

Lá thư tu học của tăng thân Thuyền Từ ở vùng Hoa Thịnh Đốn 10413 Adel Road, Oakton, VA 22124

### Chúc mừng năm mới

Nhân dịp Xuân Canh Dần tăng thân Thuyền Từ kính chúc quý vị Phật tử một năm mới thật vững chãi trong sự thực tập chánh niệm hằng ngày và có nhiều bình an và hạnh phúc mỗi giây phút của cuộc sống.

### Ngày quán niệm đầu tháng 2 năm 2010

Ngày quán niệm đầu tháng 2 năm 2010 sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 6 tháng 2 từ 9:30 giờ sáng đến 5 giờ chiều tại Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Quý vị có thể vào trang nhà tại <http://mpcf.org> để xem bản đồ và đường đi tới UUCF. Chương trình tu học trong ngày:

09:30 sáng	Tọa thiền, kinh hành, tụng kinh
12:00 trưa	Ăn trưa
2:00	Nghỉ trưa
2:30	Nghe băng pháp thoại
3:00	Thiền trà, trao đổi kinh nghiệm tu học
4:45	Tọa thiền
5:00	Chia tay

Kính xin quý thiền sinh đem theo thức ăn chay để ăn trưa và mặc y phục thoải mái để ngồi thiền.

### Tin ngắn:

1. Thứ Bảy 13 tháng 2 năm 2010 sẽ có nửa ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ từ 8:45 sáng tới 1:00 chiều tại Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm (MPC) Unitarian Universalist Congregation of Fairfax, 2709 Hunter Mill Rd, Oakton, VA, 22124. Muốn biết thêm chi tiết xin tới trang nhà tại <http://mpcf.org> hoặc liên lạc với MPC tại số (703) 938-1377.
2. Thứ Bảy 27 tháng 2 năm 2010 sẽ có một ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ từ 9:15 sáng tới 4:30 chiều tại Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm (MPC) Unitarian Universalist

Congregation of Fairfax, 2709 Hunter Mill Rd, Oakton, VA, 22124. Muốn biết thêm chi tiết xin tới trang nhà tại <http://mpcf.org> hoặc liên lạc với MPC tại số (703) 938-1377.

### Nấu ăn:

Món soup dưới đây được anh Chân Minh Tuệ phỏng dịch từ cách nấu trong trang 430 của sách “*The Macrobiotic Path to Total Health*” của tác giả Michio Kushi và Alex Jack, xuất bản bởi Ballantine Books, New York, 2003. Chúc quý vị có một món ăn ngon và bổ trong những ngày đầu năm và trọn năm Canh Dần.

### Soup đậu Adzuki

#### Vật liệu:

½ cup đậu adzuki (organic)  
1-inch kombu (lá rong biển, mua tại Wholefoods hoặc MOM)  
1½ cup butternut squash (organic)  
Muối biển (sea salt)  
Nước suối (spring water)

#### Cách làm:

1. Rửa đậu adzuki và lá rong biển kombu bằng nước lạnh và chắt nước đi.
2. Ngâm đậu và lá rong biển kombu trong nước suối nhiều giờ hoặc qua đêm. Nước ngâm này sẽ được dùng để nấu soup.
3. Gọt vỏ và cắt nhỏ hạt lựu butternut squash.
4. Đặt lá kombu xuống đáy nồi gang (heavy pot) và đổ squash đã cắt hạt lựu lên trên. Sau đó đổ đậu adzuki và nước ngâm lên trên. Đổ thêm nước vào nồi cho đến khi mặt nước ngập trên mặt đậu.
5. Dùng đũa nắp nồi gang. Để lửa trên medium một chút và đợi cho đến khi nước sôi. Để cho nước sôi khoảng 15 phút. Trong thời gian này dùng thìa nhỏ hớt bọt trên mặt.

6. Sau đó đập nắp nồi gang lại và giảm lửa xuống medium low và nấu khoảng 1 tiếng đồng hồ. Vì đậu sẽ nở ra và hút nước, trong thời gian này mỗi 20 phút xem nếu cần thì cho thêm nước nóng vào để mực nước luôn ở trên mặt đậu. Khi đổ nước vào, nên đổ vào bên cạnh nồi một cách nhẹ nhàng. Nếu muốn ăn soup loãng hơn thì cho thêm nước.
7. Cho một chút muối biển vào cho vừa miệng. Đập lại và nấu thêm 30 phút nữa để đậu vừa chín.
8. Tắt bếp và để yên nồi khoảng 10 phút trước khi ăn.

