người mẹ ôm lấy em bé khi em bé đau nhức, là một người chị ôm lấy đứa em khi đứa em đang giận hờn bực bội.

Liệng sọi tơ sen trời mãnh hổ

Năng lượng của chánh niệm nhẹ nhàng, lắng dịu như vậy nhưng mà nó có quyền lực vô song. Nó có thể nhận diện, ôm ấp, có thể làm lắng dịu xuống năng lượng của tập khí. Tập khí là một con cạp

hoang, nó là một con voi hoang, nó là con ngựa hoang nhưng năng lượng chánh niệm có thể điều phục được, rất là hay. Tuệ Trung Thượng Sĩ, anh ruột của tướng Trần Hưng Đạo là một thiền sư đời Trần. Trong một bài kệ của Tuệ Trung Thượng Sĩ có một câu mà tôi dịch là *liệng sọi tơ sen trời mãnh hổ*. Nguyên văn là *phóng trước liên ti phược hổ nhi*, phược tức là trời lại, hổ nhi là con cạp, liên ti tức là tơ sen.

Chúng ta biết rằng, khi chúng ta bẻ một góc sen ra làm hai, chúng ta tưởng là nó sẽ rời ra hai khúc. Nhưng cầm một khúc đưa lên, chúng ta kéo luôn



được khúc thứ hai. Tại vì giữa hai khúc có những sợi tơ rất là mỏng manh nối liền. Cho nên trong Kiều mới có câu “*Dấu lia ngó ý còn vương tơ lòng*”. Mình tưởng là mình cắt đứt với người đó rồi, ai dè nó vẫn còn vương vấn, nó vẫn còn những sợi tơ sen, dây mơ rễ má, dấu lia ngó ý còn vương tơ lòng.

Con mãnh hổ là tập khí lâu đời. Hơi thở, bước chân của mình nó nhẹ nhàng như một sợi tơ sen. Sợi tơ sen đó rất là mong manh Nhưng nếu biết cách, thì mình sẽ dùng sợi tơ sen của hơi thở và của bước chân chánh niệm, mình trói được mãnh hổ của tập khí.

Liêng sợi tơ sen trói mãnh hổ là một phép thần thông và phép thần thông đó tất cả chúng ta đều có thể thực hiện được.

Nếu chúng ta có công phu tu tập, nếu chúng ta biết chế tác năng lượng chánh niệm bằng hơi thở, bằng bước chân thì chúng ta sẽ có sợi tơ sen màu nhiệm đó, chúng ta sẽ trói được con mãnh hổ của tập khí. Tập khí thúc đẩy chúng ta nói và làm những điều chúng ta không muốn nói và không muốn làm. Sau khi chúng ta nói và làm gây đổ vỡ rồi chúng ta giận chúng ta lắm, hận mình lắm. Chúng ta cúi lạy trước đức Thế Tôn phát nguyện rằng trong tương lai con sẽ không bao giờ nói, con sẽ không bao giờ làm như thế nữa, con thành thật sám hối với đức Thế Tôn. Mình thành thật sám hối. Nhưng nếu mình không thực tập thì kỳ sau hoàn cảnh nó xảy ra tương tự như vậy thì mình cũng sẽ lặp lại y như cũ. Tại vì tập khí mạnh hơn mình, mình không có sợi tơ sen, mình không trói được con mãnh hổ.

Đây là công phu tu tập, công phu hàng ngày. Trong khi rửa rau, giặt áo... mình không để cái đầu của mình suy nghĩ chuyện quá khứ, chuyện tương lai. Mình theo dõi hơi thở, mình chế tác năng lượng chánh niệm. Đó là mình đầu tư cho một cái loại năng lượng mà nó có công năng nhận diện, làm lắng dịu và chuyển hóa được tất cả những tâm hành của mình. Mình có nhiều tâm hành xấu gọi là *tâm sở bất thiện*. Mỗi khi một tâm

hành như vậy xuất hiện thì mình lập tức là có chánh niệm, tại vì niệm là một tâm hành, nó là một trong năm *tâm hành biệt cảnh*. *Dục, thắng giải, niệm, định* và *tuệ* là năm tâm hành biệt cảnh. Tâm hành *niệm* có năng lượng nhận diện, ôm ấp làm lắng dịu và chuyển hóa mấy tâm hành kia. Vì vậy cho nên người tu bắt đầu bằng *niệm* và khi có niệm thì có *định*. Khi niệm, định hùng hậu thì thế nào cũng có *tuệ*, mà có tuệ thì tháo gỡ được tất cả những khúc mắc, những khổ đau, những bức xúc trong con người của mình.

(Trích pháp thoại sư ông Nhất Hạnh)

Thơ: *Cảm tác của bác Như Hương, tặng thân Thuyền Từ.*

Lên Thuyền Từ

Thuyền Từ nhẹ lái thông dong
Sông đời an lạc cõi lòng thanh thoi
Vượt qua đợt sóng chơi voi
Thoát vòng sanh tử cuộc đời nở hoa
Tặng thân thương hiểu chan hòa
Sớm chiều cứu khổ món quà nhân gian
Đưa người thoát khỏi lâm than
Con thuyền cứu khổ hân hoan đón mời
Dìu nhau lên các bạn ơi
Phương Tây an lạc thuyền bơi đến bờ
Mười phương chư Phật đợi chờ
An trú hiện tại bây giờ ở đây

Hạnh phúc của mẹ

(*thương gửi sư chú Pháp Khái*)

