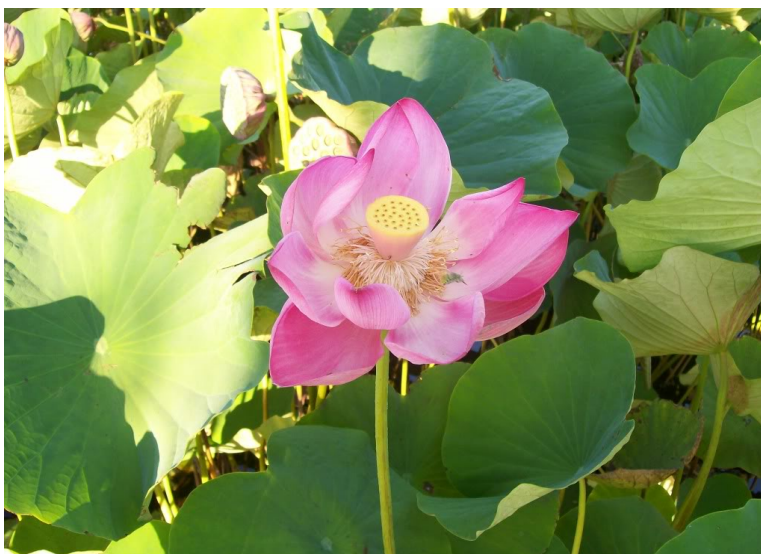




Giảng Kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại tiếp theo

(Đây là bài pháp thoại Thiền sư giảng vào ngày 05 tháng 12 năm 2010, tại thiền đường Hội Ngàn Sao, xóm Hạ, đạo tràng Mai Thôn, trong khóa An cư Kiết Đông.)

Chế tác hỷ và lạc

Pháp môn thực tập của Làng Mai là làm thế nào để có hạnh phúc trong khi ngồi, khi đi, khi thở, khi chải răng, súc miệng, khi dọn dẹp thiền đường, khi làm thức ăn sáng cho đại chúng,... làm sao cho mỗi giây phút của đời sống hàng ngày có hỷ và lạc. Mỗi ngày có 24 giờ, mỗi giờ có 60 phút, mình làm sao để trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày mình chế tác được hỷ và lạc. Chế tác được hỷ và lạc thì mình biết rằng mình tu tập đúng. Nếu cần phải đau khổ, mình cứ đau khổ, nhưng mình không phải chỉ có đau khổ thôi. (It's OK to suffer, but it's not OK to only suffer.) Nói cách khác, trong khi tu, mình phải có khả năng chế tác hỷ và lạc. Khi bước một bước chân, mình phải bước như thế nào để bước chân đó chế tác được hỷ và lạc. Khi nâng ly trà lên uống, mình phải uống như thế nào để có hỷ và lạc trong khi uống trà. Khi chải răng, mình phải chải như thế nào để có hỷ và lạc. Mình phải học, phải tập luyện, thì mới có thể chế tác được hỷ và lạc trong khi ăn cơm, trong khi đi, trong khi ngồi. Đau khổ thì ai cũng có thể đau khổ được, nhưng chế tác được hỷ và

lạc mới là hay. Vì vậy, mình được phép đau khổ, nhưng mình không được phép chỉ đau khổ. Mình phải học đau khổ như thế nào để đau khổ đó trở nên có ích lợi, tại vì có những khổ đau hoàn toàn vô ích. Những khổ đau có ích dạy cho mình bài học, hiến dâng cho mình tuệ giác. Nếu cần khổ đau thì mình cứ khổ, nhưng mình phải học cách khổ như thế nào để đừng khổ một cách vô ích và có khả năng chế tác hỷ và lạc để chuyển hóa khổ đau.

