



Vượt thoát trầm luân

(Pháp thoại của Sư ông Làng Mai)

Tây phương có chữ “Religion”, nghĩa là Tôn giáo và ở Đông phương thì có chữ “Đạo”. Đạo nghĩa là con đường, con đường đưa tới sự giải thoát, chấm dứt khổ đau. Chúng ta có thể giới thiệu về đạo Bụt như là một con đường hơn là một tôn giáo.

Người giảng dạy đạo Bụt, theo nguyên tắc phải là một người đã biết đường. Nếu mình không biết đường thì làm sao mình chỉ đường cho người khác? Người giảng dạy đạo Bụt không phải là một giáo sư triết học, trao truyền những kiến thức Phật học. Pháp sư - người giảng dạy đạo Bụt phải là một người đã có con đường, đang đi trên con đường đó và người ấy phải thành tựu một phần nào đó trên đường đi của mình thì mới có khả năng chỉ đường cho người khác. Vị ấy phải căn cứ trên kinh nghiệm của chính mình để hướng dẫn, chỉ bày cho người khác.

Cách đây 25 năm, có một người Anh tới Làng, vị này học Bụt cũng nhiều và có ý muốn trở thành một vị giáo thọ (Dharma teacher). Ông ta mới hỏi tôi: “*Bạch Thầy, chừng nào thì mình biết là mình có thể trở thành một vị giáo thọ?*” (When do we know we can be a Dharma teacher?). Tôi nhìn ông ta và nói: “*Khi nào anh có hạnh phúc*” (When you are happy). Nếu mình

không có hạnh phúc thì mình không thể làm giáo thọ được, vì mình không có gì để hiến tặng cho người khác. Hạnh phúc này là hạnh phúc đạt được do sự tu tập đem lại. Khi nào mình thực tập và giải tỏa được những khổ đau, khó khăn của chính mình, mình có thể mỉm cười hạnh phúc thì lúc đó mình biết là mình có thể giúp đời, có thể đưa đường chỉ lối cho người khác.

Làm Giáo thọ tức là bản thân phải có một mức độ hạnh phúc làm hành trang, vốn liếng. Nếu một người không có hạnh phúc thì dầu kiến thức Phật học có bao nhiêu đi nữa cũng không thể nào gọi là một vị giáo thọ. Vậy nên hạnh phúc chính là nền tảng.

Con đường của đạo Bụt là con đường giúp chúng ta dừng lại, chấm dứt được sự chìm đắm và trôi lăn trong biển khổ. Những điều mình học và đem ra thực tập phải có tác dụng giúp mình dừng lại sự chìm đắm và trôi lăn. Chìm đắm tức là **Trầm** và trôi lăn là **Luân**. Trầm là chìm xuống, chìm sâu trong biển khổ. Khổ ví như là một cái biển, cho nên chúng ta hay có danh từ *biển khổ*. Nếu mình không khéo léo thì mình chìm xuống đáy biển và không trôi lên được. Vậy cho nên chúng ta học và thực tập để làm sao đừng bị chìm xuống, nếu lỡ có bị chìm thì phải biết cách nổi lên trở lại. Và người dạy cho mình, người ấy phải nổi, người ấy mà cũng chìm thì làm sao giúp cho mình nổi lên được?

Ở Việt Nam có cửa biển rất rộng, gọi là cửa biển Thần Phù tại miền Trung. Ở đó, nếu những người chèo thuyền không khéo thì thuyền của họ sẽ bị chìm, cho nên mới có câu ca dao rất nổi tiếng, đó là:

*Lênh đênh trên biển Thần Phù
Khéo tu thì nổi, vụng tu thì chìm.*

Chữ “Phù” có nghĩa là nổi, Phù Vân là mây nổi. Tất cả đều là tu hết, nhưng có người tu khéo và người tu không khéo. Người tu khéo thì nổi, người tu vụng thì chìm chứ không phải hễ tu là được. Phải tu cho khéo. Vì vậy cho nên tu là một nghệ thuật, tu không phải là lao tác mệt nhọc.

