

**THÂN TÂM THƯỜNG AN LẠC**  
(Bài giảng ghi âm cho các thiền sinh thuộc Hội Thiền Tánh Không Toronto, Canada)  
**THÍCH NỮ HẰNG NHƯ'**

**DẪN NHẬP**

Cách đây vài chục năm mỗi độ Xuân về, mọi người lớn nhỏ, ai ai cũng lo mua thiệp chúc Tết gửi đến bạn bè thân hữu bà con ruột thịt như là một dịp tốt để bày tỏ lòng quý mến nhau, hoặc là vì giao dịch lễ nghĩa hầu như bắt buộc người ta phải làm. Trong thời đại vi tính bây giờ, những tập tục tốt đẹp này người ta vẫn còn giữ nhưng ít người gửi thiệp chúc Tết qua đường bưu điện mất thời giờ, đa số người ta chọn những mẫu mã có sẵn trên internet, gõ vài lời chúc tốt đẹp, rồi ghi địa chỉ email của người mình quen, bấm "send" một cái là người bên kia nhận lời chúc của mình liền. Hay là trong ba ngày Tết, người ta gọi điện thoại thẳng chúc Tết lẫn nhau. Còn trong nhà, thì con cháu chúc Tết mừng tuổi ông bà cha mẹ rồi nhận tiền lì xì. Tùy theo bối cảnh gia đình hay hoàn cảnh mà người ta chúc những lời như sau:

- Chúc Cô Hai năm nay gặp nhiều may mắn, công ăn việc làm được suông sẻ, trẻ mãi không già.
- Chúc anh Ba năm nay thi đậu đậu đó, gặp người đẹp vừa ý, tiến xa trong vấn đề tình cảm.
- Con chúc gia đình bác Bảy được an khang thịnh vượng, gia đình luôn tràn đầy hạnh phúc.
- Con chúc ông bà Nội, ông bà Ngoại: Phước Lộc tràn đầy, luôn khoẻ mạnh sống lâu trăm tuổi.
- Chúc tất cả mọi người trong gia đình có một mùa Xuân an lành, hạnh phúc, vạn sự như ý hay vạn sự kiết tường v.v... và v.v...

Những gia đình Việt Nam trong mấy ngày Xuân này, người ta mở nhạc về Xuân về Tết đến, với những lời chúc đậm đà, tha thiết, như nhạc phẩm nổi tiếng "*Cánh Thiệp Đầu Xuân*" của nhạc sĩ Minh Kỳ & Lê Dinh đã gửi lời chúc Tết đến mọi người có câu: "*Tôi chúc muôn người mọi điều ước muốn, non nước vinh quang trong tia nắng thanh bình, để người anh yêu dâu quay về gia đình, tìm vui bên lửa ấm*" nghe thật thấm thía và dễ xúc động.

Nhìn chung, nghe chung những lời chúc tốt đẹp vừa kể đều nói lên sự mong cầu đạt được nhiều thứ về tài, sắc, danh, thực, thụ... những thứ mà con người ta khó bắt, mà khi bắt được rồi thì lại khó giữ. Thế nhưng sống ở đời ai thoát được lòng ham muốn ngũ dục qua những câu chúc tốt lành vừa nêu trên?

Tuy nhiên cũng có câu chúc đượm hương thiền vị, mà các Phật tử thỉnh thoảng chúc nhau, đó là câu: "*Tôi chúc cô, chúc chú, chúc anh hay chúc chị được thân tâm thường an lạc*", hay là câu chúc thường nghe trong Thiền môn là: "*Con kính chúc Sư Thầy, kính chúc Sư Cô... pháp thể khinh an, tuệ dưỡng thường chiếu, Phật sự viên thành*" v.v... Những lời chúc này nghiêng về đời sống tâm linh, cũng nói lên lòng mong muốn, nhưng là mong muốn vị Thầy của mình có sức khoẻ tốt, trí huệ sáng suốt, mang kinh nghiệm tu tập của mình truyền đạt đến cho mọi người, giúp họ tu tập để được bình an hạnh phúc thực sự trong cuộc sống nhiều nhương ở thế giới Ta Bà này.

## THÂN TÂM AN LẠC

Đề tài nói chuyện hôm nay là "*Thân Tâm Thường An Lạc*". Như đã giới thiệu ở phần dẫn nhập, đây là câu chúc thiện lành, chúng ta thường nghe các Phật tử chúc lẫn nhau khi Xuân về Tết đến. Câu nói tuy đơn giản nhưng chứa đựng bài học khá sâu sắc cho những ai thực sự muốn tìm sự bình an hạnh phúc hay nói cách khác là được an lạc. Muốn được an lạc không phải chỉ nghe người ta chúc mà mình được. Vậy thế nào là "*thân tâm an lạc*" và làm sao để được "*thân tâm thường an lạc*"? Trước hết chúng ta hãy quay về tìm hiểu Thân Tâm của chính chúng ta.

