



Xây dựng ngôi trường hạnh phúc

Trích pháp thoại của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, ngày 15/6/2014 trong khóa tu 21 ngày tại Làng Mai, Pháp

Là một nhà giáo, tôi rất yêu nghề. Là những thầy giáo, cô giáo, chắc hẳn quý vị cũng yêu nghề. Chúng ta đều muốn đào tạo ra những con người lành mạnh, có khả năng tạo dựng hạnh phúc cho tự thân và cho xã hội. Nhiệm vụ của chúng ta không chỉ là trao truyền kiến thức mà còn là xây dựng con người, xây dựng một xã hội nhân bản để có thể chăm sóc hành tinh yêu quý của chúng ta.

Tôi có rất nhiều may mắn vì những người trẻ đến với tôi đều có cùng một ước muốn chuyển hóa tự thân, sống hạnh phúc và giúp cho những người khác cũng sống hạnh phúc như mình. Mỗi khi vào lớp, tôi luôn cảm thấy hạnh phúc vì giữa thầy trò có sự cảm thông, có tình huynh đệ, điều này giúp cho việc trao truyền và tiếp nhận trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Tôi hỏi thăm các học trò của tôi về đời sống của họ và tôi cũng kể cho họ nghe những khó khăn cũng như những ước mong của tôi, vì vậy luôn luôn có sự kết nối giữa thầy và trò.

Những khó khăn trong công tác giáo dục

Chúng ta biết những người trẻ và các bậc phụ huynh trong thời đại chúng ta có rất nhiều nỗi khổ, niềm đau

trong lòng. Cha mẹ không truyền thông được với nhau hay giữa cha mẹ và con cái không dễ dàng nói chuyện được với nhau. Trong lòng những người trẻ luôn có sự cô đơn, trống vắng và chúng tìm cách khóa lấp nỗi cô đơn trống vắng ấy bằng những trò chơi điện tử, phim ảnh, nghiện ngập hay những thú tiêu khiển độc hại.

Khổ đau trong lòng những người trẻ càng nhiều thì công tác giáo dục càng trở nên khó khăn. Là những thầy giáo, cô giáo, chúng ta cũng có những khó khăn. Chúng ta đã luôn cố gắng nhưng môi trường sống và làm việc của chúng ta quá nhiều khó khăn.

Là những thầy giáo, cô giáo, nếu chúng ta không hạnh phúc thì làm sao chúng ta mong đợi con em mình hạnh phúc? Đây là một vấn đề vô cùng quan trọng. Có phải là do chúng ta chưa có đủ kiên nhẫn, hiểu biết, thương yêu và tươi mát để xử lý những khó khăn này? Có phải là chúng ta đang cần một đường hướng tâm linh cụ thể để giúp chúng ta chuyển hóa tự thân và sau đó giúp chuyển hóa những người thương đang sống quanh mình? Bởi vì khi chúng ta chưa thay đổi được tự thân thì chúng ta khó lòng giúp được những người khác làm vơi bớt khổ đau của họ. Một khi chúng ta đã có được sự thành công trên con đường chuyển hóa, chúng ta sẽ trở nên vui tươi hơn, từ bi hơn và ta sẽ có khả năng giúp cho những người xung quanh cũng làm được như vậy.

Đem tâm về với thân

Điều đầu tiên chúng ta có thể làm là trở về với tự thân chúng ta. Lối ra tùy thuộc đường vào nội tâm. Trở về để chăm sóc chính mình. Chúng ta cần học cách chế tác niềm vui, cách xử lý những cảm thọ khó chịu hay lắng nghe những nỗi khổ, niềm đau trong mình để có thể hiểu được, thương được và nhờ vậy, khổ đau cũng từ đó mà được vui nhẹ. Có những phương pháp giúp chúng ta làm được điều này.

Bằng hơi thở chánh niệm, ta đem tâm trở về với thân và sẽ nhận ra rằng trong thân của ta đang có sự căng thẳng, đau nhức và ta thở như thế nào để làm lắng dịu sự đau nhức đó. “*Thở vào, tôi ý thức rõ rệt về thân thể tôi. Thở ra, tôi buông thư những căng thẳng trong thân thể tôi*”. Chỉ cần thực tập thở như thế trong nửa giờ đồng hồ, hay thậm chí là trong năm phút, thì ta cũng đã có thể thay đổi được cảm xúc.

