



Địa Chỉ Của Hạnh Phúc

(Trích trong sách “*Không diệt, không sinh đừng sợ hãi*” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh)

Nếu bạn muốn biết Thượng Đế, chư Bụt và tất cả các vĩ nhân sống ở đâu thì tôi có thể chỉ cho bạn. Đây là địa chỉ: “*Bây giờ và ở đây*.” Có đủ thứ bạn muốn biết, kể cả khu bưu chính (zip code).

Nếu bạn có thể thở vào thở ra và bước đi với tinh thần “*đã về – đã tới – bây giờ – ở đây*” thì bạn sẽ thấy mình vững chãi và tự do hơn ngay lập tức. Bạn đã đứng vững được trong hiện tại, ngay tại địa chỉ chính thức của bạn. Không có gì thúc đẩy khiến bạn phải chạy hoặc sợ hãi. Bạn được giải phóng khỏi những lo âu quá khứ. Bạn cũng sẽ không còn bị bế tắc, nghĩ tới những gì chưa xảy ra và những gì bạn không kiểm soát được. Bạn được tự do, không còn mặc cảm phạm lỗi thời quá khứ và cũng không lo lắng về tương lai nữa.

Chỉ khi có tự do người ta mới có hạnh phúc. Số lượng hạnh phúc bạn có tùy thuộc vào số lượng tự do mà bạn có trong tâm. Đây không phải là tự do chính trị. Tự do là sự vượt thoát khỏi những tiềc nuối, sợ hãi, lo âu và buồn phiền. “*Đã về, đã tới, bây giờ, ở đây*.”

“Vững chãi, thanh thoi” là những gì bạn cảm thấy, bạn trở thành, khi bạn tới được chỗ “*bây giờ và ở đây*.” Bạn không chỉ nói với mình như thế mà bạn sẽ thấy, sẽ cảm nhận được như thế. Làm vậy, bạn được bình an. Bạn sẽ chứng ngộ được Niết bàn, nước Chứa hoặc bất kỳ từ ngữ nào bạn muốn gọi nó. Ngay cả khi không âu lo, bạn cũng không thể có hạnh phúc nếu bạn không vững chãi,

thanh thoi. Nuôi dưỡng sự vững chãi và thanh thoi là món quà quý nhất chúng ta có thể tự cho mình.

Buông bỏ buồn phiền

Giả thử có người chở bạn bằng máy bay phản lực tới nước Chúa hay Đất Tịnh của Phật. Khi tới đó, bạn sẽ đi đứng ra sao? Tới một nơi đẹp đẽ như thế, bạn có sẽ đi với các áp lực, chạy và lo lắng như bạn thường làm hay không? Hay bạn sẽ thưởng thức từng giây phút khi được ở Thiên đàng? Tại nước Chúa hay Tịnh Độ, người ta được tự do và biết hưởng cuộc sống từng giây phút. Vậy nên họ không đi đứng như chúng ta.

Tịnh độ không phải là nơi nào khác. Nó ngay tại đây, trong lúc này. Nó ở trong từng tế bào của ta. Khi chúng ta trốn chạy hiện tại, ta phá hủy vương quốc của Thượng đế. Nhưng nếu ta biết cách buông xả được những năng lượng của tập khí chạy nhanh, thì ta sẽ có hòa bình và tự do, và ta có thể bước đi như Bụt ở cõi tịnh độ vậy.

Hành lý ta mang theo sẽ quyết định cho ta được sống trong bình diện nào. Nếu bạn mang theo nhiều buồn phiền, sợ hãi và tham đắm, thì bạn đi tới đâu cũng chỉ gặp thế giới đau khổ như địa ngục mà thôi. Nếu bạn mang theo lòng từ bi, hiểu biết và thanh thản, thì đi đâu bạn cũng sẽ gặp được thế giới của Chân như, vương quốc của Thượng đế.

Người biết tu tập đi tới đâu, họ cũng biết chân họ được tiếp xúc với nước Chúa. Không có ngày nào tôi không bước trên vương quốc của Thượng đế. Vì tôi thực tập từ bi và buông xả, chân tôi đi tới đâu cũng tiếp xúc được

với vương quốc của Thượng đế, với bình diện tuyệt đối của mọi sự vật.

“Đã về, đã tới (nhà).” Nhà của sóng là nước. Nó ngay đó. Sóng không cần đi hàng ngàn hải lý để trở về nhà nó. Bài kệ trên rất giản dị và rất mạnh. Tôi mong bạn nhớ lấy bài kệ nhỏ đó để thực tập nhiều lần mỗi ngày. Như thế bạn sẽ tiếp xúc được với bản thể chân như và luôn luôn nhớ tới căn nhà thật sự của bạn.

