



Tập khí hạnh phúc

(Trích trong sách “Bụt là hình hài, Bụt là tâm thức” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh)

Làm thế nào để thực tập vô ngã? Khi học hỏi điều gì đó lần đầu, chúng ta thường dùng ý thức để hiểu. Sau một thời gian điều đó trở thành tập khí thì ý thức không cần phải làm việc nữa. Tập khí cũng cần một thời gian, một quá trình để hình thành. Khi đã trở thành tập khí, chúng ta chỉ dùng tàng thức của mình và làm một cách tự nhiên. Cho dù không để ý những gì ta đang làm, ta vẫn có thể làm đúng, như đi bộ chẳng hạn. Khi đi, tâm chúng ta có thể hoàn toàn đắm chìm trong những suy nghĩ về chuyện này chuyện nọ, nhưng nhãn thức hợp tác với tàng thức đủ để chúng ta tránh được tai nạn.

Chúng ta phải cho các thông tin đi vào tàng thức để tạo ra những tập khí mới. Nếu làm việc quá nhiều bằng ý thức, chúng ta sẽ già đi rất nhanh. Những lo lắng, suy nghĩ, quán chiếu, lên kế hoạch tiêu hao rất nhiều năng lượng. Vào thời Trung cổ, ông Ngũ Tử Tư chỉ lo lắng và sợ hãi một đêm mà sáng mai ra tóc đã bạc trắng. Đừng làm như thế! Đừng dùng ý thức nhiều quá. Nó làm tiêu hao rất nhiều năng lượng của ta. Tốt hơn là chúng ta nên “sống với” mà không nên “nghĩ về”. (It’s better to be than to think.)

Điều đó không có nghĩa là chúng ta đánh mất chánh niệm mà chánh niệm của ta đã trở thành tập khí, nên ta có thể thực tập một cách tự nhiên, không cần phải ép buộc. Ý thức là nơi để tập luyện tập khí chánh niệm và tập khí này sẽ đi vào tàng thức, tạo ra một năng lượng chánh niệm mới ở tàng thức. Chánh niệm có khả năng kích thích não và giúp ta có mặt với những gì chúng ta đang tiếp xúc để chúng ta không hành động một cách máy móc. Liệu chúng ta có thể cài đặt lại tàng thức để trong tàng thức luôn có chánh niệm hay không? Liệu

chúng ta có khả năng giữ những tập khí hạnh phúc trong tàng thức hay không?

Để làm được điều đó chúng ta phải học bài học chánh niệm về thân thể và tàng thức mà không phải chỉ về ý thức thôi. Chúng ta phải đối xử với thân thể như đối xử với thức. Sự thực tập phải bao gồm cả thân thể trong đó. Chúng ta không thể chỉ chú trọng về tâm ý, bởi vì thân là một phần của thức và thức là một phần của thân.

Khi tàng thức và năm thức đầu (trong đó có thân thức) làm việc hài hòa với nhau, chúng ta sẽ dễ nuôi lớn tập khí hạnh phúc. Lúc mới thực tập, mỗi khi nghe chuông chúng ta phải cố gắng tập trung tâm ý để nghe chuông, chúng ta dùng nhiều năng lượng để thực tập dừng lại, theo dõi hơi thở chánh niệm, làm cho tâm tư lắng đọng... nhưng sau khi thực tập một thời gian, sáu tháng, một năm, hai năm, tiếng chuông qua nhĩ thức đi thẳng vào tàng thức và chúng ta dừng lại một cách tự nhiên mà không cần ý thức xen vào. Chúng ta không cần phải cố gắng hay dùng nhiều năng lượng như ban đầu. Vì vậy, thực tập có thể trở thành một tập khí. Khi sự thực tập đã trở thành tập khí, chúng ta không cần phải cố gắng quá nhiều bằng ý thức. Điều này cho ta thấy rằng thực tập tốt, ta có khả năng chuyển hóa những tập khí cũ và chúng không còn trở lại quấy rầy ta nữa. Thực tập tốt cũng có thể tạo ra những tập khí tốt. Sẽ đến lúc chúng ta không còn dùng ý thức để quyết định mà ta thực tập một cách tự nhiên. Nhiều người trong chúng ta không cần phải làm quyết định là mình phải thực tập hơi thở chánh niệm. Khi nghe chuông, chúng ta theo dõi hơi thở một cách tự nhiên và chúng ta thấy rất được nuôi dưỡng. Vì vậy một khi sự thực tập đã trở thành tập khí thì chúng ta ít hao tổn năng lượng.

