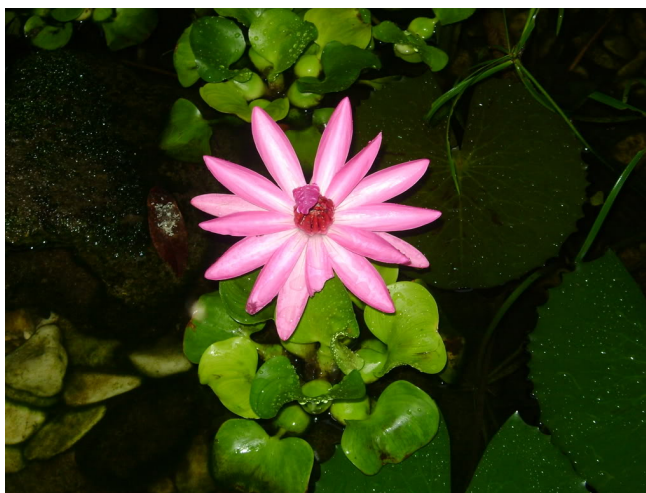




Mình Có Đang Thực Sự Sống Không?

Trích trong sách “*Hơi thở nuôi dưỡng và trị liệu*” của Sư Ông Làng Mai

Một số người trong chúng ta cảm thấy rằng đời sống của họ không có ý nghĩa, không đáng sống. Họ đau khổ vì không có hướng đi. Dầu ta giàu có cách mấy, có nhiều quyền uy trong tay, nhưng nếu tâm trí ta bị rối loạn, không có hướng đi rõ ràng thì ta là người đau khổ nhất trên đời. Nếu ta có hướng đi ý nghĩa cho cuộc sống, hướng đi ấy thể hiện được lòng từ bi của ta, thì ta sẽ biết cách giúp cho chính mình và mọi người quanh mình bớt khổ. Ta có cơ duyên tiếp nhận giáo pháp, có kinh nghiệm tu tập và biết rằng mỗi khi có những giây phút khó khăn thì giáo pháp có thể cứu giúp ta và mọi người ra khỏi tình huống khó khăn và tuyệt vọng. Giáo pháp có công năng đưa ta tới bến bờ của an lạc và giải thoát. Chỉ cần trở về tiếp xúc với khả năng tỉnh thức trong ta, có niềm tin nơi bản thân, thì an lạc, hạnh phúc tự nhiên phát sinh và điều đó làm cho ta hạnh phúc thật sự. Ta nghĩ rằng hạnh phúc chỉ có thể có được khi ta có thật nhiều tiền, vợ đẹp, danh tiếng, quyền uy và địa vị trong xã hội, thỏa mãn được sự thèm khát về tình dục... Nhiều người trong chúng ta đã chạy theo con đường hưởng thụ dục lạc và họ nhận thấy rằng càng vướng vào sự thèm khát của ngũ dục như tiền tài, danh vọng, quyền hành, sắc dục, thức ăn cao lương mỹ vị và ngủ mê bao nhiêu thì họ càng khổ bấy nhiêu. Ta thường cho rằng năm thứ dục lạc là những yếu tố tất

yếu của hạnh phúc, nhưng bây giờ ta đã giác ngộ rằng hạnh phúc chân thực chỉ có thể có được khi mình có khả năng buông bỏ và thiết lập lại được tự do của nội tâm. Do đó đức Thế Tôn đã khuyên chúng ta phải thường xuyên thực tập nhìn sâu để hiểu bản chất chân thực của ngũ dục và học cách chế tác niềm vui và hạnh phúc lành mạnh để tự nuôi dưỡng mình. ”Thở vào, tôi cảm thấy mừng vui.” Đây không phải là sự mơ tưởng hão huyền mà là kết quả ta đạt được từ sự thực tập nhìn sâu vào ý niệm hạnh phúc của ta và tập tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, an vui và hạnh phúc trong đời sống hàng ngày.

