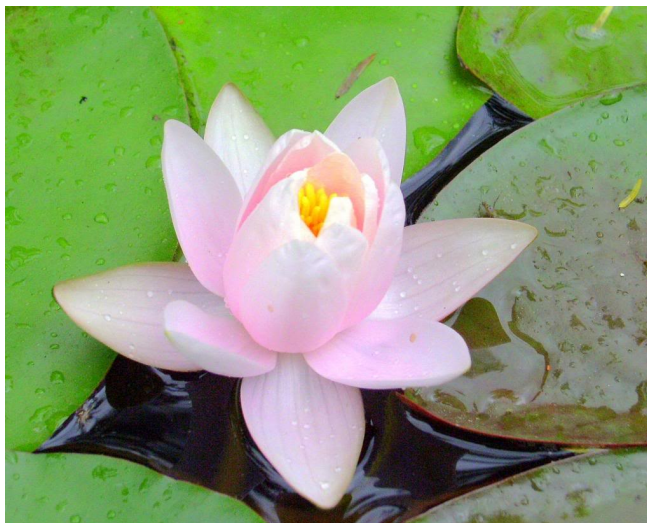




Thiền tập cho người bận rộn (tiếp theo và hết)

Đi qua cơn bão

Có những cái bạn ôm đồm cất giữ, nhưng những cái ấy đã không có ích gì cho bạn mà còn làm cho bạn mất thanh thoi. Phải có can đảm buông bỏ những cái ấy. Chiếc thuyền của bạn chờ khẳm quá, dễ bị sóng gió làm lật nhào. Phải bỏ bớt để cho thuyền nhẹ. Thuyền sẽ đi mau và sẽ an toàn hơn. Bạn có thể hiến tặng cho người thương sự thanh thoi ấy, và bạn chỉ có thể làm như vậy khi chính bạn có sự thanh thoi ấy trong lòng.

Có những người trẻ không có khả năng đối phó với các cơn cảm xúc lớn như: uất ức, giận hờn, chán nản, tuyệt vọng, v.v... cho nên đã đi tự tử. Đối với họ, tự tử là phương cách duy nhất để chấm dứt khổ đau. Nhưng nếu ta có dịp cho họ phương pháp đối trị cảm xúc, họ sẽ có cơ hội làm lắng dịu và vượt thắng được những cảm xúc ấy. Ta phải nắm được bí quyết trước khi ta chỉ bày cho họ. Ở Pháp, mỗi ngày có khoảng 33 người trẻ tự tử. Trong trường học, không ai dạy cho người trẻ cách thức đối trị cảm xúc. Bạn đừng để khi cảm xúc trào dâng mới bắt đầu thực tập. Cứ bắt đầu thực tập ngay bây giờ đi. Mai mốt, khi cảm xúc trào dâng, bạn sẽ nhớ thực tập.

Trước hết, bạn phải biết rằng, một cảm xúc chỉ là một cảm xúc, dù đó là một cảm xúc mạnh. Lãnh thổ con người bạn rất bao la: thân thể, cảm giác, tri giác, tâm hành và nhận thức. Cảm xúc chỉ là một trong số 51 tâm hành. Nó đến, nó ở lại một thời gian rồi nó đi, tại sao ta phải chết vì nó? Ta hãy xem nó như một cơn bão tố. Nếu ta biết cách chống đỡ, ta sẽ được an toàn trong khi cơn bão xảy ra. Cơn bão có thể kéo dài một giờ, vài giờ hay một ngày. Nếu ta nắm được phương pháp thực tập thì ta sẽ đi ngang qua cơn bão dễ dàng. Trong tư thế hoa sen, hoặc trong tư thế nằm ngửa, bạn có thể bắt đầu bằng cách thở bụng. Đặt hết tâm ý vào bụng, thấy được bụng phồng ra khi ta thở vào và xẹp xuống trong khi ta thở ra. Bạn có thể thở thật sâu và hoàn toàn chú ý tới bụng. Đừng suy nghĩ gì hết. Chấm dứt mọi suy nghĩ, chỉ nhớ tới chuyện thở. Trong cơn bão, đọt cây là chỗ dễ bị gãy đổ nhất. Thân cây vững chãi hơn, có nhiều rễ bám sâu vào lòng đất. Đọt cây tượng trưng cho cái đầu hay suy nghĩ của bạn. Bạn hãy rời đọt cây, đi xuống gốc cây cho vững chãi hơn. Gốc cây là ở bụng dưới, dưới rốn một chút, ở huyết đàn điền. Để hết tâm ý vào bụng dưới và thở thật sâu. Đừng suy nghĩ gì hết và bạn sẽ an toàn trong khi cơn bão tố cảm xúc đang diễn ra. Mỗi ngày, thực tập năm phút, sau ba tuần lễ, bạn đã có thói quen và khi cảm xúc tới, bạn sẽ nhớ để mà thực tập.

