Thuyền Từ

Tháng 4
2016

Lá thư tu học của tăng thân Thuyền Từ ở vùng Hoa Thịnh Đốn 10413 Adel Road, Oakton, VA 22124
Điện thư: thuyentu@crpcv.org *Trang nhà http://crpcv.org/thuyentu/*

Ôm Bé Bị Thương (tiếp theo)

(Pháp thoại của Sư Ông ngày 26.3.1998, xóm Mới trong khóa tu mùa Xuân)

Bước Chân Thượng Thừa

Trong khi nghe chuông, chúng ta nên mở lòng ra để cho thế hệ tổ tiên ở trong ta đồng thời được nghe chuông với chúng ta. Chúng ta đừng tự giam hãm vào trong một cái vỏ bản ngã. Chúng ta phải cho phép, phải mở rộng thân tâm ra, để cho tổ tiên chúng ta cũng được nghe tiếng chuông trong giờ phút đó với chúng ta. Đây là một sự thực tập. Tại vì tất cả những thế hệ tổ tiên của chúng ta trong đó có cha, mẹ của chúng ta đều đang có mặt trong chúng ta một cách rất cụ thể trong mỗi tế bào của thân thể ta.

Cái sắc (rupa) chứa đựng cái danh (nama), và chúng ta cũng có thể nói rằng cái danh chứa đựng cái sắc. Nama tức là tâm thức của mình, trong đó có cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức. Chúng ta cũng nên học để thấy được rằng tâm hành của chúng ta cũng được làm bằng những tế bào giống như những tế bào của cơ thể. Những tế bào của cơ thể chứa đựng những tế bào của tâm thức, và những tế bào của tâm thức nó chứa đựng những tế bào của cơ thể. Nama rupa là hai mặt của một thực tại, không có cái nào có trước, không có cái nào có sau. Cũng như sóng (onde) và hạt (particule) là hai mặt của một thực tại. Làn sóng đó chứa đựng cái hạt, cũng như cái hạt nó chứa đựng làn sóng. Thực tại của chúng ta là thực tại danh sắc, ta có thể gọi nó là danh, ta cũng có thể gọi nó là sắc, kỳ thực sắc và danh là hai mặt biểu hiện của cùng một thực thể. Khi nhìn vào một tế bào của cơ thể hay nhìn vào một tế bào của tâm thức, ta nhận diện được sự có mặt của tất cả các thế hệ tổ tiên ở trong ta. Đó là một sự thật.Tổ tiên chúng ta không phải chỉ là loài người. Trước khi loài người biểu hiện thì chúng ta đã là những loài khác. Chúng ta đã từng làm cây, làm cỏ, làm đá, làm sương. Chúng ta đã từng làm con sóc, con nai, con khỉ. Chúng ta đã từng làm những sinh vật đơn tế bào. Và tất cả các thế hệ tổ tiên đó đều đang có mặt trong từng tế bào của cơ thể cũng như của tâm thức, và ta là sự tiếp nối của dòng sinh mạng đó. Vì vậy cho nên khi nghe chuông ta nên biết là không phải một cái ta biệt lập đơn độc đang nghe chuông, mà là cả dòng sống thênh thang đang nghe chuông. Đây là sự thực tập vô ngã. Khi nghe một tiếng chuông nếu chúng ta cho phép tất cả các thế hệ tổ tiên của chúng ta và tất cả những con cháu đang tiềm tàng trong cơ thể chúng ta được nghe tiếng chuông đó thì lúc đó chúng ta đang chứng thực cái thực tại vô ngã mà

Bụt nói tới. Thực tại vô ngã mà Bụt nói tới không phải là một lý thuyết mơ hồ mà là một cái gì ta đang mang trong cơ thể và tâm hồn của ta. Và chỉ cần nghe chuông thôi là ta đã có thể thoát ra khỏi cái vỏ của bản ngã mà ta đã tạo tác ra. Ta thoát khỏi được cái ngục tù khái niệm về bản ngã mà chúng ta đã tạo tác ra. Chúng ta phải để cho tiếng chuông thấm vào tất cả các thế hệ quá khứ và các thế hệ tương lai đã có rồi trong chúng ta.