Niềm vui được phát sinh là nhờ ta biết thực tập buông bỏ – *Ly sinh hỷ lạc*. Rồi đến *Định sinh hỷ lạc*, tức là niềm vui và hạnh phúc được phát sinh nhờ khả năng chuyên chú, an trú trong Định. Ta đã được học về sự lợi lạc do Định đưa tới. Ví dụ khi ăn cam, ta ăn cam có hạnh phúc nhiều hay ít, điều đó tùy thuộc vào khả năng Niệm và Định của ta. Trong khi ăn cam, nếu ta an trú vững chãi, thiết lập Niệm, Định hùng hậu thì niềm vui và hạnh phúc sẽ rất lớn. Những điều kiện của hạnh phúc luôn có đó trong ta và quanh ta, nhưng vì tâm ta không an trú, không có Định nên ta không nhận diện được chúng. Có một cô thiên sinh sống ở Paris, cô rất thích pháp môn thiền đi. Nhưng sống trong một môi trường bận rộn, trong đó hầu hết mọi người đều chạy như bị ma đuổi nên cô cũng bị cuốn hút theo. Một hôm cô đi lên cầu thang máy cùng với một bà cụ; thấy bà cụ đi chậm rãi, không có vẻ gì vội vã; trông

thấy cụ, tự nhiên cô ngấm lại mình và nói: "Minh có đang thật sự sống hay không? Sao mình cứ chạy hoài như vậy nè? Hình như mình đang sống như một người chết." Bà cụ nhìn cô ta và nói: "Đúng vậy. Nhưng cô còn trẻ, hai chân còn khỏe mạnh, còn có thể chạy nhảy mà. Còn tôi thì khác. Tôi già rồi. Tôi không thể chạy nhảy như cô được nữa. Nếu tôi chạy như cô thì e sẽ té nhào về phía trước mắt." Còn có đôi chân khỏe mạnh để đi, để chạy là một điều kiện của hạnh phúc. Có nhiều người muốn chạy nhưng họ không thể chạy được. Vậy thì, thay vì than phiền, quý vị nên vui mừng mới phải chứ. Chánh niệm làm phát sinh cái thấy và cái thấy ấy đem lại hạnh phúc. *"Thở vào, tôi biết hai chân còn khỏe, còn có thể chạy nhảy, đi đây đi đó. Thở ra, tôi mỉm cười hạnh phúc."* Niệm và Định là nền tảng làm phát sinh hạnh phúc.

Người lớn tuổi cũng có sự thuận lợi với tuổi già của họ. Nếu họ ý thức được những điều kiện của hạnh phúc đang có mặt trong họ và chung quanh họ trong giây phút hiện tại thì họ sẽ rất hạnh phúc, vì họ chứng kiến được đời sống đi qua quá nhanh. Họ rất chín chắn, có khả năng thưởng thức từng giây phút của đời sống còn lại và trân quý những yếu tố tích cực trong họ. Họ không chạy ồ ạt như những người trẻ. Họ ngồi thật yên, im lặng và sống thật sâu sắc trong mỗi phút giây của đời sống còn lại. Lúc còn trẻ, ta giống như một dòng thác đổ ồ ạt từ đỉnh cao xuống tận đáy sâu của mặt đất. Và khi về già, ta trở thành một dòng sông thanh thản, nhẹ nhàng trôi chảy và phản chiếu được bầu trời xanh, mây trắng và lòng sông. Dòng suối trẻ trung đang tuôn trào như thác đổ kia không thể làm được việc phản chiếu. Nếu người lớn tuổi có khả năng nhận diện được những yếu tố tích cực trong đời sống của họ, thì họ cũng sẽ tiếp xúc được với hạnh phúc chân thực. Chúng ta cần chế tác năng lượng chánh niệm để nhận diện những yếu tố của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại và năng lượng của Định giúp ta sống sâu sắc với những yếu tố ấy. Định tức là khả năng chuyên chú lâu bền với đối tượng thiền quán, nghĩa là tâm ý không bị tán loạn. Định làm phát sinh niềm vui và an lạc và duy trì niềm hạnh phúc ấy lâu dài. Định sinh hỷ lạc là nền tảng của hạnh phúc. Nếu biết xử lý hai mươi bốn giờ đồng hồ trong ngày của ta một cách khéo léo thì ta sẽ thấy rằng một ngày để sống là nhiều lắm. Ta cảm thấy một ngày dài vô tận là nhờ khả năng an trú trong Định. Còn nếu sống trong thất niệm – thân ở chỗ này tâm ở chỗ khác thì ta đánh mất ta, đánh mất sự sống. Một ngày đi qua trong quên lãng tức là một ngày uổng phí. Và ta thấy một ngày trôi qua sao mà nhanh chóng và vô vị quá. Những người lớn tuổi thì khác, họ thường sống trong sự định tĩnh nhiều