Đi qua được cơn bão rồi, bạn sẽ có niềm tin. Bạn tự bảo: kỳ sau, nếu cơn bão cảm xúc trở lại, bạn không

còn sợ hãi nó, vì bạn đã biết cách xử lý nó. Bạn cũng có thể dạy cho con bạn, em bạn, để chúng biết phương pháp thở bụng. Nắm tay em bé, bạn bảo em bé cùng thở với bạn, đặt hết tâm ý vào bụng dưới. Tuy là một em bé, nó cũng đã có thể có cảm xúc mạnh rồi, và nó có thể học thở để vượt thắng cảm xúc. Ban đầu, nó cần sự yểm trợ của bạn, nhưng sau này, nó có thể tự làm một mình. Nếu bạn là cô giáo, hay thầy giáo, bạn có thể dạy cho tất cả các học sinh trong lớp cách thức thở bụng. Có thể trong số học sinh của bạn có những đứa sẽ thực tập, sau này khi con lóc cảm xúc đi tới với chúng và chúng sẽ không đi tự từ. Như vậy là bạn đã cứu mạng được cho những đứa ấy.

Thực tập trong tư thế ngồi là tốt nhất. Trong tư thế nằm, bạn có thể để trên bụng một túi nước nóng.

Hiểu và Thương

Có một phép tu gọi là từ bi quán, có công năng đem lại cho bạn nhiều thanh tịnh và hạnh phúc. Từ có nghĩa là đem lại hạnh phúc cho người; Bi có nghĩa là làm cho người bớt khổ. Chìa khóa để mở cánh cửa từ bi là khả năng hiểu biết của mình về chính những khổ đau và khó khăn của mình, cũng như về những khổ đau và khó khăn của kẻ kia. Thấy và hiểu được những khổ đau và khó khăn của mình thì mình có thể dễ dàng thấy và hiểu được những khó khăn và khổ đau của người kia. Thấy và hiểu được những khổ đau và khó khăn của người kia thì mình cũng có thể dễ dàng thấy và hiểu được những khổ đau và khó khăn của chính mình. Đó là sự thực tập nhìn sâu vào sự thật thứ nhất và sự thật thứ hai của Tứ Diệu Đế. Tứ Diệu Đế là bốn sự thực mẫu nhiệm và thánh thiện. Chính là nhờ ở cái thấy của chúng ta về khổ đau và khó khăn mà ta thấy được con đường thoát khổ. Con đường thoát khổ là sự thực tập thứ tư, gọi là Đạo Đế. Sự chuyển hóa và chấm dứt khổ đau là sự thực thứ ba, gọi là Diệt Đế. Diệt là sự không có mặt của khổ đau.

Đây là một ví dụ của sự thực tập: một người cha đang làm khổ đau một người con. Người cha không thấy được rằng mình đang làm khổ con và làm khổ chính mình. Người cha ngỡ rằng, đối xử với con như thế thì mình bớt khổ. Sự thật thì không như thế.

Sự thật là người cha có nhiều khổ đau và khó khăn nhưng không ý thức được những khổ đau và khó khăn đó (sự thật thứ nhất, khổ đế), và không thấy được những nguyên do của những đau khổ và khó khăn ấy (sự thật thứ hai, tập đế). Mình không có khả năng xử lý những khổ đau của mình và mình làm khổ người khác,

cho rằng người khác ấy là gốc rễ của niềm đau, nỗi khổ của mình.

Có thể là từ lúc ấu thơ, người cha đã phải hứng chịu khổ đau, đã được đối xử tàn nhẫn bởi người ông. Người ông đã trút hết giận dữ và đau khổ xuống người cha, và người cha bây giờ đang làm như người ông, trút hết giận dữ và đau khổ xuống người con. Khổ đau đi luân hồi, khổ đau truyền xuống từ thế hệ này tới thế hệ khác. Người cha không biết gốc rễ của khổ đau mình (tập đế). Bây giờ người con có thể thực tập như sau:

*Thở vào, tôi thấy tôi là một cậu bé năm tuổi,
Thở ra, tôi mỉm cười với cậu bé năm tuổi vẫn còn trong tôi.*

*Thở vào, tôi thấy cậu bé năm tuổi trong tôi mong
manh, dễ bị thương tích, mình đầy thương tích,
Thở ra, tôi ôm lấy cậu bé năm tuổi trong tôi với tất cả
hiểu biết và tình thương.*

Đó là giai đoạn đầu của sự thực tập. Bạn trở về nhận diện và ôm ấp em bé trong bạn. Lâu nay, bạn quá bận rộn, không có cơ hội làm công việc đó. Bây giờ, bạn trở về nói chuyện với em bé và ôm lấy em bé. Quá trình trị liệu đã có thể bắt đầu.