Mình tới Làng Mai học hỏi, thực tập để làm được chuyện đó. Làng Mai không phải là một trường học để mình tới thu nhận những kiến thức, khái niệm đem về giảng lại cho người khác. Mình tới Làng Mai để học cách chế tác hỷ và lạc, học cách khổ đau như thế nào để giúp mình thấy được sự thật, chuyển hóa được khổ đau và chế tác được hỷ lạc. Khổ đau có liên hệ tới hạnh phúc, cũng như bùn đất có liên hệ tới hoa sen. Bước một bước chân, nếu mình khôn khéo thì bước chân đó có thể đem lại hỷ và lạc. Thấy một người đi như bị ma đuổi, mình cảm thấy uổng cho người đó, dù người đó là người xuất sĩ hay là người cư sĩ. Mình muốn giúp để người đó đi được ung dung, thư thái, có an lạc; mà cách hay nhất để giúp là mình đi được như vậy, đi như thế nào để mỗi bước chân chế tác được hỷ và lạc.

Trước khi thỉnh chuông, mình hay chấp tay lại xá chuông tại để tỏ lòng biết ơn cái chuông. Tiếng chuông vọng lên, làm cho mọi người ngưng lại sự suy nghĩ, sự nói năng, để nhiếp tâm trở về giây phút hiện tại. Chuông là một vị Bồ tát giúp mình tỉnh thức, vì vậy mình xá chuông hết sức cung kính. Cái chuông đang làm vai trò của một vị Bồ tát, nó giúp mình thức dậy để trở về trong giây phút hiện tại. Làng Mai chúng ta nói tiếng chuông là tiếng gọi của đức Thế Tôn gọi mình trở về với giây phút hiện tại.

Khi đi với chánh niệm, mình trở thành tiếng chuông cho những người khác. Trong mỗi bước chân, mình chế tạo ra chất liệu thanh tịnh, chất liệu hỷ và lạc. Người khác thấy mình đi, họ có cảm hứng và cũng muốn đi được như mình. Người ta bắt đầu bước đi được như mình, mình đã đóng được vai trò của cái chuông và mình cũng đáng được xá, tại vì mình cũng là một vị Bồ tát.

Bây giờ, chúng ta thử đặt câu hỏi: Tại sao bước chân của mình không chế tác được hỷ và lạc? Câu trả lời là:

– Trước hết, tại vì mình không có mặt trong giây phút hiện tại. Mình đang bị tương lai hay bị quá khứ lôi kéo, hoặc mình đang bị những lo buồn, những dự án lôi kéo. Sở dĩ tôi bước đi không có hạnh phúc, là vì tôi không thật sự có mặt trong cái bây giờ và ở đây. Tôi đang bị kéo đi, tôi không phải là con người tự do. Tôi có những lo lắng, những toan tính kéo đi, nên tôi đang đi như bị ma đuổi.

– Có mặt là một sự thực tập. Nếu trong hai hay ba giây đồng hồ, mình thở vào có chánh niệm, mình đem tâm trở về với thân và mình có mặt. Mình đi một bước có chánh niệm, dừng lại sự rong ruổi về tương lai, hay sự lôi kéo về quá khứ, hoặc sự lo nghĩ về những dự án mình muốn làm. Dừng lại, là có mặt; sự có mặt đi theo sự dừng lại. Bước chân của mình sở dĩ không có được hỷ lạc, là vì mình không có mặt; mà mình không có mặt là vì mình chưa dừng lại được. Câu trả lời thứ hai, là do mình chưa dừng lại được.

– Có mặt, không phải chỉ là sự có mặt của hình hài, mà còn là sự có mặt của tâm. Khi hình hài có đó, mà tâm không có, thì cũng không phải là sự có mặt thật sự. Mình hỏi người thương: "Anh ơi, anh có đó không?" Người đó trả lời: "Anh có đây!", nhưng chưa chắc câu trả lời là thật, vì có thể, tuy cái thân người đó có, nhưng tâm đã đi chỗ khác. Muốn cho chắc ăn, mình hỏi: "Anh có chắc là anh đang có mặt không?"

Câu hỏi này giúp cho người đó đem tâm trở về với thân. Phải dừng lại, thì mới có thể thật sự có mặt.

