



Anh trai và em gái

Cách đây khoảng mười lăm năm, có một cậu con trai gốc Việt sinh ra và lớn lên tại nước Thụy Sĩ, đến Làng Mai vào những khóa tu mùa Hè. Mỗi năm cậu trai trẻ ấy đều đến Làng Mai tu tập cùng với em gái. Cậu ấy có nội kết và không truyền thông được với ba. Cậu rất giận ba cậu vì ba cậu thường hay la rầy và nói chuyện không ôn hòa với mọi người trong gia đình. Mỗi khi cậu làm điều gì sơ ý, thay vì tới hỏi han giúp đỡ và nói vài lời an ủi vỗ về để biểu lộ tình thương và sự chăm sóc của người cha thì ba thường hay la rầy cậu nặng lời. Ông thường la: "Đồ ngu! Tại sao mày chơi đùa rồi bị té như vậy?" Cậu không hiểu được tại sao ba lại đối xử với mình như thế. Từ đó cậu trở nên hờn ghét ba và tự hứa với chính mình là sau này lớn lên sẽ không bao giờ hành xử như ba mình. Cậu nghĩ là sau này cậu sẽ làm hay hơn ba: "Nếu có con và nếu con mình có lỡ làm điều lầm lỗi, thiếu cẩn trọng như mình bây giờ thì mình sẽ tới giúp đỡ và an ủi nó thay vì giáng cho nó một câu nặng nề như ba đã đối xử với mình".

Một hôm tại chùa Cam Lộ, Xóm Hạ, trong lúc đang ngồi trông em gái của mình chơi giỡn với một đứa bạn gái khác trên võng. Cả hai đứa đu đưa qua lại trên võng rất khoái chí. Bất chợt chiếc võng bị lật, hai đứa té nhào xuống đất. Em gái của cậu bị trầy trên trán, chảy máu một chút. Thấy vậy, cậu rất giận dữ, định chạy tới la rầy em mình một trận. Cậu định nói: "Đồ ngu! Tại sao mày vô ý như vậy!" Nhưng nhờ đã biết phương pháp tu tập, cậu lập tức trở về với hơi thở và thực tập đi thiền hành để chăm sóc cảm thọ của mình thay vì tới la em. Cố nhiên lúc đó đã có người tới chăm sóc em gái của cậu rồi. Trong khi đi thiền hành, cậu khám phá ra một điều

màu nhiệm. Cậu thấy rằng mình rất giống ba. Trong cậu có nguồn năng lượng muốn rầy la, muốn trừng phạt giống hệt như ba thường hay la rầy mình. Năng lượng đó cậu cho nó là sự ngu dại.

Khi người thương của quý vị đang khổ, thay vì đem tâm phiền giận để la rầy, trách móc thì quý vị nên tới an ủi, vỗ về, bày tỏ sự yêu thương, ân cần và nâng đỡ của mình để người kia bớt khổ. Cậu trai trẻ kia nhận thấy trong mình có nguồn năng lượng muốn trừng phạt giống hệt như ba mình. Nhưng cậu đã có khả năng dừng lại kịp thời. Đó chính là tuệ giác, là khả năng nhận diện được cái gì đang xảy ra trong mình và chung quanh mình. Cậu trai trẻ này mới mười bốn tuổi thôi, nhưng cậu đã có khả năng thực tập dừng lại và nhận diện được như vậy rồi. Cậu nhận thấy mình là sự tiếp nối rõ ràng của ba. Cậu đã tiếp nhận năng lượng tập khí muốn la rầy, trừng phạt ấy từ ba. Tiếp tục thực tập đi trong chánh niệm, cậu thấy rằng hạt giống giận trong cậu không thể nào chuyển hóa được nếu cậu không thực tập. Nếu như không thực tập bây giờ thì sau này cậu sẽ trao truyền năng lượng tập khí ấy lại cho con cái cậu.

