



## Thiền sỏi

ISSN: 2734-9195

18:00 17/08/2023

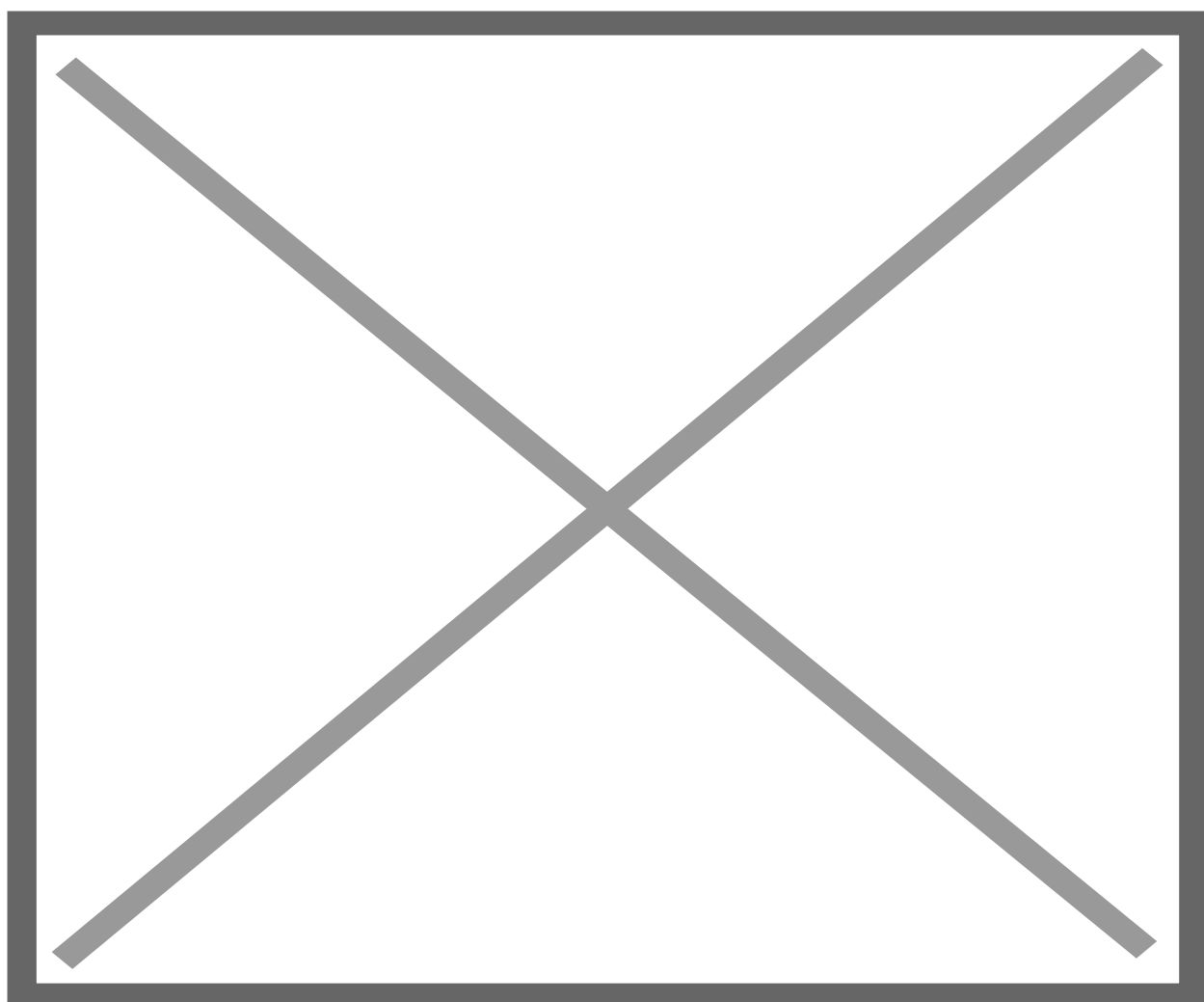
Thiền hành là một phương pháp rất hay, rất dễ để buông bỏ sự lo lắng căng thẳng. Chiều hôm nay thế nào mình cũng được học thiền nằm, thiền buông thư.

*(Trích pháp thoại của Sư ông Làng Mai ngày 7/4/2007 tại Chùa Hương Sơn, Đà Nẵng trong Khóa tu cho Tăng Ni & Phật Tử tại Chùa Hương Sơn)*

Bên Tây phương tôi có sáng chế một pháp môn tu học cho người trẻ Tây phương gọi là thiền sỏi. Sỏi là những viên đá cuội nhỏ lượm dưới lòng suối. Mỗi thiếu nhi Pháp, Anh, Mỹ hay Đức được lệnh phải đi kiếm 4 hòn sỏi, 4 hòn đá cuội và may một cái túi bỏ 4 hòn sỏi đó vào trong. Mỗi khi đến Làng Mai hay đến một khóa tu thì đem 4 hòn sỏi đó theo để thực tập với nhau. Các bé ngồi một vòng 10 hay 15 đứa. Một bé làm chủ sám hướng dẫn thiền sỏi cho những bé kia. Những bé nói tiếng Pháp ngồi một vòng, những bé nói tiếng Anh ngồi một vòng và những bé nói tiếng Đức ngồi một vòng. Luôn luôn tại Làng Mai có một nhóm thiếu nhi người Việt ngồi chung một vòng để tập nói tiếng Việt tại vì con nít mình bên đó hư lắm, không biết nói tiếng Việt. Cha mẹ là người Việt nhưng bận quá không có thì giờ dạy cho con nói tiếng Việt. Tới Làng Mai nó nói toàn tiếng Đức, tiếng Anh với nhau.

Các cháu được yêu cầu ra ngoài lượm bốn viên cuội, rửa cho sạch, bỏ vào trong một cái túi. Đến khi vô thực tập thiền sỏi thì ngồi yên thành một vòng tròn, lấy cái túi ra, dốc 4 hòn sỏi để sang bên tay trái. Khi một tiếng chuông được thỉnh lên, mọi người trở về với hơi thở. Mình luyện cho 1 em bé làm chủ sám hướng dẫn thiền sỏi. Người lớn không tham dự. Để cho thiếu nhi tự làm chủ sám lấy, tự hướng dẫn thiền tập với nhau. Khi em tri chung thỉnh chuông thì tất cả các em khác trở về với hơi thở, ngồi buông thư, thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười. Chuông thỉnh ba tiếng. Ba tiếng chuông cho ta cơ hội thực tập chín hơi thở vào và chín hơi thở ra. Sau khi nghe một tiếng chuông chúng ta thở vào cảm thấy khỏe, thở ra cảm thấy nhẹ ba lần, tức là ba lần thở vào và ba lần thở ra. Tiếng chuông thứ hai cũng giúp cho chúng ta có cơ hội thở vào khỏe thở ra nhẹ ba lần. Ba tiếng chuông như vậy cho chúng ta có cơ hội thở vào chín lần và

thở ra chín lần. Tư thế ngồi buông thư, thông dong sẽ đem lại sự thư giãn, bình yên cho thân và tâm của mình. Ba tiếng chuông là nhiều lắm, là thực tập tới chín hơi thở.



