

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 4 năm 2010

Ngày quán niệm đầu tháng 4 năm 2010 sẽ được thay thế bằng một khóa tu tập chánh niệm do tăng thân 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. Quý vị có thể vào đây để xem bản đồ và đường đi tới Claymont Court: <http://crpcv.org/common/claymont.htm>. 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. Chương trình tạm thời của khóa tu:

Tối thứ Năm 1 tháng 4 năm 2010:

21:00 Họp mặt và hướng dẫn tổng quát
21:45 Ngồi thiền
22:00 Đi ngủ

Thứ Sáu 2 tháng 4 năm 2010:

6:00 Thức dậy
6:30 Ngồi thiền và tụng kinh
8:00 Ăn sáng
9:00 Thiền hành ngoài trời
10:30 Pháp thoại
12:00 Ăn trưa - Nghỉ trưa
13:15 Buông thư / Khí công
15:15 Thiền trà
17:00 Xếp đặt bàn thờ Bụt sơ sinh
18:00 Ăn tối
19:15 Văn nghệ, pháp đàm
21:00 Ngồi thiền và tụng kinh
22:00 Đi ngủ

Thứ Bảy 3 tháng 4 năm 2010:

6:00 Thức dậy
6:30 Ngồi thiền và tụng kinh
8:00 Ăn sáng
9:30 Lễ Tắm Bụt
12:30 Ăn trưa - Nghỉ trưa
14:00 Thiền hành ngoài trời

15:00 Pháp thoại
16:30 Khí công
18:00 Ăn tối
19:15 Văn nghệ, pháp đàm
21:00 Ngồi thiền và tụng kinh
22:00 Đi ngủ

Chủ Nhật 4 tháng 4 năm 2010:

6:00 Thức dậy
6:30 Lễ tụng Năm Giới
8:00 Ăn sáng
9:00 Thiền hành ngoài trời
10:30 Thiệu nhi ôn tụng Ba Sự Quay Về và Hai Lời Hứa
10:45 Pháp thoại, vấn đáp
12:00 Ăn trưa
13:00 Tổng kết
15:00 Chia tay

Những vật dụng cần đem theo:

- Khăn mặt, xà phòng, kem và bàn chải đánh răng.
- Giày ủng hay giày thể thao, áo chắn gió, áo ấm, áo mưa, găng tay, nón len.
- Đèn pin.
- Bài hát và nhạc khí (đàn, sáo, v.v...)
- Y phục thoải mái để ngồi thiền.
- Quần áo đẹp để dự các buổi lễ và thiền trà. Các em gái, các chị và các cô xin nhớ mang theo áo dài.

Tin ngắn:

1. Thứ Bảy 17 tháng 4 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.

2. Thứ Bảy 24 tháng 4 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.
3. Đề 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.
4. Quý vị có thể đọc lá thư tu học của Thuyền Từ tại <http://crpcv.org/thuyentu/thutuhoc/>.
5. Nếu quý vị muốn nhận lá thư tu học bằng điện thư, xin liên lạc với Thuyền Từ tại 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; Chuyên Việt ngữ Chân Định Quả; Lá Bối xuất bản năm 2008.

(tiếp theo)

Tiếp xúc với những nhiệm màu

Theo Đức Thế Tôn, bậc thầy của tôi, cuộc sống chỉ có thể có được bây giờ và ở đây. Quá khứ đã qua rồi. Tương lai thì chưa tới. Tôi chỉ có được một giây phút để sống: giây phút hiện tại. Vậy thì việc làm đầu tiên của tôi là trở về giây phút hiện tại. Làm như thế tôi tiếp xúc sâu sắc với sự sống. Hơi thở vào của tôi là sự sống, hơi thở ra của tôi là sự sống. Mỗi bước chân tôi đi là sự sống. Không khí tôi thở là sự sống. Tôi có thể tiếp xúc với bầu trời xanh và thảo mộc quanh tôi. Tôi có thể nghe tiếng chim hót và tiếng nói của người khác. Nếu ta có thể trở về an trú bây giờ và ở đây, ta có thể tiếp xúc với nhiều điều kỳ diệu mà cuộc sống đang sẵn sàng hiến tặng cho ta. Nhiều người trong chúng ta nghĩ rằng hạnh phúc không thể có được