Chú ý:

- Không nên quậy trong khi nấu.
- Nếu không có squash, có thể dùng carrots, hành tây hoặc parsnips để thay thế.
- Đậu adzuki thỉnh thoảng có thể được thay thế bằng đậu lentils hoặc chickpeas.

**Sách:**

**Chỉ Nam Thiền Tập – dành cho người trẻ**

*(tiếp theo và hết)*

*viết bởi thầy Thích Nhất Hạnh, Lá Bối xuất bản năm 2009.*

**Hạnh phúc**

Có một hôm, thương gia Cấp Cô Độc đưa một nhóm thương gia có tới gần năm trăm người tới thăm Bụt để được Bụt nói về đề tài hạnh phúc. Nhà doanh nghiệp Cấp Cô Độc thành công trong sự nghiệp của ông, nhưng ông có thì giờ đi nghe thuyết pháp, tham dự những ngày tu tập, và có khả năng đưa gia đình của mình đi theo con đường tu tập ấy, vì vậy ông có rất nhiều hạnh phúc. Và vì ông thấy các nhà doanh thương khác không có hạnh phúc nên ông đã muốn đưa các bạn về tu viện Kỳ Viên để họ cũng được có cơ hội tu học như ông.

Đời sống của một nhà doanh thương thường là rất bận rộn; bao nhiêu thì giờ và tâm lực đều được đổ vào để cho doanh nghiệp thành công, nhà doanh

thương ít có cơ hội để sống sâu sắc đời sống hằng ngày của mình và không có thì giờ để chăm sóc và thương yêu những người thân. Nhà doanh thương sống cho tương lai hơn cho hiện tại và cứ tin chắc rằng khi có được nhiều thành công trong lãnh vực tài chính và quyền hành thì mình sẽ có nhiều hạnh phúc. Họ không có một đời sống tâm linh cho nên không có cơ hội và khả năng thương yêu, chăm sóc và phụng sự. Thương gia Cấp Cô Độc không phải như thế. Ông biết để thì giờ để lo cho bản thân, gia đình và xã hội. Ông đã thương tưởng và giúp được cho không biết bao nhiêu người cùng khổ và cô độc trong nước. Vì vậy dân chúng trong nước Kosala đã tặng cho ông mỹ hiệu Cấp Cô Độc, nghĩa là người biết thương yêu và cấp dưỡng cho những ai nghèo khổ và cô đơn. Tên thật của ông là Sudatha (Tu Đạt).

Thương gia Cấp Cô Độc là mẫu người Phật tử tại gia lý tưởng: ông hành trì Phật pháp, có lý tưởng phụng sự giúp đời, hạnh phúc của ông nhờ thế rất lớn. Ta có thể gọi ông là một vị Bồ tát tại gia. Ông đã từng có lần sạt nghiệp vì nền kinh tế khó khăn, nhưng ông không khổ đau tuyệt vọng, bởi vì ông có rất nhiều bạn bè từng được ông giúp đỡ nên họ đã tới giúp ông dựng lại cơ nghiệp.

Bạn là một trang thanh niên và bạn muốn đem lý tưởng cứu khổ của Bụt đi vào cuộc đời. Bạn thấy danh vọng, tiền tài và sắc dục không phải là mục tiêu của đời bạn vì bạn ước mong sống như thế nào để đời sống có một ý nghĩa, bạn muốn cứu đời giúp người. Cái lý tưởng này đẹp lắm. Bạn nên biết có những người không có tiền bạc và danh vọng nhưng sống rất hạnh phúc vì hằng ngày họ có cơ hội giúp người và độ đời. Những người trẻ đi xuất gia là để gia nhập vào sự nghiệp của Đức Thế Tôn, họ không có tiền của và danh vọng, nhưng họ có lý tưởng và hạnh phúc. Những người như thương gia Cấp Cô Độc tuy không xuất gia nhưng cũng có lý tưởng cứu đời giúp người. Họ không cho những thứ ấy là mục tiêu của đời họ. Bạn có biết khi thương gia Cấp Cô Độc đưa mấy trăm người bạn trong giới doanh thương tới thăm Bụt, Bụt đã dạy gì cho những người này không? Bụt đã cho họ một lý tưởng, một cách sống để họ có thể sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại và có khả năng thương yêu giúp đời độ người. Đó là nội dung Kinh Người Áo Trắng mà

Bụt đã nói hôm ấy. Kinh Người Áo Trắng là cuốn sách chỉ nam cho những người trẻ có lý tưởng. Sudatha ngày quy y Bụt còn là một người trẻ.