Trong bài kinh Ngũ Uẩn, Vô Ngã Tướng, Đức Phật dạy, con người có hai phần là Danh và Sắc. Danh là Tâm. Sắc là Thân. Thân thì gồm có nhiều yếu tố hợp thành như Đất, Nước, Gió, Lửa. Trên thân hay trong thân gồm năm giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, da và nội tạng như bao tử, tim, gan, lá lách, thận, ruột v.v... Còn Danh thì do Thọ, Tưởng, Hành, Thức hợp lại mới tạo thành Danh tức là Tâm.

Đã nói con người kết hợp bởi hai phần là Thân và Tâm, cho nên Thân và Tâm luôn dính liền với nhau. Thân là vật chất chúng ta có thể thấy và sờ mó được, nhưng Tâm thì vô hình không thấy được, nhưng chúng ta có thể biết Tâm qua sự diễn đạt của Thân. Chẳng hạn như Tâm vui thì ánh mắt sáng rỡ, nụ cười tươi tắn. Tâm buồn bực thì mặt mày nhăn nhó, hai mắt chảy xệ, nhìn vào là thấy ngay sự khó chịu hiện trên khuôn mặt. Có khi quá bực tức thì mặt mày đỏ gấc, con ngươi nở to, nước mắt chảy ra, phản ứng chuyền thẳng xuống tay chân, chẳng hạn như đánh người này, đá người kia... hay là la hét lớn tiếng, đập phá đồ đạc trong nhà cho hả giận. Có khi giận quá không kiềm chế được ngã lăn ra bất tỉnh. Mà cái gì giận? Đó chính là Tâm đang giận đang sân!

Sống ở đời ai cũng muốn mình được an nhàn hạnh phúc không phải lo lắng buồn phiền. Muốn an nhàn thì Thân phải khoẻ mạnh gọi là Thân an, còn Tâm luôn được sáng khoái vui vẻ gọi là Tâm hỷ lạc.

Theo giáo lý nhà Phật thì tất cả mọi thứ trên thế gian này kể cả con người đều phải chịu ảnh hưởng của quy luật vô thường hay là quy luật biến dịch. Vì vô thường nên Tâm con người lúc vui lúc buồn. Vì vô thường nên Thân con người khi khoẻ mạnh lúc ốm đau. Vì thế, sự an vui hạnh phúc của con người sẽ tùy theo hoàn cảnh gia đình, xã hội, không gian, thời tiết, hay tình cảm mà biến dịch, thay đổi.

Do sống trong một xã hội quay cuồng, hàng ngày tràn ngập những thông tin về những vụ giết người, cướp của, tranh danh đoạt lợi, những cuộc chiến tranh về ý thức hệ, về biên giới, về tín ngưỡng, những phát minh mới về súng đạn để giết nhau, sự khan hiếm về thực phẩm, nước uống v.v... khiến con người ta phải chịu sự căng thẳng vì lo âu sợ hãi. Những sự căng thẳng này thường xuyên tác động vào giao cảm thần kinh khiến con người trước sau gì cũng mắc bệnh tâm thể, là thứ bệnh thời đại do Tâm gây ra như các loại bệnh về tim mạch, bệnh áp huyết cao, bệnh tiểu đường, bệnh béo phì, bệnh mất ký ức, bệnh alzheimer, bệnh ảo giác v.v... Theo nghiên cứu của Viện Đại Học Harvard ở Boston Hoa Kỳ, cho biết có tới 60 đến 90% bệnh nhân mắc bệnh do bắt nguồn từ stress (trầm cảm). Các bác sĩ xác nhận rằng những căn bệnh thuộc về Thân

thì họ có thể chữa được, nhưng họ không thể chữa được sự buồn khổ của Tâm do bệnh stress gây ra. Tuy nhiên về sau này ngành y học Tây phương đang tìm hiểu thêm về việc tu thiền có thể ngăn chặn hay trị dứt căn bệnh trầm cảm này.

## LÀM SAO ĐỂ "THÂN TÂM THƯỜNG AN LẠC" ?

Con người do Thân và Tâm hợp lại mà thành nên Thân và Tâm lúc nào cũng đi liền với nhau như hình với bóng, vì thế hễ Thân đau thì Tâm khổ.

Hôm nay "*Thân Tâm An Lạc*" nhưng rồi ngày mai vì lý do này hay lý do khác Thân Tâm không còn an lạc nữa. Như thế câu chúc "*Trước thêm năm mới tôi chúc anh, chúc chị được thân tâm thường an lạc*", liệu người được chúc đó có hưởng an lạc hay không? Có thể do lời nói dịu dàng, ái ngữ, nội dung tốt đẹp của người chúc khiến cho tâm mình lúc đó cảm thấy vui vẻ, nhưng nói mình được an lạc về lâu về dài thì chắc chắn là không rồi. Bởi vì đâu phải hễ được người ta chúc mình an lạc là mình sẽ được an lạc?