trong giây phút hiện tại. Phần đông chúng ta cho rằng cần có thêm vài điều kiện nữa thì mới có hạnh phúc. Vì vậy ta bị cuốn hút vào tương lai và không thể an trú bây giờ và ở đây. Vì vậy ta đã dẫm bước qua nhiều kỳ diệu của cuộc sống, ta đã không thể sống trong giây phút hiện tại, nơi có sự hàn gắn, chuyển hóa và có niềm vui.

Bạn là một nhiệm màu

Khi tôi ăn một quả cam, ăn cam có thể là một hành động thiền định. Cầm quả cam trong tay, tôi nhìn nó trong chánh niệm. Tôi nhìn như thế thật lâu. “Thở vào, tôi có quả cam trong tay. Thở ra, tôi mỉm cười với nó.” Đối với tôi, quả cam là cả một sự nhiệm màu. Nhìn một quả cam mà an trú trong giây phút hiện tại là nhìn với đôi mắt tâm linh; Thấy hoa cam, thấy mặt trời và mưa rơi trên hoa cam, thấy trái cam nhỏ xíu, rồi thấy cây cam làm việc hết mình để cho trái cam nảy nở lớn lên. Tôi nhìn trái cam trong tay và tôi mỉm cười. Nó đích thực là một sự nhiệm màu. Thở vào và thở ra trong chánh niệm, tôi an trú trong hiện tại và cảm thấy mình đang thật sự sống và rồi tôi thấy tôi cũng là một sự nhiệm màu.

Các bạn thân mến, các bạn đều là những nhiệm màu. Có thể có những lúc bạn cảm thấy mình vô tích sự. Nhưng bạn thật sự là một sự nhiệm màu. Sự kiện bạn đang có mặt, đang sống và có khả năng hít thở vào ra, đủ là một bằng chứng rằng bạn là một nhiệm màu. Một trái đậu chứa hết vũ trụ: mặt trời, mưa, đại địa, thời gian, không gian và ý thức. Bạn cũng vậy, bạn chứa đựng hết vũ trụ.

Chúng ta có Thiên đàng của Thượng đế và cõi Tịnh độ của đức Phật trong mỗi tế bào của cơ thể ta. Nếu ta biết cách sống, Thiên đàng của Thượng đế sẽ biểu hiện ra cho ta bây giờ và ở đây. Bước một bước là có thể đi vào Thiên đàng của Thượng đế. Ta không cần phải chết mới đi vào được Thiên đàng, thật ra chúng ta cần phải thật sự sống. Địa ngục cũng có mặt trong mỗi tế bào của cơ thể ta. Chỉ cần ta biết lựa chọn. Nếu ta tiếp tục tưới tẩm hạt giống Địa ngục trong ta mỗi ngày, thì Địa ngục sẽ là một thực tại ta phải sống hai mươi bốn giờ mỗi ngày. Nhưng nếu ta biết cách tưới tẩm hạt giống Thiên đàng trong ta mỗi ngày thì Thiên

đàng sẽ trở thành một thực tại ta được sống từng giây phút trong đời sống hằng ngày. Đó là kinh nghiệm của tôi.

