



Hiển tặng an lạc cho cuộc đời

(Trích pháp thoại của Sư Ông Làng Mai ngày 07.09.2005 tại xóm Thượng, Làng Mai, Pháp)

Chúng ta có Tam Bảo như một dòng sông nước ngọt, gồm có Bụt, Pháp và Tăng. Chúng ta được dạy rằng mỗi người trong chúng ta đều có Phật tánh. Tuy chúng ta là chúng sanh, nhưng đồng thời cũng là Bụt. Nếu vứt bỏ chúng sanh, ta không thể nào tìm ra Bụt được. Do đó, ta phải tìm Bụt ngay trong chính chúng sanh của mình. Khi ta đang là chúng sanh, điều đó có nghĩa là ta đang mang trong mình bản chất của một vị Phật.

Vậy thì chúng ta đi tìm Bụt ở đâu? Chúng ta đi tìm sự giải thoát, giác ngộ, hạnh phúc ở đâu? Không cần tìm kiếm đâu xa, bởi tất cả đều có ngay trong thân và tâm của chính mình. Nếu ta muốn tìm Bụt, ta phải tìm ngay trong thân và tâm. Nếu ta muốn tìm Tịnh độ, ta cũng phải tìm trong chính thân tâm này. Sự giải thoát và tự do cũng nằm ngay trong đó.

Chúng ta hãy tập nhìn thân và tâm của mình như một vũ trụ nhiệm mầu, nơi ta có thể tìm thấy tất cả những gì mình mong cầu. Giải thoát, giác ngộ, an lạc hay Tịnh độ – tất cả đều nằm trong đó. Khi ta hiểu và nhận ra điều này, ta sẽ nuôi dưỡng một lòng kính ngưỡng sâu sắc đối với thân và tâm của chính mình, không còn xem thường hay hủy hoại chúng nữa.

Nếu ta khinh thường thân thể, nếu ta ghét bỏ hoặc coi nhẹ thân mình, nghĩa là ta đang đánh mất tất cả. Vì thân và tâm không phải hai thực thể tách biệt. Ngoài thân không có tâm, mà ngoài tâm cũng không có thân. Do đó, có được thân tâm này, ta có cơ hội tìm ra sự giải thoát, giác ngộ và hạnh phúc. Khi ta biết nhìn thân tâm bằng một thái độ cung kính, ta cũng sẽ biết kính trọng thân tâm của người khác. Không có sự khinh thường,

không có sự phân biệt, vì ta không thể tìm thấy Tịnh độ, giác ngộ hay Bụt ngoài thân và tâm của chính mình.

Dù đến từ truyền thống Ki-tô giáo, ta cũng có thể nhận thấy điều tương tự: Thiên quốc, Thượng Đế hay Chúa Kitô đều nằm trong thân và tâm, chứ không phải ở một nơi xa xôi nào đó. Khi ta nhận ra thân và tâm mình chứa đựng sự mầu nhiệm của pháp giới, của vũ trụ, của Bụt, ta sẽ có một cái nhìn khác về chính bản thân. Ta không còn xem thân này là thứ tầm thường hay ghét bỏ nó.

Ngày xưa, Thầy có viết một bài thơ với câu:

*“Đừng ghét bỏ thân thể em,
Vì đó là đền thờ của linh hồn nhân loại.”*

Nếu ta học được giáo pháp từ Đức Thế Tôn, ta sẽ có cơ hội trở về với chính thân tâm của mình, tìm thấy hạnh phúc, thanh thoi, tự do và giác ngộ mà ta hằng tìm kiếm. Tại Làng Mai, Thầy dạy chúng ta rằng ta phải có mặt cho chính thân tâm mình.

Thân và tâm ta là một vương quốc, và ta chính là vị quốc vương chịu trách nhiệm cho vương quốc đó. Vương quốc này rộng lớn, bao gồm năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Làm sao ta có thể có an lạc và hạnh phúc nếu ta không thực sự có mặt cho thân và tâm mình? Một vị quốc vương không thể bỏ bê vương quốc của mình. Vì vậy, sự thực tập của ta chính là luôn có mặt cho thân và tâm.