Nếu không có sự bình an trong thân thì cũng sẽ không có bình an trong tâm bởi vì thân và tâm tương tức. Ta có thể thực tập thở như thế trong những tư thế đi, đứng, nằm, ngồi. Ta có thể thực tập khi ngồi trong xe buýt hay trong xe hơi. Ta cũng có thể thực tập khi chuẩn bị bữa ăn sáng hay khi rửa bát. Vì vậy ta có rất nhiều thì giờ để thực tập buông thư.

Nghệ thuật sống

Thực tập chánh niệm là phải vui. Đó là một nghệ thuật sống. Với niệm, định và tuệ, ta có thể chế tác niềm vui bất cứ khi nào ta muốn. Cũng với năng lượng chánh niệm, ta có thể ôm ấp và xử lý những nỗi khổ, niềm đau. Thiếu năng lượng chánh niệm này, ta sẽ cảm thấy sợ hãi mỗi khi đối diện với những nỗi khổ, niềm đau đang tràn ngập trong lòng ta.

Chánh niệm là nguồn năng lượng giúp ta có mặt trọn vẹn ngay bây giờ và ở đây, giúp ta tiếp xúc được với những gì đang xảy ra trong hình hài, cảm thọ, tâm ý và trong vũ trụ này. Từ đó, ta có thể tiếp xúc với những mâu nhiệm của cuộc sống để ta được nuôi dưỡng và trị liệu.

Khi ta thở vào, thở ra có ý thức là ta đang thở chánh niệm. Khi ta đi trong ý thức là ta đang thực tập thiền đi. Khi ăn sáng trong chánh niệm là ta đang thực tập thiền ăn. Ta không cần phải ngồi suốt ngày trong thiền đường mới gọi là thực tập thiền. Chúng ta có thể thực tập mọi nơi, ngay cả khi đang tắm, đang lái xe, hay đang tập trung cho một dự án, một công việc tại công sở, hay trong những mối quan hệ với mọi người xung quanh. Năng lượng chánh niệm được chế tác bằng

những hơi thở ý thức hay những bước chân chánh niệm. Chánh niệm giúp ta đem tâm trở về với thân và một khi thân tâm đoàn tụ thì ta đang thực sự an trú trong phút giây hiện tại. Những mâu nhiệm của sự sống chỉ có mặt trong giây phút đó. Quá khứ đã qua, tương lai chưa tới, sự sống chỉ thật sự có mặt ngay bây giờ và ở đây.

Chánh niệm giúp ta nuôi lớn chánh định. Với niệm và định thì tuệ giác cũng được phát sinh. Thở vào một hơi thở ý thức, ta sẽ khám phá ra những điều vô cùng đơn giản mà thiết yếu, như cái thấy rằng ta đang còn sống và đang có một hình hài. “Ta biết là ta đang có một hình hài”, đó đã là một tuệ giác rồi. “Thở vào, ta biết ta đang còn sống, còn sống là một mâu nhiệm, mâu nhiệm lớn nhất trong tất cả những mâu nhiệm.” Những người đã chết thì đâu có thể thở được nữa. Thở ra, ta có thể ăn mừng sự sống rằng phôi ta còn khỏe để thở vào, chân ta còn mạnh để có thể bước đi, có thể chạm lên đất Mẹ. Duy trì niệm và định, tuệ giác sẽ được lớn lên.

Dừng lại sự rong ruổi

Ta đang có đầy đủ những điều kiện hạnh phúc, ta không cần phải kiếm tìm thêm. Nếu ta ngồi yên và viết xuống những điều kiện hạnh phúc mình đang có thì một trang giấy không đủ, hai trang giấy cũng không đủ, hay thậm chí đến mười trang rồi mà vẫn còn quá nhiều những hạnh phúc chưa được viết xuống. Và ta sẽ nhận ra rằng mình may mắn hơn nhiều người khác, mình may mắn được sống hạnh phúc bây giờ và ở đây. “Hạnh phúc có thể có được ngay bây giờ và ở đây”, đó là lời Bụt dạy.