hơn những người trẻ. Với năng lượng của Niệm và Định, người lớn tuổi biết trân quý từng giây phút của sự sống đang ban tặng cho họ. Mỗi giây phút của sự sống hàng ngày có thể trở thành một câu chuyện cho con cháu của họ. Đây là một sự thật. Bụt đã làm được điều đó. Bụt đã không để lại cho chúng ta những mớ giáo lý có tính cách lý thuyết, trừu tượng, siêu hình, mà Người đã để lại cho chúng ta một gia tài kinh nghiệm sống của Người. Mỗi bước chân của Bụt tỏa chiếu sự an lạc, vững chãi và thanh thoi. Lòng từ bi của Bụt không chỉ bao trùm đến mọi người và mọi loài trong thời đại của Người, mà còn cho cả thời đại của chúng ta nữa.

Tại Á Châu, vào ngày Phật Đản hay ngày mừng tuổi ông bà, người ta thường mua chim, cá v.v... để phóng sinh. Đó là phép thực tập không giết hại của giới thứ nhất trong Năm Giới. Đó là nhờ lời dạy về lòng yêu thương của Bụt. Tôi đã đề nghị với các bạn thuộc tín đồ Ki Tô Giáo thực tập phóng sinh thay vì giết gà lòi để ăn mừng trong mùa Lễ Giáng Sinh. Tôi tin rằng đức Ki Tô sẽ rất hài lòng khi thấy các tín đồ của mình yểm trợ trồng thêm cây thông, trồng rừng để bảo vệ môi trường thay vì chặt những cây thông để làm cây Noel mừng Lễ Giáng Sinh. Dù là tín đồ của đức Ki Tô hay Phật tử, chúng ta nên quán chiếu để có cái thấy thật sâu sắc về giá trị của sự sống và nói lên tiếng nói yêu thương của mình để bảo vệ sự sống thay vì góp tay tàn phá sự sống. Tàn phá sự sống quanh mình tức là tự hủy diệt chính mình, là làm tổn hại đến lòng từ bi trong tự thân và cướp đi môi trường sống của kẻ khác, của các thế hệ tương lai. Người không biểu lộ được lòng từ bi là người không có hạnh phúc. Vào ngày lễ Phật Đản, ở các nước như Tích Lan, Thái Lan, Miến Điện và những nước Phật Giáo Á châu khác, dân chúng dâng cúng thật nhiều các thức ăn chay ở các chùa chiền, tự viện để bày tỏ niềm biết ơn đối với Tam Bảo và để bày tỏ lòng thương yêu của mình đối với mọi loài chúng sinh. Người nào tới chùa ngày hôm đó đều được thừa hưởng, không có một ai bị bỏ đói. Là đệ tử Bụt, tôi mong rằng chúng ta có thể tưởng niệm ngày Bụt Đản Sinh mỗi ngày để trên thế giới này sẽ không còn ai bị đói khổ nữa. Truyền thống này xuất phát từ lòng từ bi của Bụt. Mỗi bước chân, mỗi hơi thở và mỗi lời nói của Bụt đều chuyên chở năng lượng chánh niệm, hiểu biết và thương yêu. Các đệ tử của Người đã thừa kế được nguồn năng lượng thương yêu, hiểu biết và giác ngộ của Người. Nếu thực tập giới thì họ có thể trao truyền nguồn năng lượng từ bi, trí tuệ và hạnh phúc về cho thế hệ tương lai.