Có những người bơi giỏi, họ muốn chìm xuống để kiểm cái gì dưới đáy, đó gọi là lặn. Lúc ấy là vì họ muốn và họ có khả năng, họ hoàn toàn tự chủ được, muốn nổi thì nổi, muốn chìm thì chìm. Những người tu thành công cũng vậy, nhiều khi phải chìm xuống để vớt người khác rồi đưa người ấy cùng nổi lên. Người tu phải học được nghệ thuật đó, đôi khi mình cũng phải chìm với người ta. Đây là mình cố ý muốn chìm để giúp đời chứ không phải là mình bị chìm. Trong một ngày mình có thể chìm nhiều lần. Ai trong chúng ta cũng đã có kinh nghiệm đó rồi. Có ngày chúng ta chìm hai, ba lần, chìm sâu xuống, rất khô sở và tu tập là để nổi lên trở lại.

Có những phương pháp mà Bụt đã trao truyền, nếu nắm được thì mình nổi lên dễ dàng. Trong bài tựa của Thiền sư Tăng Hội viết cho kinh An Ban Thủ Ý, câu đầu Tổ đã nói: “*An Ban là đại thừa của các vị Bụt, dùng để cứu độ chúng sinh đang lênh đênh chìm nổi*”. Ngài biết chúng sanh phần lớn là chìm rồi nổi, chìm rồi nổi, rồi chìm nữa, rồi nổi nữa. Và vì vậy, An Ban tức là phương pháp thờ, là một trong những phương pháp rất hay để giúp cho khi bị chìm xuống thì mình có thể nổi lên trở lại. Nếu học và nắm được phương pháp thờ thì khi bị chìm xuống mình có thể nổi lên trở lại. Hoặc là khi mình đang nổi mà không muốn bị chìm thì phải nắm lấy An Ban để thực tập thì sẽ không chìm. Kinh *An Ban Thủ Ý* là một trong những kinh rất quý, là phương pháp thờ trong chánh niệm, giúp mình nắm vững tay chèo để đừng bị chìm xuống. Nhiều lúc mình chìm xuống quá sâu và mình có cảm tưởng rằng không bao giờ có thể nổi lên lại được. Lúc đó, nếu mình có “*An Ban Thủ Ý*” ở trong lòng, lờn ra thực tập thì sẽ nổi lên lại được. Cho nên tới chùa thì phải học cho được những bí quyết, những pháp môn,

nắm cho vững để gặp những lúc chìm xuống thì tự biết cách để mà đạp một cái là nổi lên trở lại.

Chữ “luân” có nghĩa là lăn, là quay tròn. Lăn mà không ngừng lại được, gọi là trôi lăn. Trầm là chìm, luân là trôi lăn. Nếu cố ý lăn theo để cứu độ người thì lại khác, đây là mình bị cuốn theo, bị trôi lăn trong cuộc đời. Một mặt thì chìm, chìm nghiêm, một mặt thì trôi, trôi lăn long lóc, đó là ý nghĩa hai chữ *trầm luân*.

Trầm luân đó còn nói về tâm. Khổ là do tâm của mình cứ chìm đắm và trôi lăn. Khi chìm, nếu biết phương pháp thờ thì mình sẽ nổi lên được; khi lăn mà biết phương pháp thì sẽ dừng lại được sự trôi lăn. Trong một ngày mình có thể chìm nhiều lần, có thể lăn nhiều lần, nếu nhìn cho kỹ thì sẽ thấy được nguyên nhân từ đâu mà mình bị chìm. Chìm là tại vì có một sức mạnh nào đó nhấn mình xuống, đó chính là tập khí. Đôi khi chỉ nghe hay thấy một điều gì là tự nhiên mình không làm chủ được mình, lại không có phương pháp để tự vệ nên mình bị chìm nghiêm. Vì điều mà mình nghe hay thấy đó đã đánh động vào thói quen, tập khí, khổ đau trong mình. Do mình không có pháp thuật, không có pháp lực nên dễ dàng bị chúng kéo đi dù không muốn chút nào. Nếu có một phương pháp thực tập thì khi bị những âm thanh, hình ảnh kéo đi mình liền rút pháp môn ra áp dụng thì sóng gió không thể nhấn chìm được. Người Phật tử tới chùa phải thực tập và phải nắm cho được điều ấy.