Tập khí chạy đuổi

Chúng ta chạy đuổi ban ngày và chạy cả trong giấc ngủ. Chúng ta không biết cách ngừng lại. Chúng ta trước tiên thực tập để biết ngừng, sau đó là buông thư, bình tâm và định tâm lại. Khi ta có thể làm như vậy là ta trở về được bây giờ và ở đây. Và chúng ta sẽ vững chãi. Khi đã vững chãi, chúng ta có thể nhìn ra chung quanh. Ta có thể nhìn sâu vào lúc này, nhìn sâu vào bản chất của mình và khám phá ra bản thể chân như. Nhìn sâu ta sẽ thấy dù ta là sóng nhưng ta cũng là nước. Nhưng nếu ta không học để dừng lại được thì ta không thể định tâm và nhìn sâu. Chúng ta sẽ không buông bỏ được sợ hãi vì ta không đủ mạnh, không đủ vững chãi để nhìn ra chân lý không đến không đi.

Muốn thắng các tập khí của mình là chuyện rất khó khăn. Tiến sĩ Ambedkar nguyên nghị viên của quốc hội Ấn Độ, xưa thuộc giới bản cùng (Untouchable). Ông tranh đấu cho quyền lợi của giới này. Ông cảm thấy rất rõ rằng Phật giáo là niềm hy vọng để giúp cho giới bản cùng được an toàn và giữ được phẩm giá. Đạo Bụt không tin vào sự phân chia giai cấp. Vậy nên một hôm tại Bombay có năm trăm ngàn người Ấn cùng khổ tới để thọ Tam quy Ngũ giới với tiến sĩ Ambedkar. Tôi đã tới Ấn Độ để ủng hộ và giúp đỡ cộng đồng này. Chúng tôi nói pháp thoại và hướng dẫn những ngày thực tập chánh niệm.

Hãy tưởng tượng bạn lớn lên trong giai cấp bản cùng đó. Tưởng tượng mọi người chung quanh ai cũng bạc đãi bạn và bạn luôn lo sợ cho mạng sống của mình. Tưởng tượng bạn luôn luôn phải chiều lòng những người ở giai cấp cao hơn để được sống bình an. Bạn sẽ sống ra sao? Bạn có thành thoi và sống trong hiện tại được chăng? Hay là bạn lo lắng thường trực về tương lai. Tập khí lo lắng là thứ rất mạnh.

Người tổ chức chuyến đi Ấn Độ cho tôi cũng từ giai cấp cùng khổ. Anh ta sống ở New Delhi với vợ và ba con. Anh ta rất muốn làm cho chuyến đi của tôi thoải mái và thành công. Một buổi sáng chúng tôi ngồi trên xe buýt để đi tới một cộng đồng ở địa phương khác. Tôi thích thú ngắm cảnh qua khung cửa chỗ tôi ngồi. Khi quay lại

nhìn anh bạn kia, tôi thấy anh rất căng thẳng. Tôi nói: “Anh bạn ơi, tôi biết anh rất muốn làm cho chuyến đi của tôi thoải mái và vui vẻ. Nhưng bạn biết không? Tôi đang hài lòng lắm ngay lúc này. Xin đừng lo âu nữa, hãy ngồi dựa lưng vô cho thoải mái.” Anh ta trả lời “dạ!” và có vẻ thoải mái hơn một chút. Rồi tôi lại quay ra cửa sổ, thực tập thở vào thở ra và thưởng thức những hàng cây cọ trong nắng sớm.

Tôi nghĩ tới những chiếc lá bồ (lá cọ) ghi lại kinh điển của Bụt từ thời xa xưa. Lá bồ dài và hẹp. Người ta dùng một mũi nhọn để ghi trên lá những lời dạy của Bụt. Họ giữ được hơn ngàn năm những bản kinh bằng lá đó. Tôi nhớ ở xứ Nepal người ta tìm ra được những bản kinh trên lá bồ đã viết từ một ngàn năm trăm năm trước. Rồi tâm tôi lại hướng về anh bạn trẻ. Có lẽ chỉ hai phút sau, tôi quay lại và thấy anh ta lại trở nên cứng ngắc và căng thẳng rồi. Anh khó mà thành thoi được dù chỉ trong ít phút.

