



Thư Giãn Là Hạnh Phúc Có Mặt

(Trích từ *Pháp thoại trong khóa tu An cư kiết đông 2008 – 2009*)

Trong đời sống, rất nhiều người không có sự thư giãn. Chúng ta cần phải học cho được cách thư giãn. Ví dụ, tập đi thiền hành là cơ hội để tập thư giãn. Sự căng thẳng và thư giãn đi đôi với nhau, chúng có mặt cùng một lúc. Vấn đề là cái nào nhiều, cái nào ít mà thôi. Trong chúng ta có sự căng thẳng, nhưng cũng có sự thư giãn. Tùy cách sống của mình mà ta có nhiều sự căng thẳng hay nhiều sự thư giãn.

Phát triển sự thư giãn, buông bỏ những lo lắng, sợ hãi và bạo động là hạnh phúc đang có mặt. Mỗi người đều có khả năng chế tác ra sự thư giãn với tư cách cá nhân và năng lượng đó sẽ ảnh hưởng tới tập thể. Thí dụ một người giáo viên nếu có ý thức nuôi dưỡng sự thư giãn trong mình và chế tác sự thư giãn đó cho học sinh thì việc dạy và học sẽ thành công hơn. Giữa giáo viên và học sinh có sự nhẹ nhàng mà không phải căng thẳng mệt mỏi.

Đạo đức là con đường mà trong đó có những phương pháp đưa tới sự thư giãn. Yếu tố đầu tiên của hạnh phúc là biết thư giãn để chấm dứt lo lắng, sợ hãi. Đứng về phương diện sinh học thì chính sự căng thẳng tạo ra lo lắng, sợ hãi, bạo động và bệnh tật. Trong não của ta có tuyến yên. Khi cảm thấy có tình trạng nguy hiểm thì tự nhiên tuyến yên sẽ tiết ra một chất hoá học trong máu. Nội trong mấy giây sau chất hoá học đó đọng tới tuyến thượng thận và nhả ra chất adrenalin, chất này vào trong máu thì sẽ khiến trái tim đập mạnh hơn để

đồn máu tới hai chân, hai tay và đôi mắt để sẵn sàng đối phó với tình trạng nguy hiểm. Đó là phản ứng hoặc chống cự, hoặc là bỏ chạy. Muốn chống cự hay bỏ chạy đều cần dùng tới rất nhiều năng lượng và vì vậy các cơ năng khác phải dừng lại hết. Chất đó cũng khoá bộ máy tiêu hoá lại và không cho làm việc nữa. Lúc này cơ thể tạo ra sự căng thẳng. Nếu sự căng thẳng kéo dài thì nó sẽ làm hỏng bao tử và bộ phận tiêu hóa. Cho nên những người nào hay lo sợ rất có hại cho bao tử. Một thí dụ khác là trong lúc chạy đua thi đấu, trước khi người phát lệnh thổi còi cho bắt đầu cuộc thi chính là giây phút trong cơ thể các vận động viên tiết ra chất adrenalin. Nếu giây phút đó kéo dài quá lâu thì đương sự có thể sẽ chết.

Đôi khi trong đời sống hằng ngày khi nghe tiếng điện thoại reo ta cũng lo. Có khi nhìn những tờ báo ta cũng thấy lo vì không biết cổ phần đang lên hay đang xuống. Tuy không có những lo lắng lớn hay nguy hiểm lớn xảy ra nhưng những lo lắng nhỏ trong đời sống hằng ngày cũng làm cho chất adrenalin tiếp tục được tiết ra và nó cũng khoá bộ máy tiêu hoá lại khiến ta bị căng thẳng. Những căng thẳng ấy dồn chứa mỗi ngày sẽ sinh ra đủ thứ bệnh. Mỗi khi căng thẳng thì hành động trở nên thô tháo và lời nói cộc cằn sẽ làm đổ vỡ hạnh phúc gia đình, làm hư hoại tổ chức, bè bạn của ta. Do đó phải nắm cho được phương pháp thư giãn để giải tỏa những căng thẳng.

Những lúc ngồi thiền, thiền hành hay buông thư thì chất adrenalin không tiết ra. Buông thư toàn thân và nương vào hơi thở có ý thức thì trong ta bắt đầu có sự

thư giãn. Thở vào tôi ý thức đây là hơi thở vào, thở vào tôi sung sướng được thở vào. Thở ra tôi ý thức về thân thể tôi, thở ra tôi làm cho thân thể tôi thư giãn. Là một người thực tập, chúng ta phải biết nuôi dưỡng sự thư giãn trong mỗi giây phút.