Đó là chuyện *chìm*, còn chuyện *lăn*. Không phải tự nhiên mình *lăn* mà phải có một động lực nào đó kéo mình lăn. Cũng như trong trường hợp chìm, nếu mình lăn là do mình thấy một điều gì hay nghe một điều gì và cái thấy cái nghe đó nó đánh động vào năng lượng tập khí ở trong mình tự nhiên mình lăn không ngừng lại được, cứ lăn long lóc trong ba cõi. Khi ấy, nếu tới chùa học được một vài pháp môn, một vài bí quyết thì trong những lúc trôi lăn như vậy mình lờn bí quyết đó ra sử dụng thì mình chấm dứt được sự trôi lăn. Cho nên khi tới chùa gặp các thầy, các sư cô phải hỏi cho được, phải học cho được những phương pháp đó. Và nếu thầy hay sư cô là những người đã từng chìm đắm, đã từng lăn lóc và đã tìm ra được phương pháp để dừng lại, để nổi lên thì thầy và sư cô đó đúng là một vị pháp sư có thể chỉ cho mình những phương pháp để đừng chìm đắm và đừng lăn lóc.

Nếu mình là một vị cư sĩ mà thực tập giỏi thì mình cũng có thể làm pháp sư được. Khi nhìn lại sự chìm đắm và trôi lăn của mình và tìm ra cách vượt thoát thì

mình cũng có thể giúp được cho những người khác. Chúng ta có những vị giáo thọ cư sĩ, những vị ấy cũng có thể làm được những việc mà các vị giáo thọ xuất gia đang làm. Vì vậy cho nên mình tới trung tâm tu học thì phải tới với một quyết tâm, không phải tới để đi nghỉ mát bảy ngày hay là mười bốn ngày. Phải tới với một quyết tâm nắm bằng được một pháp môn nào đó. Đừng có về tay không. Đó là tư lương, vốn liếng, là phương tiện để giữ cho mình đừng có *chìm* và đừng có *trôi*. Chuyện *chìm* và *trôi* đó xảy ra hàng ngày, nó xảy ra nhiều lần, có khi nó xảy ra luôn hai mươi bốn tiếng đồng hồ trong một ngày và làm cho người đó rất đau khổ rồi làm khổ những người khác.

Trong đạo Bụt có hai pháp môn: một pháp môn là *Chỉ*, tức là dừng lại, đừng để cho nó chìm xuống thêm, đừng để cho nó lăn thêm, dừng lại để đứng dậy. Và một pháp môn là *Quán*, tức là nhìn sâu. *Chỉ* và *Quán*, hai cái nương vào nhau. *Chỉ* làm cho *quán* thành công và *quán* giúp cho *chỉ* xảy ra mau hơn. Vì vậy cho nên *chỉ* phải có *quán*. Hai cái giống như hai cánh của một con chim, nếu chim mà có đủ hai cánh thì bay rất dễ. Người nào vừa tu *chỉ* lại vừa tu *quán* thì *chỉ* cũng thành công mà *quán* cũng thành công. Nhờ *chỉ* mà mình có thể *quán* được và nhờ *quán* cho nên mình *chỉ* rất dễ. Nhờ dừng lại cho nên mới nhìn sâu được gốc rễ vấn đề và nhờ nhìn sâu cho nên dừng lại rất mau. Hai cái nương vào nhau chứ không phải cái này có trước rồi cái này có sau. Đức Thế Tôn từng dạy: *Như chim có hai cánh*, người tu phải có *chỉ* và *quán*.

