



Ý chí tự do (tiếp theo và hết)

(Trích từ pháp thoại ngày 29.12.2005 tại xóm Mới, Làng Mai)

Chuyện đâu còn có đó

Cách thức ta phản ứng đã thành một tập khí, một thói quen. Bây giờ ta tập như thế nào để có được những thói quen mới, những phương pháp đối phó khác, thì mới có thể thoát khỏi tình trạng cũ. Ta tự dặn mình, trong quá khứ ta đã từng có phản ứng gây ra đổ vỡ. Từ bây giờ ta quyết tâm không làm như vậy nữa. Mỗi khi có hoàn cảnh bất như ý xảy ra thì ta không phản ứng liền, ta không để cơn giận làm chủ lấy ta để ta có thể nhìn cho kỹ và nhờ đó ta có thể có một lẽ lối phản ứng khác. Trong tiếng Việt có câu “Chuyện đâu còn có đó”, tại sao ta phải phản ứng liền? “Chuyện đâu còn có đó, tại sao ta phải hấp tấp?” là tuệ giác của cả một dân tộc.

Tại sao ta phải quyết định liền? Cho phép ta có được ba phút để nhìn lại và ta sẽ biến lối hành xử này thành một thói quen tốt. Tại sao ta phải nói lại một câu, hay phải làm gì đó để phản ứng? Ta có thì giờ, ta phải cho mình một không gian, quý vị hãy thử làm đi!

Nhưng muốn làm được thì ta phải luyện tập. Trước đây ta đã từng sống và phản ứng lại hoàn cảnh một cách máy móc. Từ hôm nay ta không muốn tiếp tục cách sống đó nữa. Ta đặt cho ta những kế hoạch để ta có thể làm hay hơn trong tương lai. Đây là phương pháp thực tập chánh niệm. Chánh niệm là ý thức được những gì đang xảy ra mà không cần phải đi tới một quyết định, không cần phải chối bỏ hay chấp nhận ngay lập tức.

Tu là quyết định muốn làm cái gì đó, muốn phản ứng lại. Thường thường là khi có thọ và tưởng rồi là ta muốn hành động, muốn phản ứng ngay. Nhưng bây giờ ta không muốn đi tới tu liền, ta muốn cho ta một

không gian, ví dụ như ta để ra vài ba phút để thờ hay để đi thiền hành. Chuyện đâu còn có đó, ta không cần phải gấp gáp. Tuệ giác có thể tới trong những phút đó vì niệm thường đưa tới định và tuệ.

Nếu quý vị đã từng bị sa vào trạng thái trầm cảm và rất sợ phải sa vào lần nữa thì quý vị có thể thực tập phương pháp này. Ta phải biết, phải nhận diện được những gì xảy ra trong tâm của mình. Nếu đó là một tư tưởng có tính cách tiêu cực, bi quan, mặc cảm thì ta biết đó là một tư tưởng tiêu cực, bi quan, mặc cảm. Trước hết ta phải nhận diện và cho nó một không gian, không hẳn là ta phải hành động liền. Khi nhận ra đó là một tư tưởng bi quan, chán nản thì ta nói: “À, đây là một tư tưởng bi quan, chán nản”. Nếu ta cứ quanh quẩn đi theo nó thì ta có thể sa vào trầm cảm. Nếu ta cứ nhai đi nhai lại cái tư tưởng bi quan, buồn giận hay tuyệt vọng đó thì thế nào ta cũng rơi xuống hố trầm cảm. Nhưng nếu trong khi đang nhai đi nhai lại tư tưởng bi quan, buồn nản đó mà ta biết là ta đang nhai thì đã có một cái gì mới xảy ra rồi. Thường thì ta không biết là ta đang nhai đi nhai lại cái tư tưởng bi quan, buồn thảm, sầu khổ đó. Ta bị nó đưa đi. Mà đưa lối quý dẫn đường là vậy.

Nhưng khi có niệm là ta biết ta đang nhai lại, mà biết ta đang nhai thì tự nhiên ta hết nhai liền. Ta cho ta một không gian, có thể là ba phút, để ngồi thờ hoặc đi thiền hành. Ta cho ta một cơ hội để điều kiện giác ngộ có thể xảy ra. Chìa khóa giúp ta thoát ra khỏi thân phận nô lệ của ta để đạt tới tự do nằm ở chỗ là ta ý thức được cái gì đang xảy ra. Đó là niệm. Đây là một sự luyện tập chứ không phải là một lý thuyết.