Khi làm việc với máy vi tính cũng có thư giãn mà đọc sách cũng thư giãn, lúc nào cũng thư giãn hết. Khi đi, phải đi sao cho có bình an mà không vội vàng như bị ma đuổi; khi ngồi thì phải ngồi như đang ngồi trên một đóa sen. Trong lúc thư giãn thì nhịp đập của trái tim sẽ chậm lại và hệ miễn dịch được tăng cường. Thư giãn không phải chỉ là vấn đề thể chất và hình hài. Nếu trong tâm đang có điều bất an thì sự thư giãn rất khó thực hiện được. Do đó phải tổ chức lại đời sống hàng ngày để đừng bị áp lực quá nhiều đừng để lo lắng, buồn khổ. Muốn vậy thì phải quán chiếu cho sâu sắc.

Khi có bạo động tức là trong thân thể không có sự buông thư. Khi ấy phải tập thở, tập đi để nhận diện và ôm ấp những bạo động, giận hờn, bực bội trong mình. Nếu những tâm hành đó được ôm ấp thì tự nhiên nó sẽ lắng dịu. Nên văn minh mới của chúng ta tạo ra rất nhiều căng thẳng, cho nên sự thực tập của mình là làm lắng dịu thân tâm. Mà muốn thư giãn thì phải thực hành những pháp môn cụ thể như buông thư, thiền hành, ngồi thiền,... Cho nên nền đạo đức học hiện đại phải là đạo đức ứng dụng chứ không phải là đạo đức lý thuyết. Phải biết rõ rằng muốn có thư giãn thì ta không nên làm gì và nên làm gì. Đạo để được diễn đạt qua con đường Bát chánh, trong đó có chánh kiến. Các vị tổ sư giải thích chánh kiến là một cái thấy sâu sắc về Bốn sự thật. Nhưng trí óc con người thường hay đi kiếm tìm sự thật của chân lý vạn hữu. Ta thường có ý muốn đi vào siêu hình học, thực thể học. Khuynh hướng hay phóng tâm ra vũ trụ và đặt những câu hỏi như: Vũ trụ này từ đâu mà có? Những nguyên lý cai quản vũ trụ là những nguyên lý nào? Bởi có những câu hỏi này mà ta có siêu hình học và bản thể luận.

Đức Thế Tôn rất thực tế, Ngài nói đừng phóng tâm ra vũ trụ bên ngoài mà hãy đưa tâm về với tình trạng đích thực trong đó ta đang sống. Phải nhận diện nỗi khổ đang có mặt, tìm ra nguồn gốc của khổ và phải tìm ra con đường thoát khổ. Rất là thực tế. Hai chân chầm đất. Chánh kiến đức Thế Tôn nói ở đây không phải là kiến thức về vũ trụ vạn hữu mà là về Bốn sự thật. Mình phải có cái thấy khá vững chãi về Bốn sự thật. Khi mới học về Tứ diệu đế, mới nghe nói về Bốn sự thật, ta nói nó quá dễ, nhưng thật sự thì ta chưa hiểu rõ về nó. Cách đây một năm có người hỏi tôi: “*Thầy có*

hiểu hết về Tứ diệu đế chưa?” Tôi trả lời: “*Chưa, tôi chưa hiểu hết, tôi vẫn đang trên con đường tìm hiểu*”.

Muốn có được cái thấy sâu sắc đòi hỏi chúng ta phải bỏ ra rất nhiều công phu tu tập. Phần lớn chúng ta chỉ nắm được ý niệm về Bốn sự thật chứ chưa nắm được Bốn sự thật. Chúng ta không nắm được bản chất của Bốn sự thật. Bốn sự thật tương tức với nhau, Sự thật này nằm trong Sự thật kia. Không hiểu được khổ đế thì không hiểu được diệt đế, ngược lại nếu không thấy được diệt đế thì không hiểu được khổ đế. Chánh kiến trước hết là cái thấy sâu sắc về Bốn sự thật. Bốn sự thật tương tức với nhau, chúng không thể có mặt độc lập, chúng liên hệ với nhau chặt chẽ cho đến nỗi không thấy được cái này thì không thấy được cái kia.

Trong lĩnh vực trao truyền, khi không thấy được ta thì sẽ không thấy được cha ta. Chưa thấy được cha ta là ai thì sẽ không thấy được ta là ai. Khi thấy được sự tương tức của bốn sự thật thì tự nhiên ta cũng sẽ thấy được sự tương tức của các pháp. Tương tức nghĩa là cái này chính là cái kia, cái này nằm trong cái kia, không có cái này thì không có cái kia. Không có sự thật nào có mặt riêng rẽ. Cái này cũng gọi là không. Thí dụ như bông hoa: bông hoa do mặt trời, ánh nắng, đám mây, đất, phân bón, người làm vườn... tạo nên. Cho nên bông hoa không có mặt riêng biệt, bông hoa đầy hết tất cả vũ trụ. Bông hoa là vũ trụ, nó không thể có mặt riêng biệt được. Bốn sự thật không thể có mặt một mình được. Nếu không có bunn thì sẽ không có sen. Nếu như nhận Bốn sự thật là riêng biệt thì ta rất sai lầm.