Đối với một cậu bé mới mười bốn hai tuổi mà đã có thể thực tập thành công như vậy, thì đó là sự kiện thật phi thường, thật màu nhiệm. Cậu bé đạt được hai cái thấy chỉ trong vòng mười lăm phút thực tập thiền đi. Cậu nghĩ rằng khi về lại Thụy Sĩ, cậu sẽ chia sẻ cái thấy ấy với ba. Cậu sẽ khéo léo mời ba cùng thực tập thiền đi và thở trong chánh niệm cùng với cậu để cả hai cha con có thể chuyển hóa năng lượng tập khí tiêu cực ấy. Với cái thấy thứ ba, cậu đã làm tan biến cơn giận, nội kết đối với ba. Vì cậu đã hiểu ba cũng chỉ là nạn nhân của sự trao truyền. Có thể ba đã tiếp nhận những hạt giống tiêu

cực từ ông nội. Tôi rất ngạc nhiên khi thấy cậu bé ấy có khả năng đạt tới cái thấy thứ ba này.

Nếu một em thiếu niên có thể thực tập được như vậy thì chắc chắn là chúng ta đều có khả năng làm được như thế.

Khả Năng Tự Chữa Trị

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

Khoảng mười lăm năm trước tôi có gặp một chàng thanh niên tại thành phố Montréal, Canada. Anh ta đã cho tôi biết là anh đang bị bệnh ung thư rất nghiêm trọng và sẽ không sống được bao lâu nữa. Sau khi chẩn đoán bệnh tình, bác sĩ cho biết là anh chỉ có thể sống thêm được ba tuần lễ nữa thôi hoặc có thể ít hơn. Hôm đó tôi ngồi ăn sáng bên cạnh anh ấy. Tôi đã ăn sáng thật chánh niệm và trong khi ăn, tôi không suy nghĩ gì về phương cách giúp anh ấy cả. Sau khi ăn xong, tôi quay sang và chia sẻ với anh ấy về nghệ thuật sống an lạc và hạnh phúc trong giây phút hiện tại theo giáo pháp *Hiện pháp lạc trú*. Tôi đã nói với anh ấy rằng: “Cho dù anh chỉ còn có khoảng ba tuần nữa để sống, nhưng anh vẫn có thể sống sâu sắc trong từng giây từng phút của đời sống còn lại của mình”. Tôi có nói với anh ấy rằng có những người sống tới sáu mươi năm, bảy mươi năm hoặc tám mươi năm, nhưng họ không biết sống đời sống của họ một cách sâu sắc trong giây phút hiện tại, họ không có cơ hội để làm điều đó. Do đó bảy mươi năm hoặc tám mươi năm sống trong sự quên lãng, trong sự hưởng thụ, ăn chơi trác táng... thì chẳng có ý nghĩa gì cả. Tôi có nói tiếp rằng: “Nếu anh biết sống sâu sắc mỗi giây phút của đời sống mình, thì ba tuần lễ là nhiều lắm”. Nghe tôi nói như thế, anh vô cùng vui sướng, xúc động. Tôi đã chia sẻ cho anh ấy các phương pháp thực tập hơi thở chánh niệm và thiền đi. Sau khi tiếp nhận những lời hướng dẫn, anh ấy đã thực tập rất miên mật, đã sống rất sâu sắc những ngày còn lại của đời sống mình; và màu nhiệm thay, anh đã sống thêm được mười một năm. Anh đã tiếp nhận Ba Sự Quay Về (Tam Quy) và Năm Giới Quý Báu; tôi đã đặt pháp danh cho anh là Chân Sinh.