Phương pháp thực tập: Có niệm là bắt đầu có tự do

Ta phải luyện tập từ từ. Trước hết ta phải tập thờ. Thờ vào ta biết ta đang thờ vào; thờ ra ta biết ta đang thờ ra. Trong đời sống hàng ngày, nếu không tu tập, ta cứ

thờ vào thờ ra như một cái máy. Thờ vào biết thờ vào, thờ ra biết thờ ra, ta vẫn thờ nhưng hơi thờ này rất khác, hơi thờ này chứng tỏ là ta đã đưa được niệm vào trong hơi thờ. Trước khi lái xe, tại sao ta không cho mình một hay hai phút để ngồi thờ? Đó gọi là ý thức về hơi thờ, tức là một cách luyện tập để biết được những gì đang xảy ra, để làm chủ được chúng mà không bị nô lệ vào chúng. Khi bước đi, nếu không ý thức thì ta sẽ không làm chủ được bước chân, ta sẽ bước đi như bị ma đuổi. Nó bước chứ không phải ta bước. Nó là cái gì? Nó là cái máy. Nó bước đi, nó thờ chứ không phải ta đi, ta thờ.

Lúc mới bắt đầu, mỗi ngày ta nên thực tập ba phút, đi từng bước và ý thức được từng bước chân của mình. Ta không còn là cái máy nữa, ta là con người tự do. Đó là sự bắt đầu của ý chí tự do, nắm được hơi thờ, nắm được bước chân. Mỗi ngày ta có thể uống trà nhiều lần. Nhưng nếu muốn thực tập thì ta tự qui ước là mỗi ngày ta sẽ uống chén trà đầu tiên trong chánh niệm. Trong khi uống trà ta biết là ta đang uống trà, ta đang đưa chén trà lên cao, ta đang uống trà và đang để chén xuống. Ý chí tự do bắt đầu.

Trước hết ta phải nắm được hơi thờ, rồi bước chân, rồi một vài hành động của mình. Cố nhiên ta không thể nào làm được tất cả trong chánh niệm, nhưng ta có thể chọn vài phương pháp thực tập và mỗi ngày ta phải làm cho được. Ví dụ như chải răng, sáng nào chúng ta cũng chải răng, nhưng thường thường thì ta chải răng như một cái máy. Bây giờ ta quyết định: Mỗi khi chải răng ta thực tập chánh niệm. Để kem đánh răng lên bàn chải, ta biết ta đang để kem đánh răng lên bàn chải, đưa tay lên chải răng ta ý thức được từng cử động của bàn tay mình. Chúng ta có thể để hai phút để chải răng mà hai phút đó là hai phút chải răng trong chánh niệm. Ta không để cho cái máy làm, ta làm với ý thức và tự do của mình. Chúng ta nên tìm thêm vài phương pháp thực tập và quyết định làm mới mình mỗi ngày. Buổi sáng chúng ta mở cửa nhìn ra ngoài và ngồi yên ba phút, để ý tới những tiếng động đang xảy ra.

Sáng hôm nay vào thiền đường, tôi đã ngồi xuống rồi trong khi một số còn đang đi vào. Tôi đã áp dụng phương pháp này, ngồi rất yên và để ý tới những âm thanh trong thiền đường. Tôi nhắm mắt lại và nhận diện những âm thanh đang xảy ra. Đó cũng là ngồi thiền, chứ không phải đợi có ba tiếng chuông rồi ta mới bắt đầu tập thờ. Ta ngồi yên và những âm thanh đó không khuấy động được ta, không hẳn là khung cảnh phải thật yên ta mới ngồi thiền được. Có tiếng kéo ghế, có tiếng xì xào, có tiếng đẩy gối, nhưng tất cả những

âm thanh đó không làm rộn được ta vì lúc đó chủ đích của ta là ngồi để nhận diện những tiếng động mà ta có thể nghe được.