Thân và tâm cần sự hiện diện của ta. Và để có mặt cho mình, ta cần thực hành các phương pháp cụ thể. Mỗi khi ta thở có ý thức, ta đưa tâm trở về với thân, và ta đang thực sự có mặt. Khi bước chân đi trong chánh niệm, mỗi bước chân đưa tâm trở về với thân, giúp ta hoàn toàn hiện diện trong khoảnh khắc ấy. Đây chính là sự thực tập căn bản của chúng ta.

Khi ta thật sự có mặt cho chính mình, thân và tâm ta sẽ được chăm sóc. Khi thân và tâm được chăm sóc, ta sẽ cảm nhận được sự lắng dịu, sự an lạc.

Nhiều khi ta nghĩ rằng hạnh phúc chỉ đến khi được ở bên người ta thương. Ta ao ước có người đó bên cạnh để cảm thấy hạnh phúc. Ta tin rằng nếu không có người ấy, ta không thể có hạnh phúc. Nhưng sự thực tập của ta là phải có hạnh phúc ngay cả khi ở một mình.

Kinh Người Biết Sống Một Mình dạy rằng dù ta đi bộ hay uống trà với người khác, nếu ta không thực sự có mặt cho chính mình, thì phẩm chất của sự có mặt ấy sẽ rất nghèo nàn. Vì vậy, muốn có mặt cho người khác, cho cuộc đời, ta cần phải tập có mặt cho chính mình trước.

Nếu ta có thể có hạnh phúc khi ở một mình – khi ngồi, khi đi, khi uống trà – thì khi ở bên người khác, ta sẽ có khả năng lan tỏa hạnh phúc ấy. Chúng ta chỉ có thể làm người khác hạnh phúc khi chính chúng ta đã thực sự có hạnh phúc. Khi có mặt cho bản thân một cách vững chãi, khi có an lạc và thanh thoi, ta mới có thể chia sẻ những điều ấy với người khác.

Vì vậy, ta cần tự hỏi: “Mình có gì để hiến tặng?” Sự thực tập của ta hướng đến việc hiến tặng. Nhưng ta sẽ hiến tặng điều gì? Ta hiến tặng sự vững chãi, sự thanh thoi (tức là tự do), và sự an lạc. Nếu không có những phẩm chất ấy, ta không có gì thực sự để hiến tặng.

Ở Làng Mai, có một câu linh chú:

“Darling, I’m here for you.”

(Người thương ơi, tôi đang có mặt cho anh đây.)

Món quà quý giá nhất mà ta có thể hiến tặng cho người khác chính là sự có mặt đích thực của mình – sự có mặt trong đó thân và tâm hợp nhất, hòa điệu, thanh thoi.

Là một tăng thân, một cộng đồng, ta cần có mặt cho chính mình trước khi có thể chăm sóc và hỗ trợ người khác. Làng Mai không phải là một khách sạn hay một nhà ăn, chỉ cung cấp chỗ ngủ và thức ăn. Điều ta muốn cung cấp là sự an lạc và vững chãi – nhưng những thứ đó không thể mua ở bên ngoài. Ta có thể mua thêm nệm trải giường, mua thêm thức ăn, nhưng không thể mua được “an” và “lạc”.

An và lạc phải được tự chế tác qua sự thực tập của ta. Khi là một sư anh, ta mong rằng sư em của mình biết chăm sóc bản thân, biết thở, biết bước đi trong chánh niệm, biết nở nụ cười để có mặt cho chính mình. Khi thấy sư em làm được điều đó, ta có một niềm vui rất

lớn. Nếu sư em chưa biết chăm sóc bản thân, ta phải giúp em ấy học cách làm điều đó.

Ta có thể hỏi: “Này em, em có gì để hiến tặng cho người khác không?”

Nếu sư em chưa có gì để hiến tặng, ta phải là tấm gương, để em thấy rằng một sư anh có an, có lạc, có sự vững chãi, có khả năng hiến tặng.

Sự hiến tặng này không phải là lao tác nặng nhọc. Ngoài đời, người ta lao tác để có lương, còn ở đây, ta không có đồng lương nào. Lao tác của ta không phải là sự hiến tặng lớn nhất, mà chính tình thương và hạnh phúc của ta mới là món quà đích thực.

Muốn hiến tặng mãi mãi, ta phải nuôi dưỡng sự thực tập của mình trong từng bước chân, từng hơi thở, từng nụ cười. Và khi ta hiến tặng, chính ta là người thừa hưởng nhiều nhất.

