



## Buông bỏ căng thẳng

Ngồi thiền là một cơ hội để chúng ta được tĩnh tâm, nhưng có nhiều người càng ngồi thiền lại càng đau, giống như là gồng mình vậy, rất là cực khổ. Tại sao phải làm như vậy. Tu tập thì phải thấy dễ chịu, nếu tu tập mà phải cố gắng, phải tranh đấu thì tức là mình đang đi lạc đường rồi.

Khi thở vào, mình buông thư và mỉm cười thì hơi thở đó sẽ đưa tới sự bình an, khỏe nhẹ. Điều này có thể làm được. Mình phải tập luyện để thở vào cảm thấy khỏe nhẹ liền, thấy vui sướng liền. Thở vào, thở ra là một cái gì mình có thể làm được trong từng phút từng giây trong cuộc sống.

Nếu muốn thực tập thì mình chỉ cần để ý tới hơi thở vào, hơi thở ra. Thở vào - tôi biết không khí đang đi vào trong người tôi, thở ra - tôi thấy một luồng không khí đang đi ra khỏi cơ thể tôi. Biết rõ hơi thở đang đi vào, đang đi ra một cách rõ ràng đó chính là chánh niệm, chánh niệm là cái biết, chánh niệm là một loại ánh sáng tỏa chiếu giúp mình thấy rõ. Nó giống như ánh sáng của mặt trời bao trùm làm sáng rõ cả vạn vật và rừng cây.

Khi biết rõ hơi thở đang đi vào hay đang đi ra trong cơ thể mình, tức là mình đã thấp lên ánh sáng của tỉnh thức, tỉnh thức nghĩa là đã thức dậy, lúc này phẩm chất của hơi thở đã rất khác rồi, hơi thở trở nên sâu hơn, nhẹ hơn, mịn màng hơn. Và mình thấy thân tâm mát mẻ, bình an liền lập tức, chỉ cần vài giây thôi, điều này rất dễ làm. “*Thở vào tôi thấy tôi đang còn sống, thở ra tôi trân quý cuộc sống này*”. Còn sống là một phép lạ, một cái thân chết rồi thì làm sao thở được nữa? Đó chính là một thứ tỉnh thức, một sự tỉnh dậy. Có những người sống xung quanh chúng ta mà họ không biết là họ đang sống. Họ như đang đi trong giấc mộng, họ bị những suy tư, lo toan kéo đi, suốt cả ngày họ suy nghĩ hết chuyện nọ tới chuyện kia. Họ đang nằm mộng giữa ban ngày, mộng về chuyện này rồi lại mộng về chuyện khác, cái thực tại trước mặt họ thì họ không thấy, vì vậy họ sống mà như người mộng du. Do đó, hơi thở chánh niệm làm cho mình bừng tỉnh dậy. Đạo Bụt là đạo làm cho mình tỉnh dậy để nhận thức một cách rất thâm sâu, sáng suốt, từ bi. Chỉ cần thở vào, thở ra là mình đã thở xong, là đã có niềm vui, sự buông thư, khỏe nhẹ rồi. Bụt đã tặng cho chúng ta những bài tập rất đơn sơ, giản dị. Thở vào, tôi ý thức toàn thân tôi. Khi ý thức toàn thân thì mình sẽ lắng nghe được những căng thẳng, đau nhức trong

cơ thể của mình, nhận ra rằng cánh tay hơi mỏi, trái tim của mình hôm nay bị mệt, nó đang đập rất nhanh, ý thức và buông thư sẽ giúp chúng ta trị lành và phòng ngừa được rất nhiều thứ bệnh.

Những căng thẳng, buồn phiền nếu không được buông thư thì lâu ngày chày tháng nó sẽ trở thành bệnh. Vì vậy, chúng ta phải chấm dứt tình trạng căng thẳng trong thân tâm. Hơi thở có ý thức là một phương pháp rất màu nhiệm để thực hiện được điều đó. Bây giờ bạn hãy vừa theo dõi hơi thở vừa ý thức về toàn thân của mình, chú ý tới đôi mắt, khuôn mặt, cái cổ, bờ vai, hai cánh tay, trái tim, lá phổi, lá gan, dạ dày, thận, tấm lưng, hai bên hông, bắp đùi, bàn chân... Nung vào hơi thở, mời bạn hãy đi thăm hết tất cả các bộ phận trong cơ thể mình, hơi thở là một chiếc dây neo cột thân lại với tâm, đặt sự chú ý tới đâu thì buông thư tới đấy. Thả lỏng toàn thân, buông bỏ mọi lo lắng, suy tư thì mình sẽ thấy khỏe nhẹ, an lạc ngay tức thì.