Quý vị cũng có thể làm như vậy. Trước khi đi ngủ hoặc buổi sáng thức dậy, ta có thể ngồi ba phút để lắng nghe và nhận diện những âm thanh trong nhà mình. Ta có thể ngồi trước cửa sổ nhìn ra, nhận diện cội cây này, bông hoa kia, mái nhà đó. Nói tóm lại là ta phải tìm cách để thoát ra khỏi thân phận nô lệ của mình. Tự do là nhờ ta có niệm. Khi có niệm thì ta bắt đầu sống đời sống mới của ta. Khi ta có khả năng thực tập như vậy trong một thời gian, hoặc ba hoặc năm hoặc bảy tuần, khi ta có thể nhận diện được bước chân của ta, hơi thở của ta, cử chỉ của ta, khi ta uống trà hay rửa bát thì lúc đó ta có thể bắt đầu nhận diện được tư duy cảm thọ của mình. Tuy rằng những tư duy kia đang còn tiêu cực và những cảm thọ kia có thể là còn những khổ thọ, nhưng nhận diện được chúng là đã có sự khác biệt lớn rồi. Nhận diện được chúng là mình không còn bị nô lệ cho chúng nữa.

Chúng ta khổ đau là vì chúng ta không có tự do, chúng ta chưa thoát ra được thân phận của một cái máy. Niệm giúp cho chúng ta sống không còn như một cái máy nữa. Chúng ta bắt đầu có chủ quyền. Niệm, định và tuệ có thể đưa tới cho ta những vùng năng lượng rất lớn. Có những người sống ở nước Pháp hai ba chục năm hay suốt đời mà không biết nước Pháp có những vùng rất đẹp. Họ chỉ quanh quẩn trong làng, trong tỉnh của họ. Rất tội nghiệp cho họ, họ không có cơ hội khám phá ra những cái đẹp tuyệt vời ở những miền đất khác của nước Pháp.

Chìa khóa mở tung cánh cửa những vùng màu nhiệm

Trong thân tâm của ta có những vùng rất màu nhiệm mà ta chưa bao giờ biết tới, chưa bao giờ thăm viếng. Có thể đó là những vùng của niệm, của định và của tuệ. Ví như quý vị có một máy tính xách tay, một cái PC hay một Mackintosh, nhưng quý vị chưa sử dụng được hết tất cả những khả năng của máy, quý vị chỉ sử dụng được mười hoặc hai mươi phần trăm khả năng của nó thôi. Tâm mình cũng vậy, rất màu nhiệm. Trong đó có tuệ giác, có từ bi, có hạnh phúc lớn nhưng ta chưa với tới được. Ta chỉ biết quanh quẩn trong vòng buồn giận với những tâm hành tiêu cực (tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến) mà thôi. Những tâm hành như đại từ, đại bi, đại hỷ, đại xả màu nhiệm như vậy mà ta lại không với tới. Hãy sử dụng những vùng màu nhiệm của tuệ giác để thoát ra khỏi thân phận nhỏ bé

của mình. Vì cứ giam mình trong vòng tham, sân, si nên ta mới gánh chịu khổ đau từ năm này sang năm khác và làm cho những người xung quanh ta cũng khổ đau theo.

Đức Thế Tôn đã trao cho chúng ta một chiếc chìa khóa, chìa khóa của Tam học (niệm-định-tuệ). Nếu muốn, chúng ta có thể dùng chìa khóa đó để mở tung ra biết bao nhiêu cánh cửa. Ví dụ chúng ta mới mua một ngôi nhà mới, hay một lầu đài mới. Tuy sở hữu cả một tòa lầu đài nhưng nếu chúng ta chỉ ở trong bếp, ta không có chìa khóa để đi vào các phòng lớn thì uống biết bao nhiêu. Cũng như ở nước Pháp đẹp như vậy mà chúng ta chỉ quanh quẩn trong làng của mình, không đi tới được những nơi khác. Một lần kia đi chơi tuyết ở Vermont, tôi có nói với một người bạn:

– Theo tôi thì trong bản tuyên ngôn nhân quyền phải thêm câu này: Sinh ra trên trái đất thì mỗi người phải có quyền được thấy biển và thấy núi tuyết, vì có những người từ khi sinh ra cho đến khi chết đi, chưa bao giờ được thấy biển, chưa bao giờ được thấy núi tuyết. Rất uống cho họ!