Một trái ổi, dù là trái ổi còn rất non, cũng có những hạt ổi non ở trong trái ổi. Chúng ta cũng vậy. Chúng ta mới có mười bốn tuổi. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta chỉ có thể làm con thôi, làm em thôi, nhưng kỳ thực chúng ta đã làm mẹ rồi, đã bắt đầu làm mẹ rồi, đã bắt đầu làm bà rồi. Vậy thì một chú tiểu mười hai tuổi hay mười ba tuổi tuy đang đóng vai trò một đệ tử, nhưng chú tiểu đó đã có đệ tử ở trong con người của chú, và cũng đã có đệ tử của đệ tử rồi. Vì vậy cho nên khi nghe chuông, sư chú phải mở lòng ra để cho các thế hệ tổ sư cùng được nghe, để cho các thế hệ ông bà, cha mẹ huyết thống cùng được nghe, và chú cũng có thể mở lòng ra và để cho các thế hệ đệ tử con cháu của chú trong tương lai cũng được nghe. Nghe một tiếng chuông như vậy là chú đã thực tập vô ngã và chú chạm được vào cái mầu nhiệm của vô ngã. Nghe chuông như vậy mới là nghe chuông theo kiểu thượng thừa. Khi bước những bước chân thiền hành trên bãi cỏ xanh non của mùa xuân cũng vậy. Ta bước như thế nào để cho tất cả các thế hệ tổ tiên của chúng ta đều cùng bước theo ta. Và sự an lạc thảnh thơi mà ta đạt được trong khi bước thấm vào tất cả các thế hệ tổ tiên và đồng thời thấm vào tất cả các thế hệ tương lai. Một bước chân như vậy là một bước chân thượng thừa. Đưa một chân ra để bước, ta thấy hàng triệu cái chân đang cùng bước chung với ta ở trong ta. Khi thở một hơi thở vào nhẹ nhàng, thoải mái, tĩnh lặng, ta làm cho tất cả các thế hệ tổ tiên cũng được thở và tất cả các thế hệ con cháu tương lai của ta cũng được thở. Thở như vậy mới là hơi thở thượng thừa. Chúng ta có thể làm được. Chúng ta chỉ cần một ít niệm và một ít định là có thể quán chiếu, có thể thấy. Ban đầu chúng ta dùng phương pháp quán tưởng và thấy tất cả thế hệ tổ tiên cùng đưa chân phải ra đồng thời với ta để bước một bước. Từ từ không cần phải quán tưởng nữa mà tự nhiên mỗi khi bước chân đưa ra như vậy là ta thấy được bước chân của tất cả mọi người trong quá khứ. Trong khi nấu một món ăn, món ăn mà ta đã học được từ mẹ ta hay là cha ta, món ăn truyền thống của dân tộc, ta hãy nhìn bàn tay của ta mà mỉm cười. Tại vì bàn tay này là bàn tay của mẹ, bàn tay của bà ngoại, bàn tay của bà nội, đang làm món đó, đang xào nấu món đó. Ta nào có tài ba gì đâu. Ta đâu có phải là kẻ đã sáng tác ra thực phẩm này. Ta tiếp nối các thế hệ tổ tiên. Ta thấy rằng bàn tay của mẹ đang làm món này, bàn tay của ngoại đang làm món này. Và ta thấy rằng tất cả những bàn tay của tổ tiên ta đang làm cái món này. Nấu cơm ở trong bếp, mình có thể thiền thượng thừa được rồi, không cần phải lên trên thiền đường ngồi xuống ta mới thực tập. Cơ hội của chúng ta có rất nhiều. Vấn đề là chúng ta có biết thừa hưởng cơ hội không? Đây không phải là lý thuyết, đây là sự sống thực tiễn của mỗi giây phút trong đời sống hàng ngày.

