



Tắm Bụt Sơ Sinh Trong Ta

Hôm nay chúng ta được làm lễ tắm Bụt. Mỗi khi có một gáo nước dội lên trên Bụt sơ sinh, chúng ta cảm thấy mát mẻ. Được tắm cho Bụt sơ sinh là một hạnh phúc rất lớn.

Khi một đức Bụt xuất hiện trên trái đất thì đó là một điềm lành rất lớn, rất màu nhiệm. Chúng ta phải làm thế nào để cho Bụt sơ sinh được xuất hiện mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút bằng sự thực tập của chúng ta.

Chúng ta có thể có khả năng làm cho Bụt giáng sinh trong mỗi ngày, mỗi giờ và mỗi phút của đời sống thực tập. Mỗi khi chúng ta từ bỏ thế giới của thất niệm, trở về với hơi thở, mỉm cười và tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống là mỗi lần Bụt giáng sinh. Mỗi khi Bụt giáng sinh như vậy thì chúng ta thấy mát mẻ, khỏe khoắn, an lạc và có niềm tin trong tương lai.

Bụt là một thực tại linh động

Bụt không phải là một thực tại đã nhập diệt. Bụt nằm trong trái tim của chúng ta và chúng ta chỉ cần thở nhẹ và mỉm cười là chúng ta tiếp xúc được với Bụt ở trong ta. Bụt có mặt cho ta 24 giờ đồng hồ. Không phải chỉ khi nào ta vào chánh điện, đốt hương và lạy xuống thì Bụt mới có mặt. Cho nên chúng ta đang vô cùng giàu có. Và chúng ta phải làm thế nào để có Bụt trong ta và với ta trong mỗi giờ phút của sự sống.

Như vậy, sự thực tập là làm thế nào để Bụt giáng sinh mỗi giây phút trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Mỗi khi chúng ta làm lễ đản sinh, mỗi khi chúng ta làm

lễ kỷ niệm thành đạo, mỗi khi chúng ta làm lễ kỷ niệm Bụt nhập Niết bàn, mỗi khi chúng ta tới viếng thăm cây bồ đề ở Bồ Đề Đạo Tràng hay leo lên núi Thử là chúng ta có cái ý nguyện muốn được cảm thấy sự có mặt, cảm thấy sự gần gũi của Bụt với chúng ta. Mỗi bước chân của sự hành hương, mỗi cây nhang chúng ta thắp, mỗi tiếng chuông ta thỉnh đều có cái chủ đích là làm thế nào để Bụt có mặt với ta trong giây phút đó.

Ta đã học và biết rằng ta không cần đi sang tới Ấn Độ, leo lên núi Thử, tới quỳ gần cội bồ đề trên kim cương tòa ta mới có thể cảm thấy được sự có mặt vô cùng quý giá của Bụt. Ta không cần phải đi vào trong chánh điện, đốt một cây hương và lạy xuống ba lạy mới cảm thấy sự có mặt của Bụt. Cố nhiên là đi qua Ấn Độ, leo trên núi Thử, ngồi dưới gốc bồ đề, đốt một cây nhang, lạy xuống là những sự thực tập của ta. Nhưng mà không phải chỉ có những sự thực tập đó mới làm lộ ra sự có mặt của Bụt trong tâm tưởng. Mỗi bước chân, mỗi hơi thở, mỗi nụ cười đều có thể làm hiển lộ sự có mặt của Bụt.

Trong sách “Phép lạy của sự tỉnh thức”, tôi có viết rằng: trong khi rửa bát hay rửa chén, ta nên quán chiếu cái bát trong tay ta có thể là Bụt. Và ta rửa bát một cách trân trọng như ta đang tắm cho Bụt sơ sinh. Cho nên chính trong khi rửa bát, ta cũng cảm thấy được sự có mặt của Bụt mà không đợi đến khi vào chùa, thắp cây nhang và lạy xuống. Ta đi vào chùa, thắp cây nhang, lạy xuống để cảm thấy sự có mặt của Bụt, nhưng ở trong nhà bếp, vắn nước, rửa một cái chén, chúng ta cũng phải đạt tới sự thành công đó. Điều này chúng ta đã được chỉ dẫn cận kề để có thể làm cho Bụt có mặt trong mỗi giây phút của đời ta.