Theo lời Bụt dạy, nếu chúng ta có những đau nhức, những vết thương trong thân và tâm, mình có thể dùng hơi thở chánh niệm để ôm ấp và chăm sóc chúng. Có rất nhiều phương pháp tu tập có thể giúp mình thực tập chăm sóc những vết thương, những niềm đau trong thân tâm. Chúng ta phải cho phép thân và tâm mình cơ hội để được chữa trị. Chúng ta biết rằng cơ thể và tâm thức mình có khả năng tự trị liệu rất màu nhiệm, nhưng vì thiếu sự hiểu biết và kiên nhẫn nên mình không tạo cơ duyên thuận lợi cho khả năng tự trị liệu trong thân tâm

mình. Chúng ta luôn luôn lo lắng, sợ hãi, bối rối khi bị những niềm đau, nỗi khổ trần nộ và chúng ta hoàn toàn lệ thuộc vào thuốc men, nhất là thuốc Tây. Khi ngón tay của mình bị thương, mình không cần phải làm gì nhiều; chỉ cần rửa cho sạch vết thương bằng thuốc sát trùng và để cho nó tự trị liệu lấy. Chỉ cần hai ba ngày sau là vết thương được chữa lành. Nếu quá bối rối, lo sợ và làm đủ điều để băng bó vết thương thì vết thương sẽ rất khó lành. Nhất là khi lo lắng quá độ.

Bụt đưa ra một ví dụ rất hay về một người bị trúng tên. Khi một người bị trúng tên, người đó rất đau nhức. Nếu liền sau đó có một mũi tên thứ hai lao đúng vào chỗ của mũi tên thứ nhất, thì cơn đau nhức không phải chỉ tăng lên gấp hai lần, mà nó tăng lên gấp mười lần hoặc nhiều hơn thế. Cũng vậy, nếu mình có một vết thương trong cơ thể và mình phóng đại nó ra do sự lo lắng và hoảng sợ thì vết thương sẽ trở nên trầm trọng hơn gấp trăm lần. Cách hay nhất là trở về nắm lấy hơi thở chánh niệm – thở vào và thở ra cho thật sâu sắc, dùng năng lượng chánh niệm để ôm ấp và làm cho niềm đau êm dịu trở lại, sau đó nhìn sâu để thấy bản chất của vết thương. Thở vào, mình thâm niệm: “A! đây chỉ là sự đau nhức của hình hài. Niềm đau nhức này có thể được chữa trị nếu mình cho nó cơ hội tự chữa.” Nếu cần, mình có thể tư vấn với bác sĩ để bác sĩ xác nhận cho mình là vết thương hay sự đau nhức không có gì đáng lo ngại. Khi có một niềm đau nổi khổ trong thân tâm, không nên hoảng sợ, bởi vì hoảng sợ là một tâm hành phát sinh từ vô minh. Lo lắng và hoảng sợ là những tâm hành trong năm mươi một loại tâm hành. Chúng thường làm cho tình trạng trở nên trầm trọng hơn. Mình phải tin vào trí tuệ và khả năng tự trị liệu của cơ thể mình. Thân và tâm mình có tiềm năng tự chữa trị rất màu nhiệm. Một niềm đau nho nhỏ trong cơ thể và trong tâm không thể hủy diệt mình được đâu.

Khi con thú bị thương, nó thường tìm một nơi thật yên vắng để dưỡng thương. Điều đó cho chúng ta thấy rằng trong cơ thể của con thú có tuệ giác. Con thú biết rằng đi tìm nơi yên vắng để nghỉ ngơi là giải pháp hay nhất. Trong khi bị thương, nó không màng làm gì hết, không cần ăn, không cần đi săn mồi; nó chỉ tìm một nơi yên vắng để dưỡng thương mà thôi. Sau vài ngày điều dưỡng, vết thương của nó được chữa lành hoàn toàn và nó bắt đầu sinh hoạt bình thường trở lại. Ngày nay con người dường như đã đánh mất hoàn toàn niềm tin nơi khả năng tự chữa trị của thân tâm mình. Khi có niềm đau nhức trong thân hoặc trong tâm, ta rất hoảng sợ và tìm đủ mọi cách làm cái này làm cái nọ để quên đi niềm đau nhức ấy; ta uống hết thứ thuốc này đến thứ thuốc khác để tống niềm đau ra khỏi thân tâm ta càng nhanh càng tốt. Ta lo lắng quá độ. Vì lo lắng quá độ nên ta không cho phép cơ thể ta cơ hội để nghỉ ngơi và tự điều

