



Nuôi Dưỡng Lòng Từ Bi khi có Chiến Tranh (phần 1)?

Trích pháp thoại của thầy Pháp Ấn trong khoá tu tại Tyrol, Áo, ngày 12 tháng 10 năm 2023

Sự bùng nổ của cuộc chiến tranh ở Trung Đông trong những ngày vừa qua đã khiến cho cả thế giới bị dao động và bất an. Quả thật là một niềm đau rất lớn của cả nhân loại khi chúng ta chứng kiến sự giết chóc của cả hai bên tham chiến. Tôi tự hỏi: “Loài người chúng ta có thể cùng sống chung với nhau trong hòa bình thân ái được không?”

Là con người, trong một ý nghĩa chừng mực nào đó, chúng ta rất may mắn vì chúng ta có ý thức, có lý trí và có thể suy tư với khả năng lý luận. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta vẫn bị bất lực trước những cảm xúc mạnh và phần lớn chúng ta không thể vượt qua được những cảm giác khó chịu khổ đau. Cách hành xử của chúng ta vì vậy có thể rất là tiêu cực đưa đến sự đổ vỡ tàn hại cho chính chúng ta và cho những người khác. Ta có thể có được bình an thực sự không? Ta có thể hiến tặng bình an cho chính mình và cho những người chung quanh không?

Gần ba mươi năm trước, trong một khóa tu ở Mỹ với Sư Ông Làng Mai, tôi đã chia sẻ với các bạn thiền sinh trong một bài pháp thoại rằng cuộc chiến tranh Việt Nam đã để lại trong lòng tôi một nỗi đau sâu thẳm và vì thế từ từ tôi bị rơi vào tâm thức trầm cảm trong

nhiều năm. Cho đến khi về Làng Mai nhờ thiền tập tôi mới hiểu ra vết thương trong lòng tôi là kết quả khi phải đối diện với cuộc chiến tranh Việt Nam trong lúc tôi chỉ mới là cậu bé 4-5 tuổi. Các bạn thiền sinh hỏi tôi có bao giờ mong ước để cuộc chiến xảy ra ở một nơi nào khác trên thế giới thay vì đã xảy ra ở Việt Nam không. Tôi nói rằng điều đó không thực sự quan trọng vì dù chiến tranh ở Việt Nam hay ở bất cứ nơi nào khác, đó là chỉ là sự biểu hiện của tâm thức cộng đồng, của năng lượng hủy diệt nằm sâu trong tâm thức loài người.

Khi chúng ta tức giận, chúng ta góp phần tạo ra năng lượng hủy diệt trong tâm thức cộng đồng. Khi chúng ta sợ hãi, lo lắng, trầm cảm và buồn bã, chúng ta đang đóng góp vào nguồn năng lượng tiêu cực này. Nhiều người trong chúng ta đang đau khổ rất nhiều nhưng không biết rằng mình đang bị đau khổ. Vì thế, chúng ta vùng vãi những năng lượng khổ đau đó của chúng ta cho những người chung quanh. Chúng ta tự gây đau khổ cho chính mình và chúng ta gây đau khổ cho những người khác.

Điều đó cho chúng ta nhận ra tầm mức quan trọng của sự giác ngộ về Tứ Diệu Đế của Phật, hay bốn sự thật chân chính được các bậc Giác ngộ và các bậc Thánh bồ đề trực nhận ra khi nhìn sâu vào bản chất của sự sống và vào hoạt động tâm thức của các Ngài. Vậy các bậc Giác ngộ đã trực nhận ra điều gì? Các bậc Giác ngộ đã trực nhận ra rằng có những đau khổ đang biểu hiện ra trong sự sống, trong thân và trong tâm của các

Ngài. Các Ngài bỗng trực nhận ra rằng, là con người, chúng ta ai cũng có những bất an và đau khổ và chính các Ngài – những bậc Giác ngộ – cũng có những bất an và đau khổ. Khi thực sự ý thức được điều này ngay trong tự thân của chúng ta, chúng ta bắt đầu thức tỉnh và cảm thấy mình phải cần phải làm một cái gì đó để chăm sóc nỗi đau khổ này. Tuy nhiên, thường thì chúng ta không thật sự có mặt cho thân và tâm của chúng ta. Vì thế, ít khi nào chúng ta trực nhận ra rằng mình đang có những bất an và đau khổ.