Nhiều người nhầm lẫn giữa hạnh phúc và sự hưng phấn. Khi ta vui trong chộn rộn, ta không có đủ bình an trong lòng, chính vì vậy hạnh phúc lúc đó không đủ sâu. Chánh niệm giúp ta nhận biết được rằng hạnh phúc chân thật không đến từ danh vọng, quyền hành, giàu sang và dục lạc. Hạnh phúc chân thật đến từ hiểu biết và thương yêu.

Hạnh phúc chân thật có nghĩa là ta không còn phải chạy đi tìm cầu thêm bất cứ điều gì nữa. Ta hài lòng với những gì ta đang có bây giờ và ở đây, ta nhận thấy có quá nhiều những điều kiện hạnh phúc vốn có quanh ta rồi. Cái thấy đó đem lại cho ta niềm vui lớn. Đó là nghệ thuật hạnh phúc, rất dễ dàng và giản dị mà ai cũng có thể làm được.

Ta chế tác niềm vui không những cho chính ta mà còn cho những người xung quanh. Khi ta có chánh niệm, năng lượng đó sẽ được lan truyền đến mọi người. Một khi ta có được niềm vui, hạnh phúc và sự tỉnh thức, ta cũng đang thấp sáng ngọn đèn tỉnh thức ấy trong những người khác. Hạt giống chánh niệm, tỉnh thức ai cũng có, chỉ là chưa được tưới tẩm, chưa được thấp sáng mà thôi. Đây là một nghệ thuật, không có gì quá khó. Một giáo viên cũng vậy, chỉ trong tích tắc bạn có thể biểu diễn những phép màu đó, chắc chắn học sinh của bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc.

Nhịp cầu cảm thông

Cuộc sống ngày nay tuy có nhiều phương tiện truyền thông như điện thoại thông minh, mạng xã hội... nhưng càng ngày thì sự truyền thông giữa vợ và chồng, bố mẹ và con cái, thầy cô giáo và học sinh... lại càng trở nên khó khăn. Điều đó nói lên rằng phương tiện truyền thông hiện đại không hề giúp ta truyền thông tốt hơn. Nếu ta không trở về tiếp xúc với tự thân để thấy được đâu là nguyên nhân của những sợ hãi, giận hờn và nỗi khổ, niềm đau trong ta, thì làm sao ta có thể truyền thông được với chính mình? Và một khi ta không thể truyền thông với tự thân thì làm sao ta có thể truyền thông được với những người khác?



Tái lập truyền thông và đem lại sự hòa giải là chuyện có thể làm được. Sự thực tập ái ngữ và lắng nghe giúp cho chúng ta thiết lập lại truyền thông và đưa tới sự hòa giải.

Trước tiên, chúng ta cần có mặt và hiểu được hình hài, cảm thọ, tri giác và khổ đau của chính chúng ta. Chánh niệm giúp ta có khả năng đối diện và hiểu thấu những khổ đau trong ta mà không phải trốn chạy hay tìm cách khóa lấp chúng.

Tiếp đến, thầy cô giáo có thể ngồi lại với học sinh của mình để cùng chia sẻ những khó khăn nằm sâu bên trong mỗi người. Một khi học sinh đã cảm thông được những khó khăn của thầy cô giáo rồi thì các em sẽ không tiếp sức làm cho những khó khăn ấy lớn thêm. Cũng vậy, một khi thầy cô giáo đã lắng nghe được những khó khăn của học sinh, thầy cô giáo sẽ biết cách để giúp cho các em bớt khổ. Khi đó lớp học sẽ trở thành một không gian chia sẻ hạnh phúc cho tất cả mọi người.

Lắng nghe với tình thương và sự cảm thông giúp cho người kia trải hết lòng ra. Đó là thực tập của Bồ tát Quán Thế Âm, chỉ lắng nghe thôi, không phán xét, không phản ứng. Trong vòng nửa giờ đồng hồ lắng nghe, chúng ta đã có thể làm vơi nhẹ khổ đau trong lòng của người kia.