Thực tập chánh niệm là để tận hưởng mà không phải để tạo thêm nhiều lao tác mệt nhọc, và tận hưởng có thể trở

thành một tập khí. Một số người trong chúng ta có tập khí khổ đau, một số khác lại nuôi dưỡng tập khí tươi cười và hạnh phúc. Khả năng hạnh phúc là điều quý nhất mà chúng ta có thể vun trồng. Vì vậy, chúng ta hãy đi thiền, ngồi thiền một cách hứng thú. Chúng ta đi thiền, ngồi thiền cho chính chúng ta, cho tổ tiên ta, cho cha mẹ ta, cho bạn bè ta, cho những người ta thương và cho cả những người mà ta gọi là kẻ thù của ta. Hãy đi như Bụt đi, đó là sự thực tập. Chúng ta không cần phải học và hiểu tất cả các kinh điển hay tất cả những điều Bụt dạy mới có thể đi như Bụt. Không, chúng ta không cần thêm gì nữa ngoài đời chân và ý thức của ta. Chúng ta có thể uống trà trong chánh niệm, đánh răng trong chánh niệm, thở trong chánh niệm hay bước một bước chân trong chánh niệm. Chúng ta có thể làm tất cả những điều đó với sự thích thú mà không cần phải đấu tranh hay cố gắng gì cả. Đó là tận hưởng.

Hạnh phúc chân thực chỉ đến từ chánh niệm. Chánh niệm giúp ta nhận diện những điều kiện hạnh phúc đang có mặt trong giây phút hiện tại và định lực giúp ta tiếp xúc sâu sắc hơn với những điều kiện ấy. Nếu chúng ta có đủ niệm và định thì tuệ giác sẽ phát sinh. Khi đã có tuệ giác lớn chúng ta sẽ vượt thoát được những tri giác sai lầm và duy trì được tự do lâu dài. Nếu định sâu, chúng ta sẽ không còn giận, không còn thất vọng nữa và chúng ta có thể tận hưởng được từng phút giây của cuộc sống hàng ngày.

Có một số người trong chúng ta cần một liều lượng khổ đau nào đó để có thể nhận diện hạnh phúc. Khi thực sự khổ đau chúng ta mới thấy được không khổ đau là mẫu nhiệm. Tuy nhiên, có những người không cần khổ đau mà vẫn có khả năng nhận biết được không khổ đau là một điều kiện hạnh phúc, là một mẫu nhiệm của cuộc sống. Nhờ chánh niệm, chúng ta ý thức được những khổ đau đang diễn ra xung quanh chúng ta. Có những người không thể ngồi yên và an toàn như chúng ta được; một trái bom, một tên lửa có thể rơi xuống trúng họ bất cứ lúc nào. Như ở Trung Đông hay ở Iraq, họ mong ước được hòa bình, họ muốn ngưng cảnh giết chóc nhưng họ không làm được. Nhiều người trong chúng ta được sống trong một môi trường an toàn, không có những loại khổ đau như vậy, được có cơ hội ngồi như thế này, bình yên hơn, nhưng dường như chúng ta không biết trân quý.