### **Là hoa tươi mát**

Sau đó mình lấy hai ngón tay, bốc một viên sỏi đưa lên nhìn và nhận diện tên của nó là một bông hoa. Viên sỏi này tượng trưng cho bông hoa, mình gọi tên nó và để nó lên lòng bàn tay trái, để bàn tay trái lên lòng bàn tay mặt và mình thực tập:

*Thở vào tôi thấy tôi là một bông hoa, thở ra tôi cảm thấy tươi mát như một bông hoa.*

*Mình thở vào thở ra như vậy ba lần.*

*Thở vào tôi thấy tôi là một bông hoa, thở ra tôi cảm thấy tươi mát như một bông hoa.*

Thở ba lần như vậy. Tại sao? Tại vì mình sinh ra đích thực là một bông hoa. Bông hoa trong vườn hoa gọi là nhân loại. Con người rất đẹp, không thua con

chim, con nai. Con người đẹp lắm. Mình cứ nhìn một em bé là đủ thấy nó đẹp. Cái mặt giống như một bông hoa, hai con mắt nó là hai bông hoa, cái mũi cũng giống như một bông hoa, cái miệng cười tươi nhu một bông hoa, bàn tay nó cũng giống bông hoa, cả người nó cũng giống bông hoa, rất là đẹp.! Mình sinh ra là một con người, mình thực là một bông hoa trong vườn hoa nhân loại.

Tại vì mình làm ăn sao đó bông hoa mình nó héo đi từ từ. Mình có những buồn khổ, sâu đau, giận hờn làm cho bông hoa mình héo. Nếu mình có cha mẹ thương yêu chăm sóc thì mình tiếp tục là một bông hoa cho tới năm 13, 14, 15, 16 tuổi. Mình trở thành một cậu thanh niên, một cô thiếu nữ rất là xinh, rất là tươi mát.

Năm tôi xuất gia tôi 16 tuổi tây, 17 tuổi ta. Tôi còn tươi mát như một bông hoa. Cũng may mắn là mình còn giữ lại cái hình của thời đó. Đi vào cuộc đời mình gặp những trở ngại, những khó khăn, phủ phàng, bầm dập nên mình mất đi tính tươi mát của mình. Cái hoa của mình từ từ héo. Rất là tôi nghiệp !

Khi mình là hai vợ chồng mới cưới mình phải ý thức mỗi người là một bông hoa. Mình có bốn phận phải chăm sóc bông hoa kia. Bông hoa kia có bốn phận phải chăm sóc bông hoa này. Nếu mình nói những lời thương yêu, nhẹ nhàng, hiểu biết, chấp nhận, tha thứ tức là mình tưới bông hoa kia. Nếu mình nói những lời cộc cằn, thô lỗ, phủ phàng, mắng nhiếc tức là mình làm cho bông hoa kia khô héo. Bông hoa kia khô héo thì mình cũng sẽ khô héo tại vì hai bông hoa có liên hệ với nhau. Người kia khổ, người kia bực tức, hờn giận thì mình cũng lãnh đủ thôi. Khi mới cưới nhau, lúc ban đầu, mình là hai bông hoa rất đẹp. Bông hoa này phải chăm sóc cho bông hoa kia và phải học cho được nghệ thuật gọi là tưới hoa.

Ở Làng Mai (Mai Thôn Đạo Tràng ở bên Pháp) chúng tôi thực tập pháp môn tưới hoa. Chúng tôi nói những lời tưới tắm hạt giống của hạnh phúc, của niềm tin của người kia. Chỉ cần tưới hoa như vậy chừng vài phút là người kia tươi lên. Rất là hay!

Có một cặp vợ chồng sống ở Bordeaux, thành phố có rất nhiều rượu, rượu Bordeaux. Hôm đó ngày Phật đản, họ lái xe về Làng Mai dự lễ. Vợ chồng này người Việt. Trong khi tôi nói bài pháp thoại về Phật đản thì tôi thấy bà ta khóc từ đầu tới cuối buổi pháp thoại, không biết vì lý do gì ? Bài pháp thoại nói về sự giáng sinh của Đức Thế Tôn là vui lắm chứ, tại sao phải khóc ? Sau buổi pháp thoại tôi có gặp ông chồng, tôi chỉ có thì giờ để nói với ông ta một câu thôi: “Này anh, cái bông của anh héo rồi đó. Anh làm sao cho nó tươi lại dùm tôi đi “. Nói một câu thôi. Anh ta đã từng nghe thuyết pháp, đã nghe pháp môn tưới hoa rồi nhưng anh không chịu thực tập, anh đầy đọa cái hoa của anh, làm cho nó

khô héo. Anh phải tưới hoa thôi. Lên chùa gặp thầy, thầy nhắc mình tu pháp môn tưới hoa. Sau khi anh cơm trưa với đại chúng rồi thì anh lái xe về nhà. Ngồi trên xe từ Làng Mai về nhà chừng một giờ đồng hồ anh đã thực tập tưới hoa. Tưới hoa dễ lắm. Mình thấy được những đức hạnh, những tài năng của người kia và mình khen ngợi: “Em thiệt là giỏi. Một mình em quán xuyến hết mọi việc trong nhà, không những lo cho anh mà còn lo các con rất là hay. Anh có phước lắm mới có được em làm mẹ của các con”. Nói một câu như vậy thôi, đó là tưới hoa. Từ Làng Mai lái xe về Bordeaux chỉ có một giờ đồng hồ chứ mấy nhưng đâu cần phải tưới cả giờ. Tưới được chừng năm phút thì cái bông đã tưới lại rồi.

Người kia là một bông hoa. Mình phải có trách nhiệm với người kia. Mình phải chăm sóc, tưới tắm thế nào để bông hoa kia tươi. Bông hoa kia héo thì trách nhiệm ở nơi mình. Người kia là vợ, là chồng, là con mình, là cha, là mẹ mình. Mình có thể làm cho cha mình, mẹ mình héo khô tại vì mình sống như thế nào đó.

Mình có thể tưới bông hoa kia nhưng mình cũng có thể tưới bông hoa của mình. Như hồi sáng tôi nói, mặt mình căng thẳng vì sự bực bội, giận hờn, nếu biết nhìn vào trong kiếng, mình mỉm cười một cái thì tự nhiên có êm dịu, lắng dịu lại liền và mình tưới lên. Đó là tự tưới hoa cho mình.

Chúng ta làm ăn như thế nào mà bông hoa của chúng ta ngày càng héo và bông hoa kia cũng từ từ héo. Như vậy là lỗ vốn cho ông bà, là lỗ vốn cho thầy. Phải tính lại !. Sao mà lỗ vốn quá chừng !. Khi mới cưới nhau sau mà nó hạnh phúc, nó tươi mát như vậy, nhưng mà làm ăn làm sao mà bây giờ người nào cũng héo. Vì vậy phải thực tập tưới hoa.