Khi đi thiền hành, tức là mình đi từng bước một trong chánh niệm. Khi ấy mình có thể vừa thực tập *chỉ* và vừa thực tập *quán*. Ở trong một bước chân có thể có hai cái: *chỉ* và *quán*. Nếu mình không biết tu thì mình đi như bị ma đuổi, sống trong trôi lăn và chìm đắm. Tuy cũng đi như người khác nhưng mình bị những lo lắng, buồn phiền lôi đi, bị khổ đau nhấn chìm. Những người kia họ đang đi thiền hành, họ có ý thức với bước chân và hơi thở của họ nên họ làm chủ được tâm mình và không bị lặn ngụp trong trầm luân. Đi thiền hành là một phương pháp để giữ cho mình đừng bị chìm đắm, đừng bị trôi lăn.

Vừa qua ở bên Đức, tôi có chỉ cho các thầy, các sư cô và phật tử bên đó một bài kệ mới để đi thiền hành, bài kệ rất dễ:

*Con đi cho Bụt
Đi như đi chơi*

*Đi cho hạnh phúc
Đi cho thành thoi.*

Bụt không bao giờ đi hấp tấp, vội vàng, không bao giờ đi trong lo lắng, sầu khổ, mỗi bước chân của Ngài luôn có an lạc. Còn mình đi thì muốn tới cho mau để làm cái gì đó, vì vậy khi đi, mình bị trôi lăn. Cho nên, đã nhận Bụt là Thầy tức là muốn tiếp nối sự nghiệp của Ngài thì mình phải bước được những bước chân như ngày xưa Ngài đã bước, tức là mỗi bước chân phải tỏa chiếu bình an.

Nếu sư chị nhờ mình đi lấy cuốn kinh thì mình có quyền sử dụng phương pháp thiền hành để đi, đâu cần phải vội vàng? Mình có quyền bước từng bước thành thoi mỗi khi cần đi. Trừ khi sư chị nói: "*Bây giờ em phải chạy giùm vì cái này gấp lắm*" thì mình nói: "*Ok*" và mình chạy, nhưng vừa chạy vừa có chánh niệm thì cũng được, chứ còn theo nguyên tắc thì mình có quyền đi từng bước thành thoi để lấy cuốn kinh và lấy được rồi thì trở về cũng bước thành thoi. Tại vì mình đi tu là để thực tập chứ đâu phải để lấy cuốn kinh! Trong khi đi như vậy là mình có *chỉ* và có *quán*. Đi như thế nào, dầu cho đi vào nhà bếp, phòng ăn, phòng tắm cũng phải đi giống như mình đi chơi vậy.

*Mỗi bước chân là hạnh phúc
Mỗi bước chân là trị liệu
Mỗi bước chân là an lạc
Mỗi bước chân là thành thoi.*

Đi như đi chơi, tức là như đi tản bộ vậy thôi. Đi vì công việc thật nhưng công việc không thể kéo mình trôi lăn được, người tu khác với người không tu ở chỗ đó. Người tu cũng đi nhưng mà người tu phải đi cho thành thoi, an lạc. Bước chân vào Thiền viện rồi thì phải đi như vậy. Dù là người xuất gia, hay người tại gia đã vào Thiền viện là phải thực tập. Đã tới Tu viện rồi mà vẫn đi như bị ma đuổi thì tới làm gì? Mỗi bước chân dù vào nhà tắm, lên thiền đường, hay vào nhà bếp đều có thể đi như Bụt. Mỗi bước chân mình ở trong chùa, trong Thiền viện phải là một bước chân hạnh phúc, một bước chân thành thoi, vô ưu. Nếu trong khi đi mà không có hạnh phúc thì làm sao trở thành giáo thọ được?

Phần lớn trong xã hội, chúng ta đều đi như bị ma đuổi. Chúng ta hấp tấp đi về tương lai để tìm hạnh phúc, tìm danh lợi, tìm cái gì đó và đánh mất sự sống. Sự sống trên trái đất này rất ngắn nhưng mọi người chưa biết sống sâu sắc trong từng giây phút để có hạnh phúc.

Thành thoi tức là tự do. Có một cái gì đó trói buộc mình, làm cho mình không có thành thoi, tự do, đó là sự lo lắng. Mình có những dự án, mình muốn thành công nên bị nó hút hồn, khiến cho đứng ngồi không yên mà ăn ngủ cũng không yên, lúc nào cũng bất an, như ngồi trên đống lửa. Chính cái đó nó trói buộc, không cho mình thành thoi.