Thở vào, ý thức toàn thân, buông thư tất cả sự căng thẳng trong từng bộ phận cơ thể. Thở ra buông thư toàn thân. Thực tập như vậy, tuy chưa giúp được ai nhưng trước tiên là giúp chính mình thư thái, khỏe khoắn. Thành ra, thiền quán không phải là một lao tác cực khổ. Ngồi thiền mà thấy mình đang lao tác cực khổ là sai bét rồi. Phải ngồi làm sao mà trong lúc ngồi ta phải cảm thấy an vui, thấy rằng lúc này mình đang được ngồi yên, theo dõi hơi thở đang từ từ đi vào, hơi thở đang từ từ đi ra, mà chẳng phải làm việc gì hết đó là một điều quá sức màu nhiệm.

Khi Tổng thống Nam Phi Nelson Mandela được các phóng viên đặt câu hỏi: *“Bây giờ ông muốn làm cái gì nhất?”*. Tổng thống trả lời: *“Tôi ấy hả? Bây giờ cái mà tôi thích nhất là được ngồi yên chẳng phải làm gì hết”*. Chúng ta được ngồi thiền mỗi ngày, trong khi ngồi thật yên thưởng thức hơi thở, không ai bảo mình làm việc gì hết, vậy mà không thấy sướng, trong khi ông Nelson Mandela thì thêm được ngồi yên như mình quá mà không có thời gian để ngồi yên.

Khi tới Làng Mai tu tập, có Tăng thân yểm trợ thì

mỗi hơi thở, mỗi bước chân mà mình thực hiện phải đạt tới niềm vui, sự sung sướng, hạnh phúc, bình an, trị liệu những vết thương trong thân và tâm. Khi thở vào, mình có thể đi một hai bước và thầm nói: *“Tôi đã về, tôi đã tới”*. Mình đã về rồi, mình đã tới rồi. Mình thật sự đã tới nhà của mình, nơi mà bấy lâu nay mình cứ mãi kiếm tìm. Nhà của mình chính là giây phút hiện tại, khi mình an trú được trong giây phút hiện tại nghĩa là mình đã đặt được chân tới nhà, sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại, quá khứ đã qua rồi, còn tương lai thì chưa tới. Vì vậy, tuy đang bước đi nhưng mình đã dừng được, mình đã thật về, đã thật tới rồi, không còn mãi miết rong ruổi về quá khứ hay đuổi bắt tương lai nữa.

Có nhiều người tuy đang ngồi đây nhưng tâm họ lại nhớ tới quá khứ, họ đang đau khổ, và họ không thể thoát ra khỏi quá khứ đau thương ấy. Quá khứ giống như một bóng ma đang ám ảnh người đó làm cho người đó không sống đang hoàng được trong giây phút hiện tại. Trong khi đó, lại có những người rất sợ hãi tương lai, họ lo lắng, không biết ngày mai mình còn được làm ở công ty này không, mình còn giữ được người này không, hay người ấy lại bỏ mình để đi yêu người khác... Cái gì cũng sợ, cái gì cũng lo. Vì vậy, người đó không được thanh thoi, người đó không được sống đang hoàng ở giây phút hiện tại. Thành ra, chúng ta phải vứt bỏ những khổ đau trong quá khứ và đập tan những sợ hãi trong tương lai thì mới có thể sống đang hoàng trong giây phút hiện tại được. Biết hơi thở đang đi vào hay đi ra chính là chánh niệm. Khi định được tâm vào hơi thở thì mình sẽ nhẹ bớt một chút lo lắng, buồn bực, giận hờn và có thể tiếp xúc rất sâu với những màu nhiệm của sự sống trong phút giây hiện tại, như là sương mù buổi sáng, tiếng chim hót, hay nét mặt của em bé thơ. Có khả năng sống trong phút giây hiện tại và tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống thì mình được nuôi dưỡng bởi những màu nhiệm đó, và nó sẽ chữa lành từ từ những niềm đau của mình.

