



Năm mới từ đâu tới?

(Trích từ sách “*Con đã có đường đi*” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh)

Năm cũ đi đâu mất rồi?

Chỉ còn vài giờ nữa là sang năm mới, và đây là bài pháp thoại cuối cùng của tôi trong năm 2008. Quý vị có tin không, có tin là chỉ còn vài giờ nữa là hết năm 2008 không? Tôi thì không tin. Năm 2008 đang chạy trốn. Bây giờ chúng ta thử chạy theo để kéo năm 2008 về nhé. Nhưng kéo không nổi đâu, khó lắm. Bây giờ để tôi hỏi quý vị câu này: “*Sau khi rời chúng ta, năm 2008 sẽ đi đâu?*”. Cái năm vẫn đang ở cùng với chúng ta, trong vài giờ nữa nó sẽ rời chúng ta thôi, mọi người đều nghĩ vậy. Nhưng câu hỏi của tôi là “*khi năm 2008 đi rồi thì nó đi đâu? Nó đi hướng nào, và chúng ta tìm nó ở đâu?*”. Đây là câu mà tôi thường tự hỏi.

Và năm mới, năm 2009 tới từ đâu? Đó là một câu hỏi rất sâu, rất hấp dẫn. Thiền quán là chúng ta phải làm vậy, chứ không phải cứ ngồi lim dim hoài, thờ vào thờ ra. Mình phải nhìn sâu, phải đặt những câu hỏi rất sâu để có thể tìm ra những câu trả lời rất sâu.

Năm 2008 đã đi về hướng nào? Và năm 2009 tới từ hướng nào? Chúng có thể tin là năm mới tới từ hướng Đông, tức là từ Việt Nam, Nhật Bản trước. Chỉ còn khoảng hai giờ nữa là năm mới đặt chân tới Việt Nam, sau đó sẽ đi thiền hành mất sáu tiếng nữa mới tới Pháp. Như vậy có nghĩa là năm mới nằm ở vùng Viễn Đông. Nhìn trên quả địa cầu, chúng ta đang ở Pháp thì Việt Nam, Nhật Bản, Thái Lan nằm ở phía Đông. Nhưng nếu chúng ta đang ở Việt Nam thì hướng Đông lại là ở bên Mỹ, bên Pháp. Thành ra khi nhìn kỹ thì ta không tin là

năm mới tới từ hướng Đông. Bụt dạy, không đến, không đi, không sau, không trước.

Sự chết là một phần của sự sống

Hồi sáng, lúc đi thiền hành ở Xóm Thượng, tôi đi xuôi xuống chùa Sơn Hạ. Mỗi bước chân giúp tôi tiếp xúc với sự sống rất sâu sắc. Sự sống xung quanh tôi, sự sống ở ngay trong từng bước chân tôi, ngay nơi nào tôi đứng. Khi ở Cốc Ngồi Yên tại xóm Thượng, tôi đi theo con đường nhỏ đầy những lá sồi. Mùa thu rừng sồi trút lá. Tuyệt vời mấy bữa trước làm cho lá sồi ướt sũng, rồi từ từ rửa ra trở thành một loại đất rất màu mỡ.

Tôi đi rất chánh niệm và thấy rất rõ là những lá sồi này sẽ trở thành loại đất mịn, xốp, rất tốt và phì nhiêu để nuôi cây. Hiện giờ mất thường chúng ta có thể thấy được những chiếc lá sồi đang hoại dần. Nhưng vài tháng nữa, ta sẽ không trông thấy hình dạng của lá nữa mà chỉ thấy đất thịt xốp mịn thôi vì chúng đã mủn thành đất hết rồi. Lúc ấy ta có thể cười và nói với những chiếc lá: “*Này, đừng có tưởng thay hình đổi dạng mà tôi không nhận ra được em nhé, tôi biết là em đang nằm ở trong lòng đất ấy*”.

Nhìn sâu ta sẽ thấy mỗi năm cây rụng lá để làm cho đất màu mỡ thêm, sang năm cây sẽ cho nhiều lá hơn năm trước, đẹp hơn và tốt hơn năm trước. Tới mùa hè, nó xanh mướt đầy nhựa sống, chất nhựa này nuôi cho cây to lớn. Tới mùa thu nó lại rụng lá, rồi tới mùa đông nó mủn trở lại thành đất, đất trở lại nuôi cây.

