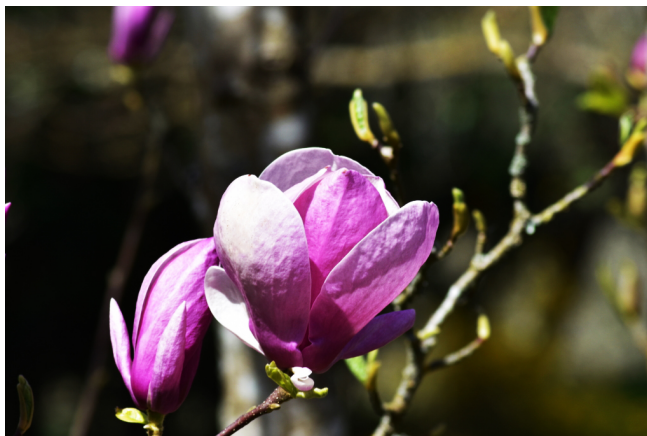




Trả lời câu hỏi

Thiền sinh: *Thưa Thầy, phải mất bao lâu mới có thành công trong sự thực tập?*

Sư Ông Làng Mai: Không phải vấn đề thời gian. Nếu bạn thực tập đúng và có niềm vui, bạn sẽ thành công nhanh. Tuy nhiên, nếu bạn mất nhiều thời giờ nhưng không thực tập đúng, có thể bạn sẽ không thành công được. Cũng giống như hơi thở trong chánh niệm. Nếu bạn thở đúng, hơi thở vào đầu tiên đã có thể đem lại khỏe nhẹ và niềm vui. Nhưng nếu bạn làm không đúng, ba hay bốn tiếng đồng hồ cũng không đem lại kết quả mong muốn. Tốt nhất là có một người bạn, một người anh hay người chị đã thành công trong sự thực tập, giúp bạn và nâng đỡ bạn.

Bạn cũng có thể thực tập một mình. Khi bạn thở vào, hãy để cho hơi thở đi vào một cách tự nhiên. Hãy chú tâm đến hơi thở vào. Khi bạn thở ra, hãy để cho hơi thở đi ra một cách tự nhiên. Bạn chỉ cần nhận biết hơi thở ra.

Đừng xen vào nó. Đừng ép nó. Nếu bạn để cho hơi thở đi vào đi ra một cách tự nhiên và bạn nhận biết hơi thở ấy, thì sẽ có tiến bộ trong vòng mười lăm hay hai mươi giây. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy thích thú trong khi thở vào thở ra.

Có một lần tôi tổ chức khóa tu ở Montreal, Canada. Sau lần thiền hành đầu tiên, một bà đến hỏi tôi: “Thưa

Thầy, con có thể chia sẻ thực tập thiền hành với người khác không?” Trong bảy năm từ ngày bà đến xứ này, bà chưa bao giờ được bước đi với nhiều thanh thoi và an lạc như bà cảm thấy sau chỉ một lần thiền hành ở khóa tu. Nó đem lại sự hàn gắn, sự tươi mát cho bà nên bà muốn chia sẻ sự thực tập đi trong chánh niệm này với các bạn. Tôi trả lời: “Được chứ!” Bà tin tưởng rằng sau một tiếng đồng hồ đi thiền hành, người ta có thể cảm thấy nhẹ khỏe và có niềm vui. Nhưng đừng đo lường bằng thời gian. Dù là thở trong chánh niệm, đi trong chánh niệm, ăn trong chánh niệm hay làm việc trong chánh niệm, khi bạn cảm thấy có hiệu quả ngay tức khắc, và khi sự thực tập có vui thích, là bạn đã thực tập đúng.

Thiền sinh: *Tôi nên dành bao nhiêu thời giờ cho sự thực tập?*

Sư Ông Làng Mai: Cách thiền mà tôi giới thiệu có thể được thực tập bất cứ lúc nào. Khi bạn đi từ chỗ này đến chỗ khác, bạn có thể áp dụng phương pháp đi trong chánh niệm. Khi bạn làm việc, bạn có thể dùng phương pháp làm việc trong chánh niệm. Khi bạn ăn, bạn có thể ăn trong chánh niệm. Bạn không cần phải xếp đặt một thời gian cố định nào cho sự thực tập; bạn có thể thực tập bất cứ lúc nào trong ngày.