Chúng ta cũng vậy, chúng ta chỉ quanh quẩn trong vòng đau khổ của tham, sân, si; chúng ta chưa bao giờ hưởng được cái đẹp của đại từ, đại bi, đại trí tại vì chúng ta không có tự do, chúng ta không thoát ra được. Chúng ta sống đời sống hàng ngày của ta như những cái máy.

Với chìa khóa của Tam học mà đức Thế Tôn đã trao, chúng ta hãy mở tung cánh cửa của những vùng màu nhiệm trong cuộc đời và trong tâm thức của ta. Ngài đã chỉ dẫn rất rõ: Niệm là thế nào, định là thế nào, tuệ là thế nào. Nếu quý vị muốn ném được những màu nhiệm của sự sống, muốn thoát ra khỏi thân phận đau buồn, hạn hẹp thì quý vị phải dùng chìa khóa của đức Thế Tôn. Chìa khóa này rất rõ ràng: Đừng vội phản ứng, đừng bằng lòng đi quanh trong cái vòng nhỏ hẹp, hãy thoát ra bằng con đường thoát là niệm. Niệm là nhận diện những gì đang xảy ra.

Tự do phải tranh đấu mới có

Tôi đề nghị quý vị, nhất là những người còn mới trong sự thực tập, nên chọn cho mình vài bài thực tập, ví dụ như bài chửi rủa: “Tôi quyết định là từ nay mỗi khi chửi rủa, tôi không suy nghĩ tới chuyện quá khứ, chuyện tương lai. Tôi quyết chửi rủa như thế nào để ý thức được từng cử động, chửi rủa như thế nào để có hạnh phúc, có an lạc, có tự do trong khi tôi chửi rủa”. Tự do bắt đầu từ đó. Hay quý vị có thể quyết định như

thế này: “Mỗi khi mở cửa xe hơi bước lên thì tôi không rờ máy liền, tôi cho tôi ba phút để ngồi thở và mỉm cười, tôi biết rằng tôi là ai và đang sắp sửa đi đâu.” Đó là những giây phút đưa lại cho ta tự do. Tự do không tự nhiên tới mà do ta tranh đấu mới có.

Sở dĩ trong lòng chúng ta đầy những u buồn, sầu khổ là vì chúng ta không có tự do, tự do đó ta phải tranh đấu mới có. Không phải là vì ta đi tới một khung trời nào đó thì tự nhiên có tự do, hay chờ đợi một thời gian nào đó trong tương lai thì ta mới có tự do. Tự do phải tranh đấu mới có, tranh đấu bằng sự thực tập chánh niệm. Khi ý thức được những gì đang xảy ra là chúng ta bắt đầu có tự do. Đó là cái nắm tay của người bạn nhắc cho ta đừng để bị kéo theo, ta phải làm chủ được mình.

Trong Tâm lý học Phật giáo, chúng ta học về những tâm hành và mỗi khi một tâm hành biểu hiện thì ta ý thức được nó, ta mỉm cười với nó và ta bắt đầu có tự do. Tại nội viện Phương Khê có một cầu thang mười tám bậc. Ba mươi năm nay, mỗi khi lên cầu thang tôi đều đi có chánh niệm, mỗi khi đi xuống cầu thang tôi đều đi xuống có chánh niệm. Tôi không để cho bước chân nào lọt ra khỏi chánh niệm. Đi trên Vạn Lý Trường Thành, hoặc leo lên Ngũ Đài Sơn thì tôi cũng đi như vậy. Leo lên máy bay, hay leo lên một cầu thang nào đó, tôi cũng đều bước những bước chân chánh niệm. Ta bắt đầu ở chỗ quyết định chọn cho mình một sự thực tập hàng ngày và ta quyết tâm làm cho được. Ví dụ nếu quý vị chọn phương pháp chửi rủa trong chánh niệm thì sáng nào quý vị cũng phải chửi rủa trong chánh niệm. Sau khi ăn cơm trưa, trước khi đi ngủ quý vị phải chửi rủa trong chánh niệm. Làm được như vậy mỗi ngày sẽ đưa tới chủ quyền cho ta trong đời sống hàng ngày. Có chủ quyền rồi thì ta mới nhận diện được những tư tưởng, những tư duy, những cảm thọ và những lẽ lối phản ứng của mình. Khi nhận diện được chúng thì ta không còn là nạn nhân của chúng nữa, ta bắt đầu có tự do. Nếu quý vị không ý thức được những gì đang xảy ra cho thân mình như là bước chân, hơi thở hay hành động thì quý vị sẽ không nhận diện được những gì xảy ra trong phạm vi cảm thọ, tri giác hay tư duy. Ta để cho tư duy tiêu cực, sầu khổ kéo đi, ta cứ gặm nhắm chúng và cứ tiếp tục khổ đau.