Thắt dây an toàn

(Trích pháp thoại của Sư Ông Làng Mai ngày 07.20.2003 tại xóm Hạ, Làng Mai, Pháp)

Làng Mai có một bài kệ để nhắc cho chúng ta là mỗi khi lên xe hơi phải buộc dây lưng lại và phải lái cho cẩn thận. Bài kệ đó như thế này:

*“Hai phần ba tai nạn
Xảy ra ở gần nhà
Biết vậy tôi cẩn trọng
Dù không đi đâu xa”*

Khi mình đi ra chợ có mấy cây số, mình cần gì phải cột thắt dây lưng làm gì cho mất công và mình lái cũng không cẩn thận lắm. Mình nghĩ là chạy đường trường 5 giờ đồng hồ, 8 giờ đồng hồ mới cần phải thắt dây lưng đúng không? Nhưng mà kỳ thực khi người ta thống kê thì hai phần ba những tai nạn xảy đến cho mình trong những lúc mình đi những quãng đường rất ngắn. “Hai phần ba tai nạn, xảy ra tại gần nhà” đó là tiếng chuông chánh niệm “biết vậy tôi cẩn trọng, dù không đi đâu xa.” Rồi đi hai ba cây số cũng vậy, cũng phải thắt dây lưng lại và cũng phải lái cho thật đàng hoàng, đó là sự thực tập chánh niệm để bảo hộ cho cái thân của mình.

Khi chúng ta thực tập theo phương pháp Bụt dạy thì chúng ta cũng phải làm tương tự như vậy. Chúng ta phải thắt sợi dây lưng của chúng ta lại và sợi dây lưng này tức là “chánh niệm.” Sợi dây an toàn của chúng ta là chánh niệm. Nếu chúng ta có chánh niệm thì chúng ta tránh được rất nhiều tai nạn khi mình nói, khi mình cười, khi mình suy tư, khi mình hành động. Nếu mình có chánh niệm thì tai nạn nó ít xảy tới. Khi mình nói,

mình biết rằng mình đang nói cái gì và nói điều đó có hại gì hay không? Tại vì khi nói chúng ta có thể làm tan nát hết tất cả. Chúng ta có thể gây ra sự xáo trộn trong gia đình, tạo ra sự khổ đau trong bản thân của chúng ta và gây ra những nỗi khổ niềm đau cho người khác. Nếu có chánh niệm chúng ta không có những cử chỉ gây ra đổ vỡ trong gia đình và trong đoàn thể của mình. Mỗi khi không có chánh niệm thì mình có thể làm những điều tạo ra sự bất hòa, tạo ra sự đổ vỡ. Vì vậy chánh niệm đích thực là sợi dây lưng an toàn của người tu và muốn có chánh niệm thì phải biết thực tập hơi thở và bước chân. Hơi thở và bước chân đích thực là hai sợi dây. Mỗi khi ta thở thì ta chú ý tới hơi thở, ta đừng để tâm phóng đi chỗ khác. Người nào mà biết chú ý tới hơi thở thì tâm luôn luôn ở với thân và khi tâm luôn luôn ở với thân thì tâm biết cái gì đang xảy ra, đó là chánh niệm.

Một sợi dây thứ hai nữa đó là bước chân của mình. Nếu mỗi khi bước đi, mình để ý vào từng bước chân của mình thì mỗi bước chân đó đều bước trong chánh niệm. Phần lớn chúng ta đi như bị ma đuổi, đi mà không biết là mình đang đi, đi như kẻ mộng du, cho nên tâm rong ruổi đi chỗ khác. Trái lại nếu mình biết bước từng bước chân trong chánh niệm thì tâm mình luôn luôn ở với thân và mình có sự an toàn. Bước chân chánh niệm cũng là một sợi dây an toàn thứ hai, theo kinh nghiệm của Thầy. Nếu tu mà không có biết nắm lấy hơi thở và nắm lấy bước chân thì khó có thể thành, khó có thể chuyển hóa được. Không phải lâu lâu mới nắm hơi thở một lần, lâu lâu mới nắm bước chân một lần. Nếu quyết tâm tu học để chuyển hóa thì phải suốt ngày nắm lấy hơi thở và suốt ngày nắm lấy bước chân.