An lạc là do mình chứ không do lời chúc từ bên ngoài. Nếu trong lòng mình đang có chuyện buồn, tâm mình đang bất an, mà người ta chúc mình câu đó thì mình có vui liền được không? Chắc chắn là không rồi!

Như vậy an lạc hay buồn khổ là do mình làm chủ lấy. Nếu muốn sống bình an hạnh phúc vui vẻ thì chúng ta phải kiên nhẫn tu tập để cho Tâm của chúng ta được tự do thanh thản tránh những phiền não khổ đau.

Về việc tu tập thì Đức Phật dạy rất nhiều phương thức như Quán, Chi, Định, Huệ. Tuy căn cơ của mỗi người thích hợp pháp nào thì tu theo pháp đó.

Riêng Thiền Tánh Không thì Thầy Thiền Chủ dạy thiền sinh tu thiền Định. Từng bước tu tập theo bốn tầng thiền của Đức Phật. Thiền sinh có thể hành trì pháp Thở hay pháp Không Nói. Pháp nào cũng đi từ thấp đến cao. Bắt đầu từ Niệm Biết Không Lời đến Thâm Nhận Biết, Tỉnh Thức Biết rồi Nhận Thức Biết.

Tu tập không phải lúc nào cũng ngồi yên toạ thiền mà hành giả phải thực hành trong bốn oai nghi đi đứng nằm ngồi. Những lúc làm việc hành giả cũng có thể thực hành thiền Chi, đó là giữ niệm Biết không lời khi làm việc, hay ngay cả khi nghỉ ngơi, cũng không để vọng tưởng dẫn Tâm đi hết chỗ này đến chỗ khác, nghĩa là hành giả Tự Biết đang làm gì, mà ngay lúc đó trong đầu không có lời nói thầm qua lại nghĩa là không suy nghĩ những chuyện đã xảy ra trong quá khứ, hiện tại hay tương tượng những chuyện chưa xảy ra trong tương lai.

Thiền Chi giúp tâm yên lặng thanh thản. Tâm yên lặng thanh thản thường xuyên sẽ tác động vào Đối Giao Cảm thần kinh tiết ra những chất sinh hoá học như Acetylcholine hay Dopamine giúp cho Thân Tâm mình được phần chần dễ chịu, như vậy là Thân Tâm mình được an lạc rồi. Đó là cách tu tập để nuôi dưỡng "*thân tâm thường an lạc*" trong cuộc sống hằng ngày. Còn như hành giả nào tu tập miên mật, định lực vững chắc, thì có khi Thân bệnh mà Tâm không bệnh, tức dù Thân có đau đớn nhưng Tâm không bị cái đau của Thân hành hạ làm cho Tâm buồn khổ ưu sầu.

## KẾT LUẬN

Tu thiền là phải thực tập đều đặn chứ không phải chỉ học suông trên lý thuyết. Mục đích tu tập là làm thế nào để chúng ta làm chủ tâm ngôn, ý ngôn của chúng ta. Khi tâm tứ hoàn toàn yên lặng thì chúng ta đang an trú trong Tánh Giác. Ở trong Tánh Giác thường xuyên thì chắc chắn chúng ta sẽ nếm được trạng thái hỷ lạc.

Tuy nhiên chúng ta cũng nên nhớ Đức Phật dạy rằng, nếu chúng ta dính mắc với hỷ lạc thì chúng ta đang dậm chân tại chỗ, vì chúng ta chỉ để Tâm thích thú hưởng thụ dục lạc, nên không khai mở được trí huệ tâm linh, nghĩa là không tiến lên được những tầng Thiền cao hơn. Đó là tầng Thiền thứ Ba là Chánh Niệm Tinh Giác. Do đó, chúng ta phải "*Ly Hỷ Trú Xả*" nghĩa là chúng ta thâm nhận biết là Thân Tâm chúng ta đang có hỷ lạc, nhưng chúng ta không dính mắc với niềm hạnh phúc đó, mà chỉ an trú trong Xả, tức trong sự thanh thản của Tâm mà thôi.

Trước khi kết thúc bài viết này chúng tôi muốn gửi đến quý vị nào đang trong trong thời gian tu tập là quý vị hãy luôn quay vào Tâm của mình, để tự soi sáng xem mình đang ở trong Tâm nào? Tâm Phàm Phu hay Tánh Giác. Nếu thường xuyên ở trong Tánh Giác thì "***thân tâm quý vị thường an lạc***" rồi đó. Xin chúc mừng quý vị! Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Thích Nữ Hằng Như