Bụt là một bông hoa

Bụt Thích Ca Mâu Ni, Bụt Ca Diếp, hay là Bụt Di Lặc là những bông hoa nở trong khu vườn của nhân loại. Những bông hoa đẹp nhất trong khu vườn của nhân loại. Nhưng bông hoa đó không phải chỉ nở cho loài người mà nở cho tất cả mọi loài, trong đó có các loài cầm thú, chim chóc, cây cối và cả những loài đất đá. Điều này chúng ta phải quán chiếu.

Ngày Bụt đản sinh, về Huế chúng ta sẽ thấy ở ngoài chợ, người ta không có bán đồ mặn mà bán toàn đồ chay. Tại vì ngày hôm đó tất cả mọi người ăn chay, không có ai sát sanh, giết một con gà hay một con heo. Vì vậy chúng ta biết rằng sự ra đời của Bụt không những đem lại hạnh phúc, an toàn cho con người mà còn đem lại hạnh phúc và an toàn cho mọi loài trong đó có các loài cầm thú, cỏ cây và đất đá.

Ngày đó, ở Sri Lanka, trước sân nhà nào cũng có thức ăn bày ra để cúng dường. Không phải để cúng dường các thầy mà thôi; tất cả những người giàu, nghèo, sang, hèn, hễ ai tới nhà là đều được khoản đãi cơm nước. Người giàu cũng ăn những thức đó mà những người nghèo cũng ăn thức những thức đó. Có những nước

biết, của thương yêu tiếp tục trong lịch sử của loài người và trong lịch sử của muôn loài.

Bụt đản sinh trong trái tim ta mỗi giờ, mỗi phút

Là đệ tử của Bụt, làm lễ mừng Phật đản, ta phải nhìn sâu vào trong tự tánh của ngày lễ. Ta biết rằng nhờ sự thực tập chánh niệm ta có thể nuôi dưỡng được chất liệu của Bụt, chất liệu chánh niệm, chất liệu chế tác hiểu biết và thương yêu. Hai ngàn sáu trăm năm rồi mà chất liệu đó vẫn còn tiếp tục làm cho người ta bớt khổ, đem cho người ta rất nhiều niềm vui. Là con của Bụt, mình có bổn phận phải tiếp tục sự nghiệp của Bụt. Và phương pháp tiếp tục hay nhất là làm thế nào để cho Bụt tiếp tục được đản sinh trong trái tim của mình mỗi giờ và mỗi phút. Ánh sáng của chánh niệm là chất liệu của tình thương và của sự hiểu biết, chúng ta cần phải chế tác cho thế gian ngày hôm nay, ngày mai, cho trái đất này và cho con cháu chúng ta.

Nếu chúng ta không có yếu tố của sự tỉnh thức, của sự an lạc thì trái địa cầu xinh đẹp này sẽ không có tương lai và con cháu của chúng ta cũng không có tương lai.



Phật giáo, ngày đó không có ai đói cả. Trong một ngày mà không có ai đói cả. Ai có gạo, có cơm, có thức ăn đều nấu ra, dọn ra cho tất cả những người khác ăn. Đó là một điều rất đẹp.

Giả dụ không chỉ có một ngày, mà ta có 365 ngày trong năm như vậy thì trên trái đất này sẽ không có ai đói hết. Đó là một điều rất đẹp. Ngày mừng Phật đản, ta nên để tâm quán chiếu những điều đó. Chúng ta thấy rằng một người, và chỉ một người thôi, ra đời mà lại tạo ra được không biết bao nhiêu là phép lạ như vậy trong nhân gian, không những ở một nước mà ở rất nhiều nước; không những trong một năm mà trong 2500, 2600 năm. Và sẽ còn tiếp tục. Chúng ta là con cháu của Ngài, chúng ta sẽ tiếp tục làm cho phép lạ của từ bi, của hiểu

Mỗi Người Đều Có Tính Bụt Trong Lòng

(Trích từ sách Đạo Phật Của Tuổi Trẻ)