Chị mình mấy hôm nay có vẻ sầu héo. Mình không biết lý do gì mà chị sầu héo như vậy ? Chị mình có tài cắm hoa rất đẹp. Chị đã học cách cắm hoa của Nhật Bản Ikebana. Bây giờ mình chưa hiểu được tại sao chị rầu như vậy nhưng mình tưới hoa trước. Mình nói : “ Chị ơi, lâu nay trong nhà không có bình hoa nào đẹp hết, không biết chị bận việc gì mà chị không cắm cho một bình hoa để trong nhà tươi sáng lên. Mỗi lần chị cắm một bình hoa thì trong nhà tươi sáng lên, rất là đẹp, đem niềm vui tới cho rất nhiều người. Chị ơi, tại sao chiều nay chị không cắm một bình hoa cho nhà mình vui lên đi ?” Mình không nói tại sao chị rầu quá, chị buồn quá, tại sao bông hoa của chị héo quá.?. Mình chỉ nói rằng chị có tài năng cắm hoa, tại sao chị không hiến tặng tài năng đó để cho gia đình có hạnh phúc. Chị nhăn mặt nói : “Hoa với hờn gì, rầu thúi ruột đây nè”.

Nhưng mình nói xong câu đó, mình hết bốn phận rồi, mình tưới hoa rồi. Chị mình có hạt giống tài năng cắm hoa thì mình tưới hạt giống đó. Khi mình thương ai thì mình phải khen ngợi cái hay cái đẹp của người đó. Mình không phải chỉ

chê mà thôi. Mình chê tức là mình tươi rác chứ không phải là tươi hoa. Tươi hoa thì hoa nở, tươi rác thì rác phình lên. Ai mà không có rác, nhưng ai cũng có hoa. Khi mình thương ai thì mình phải tươi cái hoa của người đó.

Tại vì mình than thở, mình khóc lóc nhiều nên hai mắt của mình mất sự tươi sáng. Có nhiều người trong chúng ta héo quá đi, cho tới bây giờ cười không nổi, lâu ngày không biết cười tại vì giận dỗi, hờn lầy, trách móc quá nhiều. Nụ cười ngày xưa rất tươi bây giờ đã mất tức là cái hoa đã quá héo rồi. Bây giờ ráng cười thì miệng méo sệt giống như mếu, không phải là nụ cười. Mình phải học tươi hoa của mình, phải học mỉm cười trở lại. Hai con mắt của mình ngày xưa rất trong, rất sáng. Hai con mắt mình là hai bông hoa, hai hồ sen, toàn là sen đầu mùa rất tươi rất mát. Bây giờ mình khóc, hai mắt sưng húp lên. Nó không đẹp như ngày xưa nữa tại vì mình than khóc quá nhiều.

Thi sĩ Nguyễn Bính có làm một bài liên vận 100 câu trong đó có hai câu :

Em không khóc nữa không than nữa

Hứa với chị, Nguyễn Bính có một người chị nuôi tên Trúc. Tết đến tính sổ cuối năm thấy cái bông héo quá nên viết thơ cho chị nói sở dĩ em héo như vậy là vì em than em khóc nhiều quá. Bây giờ em làm bài thơ cuối năm này để than khóc một lần cuối. Sang năm mới em nhất định không than khóc nữa. Nguyễn Bính viết như thế này:

*Em không khóc nữa không than nữa Đây một bài thơ hận cuối cùng*

*Chỉ khóc một lần chót nữa thôi.*

*Không than chắc hẳn hồn tươi lại Không khóc tha hồ đôi mắt trong*

Biết như vậy, không than thì hồn mình tươi lại. Không khóc thì con mắt mình trong sáng trở lại. Tôi xin đọc lại 4 câu thơ của Nguyễn Bính:

*Em không khóc nữa không than nữa Đây một bài thơ hận cuối cùng Không than chắc hẳn hồn tươi lại Không khóc tha hồ đôi mắt trong*

Nhưng hứa với chị thì hứa như vậy, không chắc là Nguyễn Bính đã làm được. Có thể là năm mới vẫn tiếp tục than khóc và hai con mắt vẫn đục như thường, nụ cười cũng không thể nở ra được.

Phương pháp thực tập này là làm sao cho bông hoa tươi trở lại.

*Thở vào tôi thấy tôi là một bông hoa Thở ra tôi cảm thấy tươi mát.*

Mình làm sao cho bông hoa mình sống dậy. Cho chất hoa, chất tươi mát của mình được phục hồi. Đây là mục đích của bài tập thứ nhất : Là hoa tươi mát. Thở vào thở ra là hoa tươi mát. Thở vào biết mình vốn là một bông hoa. Thở ra phục hồi tính tươi mát của bông hoa. Khi mình ngồi lắng dịu, thở vào mỉm cười là mình khôi phục hoa tính của mình. Bản chất hoa của mình gọi là hoa tính.

Ngày xưa có một lần Đức Thế Tôn đứng trước một hội chúng đông đảo hàng ngàn người. Ngài cầm lên một bông hoa và không nói gì hết. Đại chúng im phăng phắc, không biết ngài có ý gì. Tại sao Đức Thế Tôn không nói gì hết mà lại nâng lên một bông hoa. Hình ảnh rất đẹp. Hiện giờ có nhiều chùa thờ Đức Thích Ca đang cầm một bông hoa là niêm hoa vi tiếu, miệng hơi mỉm cười. Nếu mình tìm cách cắt nghĩa thì mình có thể nói như thế này, chắc cũng không sai ý Đức Thế Tôn là mấy :

Bản chất của chúng ta vốn là một bông hoa tươi mát. Chúng ta phải làm biểu hiện sự tươi mát đó ra để cúng dường chư Phật, cúng dường thế giới, cúng dường chúng sinh. Nếu than khóc thì chúng ta làm được gì cho muôn loài ? Một vị Bồ tát phải luôn luôn tươi mát. Đức Thích Ca nâng một cành hoa và miệng chum chim cười.

Đó là ngài muốn nói rằng: “Bản chất, tự tính của chúng ta là một bông hoa. Phải phục hồi bông hoa đó.”. Nhưng mà đại chúng chưa hiểu, im phăng phắc, đang suy nghĩ, không biết Đức Thế Tôn muốn nói gì mà im lặng như vậy ?.

Trong đại chúng có một thầy, đó là thầy Ca Diếp. Thầy hiểu được ý của Đức Thế Tôn và thầy mỉm cười. Thầy Ca Diếp đã mỉm cười để đáp lại nụ cười của Đức Thế Tôn. Thầy Ca Diếp đã trở thành một bông hoa khi đó. Bụt không nói gì hết. Thầy Ca Diếp cũng không nói gì hết. Nhưng hai người đều cho nhau thấy rằng mình là một bông hoa.

“Đây là một bông hoa !”. Thầy Ca Diếp trả lời : “Bạch Đức Thế Tôn, con cũng là một bông hoa đây”, và thầy mỉm cười. Vì vậy Đức Thế Tôn nói: “Tôi có một kho tàng của tuệ giác đã trao lại cho thầy Ma ha Ca Diếp.”