Trị Liệu Tận Gốc

Ngày xưa, bà ngoại ta đã từng chơi bóng chuyền hay không? Không, tại vì hồi đó ở xứ ta chưa có bóng chuyền. Ngày xưa, bà ngoại có chạy bộ mỗi buổi sáng như ta hay không? Ngày xưa, bà ngoại có cơ hội thực tập hiện pháp lạc trú trong khi đi, trong khi chạy hay không? Bây giờ, ta là một người trẻ, khi đang chạy từng bước thảnh thơi, ta hãy để cho bà ngoại cùng chạy với ta, mà thực sự là bà ngoại đang chạy với ta, trong từng tế bào của cơ thể ta. Ta mang hết tổ tiên của ta để cùng chạy, để cùng đi thiền hành, để thực hiện phép hiện pháp lạc trú. Các vị ngày xưa có thể đã không có cơ hội, đã không có cơ duyên gặp gỡ chánh pháp và tiếp nhận phương pháp thực tập. Bây giờ đây ta có cơ duyên gặp gỡ chánh pháp và được trao truyền pháp môn thực tập, tại sao ta không làm việc đó cho quý vị? Và tự nhiên ta đem lại niềm vui cho vô số những thế hệ tổ tiên và thế hệ con cháu của ta trong khi ta thực tập đi, chạy và thở. Chúng ta tạo ra khung cảnh của Làng Mai để có thể làm được việc đó, tại vì trong cái xã hội ngoài kia, ở dưới cái thành phố kia, chúng ta không có những điều kiện để có thể đi như vậy, để có thể thở như vậy, để có thể mỉm cười như vậy, để có thể nấu cơm như vậy, để có thể giặt áo như vậy... Một khung cảnh trong đó ta có thể thoải mái, ta có thể làm được những công việc kia một cách thoải mái, để thực tập hiện pháp lạc trú. Chúng ta phải biết ơn những người đã yểm trợ, đã đem tâm huyết và thì giờ của họ để tạo dựng cho chúng ta

một môi trường trong đó ta có thể bước đi những bước như vậy, thở vào và thở ra những hơi thở như vậy, có thể xào nấu như vậy, ta có thể thực tập như vậy, và ta làm như vậy là ta làm cho cả thế gian, ta làm cho cả quá khứ và tương lai. Nhờ chúng ta bước đi như vậy, nhờ chúng ta thở như vậy, nhờ chúng ta mỉm cười như vậy, nhờ chúng ta ngồi xuống như vậy, nhờ chúng ta đứng lên như vậy mà chúng ta giải phóng được cho bao nhiêu thế hệ. Giải phóng bằng cách vượt thoát ra khỏi cái vỏ của bản ngã.

