



Thời Khắc Duy Nhất Để Sống

(Trích trong cuốn sách “*Không sinh không diệt, đừng sợ hãi*” của Sư Ông Làng Mai)

Đã về, đã tới
Bây giờ, ở đây
Vững chãi, thanh thoi
Quay về nương tựa.

Tôi không thể thương thức được đời sống nếu tôi dùng nhiều thì giờ để lo âu về những gì đã xảy ra hôm qua hoặc sẽ xảy ra ngày mai. Chúng ta lo lắng về tương lai vì chúng ta sợ hãi. Nếu chúng ta sợ hãi hoài thì chúng ta không thể biết giá trị của sự sống và hạnh phúc của hiện tại.

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta có khuynh hướng cho rằng hạnh phúc chỉ có mặt trong tương lai. Chúng ta luôn luôn mong đợi những điều tốt đẹp hơn, những điều kiện tốt để làm cho ta hạnh phúc. Chúng ta bỏ qua những gì đang xảy ra trước mắt. Chúng ta cố gắng đi tìm những gì làm cho ta cảm thấy vững vàng hơn, an toàn hơn. Nhưng chúng ta cũng thường xuyên lo sợ về những gì tương lai sẽ đem tới. Chúng ta lo mất việc làm, mất của cải, và những người ta thương. Vậy nên chúng ta cứ chờ đợi cái giây phút huyền diệu kia, vào một thời điểm nào đó sau này, khi mà mọi chuyện xảy ra đúng như ý ta mong muốn. Nhưng đời sống chỉ có trong giây phút hiện tại. Bụt dạy: “Chúng ta có thể sống hạnh phúc ngay trong hiện tại, đó là những giây phút duy nhất mà ta có.”

Khi bạn trở về với lúc này và ở đây, bạn sẽ nhận diện được rằng nhiều điều kiện của hạnh phúc đã có mặt.

Thực tập chánh niệm là thực tập trở về với hiện tại, lúc này và ở đây, để có thể tiếp xúc sâu sắc với chúng ta, với đời sống. Chúng ta phải tập để có thể làm được chuyện này. Dù cho ta thông minh và hiểu biết ngay, chúng ta cũng cần được huấn luyện mới sống được như thế. Chúng ta phải luyện tập để thấy được rằng các điều kiện của hạnh phúc đã có mặt tại đây rồi.

Nhà của ta

Căn nhà thật sự của ta là bây giờ và ở đây. Quá khứ đã không còn và tương lai thì chưa tới. “Đã về nhà, đã tới nhà, bây giờ và ở đây.” Chúng ta thực tập như thế.

Bạn có thể đọc bài kệ đó trong khi thiền hành hay thiền tọa. Bạn có thể thực tập bài kệ khi lái xe tới sở làm. Bạn chưa tới sở nhưng trên đường đi, bạn đã tới căn nhà của bạn, chính là giờ phút hiện tại. Và khi tới sở, đó cũng là nhà, vì khi vô đó, bạn cũng đang sống với bây giờ và ở đây.

Hãy cứ thực tập câu đầu tiên: “Tôi đã tới, tôi đã về nhà” là bạn đã có thể rất hạnh phúc rồi. Khi ngồi, khi đi hay khi tưới vườn rau, hay cho con ăn, lúc nào bạn cũng thực tập được “đã về, đã tới.” Tôi không còn chạy nữa. Tôi đã chạy suốt đời rồi và nay tôi quyết định dừng lại để thực sự sống cuộc đời mình.

Bạn chờ đợi gì nữa?

Người Pháp có bài hát “Người ta chờ điều gì để có hạnh phúc?” Khi tôi thực tập thử vào tôi đọc “đã về,” đó là một sự thành công. Bây giờ tôi hoàn toàn có mặt, tôi sống 100%. Giờ phút bây giờ trở thành ngôi nhà thật sự

của tôi. Khi thở ra tôi nói “đã tới nhà.” Nếu bạn không cảm thấy về tới, bạn sẽ tiếp tục chạy. Và bạn tiếp tục sợ hãi. Nhưng nếu bạn cảm thấy đã tới nhà, thì bạn sẽ cảm thấy không cần phải chạy nữa. Đó là chìa khóa bí mật của sự thực tập. Khi sống với hiện tại, ta có thể sống với hạnh phúc thật sự.