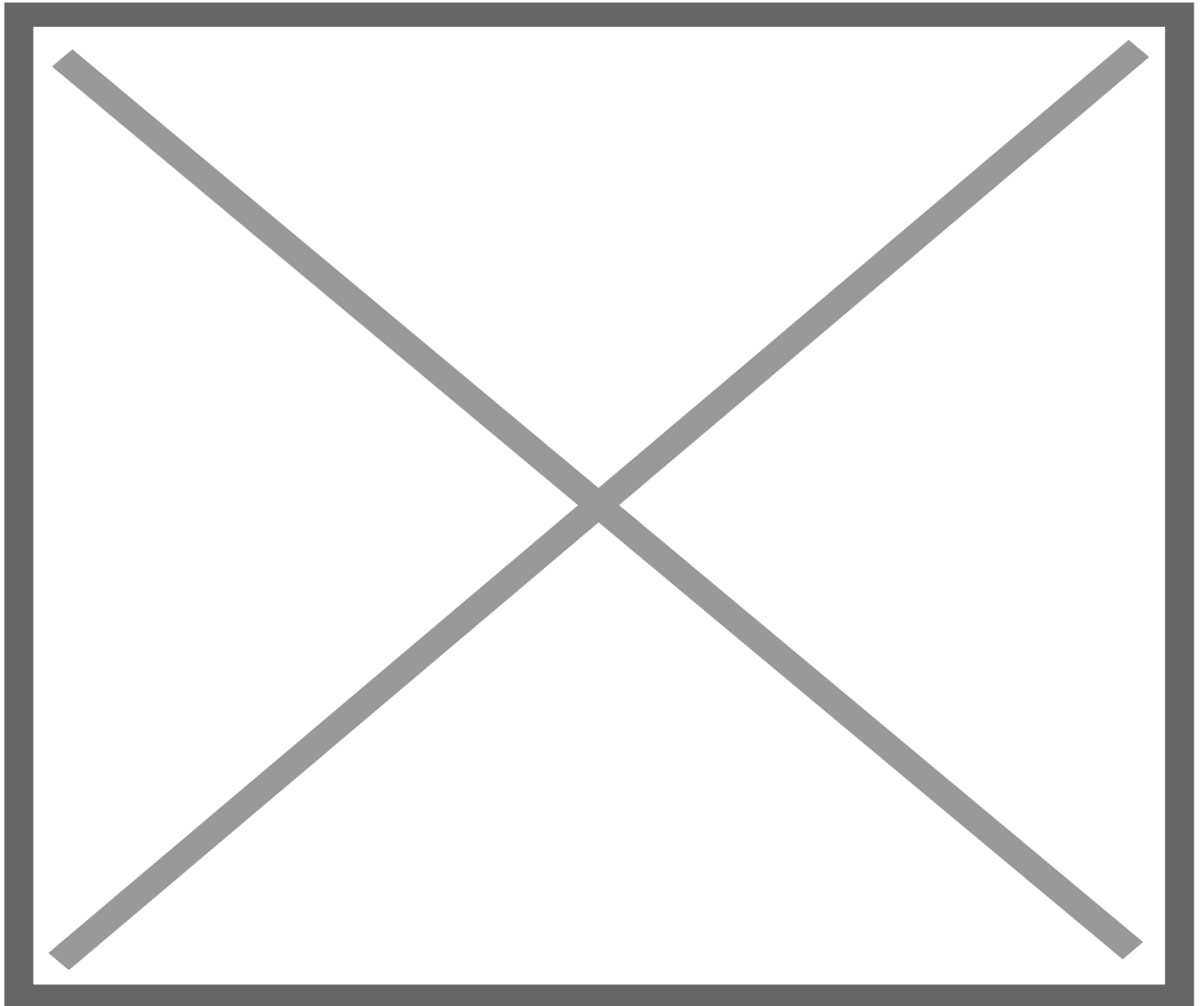
Hôm nay tôi bắt chước Đức Thế Tôn tôi trao truyền lại cho quý vị một bông hoa. Quý vị làm sao về phục hồi lại bông hoa trong tự tâm, tự thân của mình, làm cho mình tươi mát trở lại. Mình nhìn như thế nào mà người ta thấy hai con mắt của mình có tình thương, có sự tha thứ, sự tươi mát. Mình mỉm cười như thế nào mà người ta thấy trong lòng mình có một đóa hoa. Mình nói những câu như thế nào mà người ta thấy rõ ràng lời nói đó xuất phát từ một bông hoa chứ không phải từ một cọng rác, tức là nó xuất phát từ tình thương chứ không phải từ sự bực bội. Mình phải phục hồi lại chất hoa, tính hoa trong người mình. Em bé có thể thực tập được. Để viên sỏi lên lòng bàn tay trái, để tay trái lên lòng bàn tay phải

và em thực tập:

*Thở vào tôi vốn là một bông hoa, tôi ý thức rằng tôi là một bông hoa. Con người đích thực là một bông hoa. Thở ra tôi cảm thấy tươi mát, tôi phục hồi lại được sự tươi mát của tôi ( ba lần )*

*Đại chúng thực tập với thầy.*

*Bây giờ mình tươi lên được chưa? tươi lên được chút nào chưa?*



### **Là núi vững vàng**

Bây mình làm giống hệt như hội Linh Sơn ngày xưa. Tôi giả làm Bụt Thích Ca còn quý vị giả làm ngài Ca Diếp. Mình làm thế nào để phục hồi được bông hoa trong người của mình. Sau khi thực tập ba hơi thở là hoa tươi mát rồi mình cầm viên sỏi thứ nhất đặt sang tay phải và cầm lên viên sỏi thứ hai. Viên sỏi thứ hai có tên là núi, là núi vững vàng. Khi đưa viên sỏi lên mình nói : đây là núi, và đặt nó lên tay trái, đặt tay trái lên tay phải và thực tập:

*Thở vào tôi biết tôi là một trái núi. Thở ra tôi cảm thấy vững vàng ổn định*

Là núi vững vàng! Tại sao ?. Tại vì trong chúng ta có một bông hoa, nhưng trong chúng ta cũng có một trái núi. Trái núi đó tượng trưng cho sự kiên trì, sự ổn định vững chãi của mình. Một con người không có kiên trì, ổn định, vững chãi, cứ thay đổi hoài, hôm nay thế này, ngày mai thế khác thì mình không thể tin tưởng vào người đó được.

Mình làm chủ một gia đình mà mình cứ xoay như chong chóng, mình không có ổn định thì làm sao mình làm chỗ nương tựa cho cả gia đình được. Mình là bà mẹ mà nếu mình không có sự ổn định vững chãi thì làm sao các con có thể nương vào mình được. Vì vậy mình phải chế tác sự vững chãi, ổn định, vững vàng cho mình.