## Trân quý người thương

Các vị đã biết thương chưa? Đã thương ai bao giờ chưa? Khi thương ai mình muốn nhìn sâu vào ánh mắt người đó và nói với người đó rằng người đó là nguồn hạnh phúc của mình. Mẹ ơi, mẹ là một kho tàng của con; ba là kho tàng của con; hay em yêu ơi, em là kho tàng của anh; anh yêu ơi, anh là kho tàng của em, v.v... Tại vì trong người kia có rất nhiều tươi mát, người ấy hiểu và thương mình. Người ấy cũng có sự vững chãi, có thể giúp mình



không sợ hãi. Mình rất cần sự vững chãi ấy để được che chở, được chống đỡ. Và mình luôn mong rằng người ấy lúc nào cũng tươi mát, vững chãi, hiểu biết và thương yêu mình, để mình có thể tận hưởng người ấy. Có thể là mình muốn làm điều gì đó để kéo dài tình trạng êm đềm này. Nếu chúng ta chịu khó tu tập thì chúng ta luôn luôn có thể làm được nhiều điều để khiến cho người kia tiếp tục là suối nguồn hạnh phúc ngọt ngào của mình.

Cũng như vậy, khi mình là người thương của người kia thì mình cũng muốn trở thành nguồn vui của người ấy, muốn đem đến cho người ấy sự tươi mát, bình an, cũng muốn trở thành một điểm tựa vững chãi của người ấy. Bụt dạy về tình thương rất sâu sắc, rõ ràng, mình có thể thực tập ngay bây giờ, ngay ngày hôm nay. Sự tu tập thiền quán đem lại rất nhiều niềm vui và hạnh phúc, khi có niềm vui và hạnh phúc trong lòng thì những người ở xung quanh cũng sẽ được thừa hưởng

niềm vui toát ra từ mình. Thiền quán đem lại nhiều hạnh phúc như vậy thì mình mời thiền, chứ nếu không thì thiền để làm gì?

Khi người thương nhìn vào mắt mình rồi nói: “Con là kho tàng của mẹ”, nghe vậy mình muốn trở thành kho tàng đó thật, mình muốn tu tập cho đáng hoàng để xứng đáng với niềm tin đó. Người thương có thể là cha là mẹ hay anh chị em mình, hay bè bạn của mình. Sự tu tập luôn cung cấp cho mình niềm hạnh phúc.

Tình thương chân thật phải chứa đựng niềm vui, tình thương ấy đem niềm vui tới cho cả mình lẫn người kia. Nếu thương nhau mà cả hai cùng khổ, cứ khóc hoài, cứ hờn giận nhau thì đó không phải là tình thương.

## THƠ:

### Xuân Về

Ta hái trái xuân tặng nàng xuân  
Tặng cả Làng thương, tặng đất trời  
Chén trà xuân ấm tình huynh đệ  
Lộc của rừng thơm ngát muôn nơi.

Xuân đến mắt ai cười rạng rỡ  
Hiểu thương nhìn vạn vật hiện sinh  
Lắng tai cho nỗi khổ vui dần  
Lời ái ngữ truyền thông muôn lối.

Ngày qua xuân đến chỉ một mùa  
Khi trời đổi tiết nắng hồng lên  
Khi vườn hoa thắm cây xanh mát  
Dấu hiệu xuân sang mứt bánh về.

Ngày nay xuân đến giữa trời đông  
Gió rét căm căm vẫn ấm lòng  
Tiếng cười trong trẻo vang xa mãi  
Ý xuân trở về giữa thình không.

Xuân ở trong ta tự lâu rồi  
Mãi tìm mãi kiếm ở xa xôi  
Giật mình xuân đến bao giờ nhỉ?  
Nghe hạnh phúc về chờ đi chơi.

Chào xuân miên viễn giữa đất trời  
Giữa trời giữa vật ở muôn nơi  
Gói tình xuân nhỏ theo thương nhớ  
Gửi về em tôi mấy độ rồi.

**sư cô Văn Nghiê**

### **Sinh hoạt quán niệm tháng 6 năm 2015**

- Ngày quán niệm đầu tháng 6 năm 2015 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào ngày thứ Bảy 6 tháng 6 từ 9 giờ sáng

*Thuyền Từ*

10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124

đến 4 giờ chiều tại 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. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết:

**<http://crpcv.org/thuyentu/>**

- Sinh hoạt quán niệm với tăng thân MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Xin xem trang web: <http://www.mpcf.org/workshops.html>

\* Trọn ngày quán niệm vào thứ Bảy 27 tháng 6 từ 8:45 giờ sáng tới 4 giờ chiều.

- Ngồi thiền vào mỗi tối Thứ Năm trong tuần với MPCF từ 7:30 tối tới 9:00 tối tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124.

### **Quỹ tu học:**

Quỹ trước còn	\$3,692.88
Đóng góp tháng 5	\$130.00
Phước sương chùa Hoa Nghiê	\$100.00
Quỹ còn	\$3,722.88