Trong Kinh Bát Nhã nói “*không khổ, không tập, không diệt, không đạo*”, Bốn sự thật là không. Bản chất của sự thật này là bản chất của sự thật kia. Sự thật thứ nhất được làm bằng sự thật thứ hai, thứ ba, và thứ tư. Lấy sự thật thứ hai, thứ ba, thứ tư ra thì không có sự thật thứ nhất. Đó là tính tương tức của sự thật thứ nhất. Nếu thấy được Bốn sự thật có liên hệ với nhau thì chúng mới đích thực là Bốn sự thật.

Dừng lại và buông thư

Thiền, Dhyana, nghĩa là dừng lại và làm cho buông thư. Sự dừng lại và buông thư được gọi là thiền chi. Trong sự thực tập, nếu chưa có khả năng dừng lại và buông thư thì hành giả sẽ không thể đi xa hơn được. Bởi vì nếu không thành công được trong thiền chi thì khó có thể nhìn sâu (thiền quán) để thấy rõ bản chất của các hiện tượng.

Mỗi người đều sẵn có hạt giống rong ruổi, tìm kiếm. Chúng ta không thể ở yên lâu được. Hạt giống này chúng ta được tiếp nhận từ tổ tiên. Sở dĩ ta không dừng lại được bởi vì ta thiếu khả năng buông thư. Những căng thẳng trong cơ thể bị dồn nén khiến cho yếu tố trầm tĩnh của đời sống mất đi. Nếu thực tập vững vàng phương pháp thở và đi trong chánh niệm thì ta sẽ dừng được sự chạy đua. Lúc ấy, sự buông thư và niềm an lạc sẽ lập tức có mặt.



Ngồi thiền là cơ hội để thực tập dừng lại hoàn toàn. Trong khi ngồi, chúng ta sử dụng hơi thở có ý thức để hỗ trợ cho việc dừng lại ấy. Dừng lại được là bắt đầu có chủ quyền đối với thân và tâm của chính mình. Ngồi thiền trước hết là dừng lại và buông thư. Nếu trong khi ngồi mà phải đấu tranh, phải gồng mình và xem việc ngồi thiền như một lao tác mệt nhọc thì đó chưa phải là cách ngồi thiền đúng. Khi ngồi, tư thế phải thật thoải mái, lưng thẳng nhưng buông thư. Và sau đó mới bắt đầu theo dõi hơi thở. Thở vào, tôi ý thức về toàn thân của tôi; thở ra, tôi buông thư toàn thân. Ta phải đem cái tâm đi vào cái thân. Cái tâm của ta chỗ nào cũng có cái thân hết, tức là tâm đầy trong thân. Giống như việc ta ngâm đậu xanh với nước ấm vậy, đậu xanh được ngâm trong nước ấm một hồi, nước sẽ thấm vào trong hạt đậu, hạt đậu sẽ nở ra gấp hai lần ban đầu. Sở dĩ cái thân khô héo là bởi vì cái tâm không thấm được vào trong thân. Nếu muốn cái thân được tươi mát, được thấm nhuần thì cần phải để cho tâm đi vào trong thân. Lúc ấy, thân của ta sẽ trở thành một thực thể linh động chứ không còn là một xác chết nữa vì tâm đã được thấm vào trong từng tế bào. Tức là cái thân đầy cả cái tâm. Trong khi ngồi thiền, thiền hành, phải làm như thế nào để thân của ta đầy tâm mà tâm cũng đầy thân. Khi thân và tâm hợp nhất, là khi ta có được những giây phút sống sâu sắc.

Thiền là một phương pháp thực tập, và nếu thực tập đúng thì hạnh phúc sẽ có liền tức khắc. Hạnh phúc này bắt đầu từ sự dừng lại và buông thư. Không có sự dừng

lại và buông thư, thì không thể nào có hạnh phúc được. Hạnh phúc này được gọi là thiền duyệt. Thiền duyệt tức là niềm vui do sự thực tập thiền đem lại. Và người tu phải lấy niềm an lạc mà thiền tập đem lại làm thực phẩm hàng ngày (Thiền duyệt vi thực). Trong nghi thức cúng nọ có câu: “*Nhược phạn thực thời, đương nguyện chúng sanh, thiền duyệt vi thực, pháp hỷ sung mãn*”. (Khi ăn cơm, con nguyện cho chúng sanh nếm được niềm vui mà thiền tập đem lại, hạnh phúc luôn tràn đầy). Mỗi lần ăn cơm, cúng nọ, lúc nào ta cũng