Chánh niệm giúp chúng ta ý thức được những gì đang diễn ra quanh ta và biết trân quý những điều kiện an lạc, hạnh phúc đang có mặt ngay bây giờ và ở đây. Thực ra chúng ta không cần phải đi đâu khác để hiểu được khổ đau là gì. Chúng ta chỉ cần chánh niệm. Chúng ta có thể ở ngay nơi mình đang ở, chánh niệm sẽ giúp chúng ta tiếp xúc được với những khổ đau của thế giới và nhận diện nhiều điều kiện hạnh phúc mà ta đang có. Chúng ta

sẽ thấy an toàn, hạnh phúc, vui tươi và có đủ sức mạnh để thay đổi tình trạng xung quanh ta.

Tập khí hạnh phúc

(Trích trong sách “Con Đã Có Đường Đi” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh)

Mỗi khi trở về sau một chuyến đi dài mệt nhọc, vừa mở cửa bước vào nhà là chúng ta lập tức thấy khỏe nhẹ, thoải mái ngay. Cũng như sau một ngày làm việc, phải đối phó với những biến cố, những khó khăn của đời sống hàng ngày, khi được về nhà, được ngồi hoặc nằm nghỉ trong căn phòng của mình ta thấy rất dễ chịu, và căn phòng đó thật quen thuộc, ấm áp. Thực tập trở về hải đảo tự thân cũng giống như vậy. Trong ta có sẵn một vùng rất êm ái, an ninh. Mỗi khi ta nương theo hơi thở để trở về vùng đất đó thì ta cảm thấy rất bình an, thấy mình được che chở. Cái đó gọi là hải đảo tự thân. Trước khi đức Thế Tôn nhập diệt Ngài cũng có dạy về điều này, nương tựa hải đảo tự thân.

Quê hương bình yên, êm ái ấy vốn đã có sẵn trong tâm ta. Mỗi khi muốn trở về, ta không cần tốn tiền và mất thời gian đi máy bay hay tàu hỏa mà chỉ cần nương vào hơi thở có ý thức là chúng ta lập tức chạm chân tới miền đất an lành đó. Và quê hương ấy, căn nhà an toàn ấy đi đâu ta cũng mang theo. Tại vì cái hải đảo đó không nằm ở không gian hay ở thời gian ngoài kia mà nó nằm ở trong tâm ta.

Đức Thế Tôn dạy chúng ta phải thường xuyên trở về với hải đảo tự thân của mình. Khi mở những cánh cửa giác quan thì chúng ta tiếp xúc với những cái thấy, cái nghe, cái xúc chạm từ bên ngoài. Những pháp trần này như những luồng gió thổi vào căn nhà của ta. Nó làm xáo trộn tâm ta. Cho nên khi trở về, chúng ta phải đóng bớt những cánh cửa giác quan lại.

Đạo Bụt nói tới hai loại tâm thức: một phần tâm thức lớn gọi là *tàng thức*; một cái thức nhỏ hơn gọi là *ý thức*, đây là cánh cửa mở ra đón nhận thế giới bên ngoài. Trong đời sống hàng ngày, những âm thanh, những hình ảnh, những bận rộn, lo toan, những ồn ào cụ thể ở bên ngoài sẽ đi vào trong ý thức để rồi rơi vào tàng thức. Nếu những ngọn gió đó mang nhiều ô nhiễm mà cứ ồ ạt thổi vào những cánh cửa giác quan của ta thì sẽ làm cho ta mệt mỏi. Những lúc ấy ta nên đóng cửa lại, ở yên trong “ngôi nhà của mình”. Duy trì hơi thở vào ra có ý thức trong khoảng vài phút thì tâm sẽ bình an trở lại. Đối với người biết thực tập thì chỉ cần một, hai phút là lấy lại được trạng thái cân bằng.