Cha tôi trong tôi

Thực tập thành công rồi, người con đi vào phần thứ hai:

*Thở vào, tôi thấy cha tôi là một cậu bé năm tuổi,
Thở ra, tôi mỉm cười với cậu bé năm tuổi là cha tôi.*

Có thể bạn chưa bao giờ hình dung được là ông thân sinh của bạn là một em bé trai bốn năm tuổi. Sự thật là hồi ấy ông cũng mong manh, dễ bị thương tích như bất cứ cậu bé hay cô bé nào.

*Thở vào, tôi thấy cậu bé năm tuổi là cha tôi, mong
manh, dễ bị thương tích, mình đầy thương tích,
Thở ra, tôi nhìn cậu bé năm tuổi đầy thương tích ấy
với tất cả hiểu biết và thương yêu.*

Có một điều bạn chưa biết là cậu bé năm tuổi đã trở thành ông thân sinh của bạn cũng đang có mặt trong bạn, chứ không phải chỉ đang có trong mặt trong ông ta mà thôi. Và cậu bé năm tuổi đầy thương tích ấy cùng với cậu bé năm tuổi đầy thương tích ngày xưa đã trở thành bạn hôm nay. Hai cậu bé ấy không hẳn là hai

cậu bé khác nhau, tuy rằng hai cậu bé ấy không phải chỉ là một cậu bé duy nhất. Cái thấy mẫu nhiệm này được gọi là cái thấy Phi nhất phi nhị (Không phải là một mà không phải là khác nhau). Bạn ôm được cậu bé này thì bạn cũng ôm được cậu bé kia. Mà một khi bạn đã ôm được cậu bé kia thì quá trình chuyển hóa sẽ xảy ra thật nhanh. Nếu ông thân sinh của bạn ngày xưa đã gặp người chỉ dẫn phép tu này thì ông đã không tự làm khổ và làm khổ bạn. Nhưng ông đã không có may mắn ấy. Vì vậy, bạn phải thực tập cho bạn và cho cả ông thân sinh của bạn trong bạn. Chuyển hóa được ông thân sinh của bạn trong bạn rồi thì giúp chuyển hóa cho ông thân sinh của bạn ngoài bạn sẽ trở thành dễ dàng hơn nhiều. Có người đã có khó khăn với bố, có người đã có khó khăn với mẹ. Tập như thế là chuyển hóa được cho cả mình và bố mẹ, và mình sẽ chắc chắn không lặp lại cách đối xử ấy với các con của mình. Và như thế là “vòng luân hồi” chấm dứt. Cái thấy, cái hiểu về khổ đau và nguồn gốc của khổ đau đem tới cái thương và cái chấp nhận. Thương và chấp nhận được rồi mình sẽ khỏe ra và mình sẽ có khả năng giúp được người kia chuyển hóa. Người kia có thể là: chú, bác, cô, dì, anh, chị, em hoặc bạn bè. Trong bạn có một tâm hành gọi là Tuệ. Tuệ tức là cái hiểu. Đem tâm hành Tuệ vào can thiệp thì tình trạng đối khác liền lập tức. Tuệ (Prajñā) trước hết là cái thấy và cái hiểu về khổ đau và bản chất của khổ đau. Thực tập nhìn sâu, như trong bài tập vừa rồi, ta làm lớn Tuệ trong ta. Tuệ phải tham dự vào mọi sinh hoạt tâm ý. Nhưng có khi ta quên, không chịu hoặc không muốn sử dụng Tuệ, nhất là những lúc ta có đam mê. Lúc bấy giờ, ta phải cần đến Niệm can thiệp. Niệm là một tâm hành cần thiết vào bậc nhất cho sự thực tập. Ta phải nhờ Niệm đưa Tuệ tới. Có Tuệ thì ta đi tới chấp nhận, tha thứ, yêu thương, và hạnh phúc. Thiếu Tuệ thì ta đi tới giận dữ, ganh ghét, khổ đau và hận thù.

HẾT

Thơ

Trích trong tập thơ Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt.