Thưởng thức mặt đất

Tôi kể chuyện này đã nhiều năm. Giả thử có hai phi hành gia lên mặt trăng. Khi tới nơi, họ bị tai nạn và họ biết chỉ còn đủ dưỡng khí cho hai ngày. Không hy vọng gì việc có người từ trái đất tới tiếp cứu. Họ chỉ còn hai ngày để sống. Nếu bạn hỏi họ lúc đó: “Bạn mong ước điều gì nhất?” Họ có thể trả lời: “Trở về nhà và được đi trên hành tinh trái đất.” Thế là đủ, họ sẽ không cần gì khác. Họ không cần là chủ nhân một công ty lớn, một người có tiếng tăm hoặc làm tổng thống Hoa Kỳ. Họ sẽ không muốn gì khác hơn là được trở về mặt đất, bước trên đó và thưởng thức từng bước chân, nghe các âm thanh của thiên nhiên và cảm tay người thương, nhìn ngắm mặt trăng.

Chúng ta nên sống mỗi ngày như những người được cứu thoát từ mặt trăng về. Chúng ta hiện đang sống trên mặt đất, nên ta cần biết thưởng thức từng bước chân trên mặt địa cầu quý giá, đẹp đẽ này. Thiền sư Lâm Tế đã dạy: “Phép lạ không phải là đi trên mặt nước mà là đi trên mặt đất.” Tôi rất quý lời dạy đó. Bước đi là hạnh phúc của tôi, dù đi tại những nơi đông người như phi trường hay ga xe lửa. Đi như thế, mỗi bước chân hôn lên mặt đất mẹ, chúng ta có thể gây hứng khởi cho người khác làm theo. Chúng ta vui sống từng giây phút của cuộc đời.

Tưới Hoa

(Trích từ sách “Hơi thở nuôi dưỡng và trị liệu” của thiền sư Thích Nhất Hạnh)

Tưới hoa là một pháp môn thực tập có công năng đem lại sự nuôi dưỡng và trị liệu cho nhau. Trong đời sống hàng ngày, ta có thể thực tập tưới tẩm cho nhau những hạt giống tích cực như những hạt giống của niềm vui, hạnh phúc, thương yêu, tha thứ, tài năng v.v... chúng ta tuyệt đối không tưới tẩm cho nhau những hạt giống tiêu cực như buồn giận, khổ đau, trách móc và thù hận v.v... Đó gọi là pháp môn tưới hoa.

Trong tâm thức của mỗi người chúng ta đều có sẵn những hạt giống tốt, lành mạnh và hạt giống không lành mạnh. Vì vậy muốn cho người thương của ta được tươi mát, hạnh phúc, ta chỉ nên tưới tẩm những hạt giống tốt cho người đó để những đóa hoa nơi người đó được nở

tươi. Khi ta làm cho người kia nở được nụ cười tươi mát, thì ta cũng được hưởng lây.