nguyện cho tất cả chúng sanh đều hưởng được niềm vui của thiền tập nhưng chính ta đã làm được chưa? Có khi ta đã để cho chính ta bị đói và để cho những người bạn đến với ta cũng bị đói. Những người bạn tin tưởng vào ta, trông cậy vào ta, nhất là khi ta là một vị giáo thọ, nhưng ta quên mất vai trò của chính mình. Đôi khi ta bỏ đói đại chúng, bỏ đói các bạn đến với ta. Nếu ta bắt đầu dừng lại và buông thư được, tức khắc ta sẽ có được hỷ lạc. Khi có được hỷ lạc, ta mới bắt đầu quán chiếu vào lòng sự vật để thấy được bản chất của sự vật. Chúng ta có thể thực tập theo những hướng dẫn của đức Thế Tôn để dừng lại. Thở vào, con ý thức về hình hài của con. Thở ra, con ý thức về toàn thể hình hài con. Lúc đó, cái tâm đi vào cái thân và cái thân đi vào cái tâm. Tiếp tục thực tập như vậy, ta để cho tâm thấm dần vào trong thân. Ta có thân đầy trong tâm và tâm cũng đầy trong thân. Kế tiếp, nương vào hơi thở chánh niệm ta buông thư cả thân và tâm. Thở vào, con buông thư thân thể con, tâm hồn con. Thở ra, con tiếp tục để cho tâm hồn con, thân thể con được buông thư. Hãy cho ra ngoài hết tất cả những dồn nén, những căng thẳng. Sự buông thư này sẽ mang lại sự trị liệu. Do vậy, khi đề cập đến khổ hay gọi tên những nỗi khổ, ta đừng quên đề cập đến những căng thẳng trong thân thể và tâm hồn. Bởi nó đích thực là một nỗi khổ và rất cần được chúng ta quan tâm đến.

Chánh niệm là phép tu căn bản

Khi thực tập thiền hành, phải thực tập như thế nào để dừng lại được trong khi đi. Đi như là đi chơi trong Tịnh Độ mà không đi như bị ma đuổi. Buông thư được trên từng bước chân. *Đường dài, em bước như dạo chơi.* Đường càng dài càng hay, vì ta có thể dạo chơi càng nhiều. Mặc dù chưa là giáo thọ nhưng ta cũng không được bỏ đói các bạn thiền sinh đến với ta, ta có bổn phận phải giúp họ. Vì mỗi ngày ta được hưởng thức ăn của thiền tập nên khi có ai đến, phải hỏi: Các anh, các chị có đói không? Thực phẩm đây! Tức là phương pháp giúp họ biết thở, biết đi, biết cười. Do vậy, khi ngồi thiền, cho dù nửa giờ hay bốn mươi lăm phút, cũng phải biết tận dụng khoảng thời gian ấy để nắm lấy chủ quyền, phải để cho thân tâm được buông thư, nghỉ ngơi. Nếu không làm được như vậy thì ta đã phung phí một cách oan uổng nguồn thời gian quý báu của chính mình.

Ở ngoài đời có thể bạn có rất nhiều tiền, nhiều bạc, nhưng thời gian được ngồi yên thì rất hiếm. Được ngồi yên là một cơ hội để nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm. Nếu thực tập thiền chỉ giỏi, tất nhiên ta sẽ có niệm và định. Niệm tức là sự chú tâm, biết rõ cái gì đang xảy ra. Ví dụ, khi theo dõi hơi thở, thở vào ta biết rõ đây là hơi thở vào, thở ra ta biết rõ đây là hơi thở ra. Đó gọi là chánh niệm về hơi thở. Khi đang đi, ta biết ta đang đi mà không để cho đầu óc trôi dạt ở một phương nào. Đó gọi là niệm bước chân. Còn khi uống trà mà biết là ta uống trà thì gọi là niệm uống trà. Khi chải răng, ta biết là ta đang chải răng, chải cho có hạnh phúc, chải cho buông thư thì gọi là niệm chải răng. Khi đi tiểu, đi cầu cũng vậy. Mọi lúc mọi nơi đều là cơ hội cho ta

thực tập chánh niệm. Chánh niệm là phép tu căn bản, và nó cũng là nền tảng đạo đức của Phật giáo.

Sinh hoạt quán niệm tháng 12 năm 2024

- Ngày quán niệm đầu tháng 12 năm 2024 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 7 tháng 12 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.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4227.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 11	\$300.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	\$300.00
Quỹ còn	\$ 4227.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124