Khi mình ngồi yên như thế này thì mình trở thành một trái núi rất vững vàng. Thế ngồi kiết già hay bán già của Đức Thế Tôn rất là vững. Người ta tới đây một cái mình không ngã. Rất là vững ! Phải tập ngồi cho vững. Khi thân đã vững rồi thì tâm từ từ vững lại. Mình tu để chế tác chất liệu tươi mát của hoa rồi tiếp đó chế tác chất liệu vững chãi của núi. Trong mình có núi, mình phải làm cho núi trong mình càng ngày càng vững. Nếu mình không có sự ổn định (stability), sự vững chãi (solidity) đó thì mình không có hạnh phúc. Mà mình không có hạnh phúc thì những người nương tựa vào mình cũng lên xuống, cũng không có hạnh phúc. Mình là cha, là mẹ, mình phải có sự vững chãi, ổn định. Mình là anh, là chị, mình phải có sự vững chãi, ổn định. Mình là thầy, mình phải có sự ổn định vững chãi. Nếu mình cứ xoay như chong chóng thì ai có thể nương tựa vào mình được.

Khi mình có sự tươi mát của hoa, mình mới giúp cho người kia có sự tươi mát. Phục hồi sự tươi mát của mình, mình mới có thể tưới hoa cho người kia. Vì vậy trước hết mình phải tưới hoa cho mình. Mình có sự tươi mát rồi mình mới giúp cho người kia phục hồi sự tươi mát. Khi mình chưa có sự vững chãi ổn định thì mình không thể giúp người kia vững chãi, ổn định. Nếu không có vững chãi, ổn định thì không có hạnh phúc. Cho nên chúng ta cần bông hoa là chúng ta cũng cần ngọn núi. Xin đại chúng thực tập:

*Thở vào tôi thấy tôi là ngọn núi Thở ra tôi cảm thấy vững vàng. (Ba lần)*

Đức Thế Tôn, thầy của chúng ta có một sự vững chãi rất lớn, một sự ổn định rất lớn. Trong Kinh có danh từ bất động. Bất động có nghĩa là vững chãi. Nếu không có tính bất động thì mình không thể nào làm chỗ nương tựa cho người được. Bất động có nghĩa là không lay chuyển, không nghiêng ngã, không bị ảnh hưởng. Mình có một niềm tin, mình có một trí tuệ, mình có lòng từ bi. Mình thấy con đường mình đi là một con đường rất sáng rất đẹp. Mình đi từng bước vững chãi

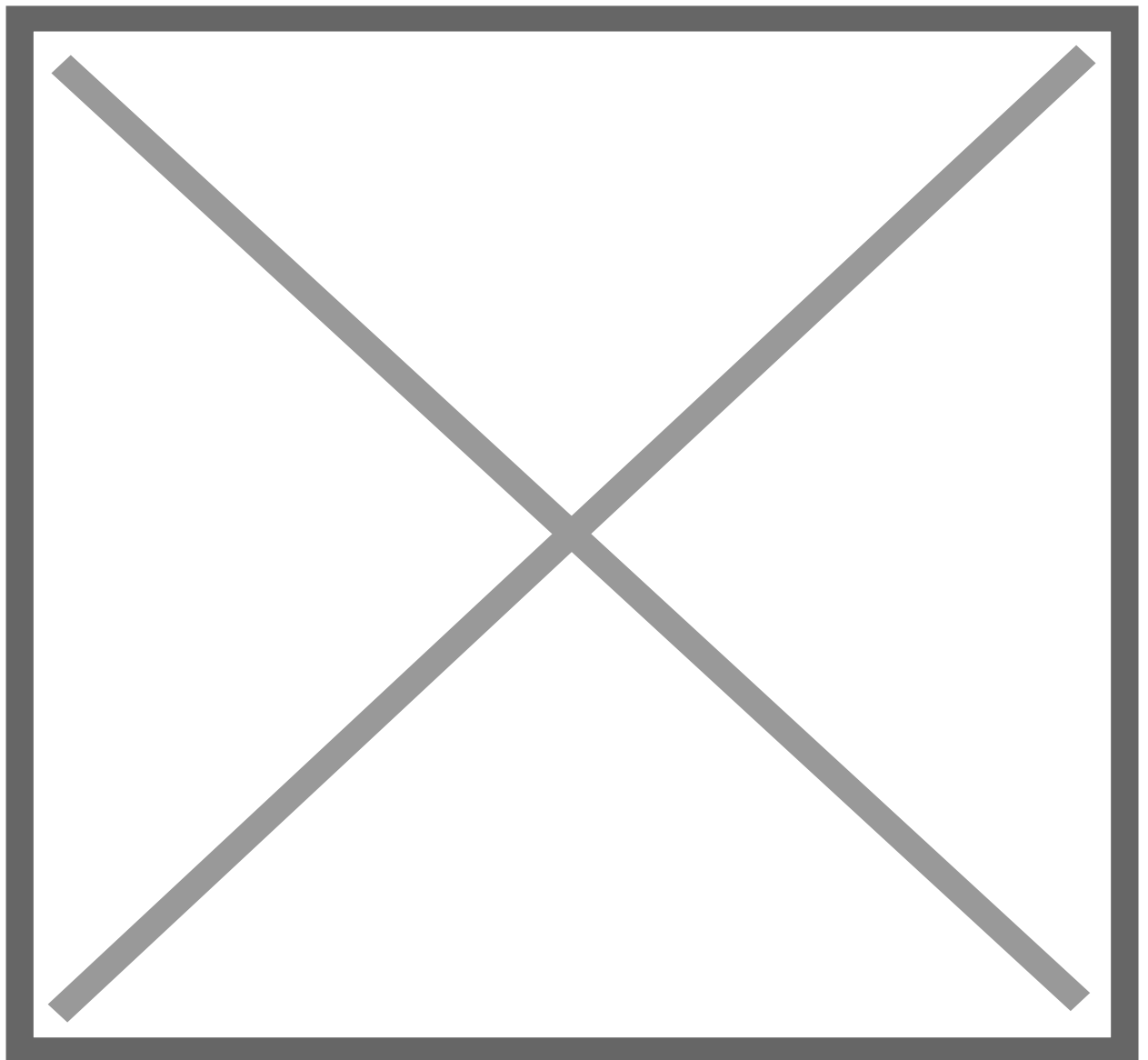


trên con đường đó. Mình có sự ổn định, bất động. Người ta có nói xấu, chê bai, nói lên nói xuống mình cũng vững như ngọn núi

*Dù ai nói ngã nói nghiêng Thì ta cũng vững như kiềng ba chân*

Đức Thế Tôn có sự vững chãi và có một đức Phật tên là Phật Bất Động. Đức Phật Bất Động là giáo chủ một cõi nước tên là Diệu Hữu (Akshobhya). Mình là đệ tử của Phật mình phải chế tác chất liệu thứ hai là chất liệu vững chãi khi mình thực tập :

*Thở vào tôi thấy tôi là một ngọn núi Thở ra tôi cảm thấy vững chãi, vững vàng*



### **Nước tĩnh lặng chiếu**

Sau khi thực tập ba hơi thở rồi thì em bé đặt viên sỏi thứ hai sang tay phải. Em bé nhặt hòn sỏi thứ ba đưa lên nhìn. Hòn sỏi thứ ba này tên là nước tĩnh. Nước tĩnh là mặt nước yên tĩnh ( still water, l'eau tranquille ). Em đặt viên sỏi thứ ba

vào lòng bàn tay trái và thực tập:

*Thở vào tôi thấy tôi là nước tĩnh, mặt nước yên tĩnh Thở ra tôi phản chiếu vạn sự vạn vật y hệt như là tự thân của chúng*

Có khi nào quý vị thấy mặt nước hồ rất yên tĩnh không có gió chưa? Khi mặt nước hồ yên tĩnh như vậy mình nhìn vào mặt hồ mình thấy mặt hồ phản chiếu trời xanh mây trắng, những cây dương liễu và ngọn núi rất rõ. Mình chĩa máy chụp hình xuống chụp trên mặt hồ. Khi có hình thì nó giống hệt như mình chụp ở trên tại vì mặt nước rất an tĩnh, không xáo động.

