

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

## Ngày quán niệm đầu tháng 3 năm 2010

Ngày quán niệm đầu tháng 3 năm 2010 sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 6 tháng 3 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 và 20 tháng 3 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. Trong tuần lễ cuối tuần từ chiều thứ Sáu 26 tháng 3 tới chiều Chủ Nhật 28 tháng 3 năm 2010, Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm tại Fairfax (MPCF) sẽ tổ chức một khóa tu tập chánh niệm bằng Anh ngữ do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn tại trung tâm Claymont Court, Charlestown, WV. Lệ phí cho khóa tu là \$250. Xin vào trang nhà tại [http://mpcf.org/Weekend\\_Retreats\\_2010.html](http://mpcf.org/Weekend_Retreats_2010.html) để biết thêm chi tiết và liên lạc với MPC tại số (703) 938-1377 để ghi danh.

3. Ngày quán niệm đầu tháng 4 năm 2010 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được thay thế bằng một khóa tu tập chánh niệm do Thuyền Từ tổ chức tại trung tâm Claymont Court, West Virginia trong tuần lễ Phục Sinh từ tối thứ Năm ngày 1 tháng 4 năm 2010 tới chiều Chủ nhật ngày 4 tháng 4. Một buổi lễ Tắm Bụt theo truyền thống chùa Làng Mai sẽ được tổ chức trong khóa tu này. Lệ phí cho khóa tu là \$180. Trẻ em dưới 12 tuổi chỉ phải trả nửa giá. Xin liên lạc với chị Chân Minh Đức tại số (301) 589-8234 để ghi danh và biết thêm chi tiết.
4. Để nội dung của lá thư tu học này thêm phần phong phú, Thuyền Từ rất mong được nhận đóng góp của quý vị như thơ, văn, chuyện vui trong sự tu tập, cách thức nấu các món ăn chay. Xin gửi những đóng góp này về Thuyền Từ tại [thuyentu@crpcv.org](mailto:thuyentu@crpcv.org).
5. Quý vị có thể đọc lá thư tu học của Thuyền Từ tại <http://crpcv.org/thuyentu/thutuhoc/>.
6. Nếu quý vị muốn nhận lá thư tu học bằng điện thư, xin liên lạc với Thuyền Từ tại [thuyentu@crpcv.org](mailto:thuyentu@crpcv.org).

## Sách:

### Sống Tự Do Bất Cứ Nơi Nào và Ở Đâu

Nguyên tác “Be Free Where You Are” viết bởi thầy Thích Nhất Hạnh; Chuyển Việt ngữ Chân Định Quả; Lá Bối xuất bản năm 2008.

Các bạn thân mến,

Tôi viết bài thơ sau đây trong thời chiến tranh Việt Nam, sau khi không quân Mỹ dội bom thành phố Bến Tre. Bến Tre là quê hương của một trong những vị đệ tử lớn của tôi, sư cô Chân Không. Không quân Mỹ dội bom Bến Tre vì thấy có năm

hay sáu tên du kích ở đây. Bài thơ nói về cơn giận:

*Tôi bung mặt trong lòng hai bàn tay  
Có phải để khóc đau anh  
Tôi bung mặt để giữ cho ấm áp sự cô đơn  
Hai bàn tay chở che  
Hai bàn tay nuôi dưỡng  
Hai bàn tay ngăn cản  
Sự ra đi hờn giận của linh hồn*

(Trích trong **Thơ Tùng Ôm và Mặt Trời Tùng Hạt** – Nhà xuất bản Lá Bối, Walnut Creek, CA 1996)

Tôi giận lắm. Cơn giận là một thứ năng lượng làm cho ta và những người quanh ta đau khổ. Là một tu sĩ, khi tôi nổi giận, tôi biết cách chăm sóc cơn giận. Tôi không để nó gây ra đau khổ hay tàn phá tôi. Nếu bạn chăm sóc được cơn giận và tìm được sự nhẹ nhàng trong tâm hồn, thì bạn có thể sống an lạc với nhiều niềm vui.

### **Năng lượng giải phóng**

Muốn chăm sóc cơn giận, trước tiên tôi trở về hơi thở và nhìn sâu vào tâm hồn tôi. Ngay lúc ấy tôi để ý thấy một thứ năng lượng gọi là cơn giận đang bùng sống dậy trong tôi. Rồi tôi nhận thấy tôi cần một thứ năng lượng khác để chăm sóc cơn giận ấy, và tôi mời năng lượng thứ hai này lên giúp tôi. Năng lượng thứ hai này được gọi là chánh niệm. Mỗi người trong chúng ta đều có hạt giống chánh niệm. Nếu ta biết cách tiếp xúc với hạt giống ấy, ta có thể làm phát sinh năng lượng chánh niệm. Và nhờ năng lượng chánh niệm, ta có thể chăm sóc năng lượng giận dữ.