Là một người thuộc giai cấp cùng khổ, cả đời anh phải tranh đấu để sống. Bây giờ dù anh có một căn hộ xinh xắn tại ngay New Delhi và có việc làm tốt, tập khí luôn luôn tranh đấu của anh vẫn còn rất mạnh. Qua nhiều thế hệ, những người thuộc giai cấp bản cùng (Untouchable) đó đã phải phấn đấu ngày đêm để sống còn. Tập khí từ bao đời đó được truyền tới anh. Muốn chuyển hóa nó không phải là chuyện dễ. Anh ta cần thời gian và cần được huấn luyện. Với sự hỗ trợ của bạn cùng tu tập, trong vài tháng hay vài năm anh có thể chuyển hoá tập khí tranh đấu và căng thẳng đó được. Ai cũng có thể làm như vậy. Bạn có thể làm cho bạn thoải mái và thành thoi.

Nếu bạn muốn chuyển hóa tập khí chạy đuổi và căng thẳng, bạn cần nhận diện chúng ngay mỗi khi chúng lộ đầu ra. Thở và mỉm cười, bạn nói: “Tập khí thân mến của ta ơi, ta biết em ở đó rồi!” Khi đó bạn sẽ được tự do. Bạn có thể tự nhắc nhở, tự huấn luyện mình. Bạn không thể có người bạn tâm linh nào suốt hai mươi bốn giờ mỗi ngày để nhắc nhở bạn. Tôi đã nhắc anh bạn kia và chỉ có hiệu quả được hai phút thôi. Anh ta phải tự làm. Ai cũng phải tự làm lấy. Bạn phải là người bạn của chính mình và sống trong môi trường nào mà có thể giúp được bạn.

Tập khí chạy rất mạnh trong chúng ta. Nó có thể đã được truyền qua nhiều thế hệ mới tới chúng ta. Nhưng bạn không cần trao truyền nó lại sau này. Bạn cần nói được với con cháu rằng bạn đã được bước đi trong vương quốc của Thượng đế. Bạn sẽ muốn nói với chúng như vậy, như tôi đã nói với các bạn tôi, rằng không ngày nào tôi không đi trong đó. Nếu bạn có thể làm như vậy, cuộc đời bạn sẽ là niềm hứng khởi cho nhiều

người. Có lẽ bạn và con bạn sẽ luôn luôn được cùng bước đi trong Tịnh độ.

Mỗi giây phút là một sự tái sinh

(Trích trong sách “Không diệt, không sinh đừng sợ hãi” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh)

Trước khi chúa Jesus sinh ra thì Ngài ở đâu? Tôi đã hỏi nhiều người bạn Thiên chúa giáo câu hỏi này từ nhiều năm. Nếu chúng ta muốn nhìn sâu vào câu hỏi đó, ta phải tìm hiểu về cuộc đời và cái chết của Jesus như là những biểu hiện. Chúa không sinh ra từ hư vô được. Không phải chỉ từ Bethlehem mà Jesus trở thành một con người. Ngày Chúa ra đời chỉ là một sự biểu hiện; Jesus đã hiện hữu trước giây phút mà ta gọi là Giáng sinh đó. Vậy thì ta không nên gọi đó là đản sinh. Thật sự đó không phải là sự ra đời mà đó chỉ là một sự biểu hiện. Nhìn sự biểu hiện đó với con mắt trí tuệ, ta có cơ hội nhìn sâu vào con người Chúa Jesus. Ta có thể khám phá được sự thật về tính cách bất tử của Chúa. Ta có thể khám phá được tính cách vô sinh bất tử của bản chất chân thực của chính mình.

Người Thiên chúa giáo nói rằng Thượng Đế đã gửi người con duy nhất của Ngài là Jesus xuống thế gian. Vì có Thượng Đế, vì Jesus là một phần của Thượng Đế và là con Ngài, Jesus đã hiện hữu sẵn rồi. Ngày Chúa ra đời, dịp Giáng Sinh, chỉ là ngày Ngài biểu hiện ra chứ không phải mới sinh ra. Đó chỉ là ngày có sự biểu hiện.

Jesus vẫn còn biểu hiện trong nhiều ngàn phương cách. Ngài có mặt chung quanh bạn. Chúng ta cần tỉnh thức để nhận diện ra các biểu hiện của Ngài. Nếu bạn không có chú tâm và tỉnh thức thì bạn sẽ không thấy được các biểu hiện của Ngài. Buổi sáng khi đi thiền hành bạn có thể thấy Ngài biểu hiện trong một bông hoa, một giọt sương, trong tiếng hót của một con chim hay tiếng trẻ nô đùa trên sân cỏ. Chúng ta phải rất cẩn thận để không bị thiếu những điều đó.