Tâm mình cũng vậy. Tâm của mình khi xáo động thì không phản chiếu được sự thật. Sự thật trở thành méo mó. Mình có những tri giác sai lầm về mình và về người thương của mình. Khi có tri giác sai lầm như vậy thì mình sinh ra giận hờn, ganh tị, tuyệt vọng, lo lắng bất an. Tâm của mình không yên tức là nước không tĩnh. Tâm mình ít yên lắm, nó xáo động hoài. Mỗi ngày nghe một cái gì đó, thấy một cái gì đó, tâm mình xáo động rất là dễ. Tâm xáo động đó tạo ra cái giận, cái buồn, cái lo, cái sợ. Nước trong lòng mình không có tĩnh. Mình phải học để làm tĩnh lặng lại mặt nước của hồ tâm. Khi mặt nước của hồ tâm tĩnh lặng thì mặt trăng rằm chiếu xuống rất rõ.

*Bồ Tát Thanh Lương Nguyệt Du ư tất cảnh không Chúng sinh tâm cấu tịnh Bồ Đề ảnh hiện trung*

Tôi dịch ra tiếng Việt như thế này :

*Bụt là vàng trắng mát Đi ngang trời thái không Hồ tâm chúng sanh lặng Trăng hiện bóng trong ngần*

Khi hồ tâm của mình tĩnh lặng thì mặt trăng của Phật, của trí tuệ hiện ra rõ ràng. Nếu hồ tâm của mình bị xáo động bởi tham lam, giận hờn, si mê thì nó không phản chiếu được sự thật. Mình có những vọng tưởng, những tri giác sai lầm đưa đến sự giận hờn, chán nản. lo lắng, sợ hãi. Cho nên mình phải tập như thế nào để cho tâm mình lặng xuống.

Những cái mình học hôm qua: ngồi cho yên, theo dõi hơi thở, buông thư, bước những bước chân thành thoi, tất cả đều có mục đích làm cho hồ tâm lặng lại. Đức Như Lai dạy chúng ta 16 phương pháp thở. Trong đó có 4 hơi thở có mục đích làm cho thân lắng dịu lại, tâm lắng dịu lại : Thở vào thân lắng dịu, thở ra miệng mỉm cười. Thở vào tâm lắng dịu, thở ra miệng mỉm cười. Thân của mình không lắng dịu thì nó có những căng thẳng đau nhức.

Hầu hết các chứng bệnh đều sinh ra từ sự nhức nhối trong thân và trong tâm. Khi mình thực tập theo Kinh An Ban thủ Ý tức Kinh Quán Niệm Hơi Thở thì mình

sẽ làm lắng dịu những căng thẳng, đau nhức trong thân và từ từ mình có thể trị được những chứng bệnh bắt đầu phát sinh trong thân. Mỗi ngày chúng ta phải tập buông thư trong thế ngồi. Chúng ta phải thực tập thở để làm lắng dịu những căng thẳng của thân. Chúng ta phải biết thực tập thiền buông thư trong tư thế nằm. Hôm nay các thầy, các sư cô sẽ hướng dẫn quý vị thực tập thiền buông thư. Mình buông thư hết tất cả những cơ bắp trong hình hài của mình. Mình buông xuôi hết để cho cơ thể có cơ hội nghỉ ngơi. Khi cơ thể mình có cơ hội buông thư và nghỉ ngơi thì nó bắt đầu có khả năng trị liệu được những chứng bệnh nan y lâu ngày, những chứng bệnh gọi là kéo dài - chronic - kinh niên của mình.

Còn một bác sĩ Mỹ tên Benson nghiên cứu trên 20 năm và báo cáo rằng: Khi thân lắng dịu xuống thì nó có khả năng trị liệu những chứng bệnh nan y, kinh niên mà các bác sĩ đã chịu thua. Ngày hôm nay sư cô Chân Không hay thầy Pháp Niệm có thể hướng dẫn một buổi thiền nằm. Chúng ta sẽ nằm ngửa ra, học cách buông thư để cho tất cả cơ bắp trên người, từ cơ bắp trên mặt, trên vai cho đến trong tứ chi thân thể được buông thư. Chúng ta cho nó buông thư như vậy trong vòng 15 hoặc 20 phút. Sau đó quý vị có thể về nhà và mỗi lần thực tập buông thư 20 phút. Quý vị sẽ tránh khỏi rất nhiều chứng bệnh trong đó có chứng bệnh rất nguy hiểm như tai biến mạch máu não, tai biến tim mạch.

Chúng ta bận rộn quá. Chúng ta có nhiều căng thẳng nhức nhối quá. Chúng ta ham làm việc nhiều quá. Chính các thầy cũng vậy, các thầy cũng có quá nhiều công việc. Các sư cô, các sư bà cũng làm việc nhiều quá và các thầy cũng có chứng tai biến tim mạch. Chúng ta phải nghe lời Đức Thế Tôn. Chúng ta phải áp dụng phương pháp làm lắng dịu cơ thể, làm thư giãn thân tâm. Trong Kinh An Ban Thủ Ý có tới 4 bài tập trong đó Đức Thế Tôn dạy chúng ta phương pháp thở để làm lắng dịu thân tâm của mình. Đức Thế Tôn có rất nhiều từ bi. Ngài biết hết những khó khăn của mình nên ngài đã dạy các phương pháp đó, chúng ta phải học mới được.

Khóa tu này tuy ngắn nhưng mình cũng học được rất nhiều điều. Mình học đi làm sao mà mỗi bước chân đem lại sự vững chãi, thanh thoi, không hấp tấp. Mình tập thở, tập ăn cơm trong chánh niệm, tập thiền nằm buông thư. Rất quan trọng !. Nếu quý vị có làm được mỗi ngày một lần thì quý vị có thể thoát khỏi hiểm nguy của những tai biến có thể xảy ra cho tim, mạch mình.

Nước tĩnh lặng chiếu là một bài tập giúp mình làm lắng dịu cả thân, cả tâm. Hồ tâm của mình tĩnh lặng lại. Sự lắng dịu, tĩnh lặng đó giúp mình có đủ sáng suốt để mình đừng có cái nhìn, cái thấy sai lầm vốn là nguồn gốc của biết bao khổ đau, mâu thuẫn. Đó là bài tập thứ ba : Nước tĩnh lặng chiếu.