Thực tập nói lời ái ngữ cũng rất quan trọng. Chúng ta dùng ngôn ngữ hòa ái để nói lên sự thật về niềm đau, nỗi khổ trong ta và cũng nhẹ nhàng khuyến khích người kia mở lòng nói ra những khổ đau của họ. Ái ngữ chính là chìa khóa để mở cửa trái tim của nhau.

Chúng ta có thể áp dụng sự thực tập ái ngữ và lắng nghe trong trường học như thế nào? Chúng ta cần tạo

ra những cơ hội để thầy cô giáo và học sinh có thể ngồi lại bên nhau, lắng nghe nhau để có thể cảm thông và hiểu thấu được những khó khăn của nhau. Hiểu được thì thương được. Thử tưởng tượng hình ảnh người thầy ngồi yên chăm chú lắng nghe những tâm tư nỗi niềm của những người học trò của mình. Đó là một hình ảnh đẹp và nuôi dưỡng. Ở nhà, ba mẹ các em đã quá bận rộn nên không thể có mặt được cho các em thì làm gì có thời gian để ngồi xuống và lắng nghe các em? Đó là một thiệt thòi lớn. Đến trường, thầy cô giáo cho các em một cơ hội khác để bù đắp, để các em được lắng

nghe, được cảm thông và được thấu hiểu. Chỉ cần được thấu hiểu, các em đã bớt khổ nhiều rồi. Khi đó, thầy cô giáo và học sinh có thể nối kết với nhau, xây dựng niềm tin trong nhau và lấy đi những giận hờn và sợ hãi trong nhau. Đây là một sự thực tập rất cần thiết và nên được khuyến khích tổ chức thường xuyên trong nhà trường. Thầy cô giáo và học sinh nhờ sự thực tập này mà có thêm năng lượng để dạy và học, và đặc biệt là khoảng cách giữa hai thế hệ cũng được gần lại với nhau nhờ nhịp cầu cảm thông.

Nghệ thuật khổ đau

Nhiều người trong chúng ta tin rằng ta không thể có được hạnh phúc bây giờ và ở đây. Ông bà tổ tiên ta cũng từng nghĩ như vậy. Điều này lý giải vì sao ta luôn có khuynh hướng chạy về tương lai để kiếm tìm hạnh phúc. Chúng ta có tập khí rong ruổi, tìm cầu và chẳng bao giờ hài lòng với những gì mình đang có. Tập khí này rất mạnh. Mỗi hơi thở, mỗi bước chân chánh niệm giúp ta dừng lại, nhận diện và mỉm cười.

Xử lý khổ đau là một nghệ thuật. Chúng ta nói tới nghệ thuật hạnh phúc nhưng cũng có thể nói tới nghệ thuật khổ đau. Chúng ta phải học cách khổ đau. Người biết cách khổ đau thì khổ ít hơn những người khác. Sự thật thì khổ đau đóng một vai trò rất quan trọng. Nếu chúng ta biết cách ôm ấp, chăm sóc và nhìn sâu vào bản chất của khổ đau, chúng ta có thể chế tác được rất nhiều hiểu biết và thương yêu, nền tảng của hạnh phúc chân thật.

Hoa là rác – Rác là hoa

Thầy trò chúng tôi vừa hoàn thành xong Năm giới tân tu, có thể được xem là nền tảng của đạo đức mang tính chất toàn cầu. Nó không mang màu sắc tín ngưỡng cục bộ của một tôn giáo hoặc của một chủ thuyết. Tôn giáo nào, văn hóa nào, chủng tộc nào, địa phương nào cũng có thể lấy Năm giới làm cương lĩnh cho một nếp sống có hòa điệu, có thương yêu, có hiểu biết, có sự tương kính và chấp nhận lẫn nhau. Thực tập theo Năm giới (hay còn gọi là những nguyên tắc sống) này, chúng ta có thể xử lý những khổ đau và hạnh phúc, tái lập lại truyền thống và góp phần giúp cho gia đình, cộng đồng và thế giới vui đi nổi khổ. Thực tập theo Năm giới chúng ta cũng có thêm nhiều niềm vui, bình an và hạnh phúc. Nền tảng đạo đức này dựa trên tuệ giác tương tức của đạo Phật.