Theo giáo pháp và trong các lý giải Phật giáo, chúng ta đều có chung nhau bản chất vô sinh bất diệt. Không chỉ loài người mà các loài vật, cây cỏ và đất đá cũng có cùng bản thể đó. Cái lá và bông hoa có chung bản chất không sinh không diệt. Bông hoa, cái lá hay đám mây đều có sự biểu hiện. Trong mùa Đông chúng ta không thấy hoa hướng dương hay con chuồn chuồn nào xuất hiện, ta không nghe chim cúc-cu hót. Hầu như chúng không hiện hữu trong mùa Đông. Nhưng ta biết quan niệm này sai. Vào đầu mùa Xuân, tất cả các sinh vật đó lại biểu hiện ra. Mùa Đông chúng đã ở một chỗ nào đó, dưới một hình thức biểu hiện khác, đợi cho các điều kiện thuận lợi mới lại xuất hiện. Cho rằng chúng không hiện hữu vào mùa Đông là một quan niệm sai lầm.

Qua đời không có nghĩa là mất đi

Ta cũng cần hỏi: “Nếu Jesus không sinh ra thì làm sao Ngài chết đi được? Dù cho bị đóng đinh, nhưng Ngài có ngừng hiện hữu không? Và Jesus có cần phục sinh không?”

Có thể nào việc đóng đinh Chúa không phải là cái chết của Ngài? Có thể đó là một sự ẩn tàng thôi? Bản chất thật của Ngài là vô sinh bất diệt. Đó là sự thật không chỉ dành cho Jesus. Trong ý nghĩa đó, đám mây cũng vậy, hoa hướng dương và tôi hay bạn cũng có cùng bản chất đó. Chúng ta không được sinh ra mà cũng không chết đi. Vì Jesus không bị chuyện sinh diệt ảnh hưởng nên chúng ta gọi Ngài là Chúa ngàn đời.

Nhìn vào sự vật bằng quan niệm biểu hiện là một sự hiểu biết sâu xa và có thực. Nếu người thân của bạn đã qua đời mà bạn nghĩ họ không còn hiện hữu, là một lầm lỗi. Hư không không thể trở thành một thứ gì. Hư không chẳng thể sinh ra một người nào đó. Đang từ có bạn không thể thành không. Đó là chân lý. Nếu người thương không còn biểu hiện ở hình tướng bạn thường thấy, đó không phải vì người kia không còn hiện hữu. Nếu nhìn cho kỹ, bạn có thể tiếp xúc được với người kia ở các biểu hiện khác.

Một ngày tôi cầm tay người cha vừa mới chôn cất đứa con trai nhỏ của ông. Tôi mời ông đi với tôi để tìm con trong các hình tướng mới. Cậu bé đã tới Làng Mai khi còn rất nhỏ, cậu được tu học và rất ưa ăn chay. Cậu bé đã lấy tiền túi ra để nhờ tôi mua mận trồng trong Làng. Cậu muốn tham dự vào việc giúp các trẻ em đói bằng cách trồng mận. Biết rằng mỗi cây mận sẽ ra nhiều trái, cậu cũng biết rằng chúng tôi có thể bán mận và gửi tiền cho trẻ em đói ở thế giới thứ ba. Cậu bé cũng học thiền hành, thiền tọa và nghe giảng Pháp rất giỏi. Khi cậu bé bị ốm, tôi tới nhà thương ở Bordeaux thăm cậu. Bé nói: “Sr Ông, con sẽ đi thiền hành cho Sr ông.” Cậu rất yếu nhưng ráng bước xuống giường và đi mấy bước rất đẹp. Sau đó ít bữa cậu bé chết. Trong ngày hỏa thiêu cậu, tôi rải nước thiêng và tụng Tâm kinh cho cậu ta. Một tuần sau, tôi cầm tay cha cậu, đi thiền hành và chỉ cho ông những hình tướng mới của cậu bé. Chúng tôi cùng nhau đi thăm cây mận tôi đã trồng cho bé, và khi ngồi đó trong ánh chiều tà, chúng tôi nhìn thấy cậu vẫy chào chúng tôi từ các chồi nụ trên cây.