Tâm lý trị liệu Tây phương nhắm đem tới cho chúng ta một cái ngã gọi là vững chãi và lành mạnh. Khoa tâm lý trị liệu Tây phương có thể đem tới một ít sự chuyển hóa, sự trị liệu, nhưng khoa tâm lý trị liệu Tây phương chưa đi được xa, tại vì còn bị kẹt vào trong cái ý niệm về ngã. Khoa tâm lý trị liệu Tây phương giả định có một cái trạng thái mà con người ta thoải mái, lành mạnh, an lạc, mà vì những lý do gì đó, vì những tai nạn gì đó mà chúng ta đánh mất cái trạng thái thoải mái, an lạc đó, cho nên sự thực tập là làm thế nào để vượt khỏi những tai nạn đó để trở về cái trạng thái an lạc, thoải mái và vô bệnh ban đầu. Như vậy, khoa tâm lý trị liệu Tây phương căn cứ trên cái giả định là trước kia đã từng có lúc ta có cái bản ngã lành mạnh, thoải mái và an lạc. Mục đích của trị liệu là phục hồi lại trạng thái đó. Trong ánh sáng của sự thực tập đạo Bụt là chừng nào chúng ta còn bị kẹt vào ý niệm của một cái ngã riêng biệt thì chừng đó vô minh đang còn nằm trong danh và sắc của chúng ta. Thực tập vô ngã là phép chữa trị tuyệt vời. Thực tập vô ngã là thoát ra khỏi cái ý niệm hẹp hòi của bản ngã, thấy được liên hệ mật thiết giữa ta và không ta. Khi vô minh ấy được tiêu tán, thì tất cả những khổ đau, những giận hờn, những tủi hận, những ganh ghét, những sợ hãi sẽ tan biến. Kết quả đạt được nhờ sự thực tập ấy sẽ lớn bằng ngàn lần sự chữa trị căn cứ trên ý niệm của một bản ngã. Chúng ta hầu hết đều là những người đang có vấn đề tâm lý. Chúng ta tự hỏi những câu hỏi như: Tôi là ai? Ngày xưa khi cha tôi và mẹ tôi tới với nhau, họ có muốn tôi ra đời thiệt không hay là họ đã tới với nhau như vậy và tôi đã ra đời như là một tai nạn? Họ có muốn tôi ra đời hay không? Có thể họ chỉ tới với nhau một cách cạn cợt, vô tình vậy thôi, và do đó mà tôi ra đời. Nếu như vậy thì tôi tủi hổ lắm. Khi tôi chưa ra đời họ có muốn giữ tôi hay không, hay là họ muốn phá cái thai trong bụng họ? Những câu hỏi đó làm cho rất nhiều người đau khổ. Đời tôi có ý nghĩa gì không? Chúng ta ưa hỏi những câu hỏi như vậy. Và tất cả những câu hỏi đó đưa lại không biết bao nhiêu là khổ đau, tại vì chúng ta bị kẹt vào trong ý niệm về bản ngã. Một đứa nhỏ lớn lên nếu nghe nói rằng ba mẹ đã từng muốn phá thai hồi mình còn trứng nước thì sẽ đau khổ lắm. Nó biết là cha mẹ nó đâu có muốn có nó, tại vì tai nạn cho nên nó mới sinh ra như vậy thôi. Khi nghĩ như vậy thì nó đau khổ lắm, và từ cái đau khổ đó sinh ra không biết bao nhiêu là tâm bệnh. Tâm lý trị liệu có thể giải quyết như thế nào cho những kẻ ấy? Đời tôi nó có ý nghĩa gì không? Tôi từ đâu tới? Tôi là ai? Những câu hỏi đó có thể là nguyên nhân của những cái bất thường, những cái khổ đau ở trong một kiếp người. Nếu quán chiếu theo phương pháp Bụt dạy, thấy được thực tính vô ngã, ta sẽ không còn hỏi những câu hỏi như vậy. Đó là một trong những điểm chính yếu mà chúng ta đã học được trong kinh Trung Đạo Nhân Duyên. Trước hết, ta thấy ta là sự tiếp nối của một dòng sinh mạng. Chuyện bố mẹ ta có muốn ta ra đời hay không, chuyện đó không quan trọng mấy. Có thể bố mẹ ta không muốn ta ra đời, chưa muốn ta ra đời, nhưng mà ông bà tổ tiên ta luôn luôn muốn ta ra đời. Đó là một sự thật. Sự thật là bao giờ ông bà chúng ta cũng muốn có sự tiếp nối, nếu không phải thế hệ này thì thế hệ khác. Chắc chắn là có những thế hệ rất muốn ta ra đời để ta tiếp tục sự có mặt và sự nghiệp của liệt vị. Nội một câu trả lời đó đã có thể làm cho em bé bớt đau khổ, hoặc là hết đau khổ. Cha mẹ của ta cũng như bất cứ một cặp cha mẹ nào khác cũng có lúc lên lúc xuống. Có khi đầy thương yêu nhưng cũng có khi đầy giận hờn. Những thương yêu và những giận hờn đó không phải là chỉ của họ mà là đã được trao truyền từ những thế hệ khác. Thấy được như vậy, ta không trách cha, ta không trách mẹ nữa. Cha mẹ ta cũng như ta, có những lúc rất giỏi nhưng mà có những lúc rất dở. Ở Á Đông, có khi chúng ta được ép gả cho một người con trai mà chúng ta ghét. Chúng ta oán trách cha mẹ tại sao lại gả ta cho người con trai ta không thương. Nhưng có thể sau hai năm, ba năm ở với người con trai kia, ta khám phá ra được người con trai này là một người con trai rất ngọt ngào, rất dễ thương, và ta bắt đầu cám ơn cha mẹ. Cha mẹ đã có một tuệ giác nào đó, cha mẹ đã nhận xét như thế nào đó, và cha mẹ đã làm một cái nguyên do rất tốt đẹp để cho sự phối hợp này được thành hình. Ban đầu có thể ta rất ghét, nhưng sau đó thì ta rất thương. Trong chúng ta ai cũng có những người bạn