trị. Ta không biết cách nghỉ ngơi, không biết cách thực tập buông thư. Hơi thở chánh niệm giúp ta học trở lại nghệ thuật buông thư, nghỉ ngơi. Hơi thở chánh niệm giống như người mẹ hiền đang ẵm đứa con yêu quý của mình vào vòng tay và nói: “Con ơi, mẹ đây con. Đừng sợ. Ngủ đi con. Yên giấc đi nào.”

Phép thực tập buông thư, nghỉ ngơi là liều thuốc hữu hiệu giúp ta đối trị với căn bệnh lớn của thời đại, đó là bệnh căng thẳng – stress. Nhiều người trong chúng ta chưa biết cách sử dụng những ngày nghỉ của mình một cách có lợi ích. Thường thường sau một dịp nghỉ hè, nghỉ lễ, người ta trở nên mệt mỏi hơn, căng thẳng hơn. Tôi mong rằng trong các buổi pháp đàm chúng ta có thể chia sẻ và đưa ra những phương cách cụ thể, hữu hiệu như làm thế nào để nghỉ ngơi cho có ích lợi. Trong khóa tu này, chúng ta sẽ có cơ hội thực tập pháp môn thiền buông thư.



Chúng ta phải tin vào khả năng tự trị liệu của thân tâm ta. Tiềm năng tự chữa là một thực tại, nhưng chúng ta đã đánh mất niềm tin ấy nơi tự thân. Ngược lại, ta dùng quá nhiều các chất dinh dưỡng, thuốc men và chính những thứ đó đôi khi lại tạo ra phản ứng phụ và trở thành nguy hại cho cơ thể ta. Con thú biết rằng bốn hoặc năm ngày không ăn sẽ không nguy hại gì đến tính mạng của nó, ngược lại nhịn đói và nghỉ ngơi sẽ giúp cho vết thương của nó chóng lành hơn. Thế nhưng con người thời nay thì khác, họ rất sợ nhịn đói. Ta nghĩ rằng nếu không ăn gì thì cơ thể sẽ bị suy nhược và vì vậy vết thương của ta sẽ không có cơ hội để tự điều trị. Điều này cần phải xét lại. Thời xưa, người ta thường nhịn đói vài ba tuần liên tiếp mà không hề gì. Đây là phương cách rất hay để điều trị những vùng đau nhức trong cơ thể và tâm thức ta. Ta phải tin vào sức mạnh của trí tuệ, tình thương và khả năng tự chữa trị trong ta. Những năng lượng đó là những năng lượng của Bụt, là cõi Tịnh Độ biểu hiện từ tâm, là Nước Chứa, là nơi nương tựa vững vàng nhất. Nếu mất niềm tin nơi khả năng tự chữa trị của thân tâm ta, nơi sự hiểu biết và thương yêu trong ta, tức là ta đánh mất gia tài quý báu ấy. Đây không phải là vấn đề trừu tượng mà là một thực tại mà nhiệm vụ. Một thực tại ta có thể sờ mó, trân quý và nương tựa. Vậy thì thay vì hoảng sợ, tuyệt vọng, bất an, ta nên thực tập trở

