



## Ăn cơm im lặng

Trích từ tác phẩm “Hơi thở nuôi dưỡng, Hơi thở trị liệu” – Thầy Làng Mai

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, trong các bữa ăn im lặng, con cảm thấy rất khó chịu. Con thấy sự thực tập này không đem lại niềm vui cho con, ngược lại nó làm cho con cảm thấy khó chịu hơn. Làm sao chúng ta có thể tiếp nhận năng lượng từ Tăng thân khi mọi người, hầu hết là những người còn rất xa lạ không có cơ hội chuyện trò, trao đổi với nhau để thiết lập mối liên hệ bạn bè cần thiết để trở thành một Tăng thân? Chúng con không phải là cộng đồng người xuất gia. Con nghĩ nên có vài bữa ăn im lặng và vài bữa ăn cho phép được nói chuyện, như vậy có lẽ thích hợp hơn cho sự thực tập đối với chúng con.

**Thầy trả lời:** Kính thưa quý vị, quý vị từng nói chuyện trong khi ăn đã bao nhiêu năm rồi? Nói chuyện có thể giúp ta truyền thông với nhau, nhưng không phải chỉ là cách duy nhất để thiết lập truyền thông, ngược lại nó có thể là chướng ngại cho sự truyền thông. Những nhà sản xuất máy vô tuyến truyền hình thỉnh thoảng có quảng cáo rằng: “Chúng tôi đem mọi người lại với nhau” – nghĩa là ti vi sẽ lấy những tin tức từ nơi này, nơi khác và chiếu lên, phóng lên cho chúng ta xem, nghe. Mục đích của đài truyền hình hay đài phát thanh là phát ra những lượng thông tin, quảng cáo... Nhưng như thế không nhất thiết là truyền thông.

Có một ký giả của tờ báo Phụ Nữ ở Paris đã tới Làng Mai. Sau khi đã phỏng vấn các sư cô và một số các vị nữ thiền sinh, cô ký giả xin được phỏng vấn tôi. Cô ta hỏi về những phương pháp thực tập thực tiễn như làm thế nào để thiết lập truyền thông giữa mối liên hệ vợ chồng, cha con, mẹ con, bè bạn v.v... Trong cuộc phỏng vấn, tôi có nói với cô ta rằng: “Những cặp vợ chồng trẻ nên tắt máy truyền hình và thay vì nhìn vào hướng ti vi, họ có thể nhìn vào nhau để thực tập lắng nghe nhau”. Sở dĩ tôi đã đề nghị như thế là vì tôi nhớ có một nhà văn người Pháp, tên là Antoine Saint Exupéry, tác giả của quyển tiểu thuyết rất nổi tiếng – Hoàng Tử Bé. Trong cuốn tiểu thuyết đó, tác giả có nói rằng: “Thương nhau không phải là chỉ ngồi đó để ngắm nhìn nhau, mà phải cùng nhìn về một hướng”. Điều ông ta nói có thể có lý, nhưng nó không có lý nếu quý vị đều cùng nhìn vào một hướng mà hướng đó lại là hướng ti vi.

Tôi đã khuyên các đọc giả của tờ báo Phụ Nữ như thế này: **Muốn thiết lập truyền thông, trước hết quý vị hãy tắt máy truyền hình đi và nhìn vào nhau thật kỹ với tất cả sự chú tâm, chánh niệm, rồi hỏi người thương của mình: “Anh yêu quý, có phải chúng ta là một cặp vợ chồng có hạnh phúc không?” Đó là câu hỏi rất thật, rất thiết thực. Rồi quý vị hỏi tiếp: “Nếu không, thì tại sao? Vì những nguyên do nào đã khiến chúng ta đánh mất đi hạnh phúc?”** Đây là câu hỏi sinh tử có công năng giúp quý vị nhìn lại tình trạng hiện thực của quý vị. Quý vị nói tiếp: “Chúng ta có

công ăn việc làm, có nhà cao cửa rộng, có xe hơi hạng sang, có máy truyền hình..., có tất cả. Thế tại sao chúng ta vẫn không hạnh phúc? Tại sao chúng ta không cảm thấy thoải mái khi nhìn nhau? Tại sao chúng ta cứ trốn tránh nhau bằng cách nhìn vào hướng truyền hình?"

Vì vậy đây là bài thực tập đầu: Quý vị hãy tắt máy truyền hình đi, quay lại nhìn nhau và đặt câu hỏi rất thật như thế. Nếu cặp vợ chồng bỏ ra nửa giờ đồng hồ để tìm hiểu lý do tại sao họ không hạnh phúc với nhau thì sẽ khám phá ra những nguyên do đã đưa đến tình trạng không hạnh phúc của họ và cả hai bắt đầu thực tập lắng nghe nhau và cùng nhìn sâu để hiểu và để tái lập lại truyền thông, xây dựng hạnh phúc cho nhau.