Nhìn sâu vào thực tại, bạn có thể thấy được nhiều điều. Bạn có thể vượt thoát được nhiều khổ đau và đối diện được với nhiều nhận thức sai lầm. Nếu chúng ta bước một cách êm ả vào bản môn, chúng ta sẽ không còn bị

chìm đắm vào biển trầm luân của đau buồn, sợ hãi và tuyệt vọng nữa.

Tái biểu hiện

Trong bản môn (bình diện tuyệt đối), chúng ta chưa bao giờ sinh ra và cũng chưa từng bị diệt đi. Trong tích môn (bình diện tương đối), chúng ta sống trong thất niệm và hiếm khi chúng ta biết sống thật sự. Chúng ta sống như người chết.

Trong cuốn tiểu thuyết Kẻ Lạ (Stranger) của Albert Camus, nhân vật chính trong cơn tuyệt vọng và giận dữ đã bắn chết một người. Anh ta bị kết án tử hình vì tội đó. Một ngày nằm trên giường trong phòng giam, anh nhìn lên ô vuông có lắp kính trên trần. Bỗng nhiên anh ta có sự tỉnh thức và tiếp xúc được một cách sâu xa với bầu trời xanh phía trên. Anh chưa bao giờ nhìn trời như thế cả. Albert Camus gọi đó là giây phút lương tri, tức là giây phút tỉnh thức, có chánh niệm. Đối với người tù, đó là lần đầu tiên anh ta tiếp xúc được với bầu trời và thấy rõ sự mâu nhiệm.

Từ lúc đó, anh muốn duy trì tình trạng tỉnh thức sáng láng ấy. Anh ta tin rằng đó là loại năng lượng duy nhất có thể giúp anh sống còn. Anh chỉ còn ba ngày trước khi bị hành hình. Anh ta thực tập một mình trong tù để duy trì sự tỉnh thức, giữ cho chánh niệm sinh động. Anh mong ước sẽ sống từng giây phút còn lại một cách tròn đầy và tỉnh thức. Ngày cuối cùng, một linh mục tới thăm anh để làm nghi lễ lần chót cho anh. Người tù không muốn mất thì giờ và chánh niệm vì lễ lạc. Anh từ chối nhưng sau lại mở cửa mời vị linh mục vô. Khi ông Cha đi khỏi, người tù nhận ra là ông đã sống như người chết. Ông đó không có phẩm chất chánh niệm, tỉnh thức gì cả.

Nếu bạn sống mà không tỉnh thức thì cũng như bạn chết rồi vậy. Bạn không thể gọi đó là đời sống. Nhiều người trong chúng ta sống như người chết vì thiếu tỉnh thức. Chúng ta mang cái thầy chết của mình đi tới đi lui khắp nơi. Chúng ta bị lôi về quá khứ hay kéo tới tương lai, và chúng ta bị kẹt trong các dự án hay các sân hận, tuyệt vọng. Chúng ta không thực sự sống, chúng ta không tỉnh thức để được hưởng sự mâu nhiệm của sự sống.

Albert Camus chưa từng học Phật pháp, nhưng trong tiểu thuyết đó, ông đã nói về trái tim của sự thực tập trong đạo Bụt, giây phút có lương tri, có tỉnh thức sâu xa, nghĩa là có chánh niệm.

Sự thực tập phục sinh hay tái biểu hiện là chuyện khả dĩ có thể xảy ra cho tất cả chúng ta. Chúng ta thực tập thì có thể được phục sinh, trở về được với thân tâm nhờ những hơi thở và bước chân chánh niệm. Nó sẽ tạo ra sự hiện diện thật sự của chúng ta ngay giờ phút này và ở đây. Và chúng ta được sống lại. Giống như người chết được tái sinh. Chúng ta không còn bị quá khứ và tương lai ràng buộc, chúng ta tự do thiết lập liên hệ với hiện tại và ngay ở đây. Chúng ta hiện diện toàn phần lúc này và tại nơi này, và chúng ta sống thật sự. Đó là phép thực tập căn bản của đạo Bụt. Khi bạn ăn, uống, thở, đi hay ngồi bạn đều có thể thực tập sự phục sinh. Luôn luôn làm cho bạn được ở trong hiện tại và ngay tại đây, thiết lập sự có mặt hoàn toàn và sống động. Đó là phép thực tập phục sinh đích thật.

Sinh hoạt quán niệm tháng 10 & 11 năm 2025

- Ngày quán niệm đầu tháng 10 & 11 năm 2025 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 4 tháng 10 và 1 tháng 11 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 9	\$160.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$160.00
Quỹ còn	\$3997.34

Thuyền Tử

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

「

」