“Tương tức” có nghĩa là ta không thể tồn tại một cách riêng biệt. Nhìn vào một bông hoa, ta thấy được những

yếu tố không- phải-bông-hoa có mặt. Ta thấy được mặt trời, đám mây, đất đai, người làm vườn, vân vân... Cả vũ trụ đều đang có mặt trong một bông hoa.

Hạnh phúc cũng vậy. Hạnh phúc cũng được làm từ những yếu tố không-phải-hạnh-phúc. Nếu chúng ta liệng bỏ hết những gì không hạnh phúc ấy đi thì chúng ta cũng không bao giờ có được hạnh phúc. Chúng ta cần có bùn để nuôi sen. Mọi thứ nương vào nhau để biểu hiện.

Với tuệ giác tương tức này, chúng ta thấy rõ rằng hạnh phúc không còn là vấn đề cá nhân. Nếu chúng ta hiểu được những khổ đau của chúng ta, nếu chúng ta đủ khéo léo để sử dụng những khổ đau ấy thì chúng ta có thể chế tác được hạnh phúc. Khổ đau và hạnh phúc tương tức nhau là vậy.

Không có gì có thể tự mình tồn tại. Tuệ giác tương tức lấy đi ý niệm về một cái ta biệt lập. Mặc cảm hơn người, thua người và bằng người – nền tảng của khổ đau – cũng từ đó mà không còn. Hầu hết những khổ đau xuất hiện cũng chính từ những tri giác sai lầm như vậy.

Ăn cơm có canh, tu hành có bạn

Chúng ta phải nghĩ tới việc xây dựng tăng thân, tức là một đoàn thể trong đó có những đồng nghiệp hay những người làm việc trong trường học, có thể là 3 hay 4 người mà ta truyền thông được dễ dàng nhất. Chúng ta phải đến với nhau để có thể tiếp tục sự thực tập, thực tập không phải với tính chất một cá nhân hay một gia đình mà là với tính chất một đoàn thể. Chúng ta có thể cùng đi thiền, cùng uống trà hay thực tập thiền buông thư với nhau.

Chúng ta hãy bắt đầu với một nhóm gồm những thầy giáo, cô giáo có hạnh phúc. “Thầy giáo, cô giáo có hạnh phúc sẽ thay đổi thế giới”. Với tăng thân nhỏ bé đó ta có thể làm thay đổi cả tập thể của trường. Chúng ta có thể viết một lá thư: “Chúng tôi là một nhóm người, chúng tôi đã thực tập như vậy và đã đạt được nhiều sự chuyển hóa trong đời sống, trong việc làm cũng như trong lớp học. Chúng tôi nghĩ thật là tuyệt vời nếu quý vị cùng thực tập với chúng tôi”. Như vậy những đồng nghiệp khác cũng sẽ bắt đầu ném được sự bình an, tình huynh đệ và sự buông thư đó.

Chúng ta không thể tiếp tục như hiện nay, tại vì nếu các giáo chức không có hạnh phúc, không có sự bình an và sự hòa hợp với nhau thì làm sao chúng ta giúp

được cho những người trẻ bớt khổ và thành công trong sự học hành. Xây dựng tăng thân là một công tác cấp bách và mỗi giáo chức phải là một người dựng tăng. Sau khi giác ngộ, việc đầu tiên Bụt đã làm là xây dựng một tăng thân. Ngài biết rất rõ là nếu không có tăng thân thì Ngài sẽ không hoàn thành được sự nghiệp của một vị Bụt.

Giáo chức là một nghề rất cao quý, rất đẹp, rất đáng được kính trọng. Nhưng nếu không có một tăng thân thì chúng ta cũng không làm được gì nhiều. Vì vậy xây dựng tăng thân là một việc tối cần thiết!

Sinh hoạt quán niệm tháng 6 năm 2024

- Ngày quán niệm đầu tháng 6 năm 2024 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 1 tháng 6 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://crpev.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 viên liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quý tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4227.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 5	\$446.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	\$446.00
Quỹ còn	\$ 4227.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Γ

」