### **Thực tập Năm Giới và bốn phép tùy niệm**

Bụt đã dạy gì cho các nhà doanh thương? Trước hết, Bụt dạy là ta không đợi đến lúc giàu sang và có quyền hành thì mới có hạnh phúc. Ta có thể sống hạnh phúc được trong giây phút hiện tại. Cụm từ “hiện pháp lạc cư” (sống hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại) đã được dịch từ cụm từ tiếng Phạn ‘drstādharmā sukhāvihāra’. Phần lớn chúng ta, nhất là những người doanh thương, đều phóng tâm tới tương lai, mà không có khả năng sống an lạc trong hiện tại.

Làm thế nào để có thể sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại khi mình là một nhà doanh thương đang có kế hoạch cho tương lai? Bụt dạy, phải thực tập Năm Giới và bốn phép tùy niệm. Năm Giới của Bụt là sự thực tập về trách nhiệm và thương yêu; đó là những pháp thực tập chánh niệm cụ thể nhất. Năm Giới có thể bảo hộ ta, không để ta rơi vào tình trạng khổ đau và đánh mất tự do, giúp ta nuôi dưỡng tình thương, cho ta phương tiện và năng lượng để cứu đời giúp người. Bốn phép tùy niệm cũng có công năng như thế. Năm Giới và bốn phép tùy niệm không phải hạn chế tự do ta, trái lại chấp cánh cho ta bay xa trên bầu trời lý tưởng cứu nhân độ thế, nuôi dưỡng lý tưởng và tình thương trong ta, khiến ta trở thành con người có tâm cỡ lớn (danh từ ma ha tát – mahasathva – có nghĩa là một đại nhân, một tâm hồn lớn). Tôi biết trong bạn có tiềm năng của tình thương và tuệ giác và bạn đã sẵn sàng sống cho non sông, cho tổ quốc, cho đồng bào. Bạn có biết đất nước Việt Nam tú lệ đến mức nào không? Hãy nghe David Fisher, một nhà du khảo trú danh báo cáo: “Trong số 30 quốc gia mà tôi đã thăm viếng, rõ ràng Việt Nam là nước đẹp nhất. Màu xanh ở đây đẹp hơn bất cứ nơi nào. Đồng lúa cây bằng tay thợ, cho đến núi non trùng điệp và rừng cây trải dài, nơi nào cũng có. Thỉnh thoảng nhìn ra cửa xe lửa, tôi thấy những bãi biển vắng người đẹp tinh khôi ...” Bạn có biết là màu xanh mà Fisher ca ngợi ấy đang biến đi với một tốc độ đáng lo ngại? Năm 1943, 44 phần trăm đất nước ta còn là rừng. Đến năm 1976, chỉ còn 29%. Đến năm

1983 thì còn lại 24%, và đến năm 1995 chỉ còn lại 20%. Tốc độ phá rừng mau quá. Bạn có lo ngại như tôi không?

Rừng phá gây nên hiện tượng lụt lội và sói mòn, lại gây ra nạn diệt chủng của bao nhiêu loài muông thú. Bạn có ý thức về sự thực này không, và bạn có muốn góp một bàn tay ngăn chặn đà phá hoại, để giữ gìn non sông cẩm tú của cha ông ta không?

Bạn có biết là trong chiến tranh, người Mỹ đã trút xuống bán đảo Đông Dương 13 triệu tấn bom và 72 lít chất độc khai quang? Hiện giờ số lượng những bom và đạn chưa nổ trong lòng đất mẹ vẫn còn trên 300.000 quả và trung bình mỗi tháng đều xảy ra tai nạn, có người (hoặc trẻ em) đạp lên và chịu thiệt mạng không? Có những tổ chức nhân đạo trên thế giới như Clear Path International và Humanitarian Demining Program đã và đang gửi những chuyên viên thiện nguyện của họ tới giúp gỡ bom và chữa trị cho những nạn nhân không? Bạn có muốn góp phần vào công tác cứu nước cứu dân đẹp đẽ ấy không?