Tuy nhiên, nếu hoàn cảnh cho phép, bạn có thể để ra một ít thời giờ để làm công chuyện riêng. Ví dụ thức dậy sớm hơn mười lăm phút để bạn có thể có thú vị ngồi thiền mười lăm phút. Hay trước khi ngủ – dù cho

đèn đã tắt rồi – bạn ngồi trên giường để thực tập thở trong chánh niệm. Vì bạn có nhiều việc phải làm chung với người khác, nên có thể bạn không có thời giờ riêng để làm điều bạn muốn. Vì vậy còn tùy thuộc vào sáng kiến của bạn về sự xếp đặt thời giờ. Nhưng bạn nên nhớ, bạn có thể thực tập bất cứ lúc nào, dù là lúc bạn đi tiểu hay lúc bạn lau sàn nhà.

Bạn có thể lau nhà như một người tự do hay như một nô lệ, điều ấy tùy bạn. Ở đây, mọi người đều phải làm những công việc nhất định, nhưng bạn có thể làm những việc ấy như một người tự do. Bạn có thể nuôi dưỡng sự tự do cho lớn lên. Điều ấy sẽ đem lại cho bạn sự oai nghi và mọi người sẽ nhận thấy. Với sự thực tập, bạn thực sự là một người tự do, bất kể bạn đang sống trong hoàn cảnh nào.

Tôi đề nghị rằng mỗi lần bạn đi vào phòng vệ sinh, mỗi lần bạn đi đại tiện, đi tiểu tiện hay rửa tay, bạn hãy để hết 100 phần trăm của con người bạn vào động tác ấy. Hãy ngưng mọi suy tư. Chỉ cần làm động tác ấy với niềm vui. Bạn có thể cảm thấy thích thú. Trong vài tuần, bạn sẽ thấy hiệu quả tuyệt vời của sự thực tập này.

Thiền sinh: *Xin Thầy nói rõ về chánh niệm. Làm sao chúng con có thể thực tập khi tâm trí bị phân tán?*

Sư Ông Làng Mai: Tiếng Việt, “chánh niệm” có nghĩa là thực sự có mặt trong giây phút hiện tại. Khi bạn ăn, bạn biết là bạn đang ăn. Khi bạn bước, bạn biết là bạn đang bước. Đối nghịch với chánh niệm là “thất niệm.” Bạn ăn nhưng bạn không biết là bạn đang ăn, bởi vì tâm trí bạn để ở đâu đâu. Khi bạn đem tâm bạn trở về với những gì đang xảy ra bây giờ và ở đây, đó là chánh niệm, và chánh niệm có thể đem lại cho bạn sự sống, thích thú và niềm vui. Ví dụ đơn giản như ăn một trái cam trong chánh niệm có thể đem lại thích thú gấp ngàn lần hơn khi ăn cam mà bạn bị vướng mắc vào lo âu, sợ hãi hay tuyệt vọng. Vậy chánh niệm là năng lượng giúp bạn thực sự có mặt với những gì đang hiện hữu.

Ví dụ bạn nghe nhiều tiếng ồn chung quanh. Bạn có thể dùng tiếng ồn làm đối tượng của chánh niệm. “Thở vào tôi nghe nhiều tiếng ồn. Thở ra, tôi mỉm cười với tiếng ồn. Tôi biết rằng người làm ồn không luôn luôn có an lạc, và tôi cảm thấy có lòng từ bi đối với họ.” Vì vậy thực tập hơi thở có chánh niệm và dùng sự đau khổ quanh bạn làm đối tượng của chánh niệm sẽ giúp

những năng lượng hiểu biết và thương yêu sinh khởi trong lòng bạn.

Ở một khóa tu, một bà than phiền rằng người bạn cùng phòng ngáy lớn quá làm cho bà không ngủ được. Bà sắp đem túi ngủ đi vào thiền đường, nhưng sự nhớ điều tôi dạy, nên bà ở lại. Bà dùng tiếng ngáy như một thứ chuông chánh niệm để làm phát sinh lòng từ bi. “Thở vào tôi biết có tiếng ngáy. Thở ra, tôi mỉm cười với tiếng ấy.” Mười phút sau bà đã ngủ ngon lành. Thật là một sự khám phá kỳ diệu cho bà ấy.

Câu hỏi: *Làm thế nào để duy trì sự thực tập khi vợ mình, chồng mình hoặc những thành viên trong gia đình mình không hưởng ứng để cùng thực tập với mình?*