Phép thực tập này không tốn nhiều thì giờ, công sức, nhưng đem lại kết quả rất mau chóng. Ví dụ, ta có một người chị có tài cắm hoa, nghệ thuật cắm hoa của chị rất độc đáo. Nhưng không biết vì lý do gì mà bấy lâu nay chị mình không cắm hoa nữa, trông chị lộ vẻ buồn rầu, mắt thẳng băng trong đời sống. Ý thức được tình trạng của chị, ta có thể thực tập pháp môn tưới hoa cho chị, chỉ cần vài câu nói khích lệ là có thể làm sống dậy được niềm vui nơi chị mình và giúp chị mình phục hồi lại được sự thăng bằng của tâm lý. Đôi khi ta chỉ mất vài ngày là có thể giúp chị mình phục hồi lại được toàn vẹn niềm an vui của chị. Ta có thể tới với chị của mình và nói như thế này: “Chị ơi! Lâu quá em không thấy chị cắm hoa để chưng trên bàn thờ và trong các phòng khách, phòng ăn và nhà vệ sinh. Em nhớ mỗi lần chị cắm hoa và trang trí nơi những chỗ ấy thì cả căn nhà tự dung tươi sáng và đẹp hẳn lên; ai ai trong gia đình cũng thừa hưởng được niềm vui và hạnh phúc với tài cắm hoa của chị. Chị thật khéo tay. Nhưng không hiểu vì sao mà lâu nay em không thấy chị cắm hoa nữa. Chị ơi, sao chị nở làm như vậy! Những bình hoa chị cắm luôn luôn đem lại cho gia đình thật nhiều niềm vui và hạnh phúc. Xin chị cắm cho em vài bình hoa đi chị. Em thích nghệ thuật cắm hoa của chị lắm!”

Ngồi bên cạnh chị của mình, nhìn chị, mỉm cười và nói lên những lời khích lệ dễ thương và chân thật như thế, ta sẽ chạm tới được những hạt giống hạnh phúc của chị, bởi vì chị mình thật sự có tài cắm hoa và luôn cảm thấy hạnh phúc mỗi khi cắm hoa. Trong khi tâm hồn đang buồn bã, chán nản, chị mình có thể nói rằng: “Thôi đi, chị không cần em an ủi chị. Chị không có hứng cắm hoa.” Nhưng có thể sau khi mình đi rồi, chị sẽ đứng dậy, đi lấy kéo và ra vườn cắt hoa vào cắm. Trong lúc cắt hoa, chị có cơ hội ngắm từng nụ hoa cành lá và chất liệu xinh đẹp, tươi mát của hoa sẽ làm cho chị tươi vui ra và niềm vui trong chị được khôi phục trở lại. Sau khi cắt hoa xong, chị đem vào nhà, bỏ ra nửa giờ để cắm những bình hoa thật đẹp.

Trong thời gian cắm hoa, hạt giống của hạnh phúc trong lòng chị được tưới tẩm. Cắm hoa cho những người thương của mình là niềm vui rất lớn của chị mà bấy lâu nay bị lấp vùi. Lúc đầu quý vị tưới tẩm hạt giống của niềm vui và hạnh phúc nơi chị, sau đó chị tiếp tục tự tưới hoa cho mình bằng cách cắm hoa. Khi gặp lại chị, ta sẽ thấy chị đã thay đổi. Chị đã có thể mỉm cười và đó là nhờ sự giúp đỡ của ta. Nếu thương người nào, ta nên thực tập tưới hoa nơi người ấy mỗi ngày. Đây là phép thực tập rất dễ làm. Ta nhìn sâu (quán chiếu) vào người thương của ta và nhận diện cho được những hạt giống

tốt, tích cực nơi người ấy và tìm cách khéo léo để giúp người ấy thấy và làm cho chúng phát triển, bởi vì trong chúng ta đều sẵn có những hạt giống tốt.

Pháp môn tưới hoa phải được thực tập hết lòng, chân thành và phải được căn cứ trên sự thật. Mình không nên tưới hoa một cách máy móc, sống sượng và có tính cách xả giao. Muốn thực tập pháp môn tưới hoa thành công, chúng ta phải thiết lập năng lực Niệm, Định và Tuệ vững vàng. Chúng ta chỉ có thể nói những điều mà chúng ta tin là có thực. Khi thấy người kia có những tài năng, những đức tính tốt, những hạt giống dễ thương nào, thì quý vị công nhận và tưới tẩm: "Thưa ba, thưa mẹ, thưa anh, thưa chị... con thấy ba, mẹ, anh, chị... có những hạt giống rất đẹp, rất dễ thương. Những hạt giống ấy nếu được phát triển sẽ đem lại nhiều hạnh phúc cho cả gia đình và cho rất nhiều người." Rồi mình liệt kê ra những cái hay cái đẹp ấy. Nếu không thực tập, người kia sẽ không biết rằng trong mình có những hạt giống tốt đẹp như vậy. Chúng ta có thể giúp cho người thân của mình biết cách tiếp xúc và tự tưới tẩm những hạt giống tốt trong họ. Chúng ta nhận diện hạt giống nơi người kia và nói cho người kia biết rằng những hạt giống ấy rất quý giá và cần được phát triển thường xuyên để tự nuôi dưỡng mình và những người mình thương. Khi người kia hạnh phúc thì mình cũng được hạnh phúc.