Theo giáo lý đạo Bụt, biết mình đang đau khổ, đó là giác ngộ. Tất cả chúng ta đều có khổ đau, bất kể chúng ta đang ở trong hoàn cảnh nào. Chúng ta hầu như không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Thí dụ, chúng ta đang ngồi và rồi chỉ trong một vài phút, chúng ta lại muốn thay đổi tư thế của mình. Chúng ta phải di chuyển để giảm bớt cảm giác bất an trong mình. Cứ như vậy suốt cả ngày, lúc thức cũng như ngủ, chúng ta luôn luôn trần trối, bất an.

Hãy lấy ví dụ về một hồ nước. Chúng ta có thể hiểu được một phần nào về trạng thái của tâm thức giác ngộ khi ngắm nhìn những con cá đang bơi lội trong hồ. Hoạt động tâm thức của chúng ta cũng tựa như sự di chuyển của các con cá đang đi vòng quanh trong cái hồ nhỏ hẹp. Chúng ta thấy hầu hết những con cá đều di chuyển liên tục. Tâm thức chúng ta cũng vậy không lúc nào có thể dừng lại. Một vài con cá đứng yên chính là những con cá đã giác ngộ. Tâm thức yên tĩnh có khả năng an trụ là một tâm thức giác ngộ. Những con cá đang di chuyển không ngừng vì chúng chưa giác ngộ. Những con cá đó đang đi đâu vậy? Cái hồ thì quá nhỏ. Chỉ có những con cá di chuyển không ngừng mới cảm thấy sự hạn hẹp của cái hồ. Còn những con cá đang đứng yên sẽ không cảm thấy bị giới hạn bởi chu vi của bờ hồ nên những con cá đứng yên đó được giải thoát, được tự do. Tâm thức di chuyển không ngừng sẽ luôn luôn cảm thấy bị tù túng chật chội. Tâm thức an trụ là tâm thức giải thoát vượt ra ngoài tất cả các biên giới và đối đãi. Trong nhà Phật chúng ta gọi đó là tâm thức của trời phương ngoại, phương ngoại phương.

Đức Bụt, Đấng Giác ngộ, đã thức tỉnh được gốc rễ khổ đau của loài người. Và gốc rễ đó là gì? Nhìn sâu vào tự thân, chúng ta thấy rõ chúng ta là một cơ thể sống năng động, nghĩa là chúng ta thường ở trong trạng thái động và luôn luôn cảm thấy bất an vì bất an là một cơ chế phản hồi của sự sống đang lưu chuyển. Đức Bụt gọi sự sống năng động luôn thay đổi đó là vô thường, và những tín hiệu bất an thường trực đó là khổ hay không thỏa mãn, bất như ý. Vô thường và khổ hay bất

an là bản chất của sự sống. Luôn luôn có sự bất an nào đó trong cơ thể, trong tâm trí của chúng ta. Là một hệ thống năng động, chúng ta muốn đạt được sự hài hòa nào đó, sự cân bằng nội tại nào đó bên trong chúng ta qua những tín hiệu phản hồi của bất an. Chúng ta luôn luôn không ngừng tìm kiếm một trạng thái cân bằng. Bụt gọi đó là ham muốn (tham ái). Gốc rễ của đau khổ là tham ái, ham muốn sự ổn định, khao khát... một điều gì đó.

Để làm êm dịu, ngưng lắng sự thúc đẩy của tham ái, Sư Ông Làng Mai đã đem tuệ giác này của Bụt ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày qua sự thực tập tiếng chuông chánh niệm. Tiếng chuông chánh niệm thường được thỉnh vào những thời điểm khác nhau trong sinh hoạt hằng ngày. Đó là một sự thực tập giúp đưa ta trở lại trạng thái của con cá đứng yên, nghĩa là chúng ta tập dừng lại sự thúc đẩy của tham ái biểu hiện qua ba nghiệp thân, khẩu và ý. Chúng ta đang di chuyển, tiếng chuông vang lên và chúng ta tập dừng lại. Chúng ta quay trở lại với hơi thở vào và hơi thở ra. Chúng ta học cách lắng yên ba nghiệp với hơi thở của mình. “Ý thức hơi thở vào, tôi thở vào; ý thức hơi thở ra, tôi thở ra. Cảm nhận sự mâu nhiệm của hơi thở khi được thở vào; cảm nhận sự mâu nhiệm của hơi thở khi được thở ra”. Sau vài hơi thở có ý thức, chúng ta làm dịu đi sự ham muốn về thân cũng như về tâm.