Từ thế kỷ đầu cho đến thế kỷ thứ 14, tức là 1400 năm, chúng ta đã gọi Buddha là Bụt. Các nước Đông Nam Á chung quanh ta cũng gọi Buddha là Bụt. Gọi đúng là Butha, mà gọi tắt là Bụt. Chữ ‘tha’ phía sau không đọc rõ. Gotama đọc là Gotam. Nhật Bản vẫn còn gọi Buddha là Bụt. Đến thế kỷ thứ 14 khi bị phương Bắc đô hộ, chúng ta đã bắt đầu phát âm theo người Trung Hoa. Người Trung Hoa phát âm là Fó mà ta đọc là ‘Phật’, nhưng trước đó ta đã sử dụng danh từ ‘Bụt’. Như vậy từ thế kỷ 14 đến thế kỷ 20 ta mới dùng tới danh từ ‘Phật’, chỉ mới 500 năm thôi. Trước đó trong suốt 1400 năm ta dùng danh từ Bụt và bây giờ thì ta trở về gốc, việc này không có gì mới mẻ hết. Tất cả các nước đều gọi

Buddha là Bụt thì ta gọi Buddha là Bụt cũng hợp lý thôi. Chữ Buddha có nghĩa là *tỉnh thức*, không mê ngủ, không lãng quên. Chữ Buddha cũng có nghĩa là *Biết*. Vì vậy chữ Buddha không có nghĩa là tên của một người. Đó chỉ là một danh hiệu. Chúng ta biết rằng đức Bôn Sư của chúng ta tên là Shakya Muni, tức là ông thầy tu dòng họ Shakya. Hồi còn trẻ Bụt tên là Siddhatta Gotama. Gotama là tên dòng họ, dòng họ Gotama Shakya. Và vì Bụt là một người tỉnh thức, luôn luôn có chánh niệm, luôn luôn có hiểu biết, luôn luôn có thương yêu cho nên chúng ta gọi Gotama Shakya là Bụt. Đức Thế Tôn có nói rằng trước khi Ngài ra đời đã có những vị Bụt khác, những vị Bụt quá khứ, và sau khi Ngài nhập diệt trên thế gian sẽ có những vị Bụt tương lai như là Bụt Di Lặc. Vì vậy Bụt không phải là tên của một người mà là danh hiệu của một người tỉnh thức, có đầy đủ hiểu biết và thương yêu. Khi chúng ta nói chuyện với người Bắc Mỹ, chúng ta phải nói cho họ biết Bụt không phải là một vị thần linh, Bụt là một con người như chúng ta. Đức Thế Tôn là một con người như chúng ta, đã từng đau khổ lúc còn trẻ. Ngài đã tìm ra được con đường thoát khổ và đã trao truyền lại cho chúng ta. Vì vậy chúng ta phải nhớ là đừng biến Đức Thế Tôn thành một vị thần linh mà phải khám phá ra cho được đức tính con người, đức tính nhân bản của Ngài.



Đức Thế Tôn đã nói rằng mỗi người đều có tính Bụt trong lòng và nếu thực tập cho giỏi thì cũng có thể tỉnh thức, cũng có thể có hạnh phúc, cũng có thể có thương yêu được. Tính Bụt đó được gọi là Phật tính. Tiếng Anh là Buddhahood hay Buddha nature. Nếu chúng ta biết tu tập, tính Bụt đó sẽ biểu hiện ra và chúng ta sẽ có đầy hạnh phúc, đầy hiểu biết, đầy thương yêu và đầy tỉnh thức. Buddha là người tỉnh thức, người biết an trú trong phút giây hiện tại. Người biết cái gì đang xảy ra cho mình và cho hoàn cảnh xung quanh mình. Nếu ta có thực tập thì ta cũng có thể tỉnh thức được. Thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm và ăn cơm trong chánh niệm, ta cũng sẽ có chất tỉnh thức như Bụt. Tuy nhiên lâu lâu ta mới tỉnh thức một lần rồi lại bị sa vào thất niệm, quên lãng; vì vậy ta không phải là

Bụt toàn thời gian, mà chỉ là Bụt bán thời gian. Năng lượng giúp cho ta duy trì sự tỉnh thức được gọi là chánh niệm (Mindfulness). Chánh niệm là gì? Ta phải nói cho bạn ta biết chánh niệm là năng lượng giúp cho ta có mặt trong giây phút hiện tại. Ta phải nhớ như vậy. Vì trong đời sống hàng ngày, có thể thân ta ngồi đây nhưng tâm ta lại ở chỗ khác; hoặc chìm đắm trong thương tiếc quá khứ, hoặc băn khoăn, lo sợ về tương lai, hoặc bị cái giận, cái buồn, cái phiền, cái ganh ghét kéo đi. Thân không ở chung với tâm và vì vậy ta không thật sự có mặt cho cuộc đời. Có vẻ dường như ta đang có mặt đó nhưng kỳ thực ta đang rong ruổi nơi nào khác.