Chánh niệm là thứ năng lượng giúp ta nhận biết được điều gì đang xảy ra. Ai cũng có thể sống trong chánh niệm. Những người thực tập mỗi ngày có khả năng sống trong chánh niệm nhiều hơn những người không thực tập. Những người không thực tập vẫn có hạt giống chánh niệm nhưng yếu lắm. Chỉ thực tập trong ba ngày thôi ta đã có thể làm tăng trưởng năng lượng chánh niệm.

Bạn có thể có chánh niệm trong bất cứ việc gì bạn làm. Khi bạn uống một chén nước, nếu bạn biết

bạn đang uống nước lúc đó, và bạn không nghĩ đến một điều gì khác cả, là bạn đang uống trong chánh niệm. Nếu bạn tập trung hết thấy con người của bạn, thân và tâm, vào chén nước, ấy là bạn có chánh niệm và chánh định, và sự uống ấy có thể được mô tả là uống nước trong chánh niệm. Bạn đã uống không những bằng miệng mà còn bằng toàn thân và tâm thức bạn nữa. Ai cũng có thể uống nước trong chánh niệm. Đó là cách tôi được huấn luyện từ khi tôi còn là một chú tiểu.

Bạn có thể bước trong chánh niệm ở bất cứ nơi nào. Khi bạn bước hãy tập trung tâm ý vào việc bước. Hãy nhận rõ mỗi bước đi, và đừng nghĩ đến chuyện khác. Như thế gọi là đi trong chánh niệm. Đi như thế lợi ích vô cùng. Đi như thế, mỗi bước chân sẽ đem lại vững chãi, thanh thoi và uy nghiêm. Bạn làm chủ được thân tâm bạn. Đi như vậy gọi là thiền hành.

Bất cứ lúc nào tôi đi từ chỗ này đến chỗ khác, tôi đều thực tập thiền hành, dù cho khoảng cách chỉ là một hay hai mét. Leo cầu thang tôi cũng thực tập thiền hành. Bước xuống cầu thang tôi cũng thực tập thiền hành. Bước lên máy bay, tôi thực tập thiền hành. Đi từ phòng tôi đến phòng vệ sinh, tôi thực tập thiền hành. Đi xuống nhà bếp, tôi thực tập thiền hành. Tôi không có cách đi nào khác, chỉ có đi trong chánh niệm. Nó giúp ích cho tôi rất nhiều. Nó đem lại cho tôi sự chuyển hóa, sự hàn gắn và niềm vui.

Khi bạn ăn, bạn cũng có thể thực tập chánh niệm. Ăn trong chánh niệm đem lại nhiều niềm vui và hạnh phúc. Trong truyền thống của tôi, ăn là một sự thực tập sâu sắc. Trước hết, chúng tôi ngồi trong một thế ngồi vững chãi, và nhìn vào thức ăn. Rồi với chánh niệm, chúng tôi mỉm cười với thức ăn. Chúng tôi thấy thức ăn như là một vị đại sứ đến từ Trời và Đất. Nhìn một trái đậu, tôi có thể thấy đám mây đang bay trong ấy. Tôi có thể thấy mưa và nắng. Tôi nhận ra rằng trái đậu này là một phần của trái đất và của bầu trời.

Khi tôi cắn trái đậu, tôi biết rằng đây là trái đậu mà tôi đã cho vào miệng. Không có gì khác trong miệng tôi, không có buồn phiền hay sợ hãi. Khi tôi nhai trái đậu, tôi chỉ nhai trái đậu, không phải nhai những dự án hay cơn giận của tôi. Tôi nhai

rất cẩn thận, với một trăm phần trăm con người của tôi. Tôi cảm thấy có sự liên hệ với bầu trời, quả đất, người nông dân trồng cây, và những người nấu thức ăn. Ăn như thế, tôi cảm thấy tôi có vững chãi, tự do và niềm vui. Bữa ăn không những nuôi dưỡng cơ thể tôi, mà còn nuôi dưỡng tâm hồn, ý thức và tinh thần tôi.

### **Nuôi dưỡng tự do**

Theo tôi, không thể có hạnh phúc nếu không có tự do, và không ai ban tự do cho chúng ta cả; chúng ta phải tự mình nuôi dưỡng nó lớn lên. Tôi sẽ chia sẻ với các bạn làm sao có thêm được tự do. Trong lúc ta ngồi, đi đứng, ăn cơm hay làm việc ngoài trời, là ta đang nuôi dưỡng tự do. Tự do là điều ta thực tập hằng ngày. Bất cứ bạn đang ở đâu, nếu bạn có tự do là bạn cảm thấy an lạc. Tôi có nhiều người bạn bị giam cầm ở các trại học tập, nhờ biết thực tập nên không quá đau khổ. Sự thật họ đã tăng trưởng trong đời sống tâm linh, và điều ấy làm tôi hãnh diện về họ.