Đứng về phương diện chức năng của hơi thở, khoa học cho chúng ta biết hơi thở gồm có hai chu kỳ: chu kỳ vào và chu kỳ ra. Là con người, chúng ta có hai phần trong hệ thống thần kinh tự trị (*autonomic nervous system*) để làm cho những hoạt động trong cơ thể của chúng ta được cân bằng và hài hòa. Phần hệ thống thần kinh giao cảm (*sympathetic nervous system*) hoạt động với chu kỳ thở vào. Chúng ta lấy oxy vào và sẵn sàng hoạt động; sẵn sàng để chạy hoặc làm bất cứ hoạt động gì. Hệ thống thần kinh giao cảm kích hoạt một phần trong chúng ta được gọi là “**hoạt động**” (“**doing**”). Phần hệ thống thần kinh đối giao cảm (*parasympathetic nervous system*) hoạt động với chu kỳ thở ra. Đó là một phần của hệ thống thần kinh giúp chúng ta “thư giãn”. Nó kích hoạt phần “**an trú**” (“**being**”) – chỉ có mặt an trú với những gì đang xảy ra và thư giãn. Vì vậy, chúng ta có chu kỳ vào và chu kỳ ra, cộng với ý thức của chúng ta về hơi thở.

Sự tham ái về mặt sinh lý học (*physiology*) trong mỗi chúng ta xuất phát từ sự bất hòa hoặc “không đồng bộ” giữa hai khía cạnh này trong hơi thở của chúng ta – có khi do tác động quá nhiều của hệ thần kinh giao cảm hoặc cũng có khi do tác động quá nhiều của hệ thần

kinh đối giao cảm. Khi chúng ta chiếu ánh sáng tinh thức (*mindfulness*) vào hai chu kỳ này, điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Năng lượng của thương yêu xuất phát từ sự thấp sáng năng lượng tinh thức này bắt đầu bao trùm hơi thở vào và hơi thở ra. Các chu kỳ bắt đầu đồng bộ với nhau, đi vào trạng thái cân bằng và hài hòa. Chúng ta bắt đầu có cảm giác hạnh phúc bên trong mình.

Khi chúng ta rèn luyện bản thân để ý thức được hơi thở vào và hơi thở ra của mình càng nhiều thì những cảm giác bất an trong chúng ta – như chúng ta đang thiếu thứ gì đó, hoặc chúng ta cần tìm kiếm thứ gì đó để đảm bảo hạnh phúc và an lạc của mình – sẽ bắt đầu lắng xuống và từ từ chuyển hoá. Bình an là cảm giác có được khi chúng ta có cảm giác hạnh phúc sâu sắc bên trong mình, khi chúng ta cảm thấy an trú được ngay trong phút giây hiện tại, bây giờ và ở đây. Vậy thì bình an là điều có thể thực hiện được không? Theo Bụt thì có thể. Nhưng chúng ta cần phải rèn luyện chính bản thân mình. Nó không phải là thứ được trao cho chúng ta một cách tự động. ***Chúng ta có khả năng bình an. Nhưng chúng ta cần phải thực tập để biến nó thành hiện thực.***

Sư Ông Làng Mai đã từng nói: “Không có con đường đưa đến hòa bình và an lạc, nếp sống hòa bình và an lạc, đó chính là con đường”. Hòa bình và an lạc không phải là một trạng thái chúng ta sẽ đạt tới được trong tương lai, mà nó là một nếp sống, một con đường thực tập. Đó là một nếp sống trong đó chúng ta học cách điều hòa hai chu kỳ thở để về mặt thể chất, chúng ta có thể cảm nhận được rằng hai phần của hệ thần kinh của chúng ta đạt được sự hòa điệu.

Với sự bùng nổ chiến tranh vào đầu năm ngoái^[1] giữa Nga và Ukraine, và bây giờ^[2] lại có thêm chiến tranh ở Trung Đông, mỗi người trong chúng ta rất cần phải thực tập ngay để có được sự bình an và có thể cùng chung sống hòa bình thân thiện với những người chung quanh. Cả thế giới cần thực tập nuôi dưỡng sự bình an và khả năng sống chung hòa bình giữa các chủng tộc, quốc gia và văn hóa khác nhau. Những khó khăn và khủng hoảng trên thế giới không thể được giải quyết bởi một nhóm người, mà đòi hỏi một nỗ lực toàn cầu. Cả thế giới cần thực tập chế tác hòa bình. Khi có chiến tranh, những lời dạy của Bụt cần được lan truyền sâu rộng đến mọi tầng lớp trong xã hội và trên khắp thế giới, bởi vì những trạng thái dao động bất an, rối loạn và lo âu luôn hiện diện trong mỗi chúng ta. Chúng ta cần thực tập làm lắng dịu những cảm xúc này. Bụt dạy rằng điều đó có thể thực hiện được khi chúng ta

biết cách nuôi dưỡng năng lượng tinh thức – còn được gọi là năng lượng chánh niệm.