Ngày xưa Bụt đi rất nhiều, gần hai chục nước trên thế giới. Ngài không có máy bay, ô-tô như mình bây giờ. Ngài chỉ đi bộ nhưng Ngài đi rất thành thoi, không có gì vướng bận. Mình là học trò của Ngài thì cũng phải học được cách đi thành thoi như vậy. Mỗi bước chân an lạc là mình đã đóng góp được phẩm chất tu học cho trung tâm của mình.

Có thể thờ vào rồi bước 2 bước “*Con đi*”, thờ ra “*cho Bụt*”. Câu tiếp theo, thờ vào bước hai bước “*đi như*”, thờ ra “*đi chơi*”. Sự nghiệp của Bụt có được tiếp nối hay không là do mình. Mình phải đi như đi chơi. Phối hợp hơi thở với bước chân như thế nào để có thể sử dụng được bài kệ này. Có khi mình thờ vào một hơi bước 4 bước, thờ vào “*Con đi cho Bụt*”, rồi thờ ra bước 4 bước “*Đi như đi chơi*”. Nếu hơi thở chưa dài thì mình làm 2 bước thôi. “*Con đi*” là thờ vào và “*cho Bụt*” là thờ ra.

Tiếng chuông và phương pháp nghe chuông chánh niệm cũng là một phương pháp rất hay. Khi đang trôi lăn, chìm đắm, được nghe một tiếng chuông trở về với hơi thở. Nếu hơi thở của mình vững chãi, có ý thức thì hơi thở đó là chánh pháp, nó bảo hộ thân tâm mình, không để cho tâm bị trôi lăn. Mới thực tập thì hơi khó khăn nhưng khi thực tập quen rồi thì không cần cố gắng nữa. Khi nghe một tiếng chuông thì tự động tâm mình dừng lại và chấm dứt trôi lăn.

Thực tập thành công được với tiếng chuông thì sau này với những âm thanh khác như tiếng chuông đồng hồ, tiếng chuông điện thoại mình cũng có thể thực tập được. Với bài thực tập này, mình không nhất thiết phải thực tập câu đầu rồi tới câu thứ hai. Nếu mình thích câu đầu thì mình thực tập câu đầu miết cũng đủ rồi “*Con đi cho Bụt*”, “*Con đi cho Bụt*” đây. Và khi mình đã vững rồi thì mình có thể thực tập câu thứ hai “*Đi như đi chơi*”. Và mình thấy rõ ràng là mình đang đi chơi thật. Lúc đó mình đang tiếp nối Bụt. Đi mà cứ suy nghĩ tới chuyện nọ chuyện kia là chưa được. Đừng suy nghĩ miên man. Khi đi mình có hạnh phúc hay không tự mình biết, có hạnh phúc tức là mình tiếp nối được Bụt, điều này không cần ai phải nói cho

mình. Ngay trong lúc ấy mình có thể vừa thiền *chỉ* vừa thiền *quán*.

Và đây là bài kệ thứ hai:

Con đi như Bụt
Con đang rong chơi
Con đang hạnh phúc
Con đang thành thoi.

Con phải giống cha. Ban đầu thì mình nói “*Con đi cho Bụt*”, đi đó là vì tình thương mà đi. Bây giờ mình đi giống hệt Bụt “*Con đi như Bụt*”. Câu thứ hai: “*Con đang rong chơi*”. Rong chơi không phải là chuyện dễ, phải có tự do mới rong chơi được. Nếu mình vướng bận thì không thể rong chơi. Tới chùa là để học cách rong chơi. Rong chơi một ngày, rong chơi hai ngày. Rong chơi được thì không còn lo lắng, không còn sầu khổ, tật bệnh tiêu trừ. Rong chơi là phương pháp trị bệnh rất là hay. Con đang rong chơi. Trong thời gian tại thế Bụt rong chơi khắp chôn vì Ngài rong chơi được nên Ngài độ được rất nhiều người. Nếu Ngài không rong chơi thì làm sao Ngài độ được đời? Mình phải giải thoát. Mình phải thành thoi thì mình mới độ được người. Phải luôn tự hỏi ta có đang rong chơi hay không, hay ta đang bận bịu với những lo toan, đang bận tâm theo đuổi một dự án?