Mỗi khi lên giường tắt đèn đi ngủ, ta nằm nghiêng trong tư thế “Sư tử toạ” đó là thế nằm nghiêng về phía bên phải, trở về với ngôi nhà chân thật của mình và thở. Ta không còn nghe gì nữa, không nói gì nữa. Ta hoàn toàn trở về với chính mình và thở thật bình an. Sau vài ba hơi thở, tự nhiên căn phòng đó trở nên êm dịu, ấm áp, rất thoải mái. Nếu đã quen với phương pháp thở có ý thức, thì chỉ nội trong vài phút là tâm ta có sự lắng dịu và bình an. Và sự lắng dịu, bình an ấy sẽ thấm nhuần giúp nuôi dưỡng và trị liệu những khổ đau trong thân tâm ta. Có những người không bao giờ cưỡng lại được sự rong ruổi. Họ không biết cách trở về hải đảo tự thân để được nuôi dưỡng. Chúng ta là những người có rất nhiều phước đức nên đã may mắn biết tới phương pháp theo dõi hơi thở để trở về nơi hải đảo tự thân. Và phải biết thêm rằng, nếu thực tập cho giỏi thì trong cái hải đảo tự thân đó vốn có sẵn chim muông, cỏ cây, hoa lá; có suối, bướm, hoa, trời xanh, mây trắng ở trong. Ban đầu ta nghĩ, chỉ có thể giới bên ngoài mới có mặt trời, mới có hoa lá cỏ cây. Nhưng kỳ thực, ở trong này cũng có. Và có khi nó còn đẹp hơn cả ở bên ngoài. Chúng ta từng đi qua những giấc mơ, trong đó có những hình ảnh, những âm thanh còn đẹp hơn bên ngoài. Vì vậy, ở trong thế giới này cũng có thể có trời xanh, mây trắng. Và tất cả những cái đó đều là những hạt giống ta đã gieo, nay nó trở về và biểu hiện lên bề mặt ý thức. Mây và nắng không hẳn chỉ ở ngoài, mây và nắng nằm cả ở bên trong. Mỗi người phải biết tự chế ra mây, gầy ra nắng, để tới khi bên ngoài không còn mây, không còn nắng thì trong lòng mình vẫn đầy ắp mây trắng nắng vàng. Nhà thơ Mai Thảo đã viết:



*“Hãy chế lấy mây và gầy lấy nắng.
Chế lấy đừng vay mượn đất trời.
Để khi nhật nguyệt còn xa vắng,
Đầu hè vẫn có ánh trăng soi.”*

Ánh trăng này là từ trong tâm chiếu ra. Hàng ngày, mỗi khi thực tập thiền hành, thiền toạ; mỗi khi tiếp xúc được với những màu nhiệm như nụ hoa, đám mây, giọt nắng, bầu trời xanh, thì tất cả những cái đó đều đi vào

tàng thức của ta và trở thành “của để dành” của ta. Thay vì để dành tiền bạc thì ta để dành nắng, để dành mây, để dành niềm hạnh phúc, để dành sự bình an. Đó chính là tu tập.

Chăm sóc hải đảo tự thân

Có một dạo, cứ vào buổi trưa, sau nửa ngày làm việc tôi hay đi nghỉ một chút. Khi ấy tôi hay mở CD tụng kinh của Thượng toạ Tịnh Quang ra nghe khoảng năm mười phút để cho những bài tụng đó thấm vào trong lòng. Nhưng tới giai đoạn sau, tôi nghĩ rằng không cần phải nghe kinh nữa tại vì kinh đã ngấm sâu vào tàng thức của tôi rồi. Bên trong đã có sẵn nên không cần nhận từ bên ngoài nữa. Lúc đó, tôi chỉ nằm thở và để cho kinh ở trong tôi đi ra. Bấy giờ, sự ám cúng từ bên trong đi ra còn lớn hơn là sự ám cúng từ bên ngoài đi vào. Khi theo dõi hơi thở, có sự lắng dịu trong tâm thì ta thấy ở trong mình có đủ hết rồi, và ta không còn cần bất cứ một cái gì từ bên ngoài nữa hết. Rất mong rằng quý vị tập được thói quen này.