Chúng ta phải tập sống cho thật sâu sắc mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Khi uống nước hay lúc ẵm em bé trong vòng tay hoặc ngồi bên cạnh người thương, nếu ta thiết lập chánh niệm vững vàng, có Định thì sự sống trở thành rất thật đối với ta và niềm vui, hạnh phúc tự dâng được phát sinh. Vì vậy Bụt mới nói rằng niềm vui và hạnh phúc được phát sinh do định lực, tức là khả năng chuyển chú hoàn toàn vào một đối tượng của ta – Định sinh hỷ lạc.

Có khi ta cần bạn để giúp ta nhận diện được những yếu tố của hạnh phúc mà ta đang có. Đó là lý do tại sao ta cần có Tăng thân. Ta biết rằng Tăng thân có thể dìu dắt và nâng đỡ ta rất nhiều trên con đường thực tập. Với sự thành tâm, ta nên thường xuyên thỉnh cầu Tăng thân soi sáng cho sự thực tập của ta. Và đây là văn thỉnh cầu: "Kính thưa đại chúng, xin đại chúng từ bi soi



sáng, dẫn dắt và nâng đỡ cho con. Con thành tâm thỉnh cầu đại chúng soi sáng cho con để con thấy được những yếu kém của con mà tu tập chuyển hóa." Với sự thỉnh cầu tha thiết của ta, đại chúng sẽ ngồi lại và cùng nhìn sâu vào ta, chỉ cho ta thấy những yếu tố tích cực và sự yếu kém của ta để giúp ta tu tập chuyển hóa. Pháp môn Soi Sáng rất màu nhiệm. Pháp môn này không những chỉ đem lại lợi lạc cho đương sự đang thỉnh cầu sự soi sáng mà cho cả những người đang thực tập soi sáng cho đương sự. Đại chúng thực tập nhìn sâu vào người đang được soi sáng với tình thương và lòng lân mẫn và soi sáng cho người ấy, chỉ cho người ấy biết những điểm tích cực và những yếu kém để tu tập chuyển hóa, nhờ vậy mà người ấy tiến bộ rất nhiều sau khi được soi sáng.

Ta hạnh phúc khi được đại chúng công nhận và chỉ cho ta thấy những điểm tích cực của ta. Ta nghĩ: "Mình đang trang bị cho chính mình với những yếu tố tích cực làm niềm vui cho sự tu tập và nuôi dưỡng những ai đến trong cuộc đời của mình bằng những niềm vui ấy. Mình không chỉ thực tập cho riêng mình mà mình thực tập cho cả gia đình và xã hội." Ta nên biết rằng mỗi khi tu tập, chuyển hóa và trị liệu được tự thân, thì ta sẽ

trở thành nguồn suối an lạc và hạnh phúc cho rất nhiều người. Tiếp xúc và vun trồng năng lượng chánh niệm trong ta là quá trình thực tập hàng ngày chứ không phải là vấn đề trừu tượng hay khái niệm mơ hồ. Chánh niệm là nguồn ánh sáng có công năng soi đường chỉ lối và nuôi dưỡng ta. Pháp là những lời Bụt đã nói và được ghi chép lại thành kinh; những lời dạy của Bụt không phải là một hệ thống giáo lý mang tính trừu tượng, hay triết lý mơ hồ. Pháp là một thực chất sống động. Nương vào những lời dạy của Bụt, chúng ta thực tập và chế tác ra chất liệu gọi là Pháp sống qua cách đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, làm việc, nói năng và lắng nghe trong chánh niệm. Đó là loại Pháp có thực chất và có công năng nuôi dưỡng, chuyển hóa và trị liệu thân tâm. Lắng nghe trong chánh niệm, lắng nghe với tâm từ bi sẽ đưa tới sự hiểu biết chân thực và thiết lập lại được sự truyền thông. Nếu các anh và các chị của ta