**Khi chúng ta cùng ăn cơm trong chánh niệm, thì đối tượng của chánh niệm lúc bấy giờ là thức ăn.** Ta thiết lập truyền thông với vũ trụ, với thiên nhiên và ta nhận thấy thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, của muôn loài và công phu lao tác. Nếu có chánh niệm, ta tiếp xúc được với ánh nắng mặt trời, với mây, mưa, đất đá... với tất cả vạn hữu của vũ trụ. Ở Làng Mai, chùa Pháp Vân – Xóm Thượng, vào khóa tu mùa Hè, tôi thường ăn sáng với một chú thị giả tại cốc Ngồi Yên. Buổi ăn sáng của tôi có một miếng bánh mì và chén nhỏ sữa chua trộn với muối nêm. Trong khi ăn, tôi nhìn ra đồng cỏ xanh mướt ở phía trước cốc và thấy những con bò đang ăn cỏ; rồi nhìn vào chén sữa chua, bỗng nhiên tôi thấy rằng tôi giống như những con bê đang uống sữa từ bò mẹ. Tôi thấy rõ mẹ của tôi cũng là một con bò mẹ và tôi đang uống sữa của bò mẹ. Tôi thấy bò mẹ đang ăn cỏ và làm sữa chua cho tôi ăn. Nhìn vào chén sữa chua, tôi biết rằng bài pháp thoại mà tôi sắp nói được làm bằng chén sữa chua tôi đang ăn. Ăn cơm im lặng như thế là một phép thực tập giúp tôi truyền thông rất sâu sắc với sự sống và tôi không cần phải nói một lời nào.

**Trong khi ăn, đối tượng thứ hai của chánh niệm là những người đang ngồi bên cạnh ta.** Ta có ý thức sự có mặt của người thân, người bạn tu đang ngồi đó không? Mỗi người đều mang trong tự thân những nỗi buồn vui, sợ hãi, hy vọng, khổ đau và hạnh phúc. Người nào cũng có ước muốn tu tập để chuyển hóa khổ đau của mình và phát triển khả năng hiểu biết, thương yêu và an vui để ban phát cho người khác. Được ngồi ăn chung với những người bạn đồng tu, với các thầy, các sư cô và sư chú là một niềm vui rất lớn, là sự truyền thông rất mâu nhiệm. Không nhất thiết phải nói chuyện huyền thuyên với nhau mới gọi là truyền thông. Nếu quý vị ngồi đó và tỏa ra năng lượng

binh an, vững chãi, thanh thoi và tươi mát, thì quý vị đang hiến tặng món quà rất quý giá cho những người đang ngồi chung quanh quý vị. Nếu người kia ngồi đó và công hiến sự có mặt đích thực của mình, tỏa chiếu được sự vững chãi, thanh thoi và an lạc, thì quý vị được thừa hưởng rất nhiều.

Sự truyền thông chân thật có thể thực hiện được trong sự im lặng. Sự im lặng có thể rất hùng tráng và nuôi dưỡng. Có khi vì nói chuyện, chúng ta không truyền thông được với nhau, vì mỗi người đều bị kẹt vào những định kiến riêng của mình, và không ai có khả năng lắng nghe ai. Tôi cam đoan rằng chỉ cần sau vài ngày thực tập, quý vị sẽ thấy công năng và sự mâu nhiệm của phép thực tập im lặng. Mới thực tập thì cảm thấy khó chịu, nhưng khi quen rồi, quý vị sẽ thấy rất dễ chịu, nuôi dưỡng và trị liệu.

## Dừng việc luôn suy nghĩ

*(Dịch từ Answers from the Heart – Parallax Press)*

**Hỏi: Bất cứ khi nào tôi làm điều gì, tâm trí tôi cứ hướng về tương lai cho việc kế tiếp và quay về quá khứ với việc đã qua. Làm thế nào để dừng việc luôn suy nghĩ?**

Đáp: Khi bạn nhận cùng lúc nhiều bức thư, bạn phải quyết định xem nên đọc bức nào trước. Tuy bạn muốn đọc hai bức thư cùng một lúc bởi chúng đều quan trọng. Cuối cùng thì bạn vẫn phải làm một quyết định là chọn một bức đọc. Và sau khi đã quyết định chọn một bức thì bạn chỉ chăm chú đọc nó. Như khi bạn đang băng qua một chiếc cầu thì đừng nghĩ về chiếc cầu khác vì cuối cùng rồi bạn cũng sẽ băng qua nó thôi, nhưng hãy băng qua chiếc cầu này trước đã. Đây chính là cách thực tập. Luật sư chỉ nghĩ về thân chủ mà anh ta đang làm việc, không bận tâm đến thân chủ kế tiếp sẽ là ai. Bác sĩ chỉ nghĩ về bệnh nhân trước mặt mình. Đây là sự tập trung (định), sự chú tâm (chánh niệm), một cái tâm chuyên nhất (nhất tâm). Nếu bạn chưa rèn luyện được khả năng tập trung tinh thần vào một đối tượng duy nhất thì sự phân tán (tán tâm) và sự nhiễu loạn (trạo cử) sẽ chi phối. Bạn nên rèn luyện sự có mặt một trăm phần trăm bây giờ và ở đây.