Sư Ông Làng Mai: Trong trường hợp này, tôi nghĩ quý vị nên thực tập một cách tự nhiên. Quan trọng là đừng bị rơi vào cái bẫy của sự thực tập hình thức. Đừng làm ra vẻ ta đây đang thực tập chánh niệm, thực tập thiền v.v... Điều này ta có thể làm được. Ví dụ, khi thực tập thiền đi, quý vị hãy đi cho thật tự nhiên, đi như thế nào để người ta không thấy là mình đang thực tập thiền đi, nghĩa là đi trong nhịp điệu bình thường, nhưng trong nội dung quý vị vẫn chế tác năng lượng chánh niệm, an lạc và hạnh phúc. Cái đó gọi là *Tu vô tu tu* (kinh Tứ Thập Nhị Chương). Nghĩa là tu mà không thấy mình tu, không cố gắng dụng công, nhìn bề ngoài giống như là không tu gì cả, nhưng trong nội dung thì ta thật sự đang tu tập rất vững chắc. Điều tối kỵ là đừng vội vàng muốn chia sẻ sự thực tập của mình hoặc áp đặt sự thực tập của mình lên người khác. Tốt nhất là đừng nói gì hết dầu đó là những kinh nghiệm tu học của ta; chỉ cần thực tập cho đang hoàng và phát triển thêm khả năng lắng nghe, miệng luôn luôn mỉm cười và hành xử, phản ứng cho thật vui tươi, hòa nhã.

Nếu quý vị thành công một lần trong khi ứng xử hòa ái với những người đang tưới tẩm hạt giống tiêu cực nơi mình mà không sinh tâm phiền giận, cau có..., thì sự thành công ấy sẽ tiếp tục được nuôi dưỡng, không những nuôi dưỡng chính bản thân mà còn có thể giúp cho người kia chuyển hóa.

Câu hỏi (của một em gái): *Thầy ơi, con không biết làm gì với cơn giận trong con. Khi cơn giận phát khởi, con có thể cảm nhận được sự có mặt của nó, cơ thể con nóng lên, mặt con đỏ bừng và đầu con thì rối bời... Con biết là con được trao truyền từ cha của con*

hạt giống nóng giận đó và con không muốn giống cha. Con muốn trở thành một con người dễ thương. Nhưng khi giận lên thì con không thể suy nghĩ được gì hết. Thầy hãy chỉ cho con nên làm gì khi con giận? Bởi vì lúc đó đầu óc của con dường như bị tê liệt và con không thể suy nghĩ được gì hết.

Sư Ông Làng Mai:: Có những người rất dễ nổi giận, năng lượng bức bối, sân hận trong họ rất mạnh và dễ biểu hiện. Có thể là mười năm trước, người đó không nóng tính và dễ giận như bây giờ. Và điều đó có nghĩa là hạt giống giận trong người đó được tưới tẩm và không ngừng lớn lên mỗi ngày. Vì vậy, nếu ta thấy con giận trong ta quá lớn thì điều đó cũng có nghĩa là ta đã để cho hạt giống giận lớn lên trong ta. Vấn đề là ở thức ăn. Bụt đã dạy rằng không có gì có thể tồn tại nếu không có thức ăn. Và nếu con giận trong ta không ngừng lớn lên, đó là vì ta đang cung cấp thực phẩm, đang nuôi con giận trong ta mỗi ngày. Những gì chúng ta nghe, những gì chúng ta thấy đều đi vào trong ta và nuôi hạt giống giận lớn lên. Nếu ta biết làm thế nào để dừng lại, không nghe những điều đó, không xem những thứ đó, thì chúng ta có cơ hội ngăn không cho hạt giống giận lớn lên.



Điều này cũng đúng với những hạt giống khác như bạo động, sợ hãi, tuyệt vọng, v.v. Nếu bạo động, sợ hãi và tuyệt vọng trong ta lớn lên, đó là vì ta đã để cho chúng lớn lên. Trong đời sống hàng ngày, ta đã tiêu thụ như thế nào để nuôi con giận, sự sợ hãi và tuyệt vọng trong ta ngày một lớn lên. Khi ta đọc một bài báo trong một tạp chí nào đó tức là ta đang tiêu thụ, bởi vì bài báo đó có thể chứa đựng rất nhiều bạo động và hận thù, đọc bài báo đó chính là ta đang cung cấp thực phẩm cho hạt giống giận trong ta. Cũng tương tự như vậy, khi ta trò chuyện với một ai đó và những gì người đó chia sẻ toàn là giận hờn và thù hận thì trong khi nghe, ta đã để cho hạt giống giận trong ta bị tưới tẩm và nuôi dưỡng. Vì vậy mà chúng ta cần phải rất chánh niệm để không

tiêu thụ những loại thực phẩm có khả năng nuôi dưỡng con giận trong ta. Đó là sự thực tập chánh niệm.