Chánh niệm là khả năng có mặt và ý thức trọn vẹn những gì đang diễn ra trong ta và chung quanh ta trong giây phút hiện tại, ngay bây giờ và ở đây. Thông thường, sự không hòa hợp giữa hơi thở vào và hơi thở ra làm phát sinh sự bất hòa giữa thân và tâm chúng ta. Cũng giống như hơi thở vào và hơi thở ra, thân và tâm của chúng ta thường không hợp nhất với nhau. Thân thể chúng ta hiện diện ở đây nhưng tâm trí chúng ta lại đang rong ruổi một nơi nào khác. Thân thể chúng ta nói: “Xin làm ơn quay lại để chăm sóc cho tôi đi!” Nhưng tâm trí chúng ta nói: “Đợi một chút, ngoài kia còn nhiều thứ hấp dẫn lắm”. Thân thể nói: “Khổ quá, tôi đang đau.” Tâm trí nói: “Đừng lo lắng gì cả. Tôi sẽ quay lại trong chốc lát”.

Điều này cũng xảy ra trong các mối quan hệ của chúng ta. Sự bất hòa giữa thân và tâm của chúng ta sẽ dẫn đến sự bất hòa trong môi trường sống, từ trong gia đình đến xã hội, từ quốc gia này đến các quốc gia khác và trên toàn thế giới. Đó chính là cách thức vận hành và lớn lên của khổ đau. Từ một sự bất an rất nhỏ trong thân thể và tâm trí của chúng ta, nó lan tỏa ra và biểu hiện ngày càng lớn hơn... đến các mối quan hệ khác nhau và cuối cùng là lan ra toàn thế giới. Đôi khi những người thân yêu của chúng ta rất đau khổ nhưng chúng ta hoàn toàn không hay biết. Tâm trí của chúng ta đang ở một nơi khác. Chúng ta không chú ý đến những đau khổ đang diễn ra trong gia đình mình với người bạn đời, con trai, con gái của mình. Chúng ta không có mặt ở đó cho họ. Chúng ta hoàn toàn không có chánh niệm với những gì đang xảy ra chung quanh ta. Chúng ta đang bận rộn với các dự án, công việc kinh doanh khác nhau. Những bất an lo âu của cá nhân dần dần lan rộng thành bất an lo âu của tâm thức cộng đồng và gây ra khổ đau trên toàn thế giới.

Nếu chúng ta mong muốn thay đổi hoàn cảnh, Bụt khuyên chúng ta nên bắt đầu bằng việc thực tập chánh niệm. Đầu tiên, hãy học cách quay trở về và thiết lập sự hài hòa trong hơi thở của chúng ta: “Thở vào, ý thức đây là hơi thở vào; thở ra, ý thức đây là hơi thở ra. Trở về với hơi thở, cảm nhận hơi thở và cảm thấy an lạc với hơi thở của mình”. Tiếp đó: “Ý thức về thân thể; cảm nhận thân thể và buông bỏ những căng thẳng trong thân thể... Ý thức về tâm ý và làm lắng dịu những căng thẳng trong tâm ý...” Chúng ta thực hành như vậy suốt cả ngày.