Ở Làng Mai sự thực tập là như vậy đó, không phải chỉ khi nào ngồi thiền thì mình mới theo dõi hơi thở, không phải chỉ khi nào nấu ăn thì mình mới theo dõi hơi thở. Mỗi khi mình dọn dẹp thiền đường, tưới rau hay giặt áo, mình cũng phải theo dõi hơi thở. Nếu không theo dõi hơi thở tức là mình không có sợi dây an toàn buộc mình lại, đó gọi là thất niệm tức là không có chánh niệm. Người tu là người phải cột sợi dây an toàn vào 24 giờ đồng hồ một ngày và sợi dây an toàn thứ nhất là hơi thở; luôn luôn phải trở về hơi thở, hơi thở là pháp bảo hộ thân tâm. Nếu không có hơi thở thì cái tâm nó chạy đi chỗ khác và không còn ai, không còn cái gì để bảo hộ cho thân và tâm mình.

Sợi dây an toàn thứ hai là bước chân. Mỗi ngày chúng ta đi thiền hành với đại chúng một lần và những bước chân của chúng ta, bước nào cũng đi trong chánh niệm. Cái đó rất tốt nhưng chừng đó không đủ. Vì vậy cho nên suốt ngày mỗi khi cần di chuyển từ một chỗ này sang một chỗ khác dầu chỉ ba bước hay năm bước thì chúng

ta cũng phải áp dụng phương pháp thiền đi, nghĩa là cột sợi dây chánh niệm đó lại. Bước nào cũng bước trong chánh niệm và bước nào cũng đi như người tỉnh thức mà không đi như bị ma đuổi, không đi như những người mộng du. Những người học trò giỏi của Thầy là những người làm được như vậy, có thể không thuyết pháp hay, không hiểu kinh điển. Những bước chân không có chánh niệm và hơi thở không có chánh niệm thì những người đó không phải là học trò giỏi của Thầy. Những người đó có thể làm máy vi tính rất giỏi, tổ chức khóa tu rất hay, tổ chức ngày Phật đản rất thành công nhưng không phải là đệ tử giỏi của Thầy. Đệ tử giỏi của Thầy là người suốt ngày nắm được hơi thở và nắm được bước chân. Khi mình nắm được hơi thở và nắm được bước chân thì chắc chắn thế nào cũng được chuyển hóa. Nắm được hơi thở, nắm được bước chân tức là luôn luôn có sợi dây an toàn. Không những mình sẽ được chuyển hóa, mà trong hiện tại mình biết nói những gì và không nên nói những gì, mình biết làm gì và không nên làm gì. Có những điều mình nói ra có thể tạo nên sự đổ vỡ trong lòng mình và trong lòng người kia; khi có chánh niệm thì mình sẽ không nói như vậy, mình sẽ không làm như vậy.

Hầu hết chúng ta thông minh, ta biết nhưng đến lúc sự việc xảy ra, mình vẫn cứ nói và làm hành động đó như thường. Ta gây ra đổ vỡ rồi ta bứt tóc, đánh ngực, ta nói: “Mình đã biết nói câu đó thì nó tan nát hết, mà tại sao mình cứ nói. Mình biết rằng làm hành động đó sẽ tan nát hết, tại sao mình cứ làm?”. Mình cúi xuống lạy Bụt và phát nguyện từ sau con sẽ không nói như vậy, sẽ không làm như vậy. Mình rất thành thật, mình rất thật lòng khi sống với Bụt. Nhưng 3-4 ngày sau hoặc là tháng sau, mình lại nói và hành xử trở lại giống hệt như vậy. Tại sao? Mình có dư thiện chí, mình có dư thông minh nhưng vì tập khí, thói quen của mình.