Tuỳ theo sự thực tập của ta mà hải đảo tự thân đó có thể trở nên đẹp đẽ tới mức nào. Cũng như khi bước vào một căn phòng sạch sẽ, có treo những bức tranh hay những bức thư pháp thì ta cảm thấy rất thích thú, vì căn phòng gọn gàng và đẹp đẽ quá. Ý thức của ta cũng như vậy. Nếu có tu tập thì trong tâm ta sẽ có hoa, có bướm, có thông reo, có suối chảy. Mỗi khi trở về, ta đều cảm thấy thoải mái, hạnh phúc. Mỗi ngày ta nên trở về nhiều lần. Ban đêm trước khi đi ngủ, nằm trên giường và vui thú

với cái vùng an ninh đó. Chỉ có mình với mình thôi. Rất là khỏe.

Khi ta trở về với hải đảo tự thân, ta nuôi dưỡng hơi thở, sống với hơi thở và hơi thở sẽ làm cho thân tâm êm dịu. Bên trong ta có thể hơi có sự xáo trộn, nhưng khi đã trở về rồi thì với hơi thở, ta chăm sóc được thân và tâm, và sự xáo trộn đó sẽ lắng xuống. Chỉ cần trong một hai phút là ta hưởng được sự an tịnh của hải đảo bên trong rồi. Khi có hơi thở chánh niệm và sự lắng dịu rồi thì

Tam bảo cũng nằm ngay ở trong đó. Và nương tựa vào cái vùng an ninh đó tức là đang nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng. Giây phút đó là giây phút ta thật sự đang Quy y, đang được che chở bởi Bụt, Pháp và Tăng. Quy y không phải là chấp tay lại và chỉ đọc ba câu con về nương tựa Bụt, Pháp, Tăng. Quy y là trở về với hơi thở chánh niệm, an trú trong giây phút hiện tại bây giờ và ở đây. Khi tâm bình an, thoải mái tức là khi ấy trong ta đang có Tam Bảo che chở. Trong hải đảo tự thân luôn luôn có Bụt, Pháp, Tăng; có đạo hữu, tổ tiên, bạn bè ở trong.

Khúc nhạc buổi sáng

(Trích từ sách *Thơ từng ôm và mặt trời từng hạt* của Thiền sư Thích Nhất Hạnh)

Buổi sáng thức dậy, tôi thấy đây là một buổi sáng duy nhất không giống với buổi sáng nào. Người ta thường nghĩ rằng có nhiều buổi sáng có thể để dành, nhưng không ai để dành được bất cứ một buổi sáng nào, bởi vì mỗi buổi sáng là một buổi sáng đặc biệt. Em thấy buổi sáng hôm nay thế nào? Có phải nó tới lần đầu trong đời ta, có phải nó không lặp lại bất cứ một buổi sáng nào trong quá khứ? Chỉ khi nào ta không có mặt, thì mới có thể có sự lặp lại của mỗi buổi sáng. Còn nếu ta có mặt trong sự sống thì mỗi buổi sáng là một không gian mới, một thời gian mới. Mặt trời chiếu soi trên những cảnh tượng khác nhau vào những giờ giấc khác nhau. Ý thức em như mặt trăng tắm trong hàng trăm lòng sông: sông chảy, nước chảy, trăng đi ngang vòm thái hư xanh ngắt. Em hãy nhìn màu xanh da trời và mỉm cười, khiến cho ý thức em tuôn chảy như ánh sáng trong veo của mặt trời buổi sớm mơn man cành lá.

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Buổi sáng không giống như một trang sách em ghi vào chữ nghĩa, có thể lật lại bất cứ lúc nào. Cuốn sách là con đường một chiều, hoặc cuốn sách là con đường hai chiều; buổi sáng không phải là một con đường, dù đó là con đường bay của chim không dấu tích. Buổi sáng là một nhạc khúc đánh lên, và nhạc khúc có mặt hay không là do em có mặt hay không.

Sinh hoạt quán niệm tháng 10 năm 2026

- Ngày quán niệm đầu tháng 10 năm 2026 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 3 tháng 10 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại căn nhà trắng sau đoàn quán GDPT 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	\$3822.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 9	\$400.00
Đóng góp vào quỹ cứu trợ Nepal	-\$1400.00
Quỹ còn	\$2822.34