– Khi có mặt thật sự, thân và tâm hợp nhất, mình nhận diện được những gì đang xảy ra: trời xanh, mây trắng, chim hót, thông reo, hoa nở, và mình còn đang rất khỏe. Đó là những điều kiện hạnh phúc, mình thấy mình đang sống và sự sống rất là màu nhiệm. Tự nhiên bước chân mình sẽ chế tác ra được hỷ và lạc. Câu trả lời thứ tư là: tại vì mình chưa tiếp xúc được những điều kiện hạnh phúc đang có mặt. Tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống đang có mặt, thì bước chân đó chế tác được hỷ và lạc.

Bước đi của mình không có hạnh phúc, vì mình không có mặt, mình chưa dừng lại và không nhận diện được những màu nhiệm đang có mặt. Mình không có tự do, những lo lắng, giận hờn, sợ hãi đang chế ngự trên bước chân của mình, thì làm sao chế tác được hỷ lạc? Mình phải làm thế nào để chế ngự được cái giận, cái buồn, cái lo. Ví dụ, trong cơ thể mình đang có sự căng thẳng. Người nào cũng có thể có ít nhiều sự căng thẳng trong cơ thể và cùng với sự căng thẳng, có một ít đau nhức. Vì vậy, khi bước đi, thì sự đau nhức đó là một chương ngại cho sự chế tác hỷ và lạc. Khi thật sự có mặt, mình nhận ra sự có mặt của đau nhức, mình mỉm cười và buông bỏ sự căng thẳng. Thường thì, khi có sự căng thẳng mình co rúm lại, mà co rúm lại thì khó có hỷ và lạc. Đức Thế Tôn dạy:

Thở vào tôi ý thức được những căng thẳng và đau nhức trong hình hài tôi.

Thở ra tôi buông thư những căng thẳng và đau nhức đó.

Đó là sự thực tập của mình. Nhưng không phải muốn là mình có thể buông thư được, nhiều khi mình muốn mà nó không chịu buông. Phải có cái gì đó để giúp cho mình buông thư, phải có một tuệ giác nào đó cho biết: Tại sao cả ngày mình để cho thân thể mình co rúm và căng thẳng như vậy? Thật không có ích lợi gì hết. Tại sao mình không biết rằng ngoài kia trời rất trong, gió rất lành, nắng lên rất đẹp? Biết bao nhiêu màu nhiệm đang đợi chờ mình mà mình lại bị cuốn hút trong những lo lắng, buồn khổ? Mình có bao nhiêu ngày tháng để sống mà mình để cho cái bận rộn, lo lắng cuốn đi thì rất là uổng, rất là dại. Đó là tuệ giác, có tuệ giác thì mình buông bỏ được sự căng thẳng, chứ mình không thể ép mình thư giãn. Mình phải có cái thấy, phải có sự thức tỉnh, thì tự nhiên mình thư giãn được dễ dàng.

Những hơi thở thuộc về quán thân, không chỉ liên hệ tới thân, mà còn liên hệ tới tâm. Phải có cái tuệ nào đó giúp mình thấy được mình đang đại đột và giúp mình buông bỏ được dễ dàng. Khi mình đang giận, có thể do sự hiểu lầm hay sự vô minh nào đó, mình nghĩ giận là không tốt và mình ép mình thôi giận rất khó. Nhưng khi mình thấy được sự thật là cái giận đó từ sự ngu si, từ tri giác sai lầm mà ra, người kia không có ý làm mình giận, người kia đáng được mình giúp đỡ hơn là trách cứ, thì cái giận tan đi dễ dàng. Mình không thể nào ép mình đừng giận, mình phải có tuệ, thì mới buông bỏ được cái giận. Niệm, định đưa tới tuệ, không phải ba năm hay mười năm mình mới đạt được tuệ. Đôi khi mình chỉ cần hai hay ba giây tiếp xúc với tuệ, thì tâm hành giận được chuyển hóa ngay.