## Không cảm thấy đủ

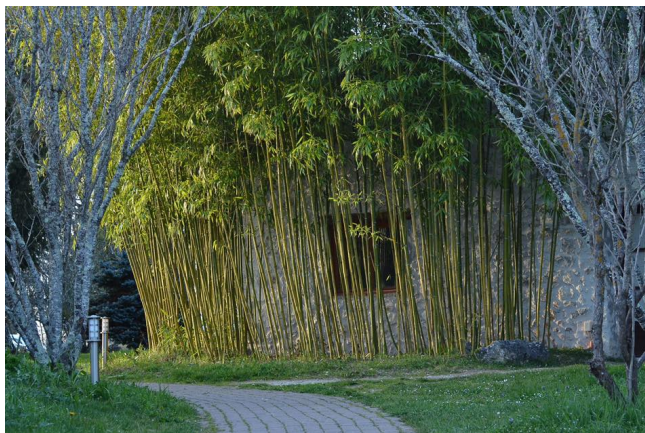
*(Dịch từ Answers from the Heart – Parallax Press)*

**Hỏi: Sự mong muốn thành công đã mang đến quá nhiều đau khổ và bận rộn. Không điều gì con làm**

**mà cảm thấy đủ cả. Làm thế nào con có thể tạo sự an lạc cho bản thân?**

Đáp: Phẩm chất của hành động của bạn phụ thuộc vào phẩm chất sự có mặt của bạn. Đề nghị bạn hãy hái để hiến tặng hạnh phúc, làm cho người khác hạnh phúc. Đó là việc làm tốt đẹp. Nếu bạn không hạnh phúc, bạn sẽ không thể làm điều đó. Để tạo hạnh phúc cho người, chính bạn phải hạnh phúc trước. Vì thế, giữa hành động và sự có mặt có một sự kết nối. Không thành công cho sự có mặt, bạn sẽ không thể thành công cho hành động. Nếu bạn cảm thấy mình không đi đúng đường, hạnh phúc sẽ không có mặt. Điều này rất đúng cho mọi người. Nếu bạn không biết bạn đang đi đâu, bạn sẽ đau khổ. Vấn đề quan trọng là nhận biết con đường của mình và biết lối đi đúng cho mình.

Hạnh phúc nghĩa là cảm thấy lúc nào mình cũng đang đi con đường đúng đắn. Bạn không cần đến cuối con đường để có hạnh phúc. Con đường đúng sẽ hướng dẫn đến những lối đi rất cụ thể mà bạn sống cho mình trong mỗi phút giây. Trong đạo Phật, chúng ta nhắc đến Bát chánh đạo (con đường với tám sự chân chánh):



chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Nó có thể giúp chúng ta sống “bát chánh” cuộc sống hằng ngày trong từng phút giây. Điều đó không những làm chúng ta hạnh phúc mà còn làm cho mọi người xung quanh chúng ta hạnh phúc. Nếu bạn thực tập con đường này, bạn sẽ trở nên rất vui vẻ, rất tươi mát và rất thương yêu.

Hãy nhìn cái cây trước sân xem! Cái cây dường như không làm gì. Nó đứng đó mạnh mẽ, mát mẽ và xinh tươi và mọi người hưởng lợi từ nó. Đó là điều kỳ diệu của sự có mặt. Nếu một cái cây không phải là một cái cây, chúng ta sẽ gặp khó khăn. Nhưng một cái cây chỉ là một cái cây thì chúng ta có hi vọng và niềm vui. Đó là tại sao **nếu bạn là chính bạn thì đó là một hành**

**động rồi.** Hành động dựa trên nền tảng của phi hành động. **Hành động chính là có mặt.**

Có người làm rất nhiều điều nhưng cũng chính là người gây ra nhiều rối rắm. Họ càng cố gắng giúp, họ càng tạo ra nhiều khó khăn cho dù họ có quyết tâm cao nhất. Tốt hơn là đừng quá cố gắng mà chỉ nên có mặt. Rồi thì an lạc và tình thương có mặt mỗi phút giây. Dựa trên sự thiết lập đó, mọi thứ bạn nói và làm chỉ có thể mang lại hữu ích. Nếu bạn có khả năng làm giảm khổ đau của ai đó, nếu bạn có thể làm cho họ cười, bạn sẽ nhận rất nhiều hạnh phúc. Khi bạn làm việc có ích, hữu dụng cho xã hội, bạn sẽ hạnh phúc. Khi bạn có con đường và bạn thương thức mỗi bước chân trên con đường của mình, bạn thấy rằng sẽ không cản trở thành người nào khác.