Năm 1901, dân số nước ta chỉ mới có 13 triệu. Hiện giờ năm 2006, nghĩa là chỉ mới có 105 năm sau, chúng ta đã là 83 triệu. Và chỉ trong hai mươi năm nữa, con số đó sẽ thành 100 triệu. Người đông như thế thì sự khai thác những tài nguyên thiên nhiên sẽ đi tới mức báo động. Ý thức về bảo vệ sinh môi và kiểm soát sinh nở trong dân chúng còn rất thấp. Ở miền quê, dân ta còn nghèo quá, nhất là ở các miền sâu miền xa. Bệnh tật, nghèo đói, thất học đang là một gánh nặng. Bạn có muốn trở thành một vị bồ tát, đem khả năng và đời sống của mình để giúp dân giúp nước không? Từ hơn 40 năm về trước, tôi đã từng tổ chức trong trào thanh niên phụng sự xã hội; bao nhiêu thanh niên nam nữ đã lên đường phụng sự. Hành trang của họ chỉ là trái tim thương yêu và Năm Giới của đạo Bụt. Trong số đó, có những người có bằng cấp cao, sức học khá, lương bổng nhiều, nhưng cũng có những người không có bằng cấp, không có chức vị gì trong xã hội. Nhưng một khi đã có trái tim nóng hổi của lý tưởng bồ tát, họ đều có hạnh phúc như nhau, và trong quá trình tu tập và phụng sự, họ đều có khả năng xây dựng tình huynh đệ để họ được tiếp tục nuôi dưỡng trên

bước đường phụng sự. Bạn hãy nghiên cứu lại Năm Giới quý báu của đạo Phật. Đó là hành trang để lên đường của các vị bồ tát tại gia, như Sudana (Thiện Tài), Anathapidika (Cấp Cô Độc), như Citta (Tâm), như Srimalar (Thắng Man), Visakha (Lộc Mẫu), Vimalakinti (Duy Ma Cát) thời của Phật, và như những con người trẻ của xã hội hôm nay, lên đường với tình thương yêu không biên giới, không kỳ thị.

Nhờ phước đức của tổ tiên còn lại, đất nước chúng ta đã thoát được nạn đao binh, và người thanh niên hôm nay không cần phải cầm súng lên đường bảo vệ tổ quốc nữa. Đất nước đang ở trên đường phát triển công nghiệp hóa, và những tệ nạn xã hội như tham nhũng, đĩ điếm, ma túy, băng đảng, nghiện ngập, bạo động, tự tử càng ngày càng gia tăng. Bạn đã biết là cha ông chúng ta đã để lại cho chúng ta một giải giang sơn gấm vóc tuyệt vời, và xã hội đời Lý, đời Trần là một xã hội có hòa bình, có tình huynh đệ, biết thương yêu nhau, chấp nhận nhau, tha thứ cho nhau, biết xóa bỏ hận thù để đoàn kết với nhau trong công trình dựng nước và giữ nước. Đó cũng là nhờ sức giáo hóa của đạo Phật. Các vị vua chúa, những nhà trí thức, nhà văn hóa, nhà quân sự cũng như dân chúng trong nước đều tin tưởng và thực tập theo con đường đạo Phật. Nhà Tống và nhà Nguyên hùng mạnh thế mà không làm gì được ta. Mỗi khi đem quân qua xâm lấn đều bị đánh bại và rút về. Ta có một quá khứ đẹp đẽ và uy hùng, và ta biết là ta sẽ làm được như cha ông ta nếu ta quyết tâm đi về hướng ấy. Nhân loại hiện giờ đang đi vào thế toàn cầu hóa; nếu ta muốn giải cứu, duy trì và bảo hộ những gì đẹp đẽ

của đất nước và của văn hóa ta thì ta phải có hướng đi ngay lập tức. Năm Giới của đạo Phật chính là một nền đạo đức có tính cách toàn cầu (global ethic). Nó không mang màu sắc tín ngưỡng cục bộ của một tôn giáo hoặc của một chủ thuyết. Tôn giáo nào, văn hóa nào, chủng tộc nào, khí hậu nào cũng có thể lấy Năm Giới làm cương lĩnh của một nếp sống có hòa điệu, có thương yêu, có hiểu biết, có sự tương kính và chấp nhận lẫn nhau. Ngôn ngữ của Năm Giới là ngôn ngữ không tông phái. Với Năm Giới làm kim chỉ nam, làm ánh sáng soi đường, làm nguyên tắc sống chung hòa bình trong tình huynh đệ thì tư trào toàn cầu hóa sẽ không còn là một đe dọa nữa, và ta sẽ có khả năng bảo vệ được những gì đẹp đẽ nhất và quý báu nhất của các nền văn hóa địa phương, cũng như của cả hành tinh.

Bạn hãy đọc lại Năm Giới để thấy đây là con đường mà nhân loại phải đi theo nếu muốn duy trì được cả hòa bình và thịnh vượng.

HẾT

#### Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$2043.71
Đóng góp ngày quán niệm tháng 1	175.00
Một vị đóng góp	10.00
Phước sùng UUCF	-100.00
In lá thư tu học tháng 1, 2010	-25.21
Gửi lá thư tu học tháng 1, 2010	-21.52
Giúp Em Bé Nghèo tại Việt Nam	-500.00
Quỹ còn	\$1581.89

*Thuyền Từ*

10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124