Khi thấy như vậy, tôi không sợ chết. Chết không là gì hết, chết chỉ là đổi thân, thay một chiếc thân mới mạnh khỏe hơn, đẹp đẽ hơn mà thôi. Vì vậy khi lá rụng khỏi

cây, nó chết, nhưng nó không buồn rầu. Nó nói: “sống quá, mình sắp được trở về đất, trở về nhà mình rồi”. Mình sẽ ở đó vài tháng rồi sẽ lại chui vào thân cây trở lại, và thân cây sẽ đưa ra những chiếc lá mạnh khỏe, bụ bẫm hơn. Vì vậy, dù đi trên mặt đất và không nhìn thấy những chiếc lá, nhưng ta biết chiếc lá đang có mặt trong lòng đất. Và ta nói: “Này, mấy cái lá của tôi ơi, tôi biết em còn đâu đó, và em sẽ lại trở thành những chiếc lá xanh, những chiếc lá rất đẹp trong mùa xuân, mùa hè, mùa thu”. Biết rõ như vậy thì khi rơi xuống đất lá chẳng sợ gì hết, nó vừa rơi vừa khiêu vũ múa ca, vừa thành thoi để làm một điệu vũ chót trước khi chạm xuống mặt đất, chuẩn bị một cuộc hành trình mới.

Cái chết và cái sống tưởng chừng chống đối nhau, là kẻ thù của nhau. Nhưng kỳ thực trong tuệ giác của đạo Bụt, cái sống và cái chết tương tức với nhau, nó dựa vào nhau để làm ra nhau. Không có cái chết thì không bao giờ có cái sống. Và không thể có cái sống nếu không có cái chết. Biết được điều đó chúng ta sẽ không sợ hãi nữa. Và chánh kiến mà ta đạt được làm cho ta không còn buồn đau, tủi hận, giận hờn, sợ hãi nữa.

Nếu trân quý sự sống thì mình biết rằng sự chết là một phần của sự sống, là một nguyên tố để làm ra sự sống. Giống như cánh hoa phải chết đi để cho quả lớn lên. Cái vỏ cứng phải vỡ ra thì hạt mới nảy mầm. Chúng ta biết rằng trong cơ thể chúng ta có rất nhiều tế bào, các tế bào sinh diệt không ngừng. Ngày nào cũng có các tế bào cũ chết đi để các tế bào mới sinh ra. Lúc đó, mình thấy mình ôm hết cả cái chết và cái sống ở trong lòng.



Ai cho ta sự sống?

Một khi có mặt hoàn toàn, sâu sắc, mình thấy sự sống có mặt trong mình và xung quanh mình rất mâu nhiệm. Chúng ta rất may mắn vì chúng ta đang có sự sống trong từng phút từng giây. Sự sống tràn trải xung quanh ta.

Trong Kitô giáo, Do Thái giáo người ta tin rằng Thượng đế là người cho ta sự sống. Trong đạo Bụt chúng ta cũng nói không khác đâu, nhưng chúng ta dùng từ ngữ khác, cách trình bày khác. Khi bám vào chữ người cho và người nhận, thì mình nghĩ phải có người cho, người

nhận và vật được cho, được nhận. Nhưng bây giờ chúng ta nhìn kỹ vào thân thể mình rồi hỏi: “Tâm thân này từ đâu tới? Ai cho mình hình hài này?” Cha mẹ mình chứ ai! Mình được sinh ra từ tinh cha huyết mẹ, thân thể này do cha mẹ sinh ra. Thân thể này là một món quà, là một vật nhận.

Vậy ai trao tặng? Nhìn vào là mình biết liền, cha mẹ trao cho mình chứ ai vào đây nữa. Học di truyền học mình thừa biết là cha mẹ tới với nhau tạo ra mình, cho nên mình mang cả di thể của cha và di thể của mẹ. Nhìn sâu vào cơ thể, mình sẽ thấy rất rõ cha mẹ dưới hình thức di thể trong thân và tâm của mình. Nghĩa là cha mẹ là người cho và mình là người nhận đồng thời cũng là vật được cho và nhận. Thành ra nếu nói Chúa là người trao cho mình sự sống thì Chúa nằm ở trong mình chứ đâu phải ở ngoài, Chúa nằm trong từng di thể của mình. Nếu muốn tìm Thượng đế thì phải tìm trong chính mình.