biết lắng nghe ta với tâm từ bi, với tâm không thành kiến, không phán xét, không phản ứng, thì ta sẽ bớt khổ rất nhiều. Nếu mọi thành phần trong Tăng thân có khả năng đi, đứng, nằm, ngồi vững chãi, thanh thoi và bình an, chuyển hóa được những khổ đau trong lòng, thì điều đó có nghĩa là Tăng thân đang vun trồng và tỏa chiếu chất liệu Pháp của tự thân. Pháp ấy đang có mặt trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày trong và quanh ta; trong từng hơi thở, bước chân, làm việc, nấu bếp, rửa chén... Pháp sống là những gì mà thế giới, gia đình và xã hội của ta đang cần. Chế tác chất liệu Pháp sống như thế là giúp ta và xã hội ta trở nên vững chãi, thanh thoi và an bình hơn. Không ai có thể lay chuyển được niềm tin của ta nơi chánh Pháp, vì niềm tin ấy được thiết lập từ kinh nghiệm trực tiếp của bản thân chứ không phải từ những mớ giáo điều hoặc giáo lý trừu tượng, siêu hình. Ví dụ như ta đã học và nắm vững được phương pháp làm đậu hũ, thì khi được giao phó công việc làm đậu hũ, ta sẽ không ngần ngại vì biết rằng ta có thể làm được. Không ai có thể lấy đi niềm tự tin ấy của ta. Niềm tin của ta đối với chánh Pháp cũng vậy. Ta đã chế tác được chất liệu Pháp sống trong ta. Ta biết rằng nhờ thực tập những lời dạy của Bụt mà ta đã vượt thắng được những khó khăn và phục

hồi lại được sự vững chãi, thanh thoi và an lạc nơi tự thân. Do đó không ai có thể lay chuyển được niềm tin của ta nơi chánh Pháp, bởi vì niềm tin ấy được phát xuất từ kinh nghiệm của chính bản thân. Ta phải luôn luôn tiếp tục vun trồng chất liệu Pháp sống trong đời sống tu tập hàng ngày để tạo dựng và nuôi dưỡng hạnh phúc cho tự thân và cho Tăng thân.

Tăng thân của ta không cần phải là một Tăng thân toàn hảo ta mới hạnh phúc. Tăng thân của Bụt ngày xưa không phải là đoàn thể toàn hảo, nhưng Người rất hạnh phúc. Hẳn nhiên, trong quá trình dựng Tăng, nuôi dạy đệ tử, Người phải đối diện với nhiều khó khăn, nhưng Người đã dùng tình thương và sự khéo léo của mình để giải quyết những khó khăn ấy một cách êm đẹp. Tôi cũng gặp những trường hợp khó khăn với các đệ tử của tôi, nhưng tôi rất hạnh phúc vì biết rằng các đệ tử của tôi, người nào cũng đang cố gắng hết khả năng của mình để tu tập chuyển hóa. Mọi người trong Tăng thân luôn luôn cố gắng thực tập thờ, đi và làm việc trong chánh niệm. Tăng thân truyền cho nhau, yểm trợ nhau bằng năng lượng chánh niệm. Năng lượng chánh niệm tức là chất thánh trong ta. Sở dĩ trong Tăng thân có được năng lượng thánh là nhờ mọi người cố gắng thực tập hết khả năng của mình. Vì vậy dựng Tăng là phép thực tập rất quan trọng của tất cả chúng ta. Chúng ta cần năng lượng tu tập của Tăng thân để nâng đỡ, dìu dắt và soi sáng cho nhau trên con đường thực tập. Và để cho sự thực tập của ta được duy trì lâu bền, ta phải tạo dựng một Tăng thân tại địa phương; nếu không, thì ta sẽ đánh mất sự thực tập rất mau chóng.

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Sinh hoạt quán niệm tháng 3 năm 2024

- Ngày quán niệm đầu tháng 3 năm 2024 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 2 tháng 3 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	\$ 4227.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 2	\$144.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	\$144.00
Quỹ còn	\$ 4227.34