Chánh niệm trước hết là nhận diện, nhận diện đơn thuần mà không xua đuổi, không lên án, không vương mắc. Có thể mỗi ngày quý vị cho mình thêm nhiều không gian, đừng vội vã phản ứng. Mỗi khi lâm vào tình trạng nào đó, hoặc quá thích thú, hoặc quá bực

bội, quý vị hãy để cho mình không gian vài ba phút để thờ, để đi thiền hành. Ta không cần phải phản ứng liền, chính tự do đó đưa lại cho ta ánh sáng, cho ta cơ hội có được tuệ giác. Hành động trên tuệ giác sẽ không bao giờ đem lại đau khổ. Với tôi, “án binh bất động” (có nghĩa là không làm, không nói gì hết) rất quen thuộc. Không hẳn là ta phải nói, phải làm gì mới chứng tỏ được là ta có tuệ giác, ta có cái thấy. Nhiều khi có cái thấy rồi thì ta biết là ta không cần nói, không cần làm gì cả. Ta khỏe ru và người kia cũng khỏe ru. Không phải tuệ giác chỉ đưa tới hành động, có khi tuệ giác đưa tới quyết định không hành động và cái quyết định không hành động ấy sẽ đưa tới hòa bình, an lạc và tinh huynh đệ.

Xin đại chúng trong ngày hôm nay, ngày mai và ngày một bót nói chuyện lại. Ta phải chiêm nghiệm, phải đặt kế hoạch cho năm mới, không phải kế hoạch làm ăn mà là kế hoạch tu học. Ta phải chọn cho ta phương pháp thực tập mà ta sẽ áp dụng trong năm tới, tôi đề nghị là những phương pháp đó phải rất cụ thể. Tôi ước muốn quý vị phải làm thế nào để khi gặp một trường hợp, một hoàn cảnh bất như ý thì quý vị phải cho mình một không gian. Không gian là một tặng phẩm rất lớn. Đừng vội quyết định! Đừng vội phản ứng! Ta cho ta ba phút để đi thiền hành, để suy nghĩ rồi ta sẽ thấy rằng không phản ứng cũng là một hành động, không phản ứng là một tuệ giác rất lớn. Tôi rất thích câu: Chuyện đầu còn có đó. Ta không cần phải phản ứng liền, để đó đã. Lúc tâm ta an lại, bình tĩnh lại thì ta sẽ thấy phản ứng lại là đại đột, là đưa tới đổ vỡ. Mỗi người trong chúng ta phải chọn sự thực tập mỗi ngày và một khi đã quyết tâm thì phải làm cho được. Những lúc chúng ta sinh hoạt hàng ngày như khi lái xe, nấu cơm, chải răng, tắm rửa hay tưới vườn là những giây phút của tự

do. Chúng ta phải làm những việc đó như thế nào để có tự do. Khi ăn cơm chúng ta phải tập ăn như những con người tự do. Chúng ta ngồi ăn và để ý tới cách làm việc của răng, của lưỡi. Cái cảm của mình làm việc như thế nào? Cái hàm của mình làm việc như thế nào? Chúng ta sẽ thấy rằng lâu nay chính cái máy nó ăn chứ không phải ta ăn, cái máy đi chứ không phải ta đi, cái máy phản ứng chứ không phải ta phản ứng. Đây đúng là lúc ta phải bắt đầu nắm lấy chủ quyền của đời ta.

Sinh hoạt quán niệm tháng 10 năm 2024

- Ngày quán niệm đầu tháng 10 năm 2024 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 5 tháng 10 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 để ghi danh.

Quý tu học:

Quý trước còn	\$ 4227.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 9	\$310.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	\$310.00
Quý còn	\$ 4227.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124