Khi có vấn đề với cha, mình muốn lấy ông già này ra khỏi mình, nhưng lấy được không? Có người giận bố quá nói: “Ông ấy hả? Tôi không đánh đáng gì tới ông hết”. Giận mẹ quá, có người nói: “Tôi không phải là con bà, tôi không liên quan gì tới bà hết”. Nhiều người Tây phương nghĩ như vậy đó, rất vô lý. Anh không thể lấy cha mẹ ra khỏi anh được, chị không thể lấy cha mẹ ra khỏi chị được.

Khi nhìn vào bản thân, mình thấy mình là con của cha mẹ. Nhưng mình cũng chính là cha mẹ. Tại vì cha mẹ và tất cả tổ tiên cũng ở trong mình. Mình không thể lấy

cha mẹ, tổ tiên ra khỏi mình được, không thể tách rời được. Đi đâu đứa con cũng mang cha mẹ tổ tiên đi theo. Vì vậy cho nên cha mẹ cho mình sự sống, nhưng kỳ thực cha mẹ đã trao bản thân của cha mẹ cho mình. Người cho, người nhận và vật được cho chỉ là một. Cái này ôm lấy cái kia. Không có cái này thì không có cái kia. Một người không có con thì không ai gọi người đó là mẹ được. Người đó chỉ có thể là mẹ khi người ấy có con thôi. Cho nên có con thì mới có mẹ và có mẹ thì chắc chắn phải có con. Nếu mình nghĩ con là con, mẹ là mẹ thì không đúng. Con và mẹ tương tức với nhau. Đạo Bụt gọi đó là “tam luân không tịch”.

Thương tức là hiến tặng

Sự sống là một cái gì rất quý mà ta có thể hiến tặng cho chính mình, cho những người thương của mình, cho thế giới. Phải sống làm sao để mỗi phút, mỗi giây ta phải là người hiến tặng sự sống. Bụt đã dạy chúng ta rất rõ ràng cách để thương. Mỗi phút trong sự sống, chúng ta phải phát khởi niệm thương yêu. Khi ta có những tư duy đầy từ bi, tha thứ, đầy hiểu biết, ta đang hiến tặng sự sống. Khi đó người khác chưa được hưởng nhưng ta là người được hưởng trước. Nhờ có những tư tưởng từ bi, khoan dung mà thân tâm ta khỏe nhẹ, ta trở thành một khối thương yêu, ai tới gần cũng cảm thấy thoải mái.

Một tư tưởng đi về phía hướng suy nghĩ đẹp đẽ, đúng đắn, gọi là chánh tư duy. Nếu quý vị chế tác được rất nhiều chất liệu từ bi, tha thứ, quý vị có thể gọi điện thoại cho người mà mình gặp khó khăn để tha thứ cho người đó, để thương người đó. Khi đã tha thứ được cho người ấy, trong tâm mình được chữa lành, gia đình mình được chữa lành, xã hội được chữa lành và trái đất được chữa lành. Đó là cách tư duy của một đức Bụt.

Điều này chúng ta phải làm liền tức thì, đừng chờ đợi! Nghĩ tới người đó và phát khởi lòng thương: “Tội nghiệp quá, một người như vậy thì đáng thương quá đi! Làm sao mà hạnh phúc được!”. Tư tưởng từ bi ấy là ý nghiệp. Có ý nghiệp rồi, chúng ta tiến tới dùng khẩu nghiệp. Ta điện thoại cho người ấy và nói những lời dễ thương, làm những hành động dễ thương (thân nghiệp). Thân, khẩu, ý đều dễ thương như vậy thì chúng ta đang là một vị Bụt.

Ăn mừng sự sống

Thường thường chúng ta hay chạy đi tìm những hạnh phúc đâu đâu trong tương lai xa xôi mà không thấy thỏa mãn trong giây phút hiện tại. Vì vậy chúng ta không có cơ hội để nhận diện những màu nhiệm của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại. Đức Thế Tôn dạy rằng chúng ta có thể sống hạnh phúc được ngay trong phút giây hiện tại mà không cần phải phóng tâm về tương lai tìm cầu một cái gì khác nữa. Giáo lý đó được gọi là giáo lý vô nguyện hay vô đắc. Vô đắc hay vô nguyện là không chạy theo một bóng dáng hạnh phúc ở tương lai hoặc ở nơi khác mà có thể sống hạnh phúc liền ngay trong giây phút hiện tại. Chúng ta nên quyết tâm học và sống cho được như vậy.