mà lúc bắt đầu mới gặp chúng ta rất ghét. Mới thấy cái mặt đã thấy ghét quá đi, không muốn chơi, nhưng không biết tại sao chơi một hồi thì khám phá ra rằng đây là một người bạn rất tốt. Vì vậy cho nên, cái giây phút ghét đó không phải là vĩnh viễn, nó chỉ là một giây phút thôi. Sau giây phút đó thì có thể có những giây phút rất thương. Ghét, thương ở bề mặt, nằm sâu dưới đó có một cái gì quan trọng hơn mà ta phải thấy được điều đó, thì ta sẽ không buồn tủi hỏi rằng: cha mẹ tôi có muốn tôi ra đời hay không? Có thể là lúc đó cha mẹ tôi không muốn tôi, nhưng sau khi sinh tôi ra rồi thì cha mẹ tôi lại thương tôi quá chừng. Cái thương đó nó bù đắp lại. Rồi mình thấy mình là cha mẹ của chính mình, mình thấy mình là ông bà của chính mình, và vượt thoát khỏi cái ý niệm ngã, mình không còn đau khổ về câu hỏi kia nữa. Thành ra học Phật và thực tập theo pháp môn vô ngã của Bụt, chúng ta có thể giải phóng được cho chúng ta và đồng thời giải phóng được cho bao nhiêu thế hệ tổ tiên và con cháu tương lai đang có mặt trong chúng ta. *(Còn tiếp)*

Sinh hoạt quán niệm tháng 4 năm 2016

- Ngày quán niệm đầu tháng 4 năm 2016 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được thay thế bởi khoá tu mùa Xuân, được tổ chức nhân dịp lễ Phục Sinh từ tối thứ Năm 31 tháng 3 tới chiều Chủ nhật 3 tháng 4 tại trung tâm Claymont Court, West Virginia. Một buổi lễ Tắm Bụt theo truyền thống chùa Làng Mai sẽ được tổ chức trong khóa tu này. Lệ phí cho khóa tu là $220. Trẻ em dưới 12 tuổi chỉ phải trả nửa giá. Xin liên lạc với chị Chân Minh Đức tại số 301- 585-2399 để ghi danh và biết thêm chi tiết.
- Thứ Bảy 9 tháng 4 từ 9 giờ sáng tới 4 giờ chiều tại United Methodist Church, anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí sẽ hướng dẫn một ngày quán niệm bằng Anh ngữ. Xin vào đây để ghi danh và biết thêm chi tiết: http://www.eumclaurel.org/mindfulness/
- 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 16 tháng 4 từ 8:45 giờ sáng tới 4 giờ chiều.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	$ 4,210.34
Đóng góp tháng 3	$162.00
Phước sương MPCF	-$100.00
Quỹ còn	$ 4,272.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124