Khi người ta đặt câu hỏi: "Tại sao bước đi một bước tôi không có hỷ và lạc?", thì mình có nhiều câu trả lời:

- tại vì mình không có mặt.
- tại vì mình chưa dừng lại được
- tại vì mình chưa có cái thấy.
- tại vì mình chưa tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống.

Nhận diện tập khí

Khi bước chân của mình không chế tác được hỷ và lạc, không phải tại vì mình không muốn có hỷ và lạc trong khi bước; nhưng có thể mình có những thói quen, những tập khí đi như bị ma đuổi, mình lo lắng quá về tương lai. Thói quen đó có thể do cha mẹ, tổ tiên từ nhiều thế hệ trao truyền lại cho mình. Có chánh niệm, mình nhận diện ra được thói quen chạy như bị ma đuổi: "Thói quen ơi! Ta biết ngươi có đó, ngươi đã được trao truyền từ các thế hệ tổ tiên. Nhưng bây giờ ta đã gặp chánh pháp, thì thôi ngươi hãy ngừng lại đi!" Nhận diện ra thói quen đó, tự nhiên nó không trấn ngự mình nữa và mình được giải thoát. Mình đi chậm lại và mình chế tác được hỷ lạc. Đó là cái thấy (insight). Năng lượng giúp mình nhận diện thói quen là niệm.

Một anh thiền sinh tới xóm Thượng cách đây mấy chục năm, một hôm đi chợ cho tăng thân anh thấy mình có vẻ hấp tấp, vội vã. Nhờ có tu tập mấy tuần, nên anh nhận ra cái tập khí hấp tấp này là của má anh trao truyền lại. Trong hai tuần sống với tăng thân, anh được ôm ấp, bảo bọc, nên tập khí đó không hiện ra. Được gửi đi chợ một mình, không có năng lượng tập

thể của tăng thân, nên tập khí cũ biểu hiện ra. Anh ngạc nhiên, tại vì trong mấy tuần qua anh sống thanh thoi, thư thái; bây giờ đi chợ một mình, tự nhiên anh lại hấp tấp, vội vã. Anh ta nhận ra được đây là tập khí do mẹ trao truyền lại cho mình, anh nói: "Hello mami! I know you are here!" Tự nhiên, tập khí đó buông anh ra và anh thanh thoi trở lại. Chánh niệm đưa tới tuệ, tuệ giúp cho thói quen buông mình ra. Sở dĩ mình đi như bị ma đuổi và mình không chế tác được hỷ lạc là vì thói quen của ông bà, cha mẹ quá mạnh, nó đang cuốn mình đi theo. Niệm là dừng lại, thấy được tập khí đó, nhận diện được mặt mũi của nó; thì tập khí liền buông mình ra, mình bắt đầu đi chậm lại và chế tác được hỷ lạc. Niệm đưa tới định và tuệ, tuệ giúp mình buông thư và chế tác được hỷ và lạc.

Có mặt là kết quả của sự tu tập, mình phải thật sự có mặt, thân và tâm nhất như. Mình phải tập để có mặt trong từng giây từng phút. Trong khi chải răng, làm bếp, tắm gội, đi, đứng, nằm, ngồi, mình có mặt cho mình, cho tăng thân. Tu tập một thời gian, mình sẽ tạo được một tập khí mới, đó là thói quen có mặt, một thói quen rất hay mà tổ tiên, cha mẹ, con cháu có mặt trong mình cũng được thừa hưởng. Mình tu tập không chỉ riêng cho mình mà mình tu tập để chuyển hóa cho cha mẹ, tổ tiên, dòng họ con cháu mình. Mình đâu có cái ta riêng biệt.