Tự do có nghĩa là không bị ràng buộc bởi ưu phiền, bởi cơn giận và bởi sự tuyệt vọng. Nếu bạn đang giận thì bạn phải chuyển hóa cơn giận để lấy lại tự do. Nếu bạn đang tuyệt vọng thì phải nhìn nhận cơn tuyệt vọng đó và đừng để nó tràn ngập tâm hồn bạn. Bạn phải thực tập như thế nào để chuyển hóa năng lượng tuyệt vọng và có được tự do mà bạn xứng đáng được hưởng, tự do không bị tuyệt vọng ràng buộc.

Bạn có thể thực tập tự do mỗi giây phút trong đời sống hằng ngày. Mỗi bước chân bạn đi có thể giúp bạn lấy lại tự do. Mỗi hơi thở có thể giúp bạn nuôi lớn tự do. Khi bạn ăn, ăn như một con người tự do. Điều này bạn có thể làm được bất cứ ở đâu.

Nhờ nuôi dưỡng tự do cho chính bạn, bạn có thể giúp những người đang chung sống với bạn. Mặc dù bạn đang chung sống với họ trong cùng một nơi chốn, trong cùng những điều kiện vật chất, nhưng nếu bạn thực tập, bạn sẽ là một người tự do hơn, vững chãi hơn. Nhìn cách bạn đi, cách bạn ngồi, cách bạn ăn, mọi người sẽ cảm kích. Họ sẽ thấy rằng niềm vui và hạnh phúc đã có thể đến với bạn, và họ sẽ muốn được như bạn, bởi vì bạn đã

làm chủ được mình, bạn không còn là nạn nhân của sự giận dữ, sự thất vọng, sự chán chường. Sự thực tập mà tôi đã hành trì trong đời sống của một tu sĩ Phật giáo là sự thực tập tự do. Khi tôi được nhận làm chú tiểu, bổn sư của tôi trao cho tôi một quyển sách có tựa đề “*Bước Tới Tự Do Thánh Thoi*”, sách học của một tu sĩ tập sự.

Được thở vào và thở ra là một nhiệm mầu. Một người bị bệnh nặng không thể nào thở một cách tự do, và người ấy sẽ ngưng thở nay mai. Nhưng tôi đang sống. Tôi có thể thở vào và biết rằng tôi đang thở vào. Tôi thở ra và biết rằng tôi đang thở ra. Tôi mỉm cười với hơi thở ra và tôi biết rằng tôi đang còn sống. Vậy thì khi bạn thở vào, bạn hãy nhận biết hơi thở vào ấy. “Thở vào tôi biết là tôi đang thở vào.” Không ai có thể ngăn cấm bạn thường thức hơi thở vào của bạn. Khi bạn thở ra, hãy nhận biết đó là hơi thở ra. Hãy thở như một con người tự do.

Đối với tôi, đang còn sống là một nhiệm mầu. Đó là sự nhiệm mầu huyền diệu hơn hết thấy các nhiệm mầu. Cảm thấy rằng mình đang sống và đang thở là đang thực hành một sự nhiệm mầu; một sự thực hành bạn có thể làm bất cứ lúc nào. Cảm thấy mình đang sống và đang bước đi là một sự nhiệm mầu. Thiền sư Lâm Tế, một vị thiền sư nổi tiếng sống vào thế kỷ thứ chín, nói rằng nhiệm mầu không phải là đi trên mặt nước, mà là đi trên mặt đất.

Ai cũng bước đi trên mặt đất, nhưng có những người bước đi như kẻ nô lệ, chẳng có chút tự do nào. Họ bị cuốn hút vào tương lai hay quá khứ, và họ không thể sống bây giờ và ở đây, nơi mà cuộc sống đang sẵn sàng cho họ. Nếu ta bị vướng mắc vào những lo âu, tuyệt vọng, những dự án, những nỗi tiếc quá khứ và lo sợ tương lai, trong cuộc sống hằng ngày, thì ta không còn là người tự do. Ta đã không thể sống an ổn bây giờ và ở đây.

*(Còn tiếp)*

**Quỹ tu học:**

Quỹ trước còn	\$1581.89
Đóng góp ngày quán niệm tháng 2	160.00
Một vị đóng góp	20.00
Phước sương UUCF	-100.00
In lá thư tu học tháng 2, 2010	-16.80
Gửi lá thư tu học tháng 2, 2010	-21.52
Thiếu nhi Thuyền Từ Tết Canh Dần	-220.00
Quỹ còn	\$1403.57

*Thuyền Từ*  
10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124