Xin Em Hãy là Đóa Hoa

(Trích từ sách "Quyển Lục Đích Thực" của thiền sư Thích Nhất Hạnh)

Khi chạy theo quyền lực giả tạo, hay chạy theo đối tượng của thèm khát, ta sẽ đánh mất một điều tối ưu cần thiết cho hạnh phúc – đó là tình yêu thương. Nhờ tuệ giác vô thường, vô ngã và tương tức, ta sẽ có cơ hội tìm thấy tình yêu thương chân thật. Văn hào Pháp Antoine de Saint-Exupéry nói rằng yêu không phải là ngồi nhìn nhau mà là cùng nhìn về một hướng. Theo tôi, thì tất cả chúng ta phải quay về nhìn lại cuộc đời của mình thật sâu sắc để xem thử, bằng kinh nghiệm bản thân, câu nói này có đúng không, và nếu đúng thì đúng tới mức nào.

Mỗi chúng ta đều có nhu cầu và ước muốn, vì vậy khi thương yêu ai, ta có khuynh hướng nhìn vào người đó và hy vọng thấy được nơi người ấy những gì là chân, thiện, mỹ mà ta hằng tìm kiếm. Ta khao khát những gì chân thật. Ta mong cầu những gì thánh thiện, đẹp đẽ, tốt lành. Nhiều người trong chúng ta tin rằng nếu tìm thấy những phẩm chất ấy nơi người kia thì ta không còn thiếu thốn gì nữa và sẽ bớt cô đơn. Tất cả chúng ta đều mong đợi thấy được những đức tính đẹp đẽ đó nơi người khác. Chúng ta thường tin rằng rất ít người hội đủ những đức tính ấy, nên khi thấy những đức tính ấy nơi một người nào đó, ta liền đem lòng thương yêu người đó, bởi vì ta nghĩ rằng ta đã khám phá ra những gì là chân, thiện, mỹ. Phải cẩn thận trong cách tìm kiếm bởi vì tri giác ta có thể sai lầm. Đôi khi những gì ta nghĩ là chân thật chưa chắc thật sự chân thật, những gì tốt lành chưa chắc thật sự tốt lành, những gì là đẹp đẽ chưa chắc thật sự đẹp đẽ. Tình yêu của ta có thể đã dựa trên những tri giác sai lầm để rồi sau một thời gian, ta khám phá ra rằng ta đã nhầm, bởi vì người ấy không phải là hiện thân của chân, thiện, mỹ như ta đang trông đợi, và ta cho rằng người kia đã phản bội, đã làm khổ ta. Ta đi tìm một người khác. Ta có thể thất bại nhiều lần như thế, hết người này đến người khác, rồi ta đâm ra mệt mỏi, thất vọng, chán chường. Cứ như thế, suốt đời ta rong ruổi đi tìm một người trong mộng.

Vì mơ ước có được chân, thiện, mỹ mà ta cố gắng chứng tỏ là ta có chân, thiện, mỹ, dù chỉ ở bề ngoài. Trong thâm tâm, ta vẫn nghĩ rằng ta không thực sự thánh thiện, thực sự đẹp đẽ, cho nên ta tìm cách "cải thiện" bề ngoài của ta bằng mỹ phẩm, y phục, ăn kiêng hay giải phẫu thẩm mỹ. Rồi ta học hỏi nghiên cứu này nọ, hoặc làm những việc khác thường để được tiếng là một người có uy tín, có hiểu biết rộng. Rồi ta tự trang điểm bằng những danh hiệu và bằng khen.