Nhìn người đó như nhìn một vị đại sư

Khi một vị đại sư tới trình ủy nhiệm thư lên tổng thống, vị tổng thống không nhìn vị đại sư như một cá nhân, vì ông đại sư đại diện cho cả một chính quyền, một đất nước. Vị tổng thống nhìn, nói với vị đại sư như một đất nước, một chính quyền. Khi mình gặp một người như sư chị, sư anh, sư em mình, mình thấy người đó đại diện cho một dòng họ, một truyền thống, một đất nước, trong đó có tổ tiên, cha mẹ, có văn hóa, tập quán. Có một sự liên tục hàng ngàn năm nay và người đứng trước mặt mình đại diện cho một truyền thống rất dài mấy ngàn năm. Phải thấy như vậy thì mình mới thật sự thấy được người đó. Mình phải nhìn người đó như một vị đại sư đại diện cho dòng họ, lịch sử. Có những cái mình chưa thấy, nhưng đã có trong người đó. Mình không thể coi thường người đó, vì người đó là một viên đại sư. Khi tiếp xúc với người đó, mình tiếp xúc với cha mẹ, ông bà, dòng họ của người đó; mình phải thấy những tài năng, những kinh nghiệm, những khổ đau của tất cả trong người đó. Thấy như vậy, mới thấy được người đó, mình sẽ không dám khinh thường người đó dù người đó là một em bé. Có thể người đó không thấy được như vậy, vì người đó chưa tu, không thấy được mình mang trong hình hài

mình tất cả tổ tiên, dòng họ, đất nước. Nhưng là người tu, nhìn người đó mình thấy được như vậy; cũng như một vị tổng thống nhìn vị đại sứ, thì thấy được vị đại sứ là đại diện cho cả một đất nước, một chính quyền, một dân tộc. Người đó có thể là cha, mẹ, người bạn hôn phối, người yêu, con, cháu, học trò hay thầy của mình. Mình phải tập nhìn người đó như một sự tiếp nối qua hàng triệu năm. Mình đừng tưởng mình có thể biết người đó, trong chiều sâu của người đó có những cái mình chưa bao giờ thấy. Nếu tiếp tục quán chiếu mình thấy Niết bàn, Thiên quốc, Bụt cũng có trong người đó.

Theo cái thấy của đạo Bụt thì trong người đó có Bụt, có Chúa, có Tịnh độ, có an lạc, hạnh phúc. Nhưng sở dĩ hạnh phúc, an lạc, Tịnh độ, v.v... không biểu hiện ra được nơi người đó, là do có những cái ngăn chặn, che lấp. Mình thấy nơi người đó chỉ có đau khổ, bạo động, thù hận. Thật ra, trong người đó có những cái hay, cái đẹp; nhưng có những điều kiện không cho phép cái hay, cái đẹp đó biểu hiện ra. Mình bỏ tù, mình giết người đó, thì mình cũng giết luôn Bụt, tổ, Thượng đế, Thiên quốc, Tịnh độ trong con người đó. Đó là cái thấy của đạo Bụt, có được cái thấy đó, mình hành xử theo cách khác: Người này cần được mình giúp. Mình có thể nói, có thể nhìn người đó như thế nào để người đó có cơ hội mở ra những cái đẹp, những cái hay nhất đang còn bị giam hãm trong người đó. Chỉ khi nào có tuệ giác lớn, mình mới có tình thương lớn và chỉ khi nào làm được cho chính mình thì mình mới giúp người kia làm được chuyện đó. (Còn tiếp)

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Sinh hoạt quán niệm tháng 4 năm 2023

- Ngày quán niệm đầu tháng 4 năm 2023 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được thay thế bằng khóa tu chánh niệm cuối tuần tại chùa Hoa Nghiêm, Fort Belvoir, VA với tăng đoàn Làng Mai đến từ Tu Viện Bích Nham. Khóa tu sẽ diễn ra trọn ngày thứ Bảy và Chủ nhật 1 và 2 tháng 4, 2023. Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc với chùa Hoa Nghiêm tại 703-781-4306 hay <https://chua.hoanghiem.org/lien-lac>
- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4197.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 3	\$190.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	\$190.00
Quỹ còn	\$ 4197.34