Hạnh phúc là những gì có được ngay bây giờ, và ngay ở đây. Trước hết là với hơi thở, với bước chân chánh niệm. Ta thấy được rằng sự sống đang có mặt với tất cả những cái màu nhiệm của nó. Sự sống đang có mặt trong cơ thể mình, trong tâm hồn mình. Sự sống đang có mặt ở chung quanh ta và ta phải tiếp xúc với sự sống.

Tiếp xúc sự sống bằng năng lượng chánh niệm của một người tỉnh thức. Không có chánh niệm thì ta không tiếp xúc được với sự sống và những màu nhiệm của sự sống. Ta tự giam mình trong cái vỏ của sự buồn khổ, giận hờn, lo lắng, tuyệt vọng. Cho nên giáo pháp hiện pháp lạc trú của đạo Bụt rất hay và quan trọng.

Khi trở về được với giây phút hiện tại, chúng ta sẽ tiếp xúc được biết bao những điều kiện hạnh phúc mà ta đang có. Ví dụ như là chúng ta đang được thở, thở ra, thở vào dễ dàng, không có nguy hiểm như cái thời mới sinh nữa, đó là một điều kỳ diệu. Chúng ta có thể bước những bước chân bình an trên thảm cỏ xanh. Chúng ta có thể ngồi uống trà. Chúng ta có thể ngắm nhìn những đám mây trắng bay, thấy trái trăng vàng huyền diệu lơ lửng trên bầu trời. Chúng ta có thể mỉm cười nhìn nhau. Tất cả những cái đó là những cái ta đang có và ta có thể sử dụng được để đạt tới hạnh phúc. Ta đã sẵn có một kho tàng hạnh phúc trước mặt. Tuy rằng sức khỏe của ta không tuyệt hảo (thật ra thì không có gì là tuyệt hảo hết), nhưng ta có đủ điều kiện để có hạnh phúc trong giây phút hiện tại.

Mỗi bước chân thiền hành là ta đang ăn mừng sự sống. Mỗi hơi thở bình an là ta đang ăn mừng sự sống. Mỗi khi nâng ly nước lên uống là mình đang ăn mừng sự sống. Khi rửa bát, nấu cơm, đó đều là những hành động ăn mừng sự sống. Ăn mừng sự sống trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Sướng quá, mình đang có mặt, sự sống đang có trong mình và chung quanh mình.

Sống được như vậy thì tự nhiên đời sống hàng ngày của ta trở nên rất thiêng liêng. Ta không cần phải trở thành người khác, không cần phải thành Phật hay thành Tiên, không cần có bằng cấp, hay một địa vị nào cả. Chỉ cần tỉnh dậy, tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống thì tự nhiên ta có được cái mà ta đang mãi miết rong ruổi kiếm tìm.

Phải sống như thế nào để mỗi phút giây trở thành phút giây của sự ăn mừng. Sống như thế nào để mỗi giây phút của đời sống đều trở thành một huyền thoại cho con cháu của mình. Để sau này mình tự tin nói với con cháu của mình rằng: “Đó, ông bà của các con ngày xưa sống như vậy đó. Giây phút nào cũng vui, giây phút nào cũng hạnh phúc”. Và điều này có thể làm được với giáo lý của đức Thế Tôn.

Ai cũng có khả năng sống hạnh phúc và khả năng sống hạnh phúc là cái đức hạnh, cái quý nhất nơi một con người. Người nào mà có khả năng sống hạnh phúc, người đó là người có giá trị cao nhất. Có những người rất giàu, có những người rất quyền thế, có những người nhan sắc rất mặn mà nhưng mà họ không có khả năng

sống hạnh phúc thì tất cả những thứ đó: quyền hành, tiền bạc, nhan sắc cũng bằng không. Thành ra có khả năng sống hạnh phúc đó là cái quý giá nhất. Và cái đó chúng ta có thể làm được.

Sinh hoạt quán niệm tháng 1 và 2 năm 2026

- Ngày quán niệm đầu tháng 1 năm 2026 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 3 tháng 1. Từ 9 giờ sáng tới 12 giờ trưa, tăng thân sẽ tham dự lễ truyền 5 Giới tại Sanctuary của Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Sau lễ truyền giới, tăng thân sẽ tụ tập tại phòng ăn phía dưới Chapel tại cùng địa điểm để ăn cơm trưa chung và sinh hoạt đến 5 giờ chiều. 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/>
- Ngày quán niệm đầu tháng 2 năm 2026 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 7

tháng 2 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	\$3822.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 12	\$80.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$80.00
Quỹ còn	\$3822.34

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124