*Thở vào tôi thấy tôi là hồ nước tĩnh Thở ra tôi phản chiếu được vạn pháp mà không làm méo mó hình dung của vạn pháp.*

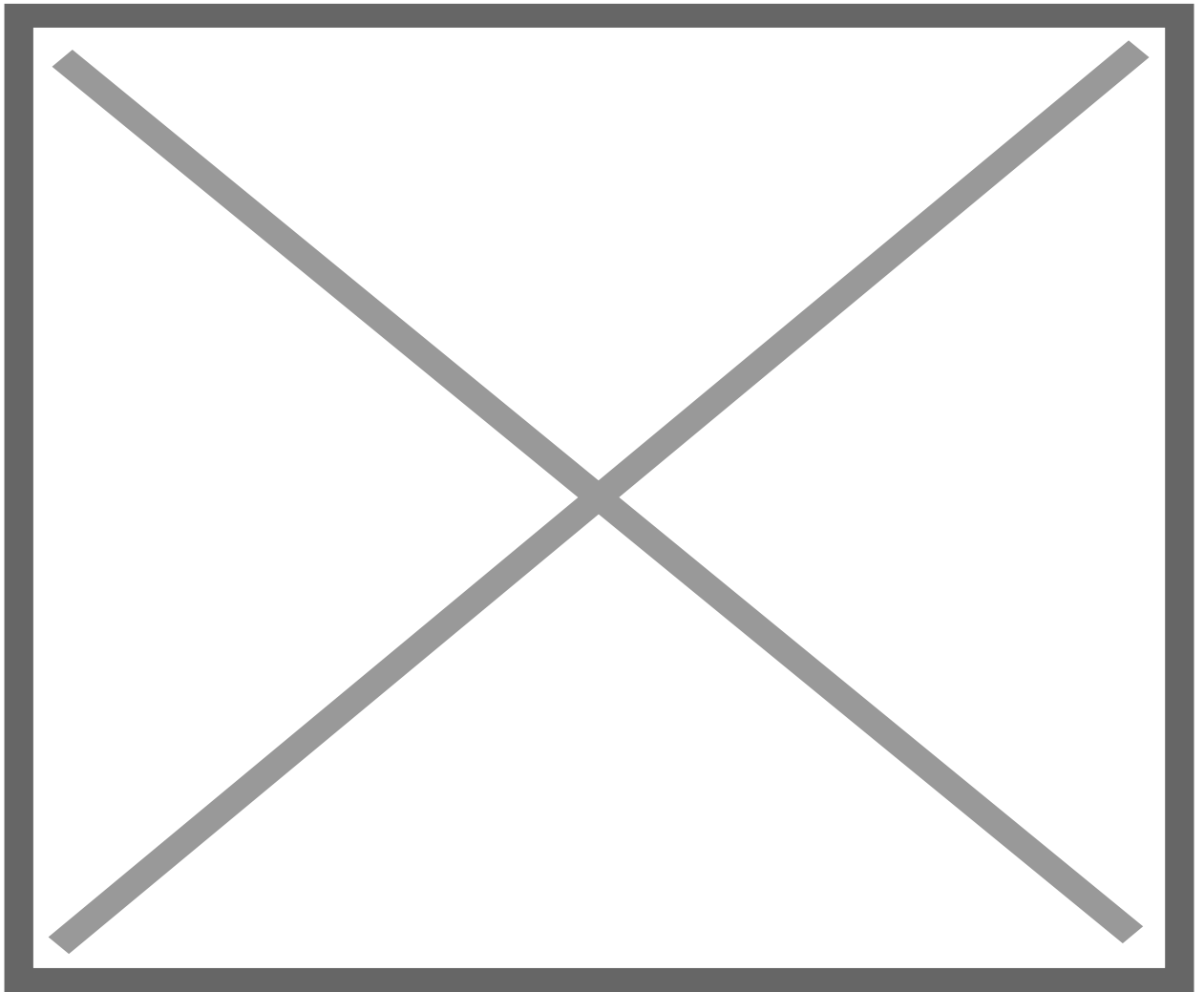
Hồi sáng chúng ta đã đi thiền hành với nhau. Tất cả chúng ta đều im lặng trong khi đi. Tôi bước từng bước chân rất thanh thản, thông dong nhẹ nhàng như ngày xưa Đức Thế Tôn đã bước. Mỗi bước chân như vậy đưa lại sự lắng dịu, bình an. Tôi không hấp tấp, tôi không có việc gì phải làm. Đi như đi chơi trong Tịnh Độ của Đức A Di Đà. Mỗi bước chân đem lại niềm vui, an lạc và hạnh phúc.

Đã 42 năm rồi tôi không có về Đà Nẵng. Bây giờ được ngồi với chư vị Phật tử, các thầy, các sư cô, chư vị tôn đức, ngồi trong sự an tĩnh như vậy có hạnh phúc nhiều lắm !.

Mình được đi thiền hành chung, đi từng bước thanh thoi an lạc, buông thư hết không có lo lắng, không sầu khổ. Mình đi 10 bước thì làm sao để 10 bước đó đi vào trong Tịnh Độ hết, bước nào cũng có an lạc, thanh thoi. Lỡ có một bước có lo lắng sầu khổ thì mình nói: “ Thôi buông bỏ đi, buông bỏ lo lắng sầu khổ bước vô Tịnh Độ trở lại “. Thiền hành là một phương pháp rất hay, rất dễ để buông bỏ sự lo lắng căng thẳng. Chiều hôm nay thế nào mình cũng được học thiền nằm, thiền buông thư.

Khi mình lắng dịu, hồ tâm của mình tĩnh lặng thì mình thấy được sự thật nhiều hơn, sâu hơn. Mình nghe được sự thật nhiều hơn, sâu hơn, nhờ vậy mình phản ứng đúng hơn, mình tiếp xử đúng hện tại tri giác của mình, ít sai lầm hơn, nên mình không tạo ra khổ đau cho mình và cho người thương của mình.

Bài tập thứ ba rất quan trọng : **Nước tĩnh lặng chiếu** (water reflecting).



### **Không gian thên thang**

Mình cầm lên viên sỏi cuối cùng. Tên nó là không gian (space). Không gian làm cho mình không cảm thấy tù túng. Nếu mình ở trong một căn phòng có quá nhiều đồ đạc thì tù túng lắm.

Tôi kể chuyện này cho quý vị nghe: Có những đồng bào vượt biên tị nạn ở Âu châu, Mỹ châu. Những năm đầu họ chưa có tiền, chưa có công ăn việc làm. Họ có rất ít tiền, ít lắm. Mỗi thành phố ở Âu châu có những chợ gọi là Chợ Rệp bán rất rẻ, có cái bán một hay hai đồng thôi. Rất rẻ, không mua uống lắm!