Trong đạo Phật, chúng ta có thực tập **vô nguyện**. Nếu bạn đặt một mục đích ở phía trước, bạn sẽ chạy theo suốt cuộc đời. Và hạnh phúc sẽ không bao giờ có được. Hạnh phúc chỉ có mặt khi bạn ngừng chạy theo và coi trọng phút giây hiện tại và bản thân. **Bạn không cần là ai khác vì bạn là một điều kỳ diệu của cuộc sống rồi.**

### **Phán xét người khác**

*(Dịch từ Answers from the Heart – Parallax Press)*

**Hỏi: Làm sao con có thể khắc phục việc hay phán xét người khác?**

Đáp: Khi nhìn vào người nào đó, nếu chúng ta nhìn đủ sâu thì hiểu rằng, một cá nhân được cấu thành từ nhiều yếu tố: xã hội, giáo dục, bố mẹ, tổ tiên, văn hóa... Nếu chúng ta không thấy được tất cả các yếu tố này, chúng ta chưa thấy được người này một cách đầy đủ. Nếu người ấy có khuynh hướng đối xử một cách tiêu cực, điều đó không nghĩa là người ấy thích cư xử như vậy, mà họ chính là nạn nhân của sự trao truyền. Những hạt giống tiêu cực trong bản thân người đó có thể đã được trao truyền bởi xã hội, cha mẹ, tổ tiên hay văn hóa.

Khi nhận ra điều này, bạn sẽ dễ khởi lòng thương đối với người ấy hơn. Rồi thì bạn sẽ ít bị thúc đẩy bằng định kiến phán xét hơn, và mong muốn làm một điều gì đó để thay đổi môi trường, văn hóa để thế hệ kế tiếp sẽ không là nạn nhân của sự truyền trao. Thay vì bực mình, bạn lại mong muốn hành động vì tình thương.

Khi nhìn sâu vào bản thân và chú ý đến một trong những sức mạnh của bạn, dù đó là tài năng, kỹ năng hay sự hạnh phúc, bạn cũng biết rằng, bạn đã thừa kế nó từ tổ tiên, cha mẹ, văn hóa... Bạn là sự tiếp nối của họ, họ đã truyền trao cho bạn. Tương tự như vậy, bạn sẽ hiểu được những điều tiêu cực trong bản thân như sợ hãi, giận hờn và sự phân biệt mà có thể cha mẹ và tổ tiên đã truyền trao. Bố mẹ và tổ tiên của bạn đã không thể chuyển hóa chúng, nên họ đã truyền trao lên người bạn những gia tài ấy. Nhưng bạn thì có cơ hội chuyển hóa để không chuyển tiếp những tập khí tiêu cực cho con cái mình. Bằng cách quán chiếu bản thân và người khác như thế sẽ cho bạn sự hiểu biết, tình thương yêu và nỗ lực để chuyển hóa.

### **Sống trong hiện tại với những hoạch định**

*(Dịch từ Answers from the Heart – Parallax Press)*

**Hỏi: Làm thế nào để kết hợp sự thực tập chánh niệm, sống trong hiện tại với những hoạch định cho tương lai?**

Đáp: Thực tập chánh niệm không ngăn cản chúng ta hoạch định cho tương lai. Tốt hơn hết là không đánh mất mình trong sự mù mờ và sự sợ hãi tương lai. Nếu chúng ta đã xác định đúng đắn trong hiện tại thì chúng

ta có thể mang cả tương lai về hiện tại và hoạch định. Chúng ta không nên đánh mất hiện tại khi nghĩ về tương lai. Thực ra, hiện tại dung nhiếp cả quá khứ lẫn tương lai. Chất liệu cấu thành tương lai chính là hiện tại. Vận dụng hiện tại một cách tốt nhất là tất cả những gì cần chuẩn bị cho tương lai. Nắm bắt hiện tại bằng cả sự chú tâm và sự khéo léo chính là xây dựng tương lai cho mình rồi đấy thôi!

### **Sinh hoạt quán niệm tháng 7 năm 2024**

- Ngày quán niệm đầu tháng 7 năm 2024 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 6 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 viên liên Zoom. Xin vào trang [http://mpcf.org/regular\\_sessions\\_online.html](http://mpcf.org/regular_sessions_online.html) để ghi danh.

### **Quý tu học:**

Quý trước còn	\$ 4227.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 6	\$180.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	\$180.00
Quý còn	\$ 4227.34

*Thuyền Từ*  
10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124