Chân Tình

Mắt em là sáu đại
Mà xinh đẹp rạng ngời
Làm sao tôi nắm bắt chúng làm của tôi?
Làm sao tôi khiến chúng trở nên bất diệt?
Nhưng tại chiều sâu tâm linh, tôi biết
Trong đôi bàn tay ghi chặt

Mắt em không thể thực sự còn là mắt em
Giọng nói em là sáu đại
Mà thanh tao tuyệt vời
Làm sao tôi nắm bắt nó làm của tôi?
Làm sao tôi khiến nó trở nên bất diệt?
Nhưng tại chiều sâu tâm linh, tôi biết
Trong đôi bàn tay ghi chặt
Giọng nói em không thể thực sự còn là giọng nói em.
Nụ cười em là sáu đại
Mà rạng rỡ tuyệt vời
Làm sao tôi nắm bắt nó thành của tôi?
Làm sao tôi khiến nó trở nên bất diệt?
Nhưng tại chiều sâu tâm linh, tôi biết
Trong đôi bàn tay ghi chặt
Nụ cười em không thể thực sự còn là nụ cười em.
Mắt em là vô thường
Vâng, tôi đã được dạy như thế
Và tôi cũng thấy như thế
Nhưng mắt em vẫn xinh đẹp như thường
Và chính vì chúng vô thường
Nên chúng càng xinh đẹp
Những gì trên thế gian mà mong manh
Là những gì đẹp nhất
Một ngôi sao băng
Một giọt sương sớm
Một đóa phù dung.
Mắt em là vô ngã
Vì vậy mắt em càng rạng rỡ
Ngã có dính líu gì tới một đôi mắt trong?
Tôi muốn chiêm ngưỡng đôi mắt em
Dù tôi biết chúng là vô thường
Dù tôi biết chúng là vô ngã
Mắt em xinh đẹp
Tôi biết mắt ấy vô thường
Nhưng vô thường thì vô thường, có gì sai trái?
Không vô thường, có cái gì hiện hữu được chăng?
Mắt em xinh đẹp
Tôi được dạy rằng mắt ấy không phải là em
Rằng mắt ấy vô ngã
Nhưng vô ngã thì vô ngã, có gì sai trái?
Nếu có ngã, làm sao sự vật có mặt được trên đời?
Vì thế cho nên
Dù mắt em chỉ được làm bằng sáu đại
Dù mắt em vô thường
Dù mắt em không phải là em
Mắt em vẫn xinh đẹp
Và tôi vẫn muốn chiêm ngưỡng mắt em
Chùng nào mắt em vẫn còn biểu hiện.
Biết mắt em vô thường
Tôi chiêm ngưỡng mà không cần muốn nó là của tôi
Tôi chiêm ngưỡng mà không cần nó có mặt muôn đời
Chiêm ngưỡng mắt em

Tôi còn giữ tự do tôi nguyên vẹn
 Yêu mắt em
 Tôi tập thương yêu thật sự
 Tôi thấy mắt em quả thực được làm bằng sáu đại,
 Nay địa, nay thủy
 Nay hỏa, nay phong
 Nay không, nay thức
 Sáu đại ấy cũng vô cùng màu nhiệm như đôi mắt em.
 Yêu mắt em
 Nhưng tôi cũng yêu trời xanh
 Yêu tiếng nói em
 Nhưng tôi cũng yêu tiếng chim ca lãnh lót
 Yêu nụ cười em
 Nhưng tôi cũng yêu những con bướm đủ màu
 đang nhẹ lướt trên muôn hoa
 Mỗi phút giây
 Tôi học làm người yêu chân thật
 Mỗi phút giây
 Tôi làm phát hiện chân tình
 Mắt em xinh đẹp
 Tiếng nói em, tiếng cười em màu nhiệm
 Như trời xanh kia
 Những tiếng chim líu lo kia
 Và những con bướm nhẹ nhàng kia cũng vô cùng màu
 nhiệm
 Tôi thương yêu tất cả
 Tôi nguyên bảo vệ cho tất cả
 Vâng, tôi biết
 Thương yêu là kính ngưỡng
 Là bảo vệ
 Là không xâm phạm
 Kính ngưỡng và bảo vệ
 Đó là tình tôi.

Thuyền Từ
 10413 Adel Road
 Oakton, VA 22124

Sinh hoạt quán niệm tháng 9 năm 2023

- Ngày quán niệm đầu tháng 9 năm 2023 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 2 tháng 9 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. 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: <https://crpev.org/thuyentu/>
- 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 8	\$190.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	\$190.00
Quỹ còn	\$ 4197.34