Đó gọi là tập khí, habit energy, là thói quen “ngựa theo lối cũ” và chỉ có một phương pháp để đối trị với nó, là chánh niệm. Nếu mình biết hơi thở chánh niệm, biết bước chân chánh niệm thì mỗi khi tập khí đó sắp lên, “trời ơi tập khí nó tới, nó đang đẩy tôi, nó xúi tôi nói cái đó nữa đây, nó xúi tôi làm cái đó nữa đây”. Nhưng mà kỳ này tôi không chịu xua nó đâu, đó là nhờ có chánh niệm. Chánh niệm là câu trả lời duy nhất. Thành ra muốn bẻ gãy vòng luân quần thì chỉ có chánh niệm. Chánh niệm không phải mình muốn là nó có liền. Chánh niệm cần phải thực tập, thực tập hơi thở và bước chân. Hơi thở và bước chân là hai sợi dây an toàn, cung cấp cho mình sự an ninh. Mỗi khi tập khí đó bắt đầu trôi lên và mình bắt đầu nói, bắt đầu làm những điều có thể gây tan vỡ thì chánh niệm có đó, phải không? Mình có khả năng không nói và không làm. Ba má nhiều khi gây lộn nhau cũng vì chuyện nhỏ xiu ă. Má nói câu đó, ba

phản ứng giống hệt như vậy rồi hai bên làm khổ nhau. Rồi hai ba tháng sau, má nói câu đó, ba phản ứng như vậy và hai bên làm khổ nhau. Không phải là má không biết, ba không biết; má biết rất rõ, hễ nói câu đó và phản ứng như vậy thì gia đình sẽ lục đục. Ba má biết rất rõ và không muốn làm như vậy mà vẫn cứ làm như thường. Và khi ba má làm khổ nhau thì đồng thời mình làm khổ con. Cho nên ba má phải thực tập hơi thở và bước chân.

Xin nhắc lại, mỗi ngày thực tập thiền đi một lần không đủ. Mỗi ngày thực tập một giờ đồng hồ, theo dõi hơi thở một giờ đồng hồ không đủ. Hăm ba giờ đồng hồ còn lại làm gì? Hăm ba giờ đồng hồ còn lại để cho thất niệm kéo mình đi và mình chỉ có chánh niệm một giờ đồng hồ thôi thì đâu có đủ. Cho nên trong một đạo tràng như là đạo tràng Mai Thôn, các thầy các sư cô và các Phật tử thực tập hơi thở hăm bốn giờ một ngày, thực tập thiền hành hăm bốn giờ một ngày, nghĩa là mình phải thất bại đây an toàn suốt ngày. Ở chùa cũng vậy, ở Mai Thôn cũng vậy, ở Đình Quán cũng vậy, ở Từ Hiếu cũng vậy. Các thầy, các sư cô phải thực tập hăm bốn giờ đồng hồ một ngày mới chuyển hóa được, còn thực tập một giờ thì đâu có thấm thía gì, đó là vấn đề thứ nhất. Vấn đề thứ hai là tất cả mọi người đều phải thực tập chứ không

phải chỉ một vài người thực tập. Ví dụ trong một đại chúng một trăm người mà chỉ có hai mươi người thực tập thiền hành, còn tám mươi người kia đi như bị ma đuổi thì hai mươi người này thực tập rất là khó. Tất cả mọi người đều thực tập đi thiền trong chánh niệm, người này nhắc người kia, thì chỉ trong vòng một tháng, hai tháng là không khí của đạo tràng đã thay đổi liền. Người nào cũng đi trong chánh niệm, không chỉ trong giờ thiền hành mà đi chánh niệm trong tất cả mọi trường hợp. Hễ mình di chuyển từ cư xá của mình tới nhà bếp là mình áp dụng phương pháp thiền đi hay từ phòng ở đi tới phòng rửa mặt, mình cũng áp dụng phương pháp thiền đi. Mỗi bước chân phải đi vào trong Tịnh độ, mỗi bước chân không thể nào bước ra khỏi Tịnh độ, phải quyết tâm như vậy thì mới có thể chuyển hóa được. Không phải chỉ một số người trong chúng quyết tâm như vậy là đủ, tất cả mọi người trong chúng đều phải làm như vậy thì mới tạo ra được năng lượng lớn bảo hộ cho cả chúng. Mình tu mà tu khơi khơi thì nó chỉ có hình thức và không đạt tới sự chuyển hóa và sự an toàn. Mình phải làm cho hết lòng, mình phát nguyện hễ mỗi khi bước một bước chân thì bước trong chánh niệm. Mỗi khi thở một hơi thở thì con nguyện rằng hơi thở đó nằm trong chánh niệm.

Sinh hoạt quán niệm tháng 7 năm 2025

- Ngày quán niệm đầu tháng 7 năm 2025 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 5 tháng 7 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 viễn liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 3997.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 6	\$140.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$140.00
Quỹ còn	\$3997.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124