Đôi khi chúng ta chỉ muốn sống cho chính mình nhưng lại không biết cách để thật sự thương yêu và chăm sóc cho chính mình. Vì thế, chúng ta không đủ nhạy cảm để cảm nhận về người khác và những nhu yếu của họ. Điều này sẽ thay đổi khi chúng ta học cách trở về và làm cho hơi thở chúng ta trở nên hài hòa êm dịu. Năng lượng chánh niệm giúp cho chúng ta tạo nên sự hài hòa trong thân và trong tâm của ta. Dần dần với ý thức và năng lượng chánh niệm chúng ta học được bài học từ bi, thương yêu đối với bản thân. Từ đó, lòng từ bi của chúng ta đối với thế giới bên ngoài bắt đầu được nảy nở và tỏa rộng ra. Chúng ta từ từ học được bài học thương yêu, ôm ấp và chấp nhận toàn bộ sự sống đang biểu hiện màu nhiệm chung quanh ta từ bạn bè, gia đình cho đến xã hội, quốc gia và cho cả thế giới. Trong hoàn cảnh chiến tranh và tạo loạn hiện nay, đó là nhu cầu lớn mà cả thế giới và nhân loại đang cần. Chúng ta cần nâng đỡ nhau, yêu thương nhau để toàn thể nhân loại có thể cùng nhau tiến xa hơn nữa trong quá trình tiến hóa của loài người. Sự tồn tại của chúng ta trở nên ý nghĩa hơn rất nhiều khi chúng ta có thể tồn tại cùng với những người khác chung quanh mình. Quả thật là rất đẹp, đầy ý nghĩa trọn vẹn và nhân tính cao cả nếu người Israel có thể chung sống hòa bình bên cạnh người Palestine ở Gaza. Và quả thật sẽ rất là đẹp, đầy ý nghĩa trọn vẹn và nhân tính cao cả nếu người Palestine có thể chung sống hòa bình bên cạnh người Israel.

Giống như một khu vườn đầy hoa thơm cỏ lạ, cuộc sống cũng cần có sự đa dạng trọn vẹn đầy đủ muôn màu muôn vẻ. Chúng ta cần thực tập để có được cái nhìn rộng rãi, cởi mở và bao dung. Cách nhìn, cách thấy đó được gọi là chánh niệm. Đó là năng lượng thương yêu chấp nhận toàn bộ sự sống với muôn màu muôn vẻ của nó. Đó là năng lượng bao trùm ôm ấp mọi thứ và hạnh phúc với mọi thứ. Đó chính là ý nghĩa của danh từ chánh niệm, được viết trong tiếng Anh là “mindFUL”. Đó trạng thái của một tâm thức “trọn vẹn, tròn đầy”, tâm thức giác ngộ và giải thoát. Trong đời sống hằng ngày, rất nhiều khi tâm thức chúng ta không được như vậy, mà trái lại luôn luôn bị phân chia thành những mảnh vụn rời rạc, đầy dẫy những vướng mắc và chấp trước. Vì thế, cùng với tất cả những người khác trên thế giới này, chúng ta cùng nhau tạo dựng nên một thế giới đầy phân ly, chia rẽ và để cùng nhau hiện hữu trong khổ đau, tranh chấp và rối loạn. Sự thực tập chánh niệm giúp cho tâm thức chúng ta trở nên sáng tỏ trọn vẹn và tròn đầy viên mãn. Khi đạt được trạng thái tâm thức này, chúng ta không loại trừ bất cứ một ai. Chúng ta học được cách mở lòng ra để ôm ấp và chấp nhận được toàn bộ sự sống. Khi chúng ta thực hành

theo cách này, tâm trí chúng ta tràn đầy thương yêu và đạt được sự bình yên sâu lắng trong tâm hồn.

Theo kinh Hoa Nghiêm, trong cảnh giới không thể nghĩ bàn, bất khả tư nghị giải thoát của Bụt, tâm của Bụt rộng lớn bao la bao trùm toàn thể vô số, vô lượng, vô biên vũ trụ. Đó là tâm thức chánh niệm cao tột thâm sâu bất khả tư nghị của Bụt. Vì lẽ đó, theo kinh Hoa Nghiêm, Bụt chỉ thị hiện giác ngộ tại Bồ Đề Đạo tràng ở Ấn Độ. Và trong sự thật tuyệt đối, Bụt, đã, đang và sẽ mãi mãi ngồi yên bất động tại Bồ Đề Đạo tràng. Sự chánh niệm trọn vẹn tuyệt đối này của Bụt được gọi là Pháp thân (*dharmakaya*) của Bụt, một trong ba thân của Bụt. Pháp thân của Bụt có mặt khắp mọi nơi, bất động và pháp thân đó đã có mặt từ vô thủy và sẽ tiếp tục ở đó cho đến vô chung. Năng lượng chánh niệm của Bụt luôn tròn đầy, rộng mở, bao la, vĩ đại và trải rộng đến toàn thể vũ trụ. Vì vậy, Pháp thân của Bụt vẫn còn mãi. Bụt tiếp tục ở trong đại định tuyệt đối này trong thời gian vô tận. Pháp thân của Bụt bất động. Phần lớn chúng ta chỉ biết biết đến Ứng thân hay Hóa thân (*nirmanakaya*) của Bụt. Đó là Ứng thân Bụt đi khắp Ấn Độ để giảng dạy và là thân Bụt ứng hiện với mục đích cứu độ chúng sinh tùy theo nhu yếu và hoàn cảnh. Vì vậy, Bụt hiện thân làm người và đi khắp nơi giảng dạy. Theo kinh Hoa Nghiêm, có vô số hóa thân giảng dạy giáo pháp ở các cõi Bụt khác nhau. Có vô số chư Bụt trong tam thiên đại thiên thế giới.