Tuy đồng bào tị nạn bên đó rất ít tiền nhưng thấy nó bán quá rẻ thành ra tiếc, cứ mua. Dù mình không cần mà cứ mua, tại vì quá rẻ, giống như cho. Ham mua, đó là tập khí của ông bà truyền lại cho mình. Chợ Rệp thành phố nào cũng có, bán rẻ như là vất đi vậy. Người mình ham, mua về. Chừng mấy tháng thì không còn chỗ nữa, đi rất là vướng, không có không gian trong nhà để sống, đi ra vấp, vô cũng vấp, tại ham. Cuối cùng giác ngộ thấy các đồ này không có ích lợi gì hết bắt đầu đem cho. Càng cho chừng nào càng có không gian chừng đó, càng hạnh phúc chừng đó.

Trong lòng mình cũng vậy, nếu không có không gian thì mình không có hạnh phúc. Không gian là tự do. Khi mình thương ai mình muốn tặng cho người ấy những món quà quý giá. Nhưng món quà quý nhất mình tặng cho người yêu của mình là không gian. Nếu người kia cảm thấy tù túng, chật vật, thì tình thương của mình thành ra ngục tù. Tôi thương anh đó nhưng tôi nhốt anh vào trong tình thương của tôi nên anh cựa quậy không nổi, anh không có không gian để cựa quậy. Tình thương đó gọi là tình thương chiếm hữu. Mình thương con như vậy đó nên con mình cảm thấy rất tù túng như trong một nhà tù. Tình thương trở thành một nhà tù. Đó là tình thương chiếm hữu. Mình bắt con mình phải làm, phải nói, phải hành xử giống hệt cách của mình muốn. Con mình hoàn toàn không có chút tự do nào hết. Mình thương vợ mình theo cách chiếm hữu, muốn vợ phải nghe theo ý kiến của mình, phải nói như cách mình nói, phải làm theo cách mình làm, nếu không mình không thương. Đó là thương có điều kiện, thương theo kiểu chiếm hữu, độc tài. Trong chúng ta có những ông chồng, ông cha, bà mẹ, những bà vợ như vậy. Mình không cho người thương của mình đầy đủ không gian, rất là tù túng. Bây giờ mình phải xét lại. Mình thương ai mình phải cho người đó đủ không gian để người đó cảm thấy thoải mái.

Quý vị tưởng tượng mình cắm hoa mà mình lấy một năm 30, 40 cái bông nhét vào một cái bình. Nó nghẹt thở !. Mỗi bông hoa cần một khoảng không gian mới tỏa chiếu được cái đẹp của nó. Theo nghệ thuật cắm hoa mình đâu cần nhiều bông. Mình chỉ cần một, hai, hay ba bông nhưng mỗi bông phải có không gian chung quanh để nó tỏa chiếu cái rạng rỡ của nó.

Con người là một bông hoa. Nếu bông hoa người mà không có không gian thì nó bị nghẹt thở. Mình thương ai thì mình phải cho người đó đủ không gian để người đó cựa quậy. Đừng bắt ép người đó quá. Đừng biến tình thương của mình thành một ngục tù, dù là ngục tù của tình yêu. Đó không phải là tình thương.

Trong đạo Phật, khi mà thương yêu thì mình phải hiểu, mình phải hiểu những nhu yếu, những khó khăn, những khổ đau của người kia. Mình không bắt ép, thúc dục. Mình phải để cho người kia có đủ không gian và thời gian để chuyển hóa, để thay đổi.

Đối với đệ tử của mình cũng vậy. Đệ tử của mình có thể có những khó khăn, những buồn khổ, lo lắng. Mình phải từ từ để cho đệ tử mình có thời gian để chuyển hóa, ôm ấp. Bắt nó sửa liền, phải làm theo lời mình liền ngày hôm nay, nếu không mình không chấp nhận nó là đệ tử mình, như vậy không được !

Đối với con mình cũng vậy. Con mình có những khó khăn, những lo lắng. Mình phải hiểu được cái đó. Mình phải cho con mình thời giờ và không gian để chỉnh đốn lại. Đó gọi là sự bao dung. Nếu trong trái tim mình không có không gian thì

mình ngọt ngào. Trong khi đó mình là người tu, mình quy y Phật, Pháp, Tăng mà Phật, Pháp, Tăng là một không gian rất là lớn. Mình đưa Tam Bảo vào trong lòng thì mình có rất nhiều không gian. Mình không đi tìm những cái nhỏ bé. Mình đi tìm cái gì rất là lớn. Mình có chí hướng rất là lớn, chí hướng của Đức Thế Tôn. Mình có một con đường rộng rãi, thênh thang, đó là con đường của Chánh Pháp. Mình có một gia đình tâm linh rất là lớn, có các thầy, các sư cô, các đạo hữu bốn phương, đó là Tăng. Khi mình quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng thì mình có không gian rất lớn thành ra những chuyện vụn vặt mình buông bỏ được hết. Tự nhiên trong trái tim của mình có không gian bao la.

Mình cứ tưởng tượng vầng trăng trên trời. Chung quanh nó có biết bao là không gian, cho nên vầng trăng đẹp như vậy. Tưởng tượng trên trời có mười ngàn mặt trăng thì đâu còn đẹp nữa. Chỉ có một mặt trăng mà chung quanh nó có biết bao là không gian cho nên bài kệ nói.

*Bụt là vầng trăng mát Đi ngang trời thái không*

Thái không là không gian vô cùng vĩ đại. Cũng như con người mình là một bông hoa, có không gian chung quanh mình mới tỏa chiếu được. Cho nên thương ai mình phải hiến tặng cho người đó không gian. “ Em ơi, tình thương của anh cho em có làm ngọt ngào không ? “. Phải hỏi một câu như vậy. Ông về hỏi bà như vậy. “ Anh ơi, tình của em dành cho anh có làm anh ngọt ngào không ?”.” Con ơi, tình thương của ba dành cho con có làm cho con ngọt ngào không ?”.

Đó là vấn đề không gian, rất quan trọng cho hạnh phúc của mình. Khi mình đi xuất gia là tại mình đói không gian. Mình muốn có không gian thật thênh thang, bát ngát cho nên mình đi xuất gia. Chúng ta cũng vậy, người nào cũng cần không gian để sống tự do, tự do trong giáo pháp, trong luật nghi của Phật. Càng thực tập giới luật chừng nào thì không gian của ta càng được bảo đảm, càng thênh thang. Rất là hay !

*Một bát cơm ngàn nhà Thân đi muôn dặm xa*

Đó là hai câu thơ tán dương cái không gian bao la của Đức Thế Tôn. Ngài chỉ có một bình bát thôi. Ngài có thể ăn cơm của bất cứ gia đình nào. Ngài đi khắp thực, ngài không bị hệ lụy, không bị điều kiện hóa. Ngài không kẹt vào một cái gì hết. Cái tự do của ngài rất lớn gọi là đại tự tại. Không có tự do thì không có hạnh phúc. Cho nên phải có không gian mới được. Hòn sỏi thứ tư tượng trưng cho không gian.

*Thở vào tôi thấy tôi là không gian Thở ra tôi cảm thấy thênh thang*

Xin mời đại chúng cùng thực tập: **Không gian thênh thang**

(Chân An Tĩnh & Chân Giác Lưu phiên tả và biên tập)

Nguồn link: <https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/thien-soi/>