Làng mai rộ nở muôn hoa
Sớm chiều Kinh Kệ mẹ đã ước mơ
Mơ con tu học từng giờ
Con không xao lãng đêm mơ ngày màng
Tặng thân trên dưới trong làng
Trên Thầy dưới bạn đạo tràng thương yêu
Thờ vào bước nhẹ tiêu dao
Thờ ra man mác dạt dào tình thương
Nguyện con đừng có vấn vương
Cuộc đời dâu bể tang thương làm gì
Theo thầy học tập từ bi
Hiểu thương thờ nhẹ thị phi chẳng màng
Con ơi! giữ vững con đường
Đừng mang nặng gánh mẹ thương đợi chờ
Hạnh phúc mẹ dệt vàng thơ
Bên con an lạc bây giờ ở đây

Lịch Trình Tu Học Tăng Thân Thuyền Từ năm 2012

tại Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF),
2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124
Liên lạc: chị Chân Minh Đức (301) 585-2399
MPCF: (703) 938-1377

Tháng 1:

- 7 Lễ Truyền Năm Giới (Sanctuary) & Ngày Quán Niệm Thuyền Từ (Chapel)
- 14 Nửa Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)
- 28 Nửa Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)

Tháng 2:

- 4 Ngày Quán Niệm Thuyền Từ (Chapel)
- 11 Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)
- 25 Nửa Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)

Tháng 3:

- 3 Ngày Quán Niệm Thuyền Từ (Chapel)
- 10 Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)
- 16-18 Khoá Tu MPCF ở Claymont Court, WV - *bằng Anh Ngữ*
- 31 Ngày Quán Niệm ở Baltimore - *bằng Anh Ngữ*

Tháng 4:

- 5-8 Khoá Tu Thuyền Từ ở Claymont Court, WV
- 14 Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)
- 21 Ngày Quán Niệm ở Philadelphia - *bằng Anh Ngữ*

Tháng 5:

- 5 Ngày Quán Niệm Thuyền Từ (địa điểm sẽ được thông báo sau)
- 11-13 Khoá Tu MPCF ở Claymont Court, WV - *bằng Anh Ngữ*
- 26 Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)

Tháng 6:

- 2 Ngày Quán Niệm Thuyền Từ (Chapel)
- 16 Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)
- 23 Nửa Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)

Tháng 7:

- 7 Ngày Quán Niệm Thuyền Từ (Chapel)
- 14 Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)
- 28 Nửa Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Sanctuary)

Tháng 8:

- 4 Ngày Quán Niệm Thuyền Từ (Chapel)
- 11 Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)
- 25 Nửa Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)
- 31 - 3 tháng 9 Khoá Tu Thuyền Từ ở Claymont Court, WV

Tháng 9:

- 8 Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Sanctuary)
- 22 Nửa Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)

Tháng 10:

- 6 Ngày Quán Niệm Thuyền Từ (Chapel)
- 12-14 Khoá Tu MPCF ở Claymont Court, WV - *bằng Anh Ngữ*
- 27 Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)

Tháng 11:

- 3 Ngày Quán Niệm Thuyền Từ (Chapel)
- 10 Ngày Quán Niệm ở Philadelphia - *bằng Anh Ngữ*
- 24 Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)

Tháng 12:

- 1 Ngày Quán Niệm Thuyền Từ (Chapel)
- 7-9 Khoá Tu MPCF ở Claymont Court, WV - *bằng Anh Ngữ*
- 15 Ngày Quán Niệm MPCF - *bằng Anh Ngữ* (Chapel)

Khoá Tu Thuyền Từ ở Claymont Court, WV:

- 5-8 Tháng Tư năm 2012
- 31 Tháng Tám - 3 Tháng Chín năm 2012

Khoá Tu MPCF ở Claymont Court, WV:

- (*bằng Anh Ngữ*)
- 16-18 Tháng Ba năm 2012
- 11-13 Tháng Năm năm 2012
- 12-14 Tháng Mười năm 2012
- 7-9 Tháng Mười Hai năm 2012

Chú Thích:

- Các ngày quán niệm Thuyền Từ và MPCF từ 9 giờ sáng tới 4 giờ chiều
- Các nửa ngày quán niệm MPCF từ 9 giờ sáng đến 1 giờ chiều
- Chương trình và địa điểm tu học có thể thay đổi trong năm, xin theo dõi cập nhật trên trang nhà Thuyền Từ ở www.crcpv.org/thuyentu và MPCF ở www.mpcf.org.

Sinh hoạt quán niệm tháng 1 năm 2012

• Ngày quán niệm đầu tháng 1 năm 2012 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 7 tháng 1 tại Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Vào cùng ngày, Buổi lễ truyền Năm Giới năm 2012 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 từ 9:00 giờ sáng đến 12:00 giờ trưa tại Sanctuary. Sau đó, sinh hoạt ngày quán niệm tháng 1 năm 2012 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tiếp tục tại Chapel cho đến 4:00 giờ chiều. Kính xin quý thiền sinh đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền.

• Nửa 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 14 tháng 1 từ 8:45 giờ sáng tới 1:00 giờ chiều tại UUCF.

• Nửa 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 28 tháng 1 từ 8:45 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	\$3,108.41
Đóng góp tháng 11&12, 2011	\$731.03
Thỉnh DVD pháp thoại sư ông Làng Mai	-\$500.00
Tiền bán kinh sách	\$500.00
Phước sương UUCF (tháng 11&12)	-\$200.00
Cúng dường tu viện Toàn Đức	-\$500.00
Quỹ còn	\$3,139.44

Chú Thích: Ảnh trang 1 do bác Tâm Trung Hiếu chụp.

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124