Chúng ta đang lừa dối nhau. Tự đáy lòng, ta cảm thấy ta chẳng có gì thánh thiện, đẹp đẽ, nhưng đồng thời ta lại cố chứng tỏ với mọi người rằng ta là hết mực thánh thiện, hết mực đẹp đẽ, hết mực đáng tin cậy. Cứ như

vậy tập khí được trao truyền từ thế hệ này đến thế hệ khác. Và trong khi lừa dối những người khác thì ta lại bị người khác lừa dối. Chúng ta là nạn nhân của nhau. Ta trang điểm để che bớt những cái xấu của mình và người khác cũng làm y vậy. Khám phá ra rằng trong ta có đủ những hạt giống của chân, thiện, mỹ, ta sẽ ngưng rong ruổi tìm cầu. Ta sẽ không còn đi lang thang với mặc cảm thấp kém. Ta sẽ không còn phải lừa dối nhau, không cần trang điểm bởi vì ta đã khám phá ra chân, thiện, mỹ ngay trong ta.

Trên đời này, ai cũng đầy đủ tính chân – thiện – mỹ dù là đàn ông hay đàn bà, giàu hay nghèo, sang hay hèn, có học thức hay không học thức, mạnh khỏe hay ốm đau. Vậy thì đâu phải tìm kiếm ở bên ngoài nữa, vì những gì ta tìm kiếm vốn sẵn có trong ta rồi. Tất cả chúng sinh đều có sẵn tự tính giác ngộ thanh tịnh, tròn đầy. Chỉ cần trở về tự thân để tiếp xúc với những gì là chân, thiện, mỹ, khi đó ta sẽ chấm dứt bao nhiêu kiếp rong ruổi tìm cầu. Ta sẽ có niềm tin vững chắc nơi ta và sẽ được hạnh phúc, sẽ có bình an. Bụt dạy rằng trong mỗi chúng ta đều có sẵn bản tính thiện nhưng ta khó chấp nhận sự thật ấy nếu trong gia đình hay ở chỗ làm ta phải chứng kiến những điều trái tai gai mắt. Phần đông chúng ta tin rằng ít có sự bình an ở nơi làm việc. Ta sợ mình không được thừa nhận. Ta không dám là chính mình. Ta thay đổi cách hành xử theo môi trường để được thừa nhận. Nếu hạnh phúc của ta hoàn toàn tùy thuộc vào quan điểm của những người khác, ta đâu còn tự tin. Và khi không được người khác thừa nhận, ta sẽ đau khổ. Đây là lý do khiến cho ta muốn trở thành một cái gì khác, một người nào khác. Đây chính là gốc rễ của đau khổ.

Một bông hoa không có nỗi lo sợ ấy. Nó cùng vươn lên với những bông hoa khác, hoa tím, hoa vàng, hoa đơn, hoa kép, nhưng bông hoa ấy không bao giờ có ý bắt

chước những bông hoa khác. Xin đừng là một bông hoa nào khác. Xin đừng là một người nào khác. Không cần phải giải phẫu thẩm mỹ. Cả vũ trụ đã đến đây góp mặt để bạn biểu hiện ra như thế, đẹp đẽ như thế. Bạn như chính bạn là đẹp lắm rồi. Bạn không cần phải được những người khác thừa nhận. Bạn cần chấp nhận chính mình. Là hoa sen thì hãy cứ đẹp như hoa sen, đừng cố đẹp giống hoa mai. Nếu cứ cố gắng thay đổi mình để mong được mọi người thừa nhận, bạn sẽ suốt đời đau khổ. Hạnh phúc chân thật, quyền lực chân thật là tự hiểu mình, chấp nhận mình, có niềm tin nơi chính mình.

Sinh hoạt quán niệm tháng 4 năm 2026

- Ngày quán niệm đầu tháng 4 năm 2026 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 4 tháng 4 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	\$3822.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 3	\$170.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$170.00
Quỹ còn	\$3822.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124