Những thực phẩm nuôi hạt giống giận có thể đi vào trong ta qua đường mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Đó là vấn đề tiêu thụ. Chẳng hạn như Internet, khi ta vào mạng Internet, ta có thể tiếp xúc với rất nhiều những thức ăn không lành mạnh như thèm khát, bạo động, giận hờn, tuyệt vọng, và ta tiêu thụ những thực phẩm đó. Vì vậy mà điều đầu tiên ta cần thực tập đó là không cung cấp thực phẩm để nuôi dưỡng hạt giống giận. Không nhìn, không nghe, không làm những gì có khả năng làm cho hạt giống giận lớn lên. Chúng ta phải quyết tâm và đề ra những cách thức cụ thể để làm điều đó. Chẳng hạn như: ta nguyện rằng từ nay trở đi ta sẽ không nhìn, không nghe, không nói chuyện, không suy nghĩ về những điều có khả năng nuôi dưỡng hạt giống giận trong ta. Và ta phải nhờ bạn bè giúp đỡ, ta có thể nói với bạn bè rằng: “Xin các bạn hãy giúp tôi, tâm giận hờn trong tôi rất lớn, vì vậy xin đừng cho tôi bất kỳ một loại thực phẩm nào có thể nuôi dưỡng hạt giống giận trong tôi. Xin hãy yểm trợ cho tôi.” Chúng ta phải tự mình thực tập và đề nghị bạn bè yểm trợ chúng ta trong sự thực tập đó. Đây là điều đầu tiên chúng ta cần thực tập.

Điều thứ hai chúng ta cần làm, đó là quán chiếu về khổ đau, khổ đau trong chính chúng ta, khổ đau nơi cha, nơi mẹ, nơi vợ/chồng, hoặc con cái, v.v. Những người thân của ta có thể đã nói, đã làm những điều không được dễ thương đối với chúng ta. Nhưng đó không phải là vì họ muốn làm cho chúng ta khổ, mà bởi vì trong bản thân họ có quá nhiều khổ đau. Và họ chính là nạn nhân của khổ đau đó. Họ không biết xử lý những khổ đau trong chính mình. Và nếu nhìn thật sâu, chúng ta sẽ thấy được nỗi khổ, niềm đau nơi họ cũng như những gốc rễ của khổ đau đó. Ta sẽ nhận ra rằng họ chính là nạn nhân của những khổ đau của chính họ.

Cái thấy đó sẽ làm phát khởi tình thương và lòng từ bi trong trái tim ta.

Từ bi là năng lượng duy nhất có khả năng làm trung hòa cơn giận, một loại thuốc giải độc giúp chuyển hóa cơn giận (antidote of anger). Vì vậy, điều thứ hai mà chúng ta cần thực tập, đó là nuôi dưỡng lòng từ bi. Một người không có từ bi là người có rất nhiều khổ đau. Nếu chúng ta biết cách nuôi dưỡng lòng từ bi thì năng lượng từ bi đó sẽ có khả năng trung hòa cơn giận trong ta và giúp làm vơi bớt khổ đau nơi người kia, bởi vì với lòng từ bi, chúng ta có thể nói và làm một điều gì đó đầy tình thương để giúp cho người kia bớt khổ. Con đường của đạo Phật là con đường của từ bi. Không một ngày nào mà chúng ta không thực tập nuôi dưỡng lòng từ bi. Nếu lòng từ bi trong ta lớn lên mỗi ngày thì hạt giống giận trong ta sẽ tiếp tục được chuyển hóa. Mọi người ai cũng nên thực tập điều này.

Nếu cha mẹ của chúng ta không biết phương pháp thực tập thì với sự thực tập của mình, chúng ta sẽ giúp cho cha mẹ làm được điều đó. Khi chúng ta thực tập, chúng ta làm cho cơn giận trong ta ngày một yếu đi và năng lượng từ bi ngày một lớn, điều này sẽ nuôi dưỡng và mang lại nhiều lợi lạc cho cha mẹ của chúng ta. Vì cha mẹ không chỉ ở bên ngoài chúng ta mà còn nằm bên trong từng tế bào của cơ thể chúng ta. Vì vậy mỗi khi ta làm phát khởi lòng từ bi trong trái tim ta thì cha mẹ ở trong ta cũng đang được chuyển hóa nhờ vào năng lượng từ bi đó. Và khi chúng ta có con, chúng ta sẽ không tiếp tục trao truyền cho con mình hạt giống giận, bởi vì chúng ta đã thực tập và đã chuyển hóa được cơn giận trong ta. Chúng ta đã dừng lại được

bánh xe luân hồi. Chúng ta chỉ trao truyền cho thế hệ tương lai hạt giống của hiểu biết và thương yêu mà thôi. Chúng ta đã chuyển hóa được năng lượng giận hờn trong ta thành năng lượng tích cực. Và đó là điều mà chúng ta hoàn toàn có thể làm được ngay ngày hôm nay.

Sinh hoạt quán niệm tháng 10 năm 2023

- Ngày quán niệm đầu tháng 10 năm 2023 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 7 tháng 10 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://crpcv.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 9	\$180.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	\$180.00
Quỹ còn	\$ 4197.34

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124