Khi uống nước mà ta biết là ta đang uống nước, ta hoàn toàn để tâm vào chuyện uống nước trong suốt thời gian uống thì lúc đó là uống nước có chánh niệm. Còn khi uống nước mà tâm ý ta để ở chỗ khác thì lúc đó gọi là uống nước không có chánh niệm, hoặc là uống thất niệm, có nghĩa là đánh mất chánh niệm. Khi thở, ta để hết tâm vào chuyện thở thì đó là thở có chánh niệm. Thở có chánh niệm, uống có chánh niệm, đi có chánh niệm thì trong khi làm như vậy ta chế tác được năng lượng chánh niệm. Và nếu đang giận hờn mà ta chế tác được năng lượng chánh niệm thì năng lượng đó sẽ ôm lấy năng lượng của sự giận hờn trong ta. Năng lượng đó

là năng lượng của Bụt ở trong ta. Người nào cũng có thể uống nước trong chánh niệm, đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm. Người có thực tập thì duy trì chánh niệm được lâu hơn, nhưng người chưa thực tập thì mới đi được hai bước là đã quên, mới uống có chánh niệm được một giây là đã lo suy nghĩ: “Trời ơi, hời này mình quên lấy đồ ở ngoài trời vô; bây giờ trời mưa thì làm sao?” Khi tâm ta bị tán loạn đi, chánh niệm không có mặt được lâu dài. Chánh niệm là gì? Đó là khả năng có thể an trú được trong giây phút hiện tại, có thể ở yên trong giây phút hiện tại, có thể biết được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Chánh niệm là năng lượng giúp cho ta có mặt tại đây để biết những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Đó là định nghĩa đầu của chánh niệm. Người tu là người chế tác ra năng lượng chánh niệm hàng ngày. Khi đi, các thầy và các sư cô tập

đi trong chánh niệm; khi thở họ tập thở trong chánh niệm; khi ngồi, khi nấu cơm, khi rửa bát cũng vậy, họ cũng theo dõi hơi thở để chế tác năng lượng chánh niệm chứ không phải họ chỉ ngồi trong thiền đường để tu mà thôi. Ở trong nhà bếp, ở ngoài vườn rau cũng vậy, họ vừa làm, vừa thở, vừa thực tập chánh niệm. Chánh niệm càng nhiều, càng mạnh thì càng dễ có khả năng đối phó với những giận hờn, thất vọng, sợ hãi của ta vì chánh niệm là năng lượng của Bụt ở trong lòng ta.

Bắc một chiếc cầu

(Trích trong sách Thử Tim Dấu Chân Trên Cát)

Tặng Jacques Gasseau

*có cây ngô đồng cho chim phượng đậu
có người đứng đó cho tình thương sâu
luật lệ nhiều khi như màn lưới sắt
giam người trong kiếp trầm luân thương đau
nhưng lòng nhân ái như bàn tay Phật
phá tan địa ngục đập nát u sầu*

Sinh hoạt quán niệm tháng 6 năm 2026

- Ngày quán niệm đầu tháng 6 năm 2026 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 6 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://crpcv.org/thuyentu/>

*thành phố sáng nay nắng lên bát ngát
có chim bồ câu bay liệng trời cao
tôi nhớ tới người tắm lòng cương trực
nụ cười mát dịu như nước nhiệm mầu
trẻ thơ nhớ người như hoa nhớ nắng
như nước nhớ nguồn, như trăng nhớ sao
tâm đã quyết rồi hiềm gì bạo lực
thân đi vào đời cười trên ba đào
bắc một cây cầu từ hang địa ngục
lên tới cõi trời, mở hội ngân sao.*

Tôi có biết Jacques Gasseau. Ông là một ông đại sứ nhưng không phải là một ông đại sứ như các ông đại sứ khác. Với những phương tiện do lòng thương người thúc đẩy, ông đã thực hiện được bao nhiêu phép lạ, giúp đỡ được rất nhiều người tị nạn đường biển vào được đất Pháp, vượt được cả những tấm lưới sắt tưởng không bao giờ vượt được. Bài này Thầy viết vào tháng 2 năm 1977 trên vịnh Xiêm La.

- 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.

Quý tu học:

Quý trước còn	\$3822.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 5	\$120.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$120.00
Quý còn	\$3822.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124