Chúng ta cũng có Pháp thân: đó chính là mức độ chánh niệm của chúng ta, khả năng lan tỏa năng lượng đó ra thế giới bên ngoài. Càng thực tập chánh niệm, năng lượng chánh niệm của chúng ta càng ngày càng lớn mạnh và làm cho tâm trí chúng ta rộng mở và tròn đầy. Chúng ta có khả năng đón nhận mọi khác biệt; chúng ta có khả năng ôm ấp mọi thứ trong cuộc sống của mình. Chúng ta không muốn loại bỏ bất cứ ai; chúng ta không đối xử phân biệt kỳ thị với bất cứ một ai.

Chúng ta có thể dùng hình ảnh mà tôi đã đề cập ở trên, đó là sự chuyển động liên tục vươn về phía trước của những con cá để làm ẩn dụ cho khát vọng mong muốn những tư tưởng và khái niệm, những tư kiến và quan điểm nhận thức của riêng mình được những kẻ khác tuân theo. Chúng ta có một quan niệm nhất định về cuộc sống và chúng ta muốn người khác phải làm theo quan niệm đó. Chúng ta có một ý kiến nào đó và chúng ta đòi hỏi người khác phải làm theo ý kiến đó. Giống như con cá tìm cách rẽ nước để bơi tới phía trước, chúng ta tìm mọi cách để những ý kiến của riêng mình có thể được thực hiện. Chúng ta muốn buộc người khác phải làm theo ý kiến, ý tưởng riêng của chúng ta.

Vì vậy, con cá ở trong lòng chúng ta không ngừng chuyển động để buộc người khác phải đi theo lối sống do chúng ta vẽ ra, qui định ra. Nhưng với sự thực hành chánh niệm thì sẽ khác. Chúng ta sẽ để cho người khác sống theo cách của họ. Chúng ta cho phép họ được là chính họ. Chúng ta cho phép họ sống. Chúng ta cho phép họ biểu hiện và chúng ta cho phép người khác cùng chung sống với chúng ta. Do đó có một sự thật, đó là có thể có những quan điểm, những ý kiến khác nhau, tuy vậy, vẫn có thể sống chung hòa hợp với nhau được. Đó chính là sự màu nhiệm của năng lượng chánh niệm.

Với mức độ chánh niệm cao tốt, Bụt có khả năng thương yêu, ôm ấp được tất cả mọi người, mọi loài chúng sanh hữu tình cũng như vô tình. Với sự giác ngộ vô thượng, trí tuệ viên mãn và từ bi vô lượng, Ngài đã hoàn toàn chấp nhận và ôm trọn vào lòng tất cả thế gian này: “Thế giới có thể gây chiến với tôi, nhưng tôi đã chấm dứt mọi chiến tranh. Tôi không gây chiến với ai cả”. Nói cách khác, Bụt đang nói: “Ta không có khó khăn mâu thuẫn xung đột với bất kỳ một ai trên thế gian này. Tâm trí ta hoàn toàn rỗng rang vô ngại tự tại. Ta hoàn toàn bình an. Ta là bình an”. Bụt có thể đạt đến trạng thái này vì Bụt đã không ngừng nuôi lớn chánh niệm, làm cho nó lớn mạnh đến không cùng.

[1] 24.02.2022

[2] 07.10.2023

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Sinh hoạt quán niệm tháng 4 năm 2024

- Ngày quán niệm đầu tháng 4 năm 2024 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 và Mộc Lan. Khóa tu sẽ diễn ra trọn ngày thứ Bảy và Chủ nhật 6 và 7 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	\$ 4227.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 3	\$190.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	\$190.00
Quỹ còn	\$ 4227.34