về với hơi thở chánh niệm và đặt hết niềm tin vào sức mạnh của khả năng tự chữa trị của thân tâm ta, của khả năng hiểu và thương trong ta. Đây là sự thực tập quay về nương tựa nơi hải đảo tự thân mà Bụt đã căn dặn chúng ta. Ngài khuyên bảo chúng ta hãy luôn luôn quay về nương tựa nơi hải đảo tự thân, mà đừng nương tựa vào bất cứ một pháp nào khác hoặc một ai khác. Đó là hải đảo của bình an, của niềm tự tin, của đức vững chãi, hiểu biết, thương yêu, thanh thoi và giác ngộ của tự tâm. Hãy nương tựa nơi hải đảo của tự thân. Ta không cần phải chạy tìm ở bất kỳ một nơi nào khác. Hơi thở chánh niệm giúp ta trở về với hải đảo quý giá đó trong tự thân để có thể thực nghiệm được thực tại nhiệm mầu ấy nơi chính mình.

Mỗi khi gặp nguy hiểm hay bị lâm vào tình trạng khó khăn hoặc thấy mình bị cuốn hút vào một ý tưởng phiền lưu nào đó, ta hãy lập tức nắm lấy hơi thở chánh niệm

để trở về với hải đảo của chính mình. Có bài thi kệ giúp ta thực tập rất hữu hiệu khi gặp những tình huống khó khăn. Và đây là bài kệ:

*Quay về nương tựa
Hải đảo tự thân
Chánh niệm là Bụt
Soi sáng xa gần.
Hơi thở là Pháp
Bảo hộ thân tâm.
Năm Uẩn là Tăng
Phối hợp tinh cần.
Thở vào, thở ra
Là hoa tươi mát
Là núi vững vàng
Nước tịnh lặng chiếu
Không gian thanh thang.*

Trong khi đọc bài thi kệ này, ta có cơ hội trở về nương tựa nơi hải đảo an toàn của chánh niệm, thiết lập được trở lại chất liệu bình an và sự thanh thản ngay trong giây phút ấy. Làm được như thế, ta sẽ cảm thấy thoải mái, nhẹ nhàng ngay lập tức.

Khúc Nhạc Buổi Sáng

(Trích từ sách *Thơ từng ôm và mặt trời từng hạt* của Thiền sư Thích Nhất Hạnh)

Buổi sáng thức dậy, tôi thấy đây là một buổi sáng duy nhất không giống với buổi sáng nào. Người ta thường nghĩ rằng có nhiều buổi sáng có thể để dành, nhưng không ai để dành được bất cứ một buổi sáng nào, bởi vì mỗi buổi sáng là một buổi sáng đặc biệt. Em thấy buổi sáng hôm nay thế nào? Có phải nó tới lần đầu trong đời ta, có phải nó không lặp lại bất cứ một buổi sáng nào trong quá khứ? Chỉ khi nào ta không có mặt, thì mới có thể có sự lặp lại của mỗi buổi sáng. Còn nếu ta có mặt trong sự sống thì mỗi buổi sáng là một không gian mới, một thời gian mới. Mặt trời chiếu soi trên những cảnh tượng khác nhau vào những giờ giấc khác nhau. Ý thức em như mặt trăng tắm trong hàng trăm lòng sông: sông chảy, nước chảy, trăng đi ngang vòm thái hư xanh ngắt. Em hãy nhìn màu xanh da trời và mỉm cười, khiến cho ý thức em tuôn chảy như ánh sáng trong veo của mặt trời buổi sớm mơn man cảnh lá.

Buổi sáng không giống như một trang sách em ghi vào chữ nghĩa, có thể lật lại bất cứ lúc nào. Cuốn sách là con đường một chiều, hoặc cuốn sách là con đường hai chiều; buổi sáng không phải là một con đường, dù đó là con đường bay của chim không dấu tích. Buổi sáng là một nhạc khúc đánh lên, và nhạc khúc có mặt hay không là do em có mặt hay không.

Sinh hoạt quán niệm tháng 11 năm 2026

- Ngày quán niệm đầu tháng 11 năm 2026 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 7 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	\$2822.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 10	\$190.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$190.00
Quỹ còn	\$2822.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124