Con đang hạnh phúc
Con đang thành thoi.

Đây không phải là tự kỷ ám thị mà là sự thật. Mình đang có hạnh phúc thật và tự do thật. Khi thấy mình đang hạnh phúc, đang thành thoi thì đúng là mình thành công. Phải biết buông bỏ buồn phiền thì mới hạnh phúc, thành thoi. Vấn đề là phải buông nó ra. Trong gia đình hay trong Tăng thân chúng ta phải giúp đỡ nhau làm chuyện này. Thấy ai buông được khổ đau của họ thì mình phải mừng cho người ấy. Khi ta rong chơi thì rửa nôi cũng là rong chơi, quét nhà cũng là rong chơi. Phải sắp đặt cho khéo để giờ phút nào, công tác gì cũng có thể rong chơi được. Làm việc gì cũng là tu. Nấu cơm, giặt áo, quét thiên đường, tưới rau, chùi cầu tiêu đều có thể làm trong tinh thần rong chơi. “*Con đi như Bụt*” - *Bụt thấy không, con đang rong chơi đây nè, con đang hạnh phúc đây nè, đâu đến nỗi tệ lắm đâu. Con đang thành thoi đây nè, con buông được mà, con là học trò của Ngài mà.* Giống như bài đầu, mình cứ chọn câu nào thích mà thực tập thôi, không hẳn là câu này đến câu kia.

Từ những thực tập ấy mà hạnh phúc của mình ngày càng lớn. Những bệnh tật trong thân hay trong tâm có thể được trị liệu bằng cách đi thiền hành. *Hiện pháp* tức là giây phút hiện tại, *lạc cư* là sống an lạc, sống an lạc ngay trong giây phút hiện tại chính là phương thuốc diệu kỳ nhất để trị chứng bệnh bận rộn của nhân loại bây giờ. Ngày nay người ta không có khả năng “*hiện pháp lạc cư*”.

Giáo lý của Đức Thế Tôn rất sáng sủa, dễ hiểu và có thể đem ra áp dụng được trong mọi lúc, mọi nơi. Các nhà Phật học đã biến nó thành một môn học rất rắc rối, rất khó, càng học mình càng rối. Vì vậy cho nên trong bao nhiêu năm qua Thầy đã cố gắng lấy lại được tính sáng sủa, đơn giản và thực dụng của giáo lý. Chỉ nội bài này, nếu mình nghe và đem ra áp dụng thì đã có thể thay đổi được tình trạng trong một vài ngày, mình có thể dừng lại được sự chìm đắm và trôi lăn. Khi dừng lại được rồi thì mình có thể nhìn vấn đề một cách sâu sắc, vì vậy mà khám phá ra được nhiều điều.

Nhìn sâu chừng nào thì thánh thoi chừng đó. Tuệ giác mà mình đạt được khi nhìn sâu nó giải phóng cho mình khỏi những bức màn vô minh. Khi có hạnh phúc rồi thì mình biết rằng mình có thể giúp đời được. Hạnh phúc đó được làm bằng thành thoi chứ không phải được làm bằng danh lợi hay tiền bạc. Và chỉ cần thực tập chừng đó thôi cũng đem lại hạnh phúc rất nhiều rồi. Trái banh Thầy liệng cho quý vị, bây giờ nó nằm ở dưới chân quý vị, chơi cho hay, chơi cho giỏi, hạnh phúc sẽ rất lớn.

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Sinh hoạt quán niệm tháng 8 năm 2017

- Ngày quán niệm đầu tháng 8 năm 2017 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 5 tháng 8 từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Kính xin quý vị 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://crpev.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 19 tháng 8 từ 8:45 giờ sáng tới 4 giờ chiều.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4092.34
Chùa Hoa Nghiêm cúng dường	\$500.00
Đóng góp tháng 7	\$209.00
Phước sung MPCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$4701.34