Không có ngày nào mà tôi không bước đi trên Thiên đàng của Thượng đế. Dù tôi ở đây hay nơi khác, luôn luôn tôi có thể đi trong chánh niệm, và mặt đất dưới chân tôi khi nào cũng là cõi Tịnh độ hay cõi Thiên đàng. Không ai có thể lấy mất Thiên đàng của tôi. Đối với tôi, Thiên đàng chỉ có mặt hoặc bây giờ hoặc không bao giờ. Nó không có trong không gian và thời gian. Nó nằm ngay trong trái tim ta. Các bạn phải thực tập cách bước đi trong chánh niệm và tiếp xúc với đất như thể là một nhiệm mầu. Nếu bạn biết cách trở về giây phút bây giờ và ở đây, nếu bạn biết cách tiếp xúc với Thiên đàng của Thượng đế trong mỗi tế bào của cơ thể bạn, Thiên đàng đó sẽ biểu hiện cho bạn ngay trong giây phút bây giờ và ở đây.

Bạn có thể thành thoi tự do ngay bây giờ

Muốn tiếp xúc với Thiên đàng, bạn cần được huấn luyện đôi chút và cần có một người để giúp bạn, một người anh hay một người chị đã biết thực tập rồi. Khi chúng ta thấy một người đi trong chánh niệm và thường thức từng bước chân đi, ta có hứng khởi trở về với chính ta, và ta muốn đi như họ. Có một tù nhân viết thư cho tôi rằng anh ta đã đọc sách tôi và đã học cách thực tập thiền hành trong nhà tù. Anh nói anh luôn luôn lên xuống cầu thang trong chánh niệm và anh thường thức từng bước chân. Từ khi bắt đầu sự thực tập này, đời sống của anh trở nên dễ chịu hơn. Khi anh thấy các bạn tù khác hấp tấp lên xuống cầu thang, không vững chãi, không bình tĩnh, không niềm vui, anh mong cho họ học cách đi thiền hành như anh, vì mỗi bước chân anh đi đều nuôi dưỡng và chuyển hóa anh.

Bạn hãy đi như một người tự do. Đi như thế nào mà mỗi bước chân đều đem lại uy nghi, tự do và vững chãi; rồi niềm vui và lòng từ bi sẽ nảy sinh trong tim bạn. Bạn sẽ nhận thấy rằng nhiều người không đi như thế, rằng họ bị xâm chiếm bởi hờn giận, sợ hãi và thất vọng. Có thể điều ấy sẽ làm bạn có hứng khởi muốn giúp họ học cách sống trong giây phút hiện tại, cách ngồi và đi như một người tự do. Một người ngồi, đi, ăn và thở như

một người tự do có thể ảnh hưởng đến hết thảy môi trường chung quanh.

Khi tôi đến Tây phương lần đầu tiên, tôi chỉ là một người thường. Mục đích của tôi lúc đến đây là để tìm cách ngưng sự sát hại sinh linh trong nước tôi. Lúc ấy tôi đã thực tập thiền rồi. Bất cứ đi đâu, tôi đều thực tập đi và thở có ý thức. Bạn bè tôi càng ngày càng đông và góp sức với tôi kêu gọi chấm dứt những sự tàn ác đang diễn tiến ở Việt Nam. Bây giờ thì tôi có hàng chục ngàn người bạn đang thực tập chánh niệm trên khắp thế giới. Những người có thực tập mỗi ngày đều có thể chuyển hóa đời sống của họ và có thể nuôi dưỡng từ bi và tha thứ. Như vậy họ có thể làm giảm thiểu sự đau khổ của những người chung quanh.

Đi như một người tự do

Sáng nay, khi vào trại tù này, tôi bước thật tinh thức. Tôi để ý rằng phẩm chất của không khí vẫn giống phẩm chất không khí bên ngoài. Khi nhìn lên bầu trời, tôi thấy nó vẫn giống bầu trời bên ngoài. Khi nhìn cỏ và hoa, tôi thấy chúng cũng giống cỏ và hoa bên ngoài. Mỗi bước chân đem lại cho tôi vững chãi và tự do giống như tôi đi bên ngoài. Vậy thì không có gì ngăn cản chúng ta thực tập thành công và đem lại tự do và vững chãi cho chính chúng ta.

Khi bạn bước, hãy thở vào, và khi bạn đi hai hay ba bước, hãy gọi tên một người mà bạn thương, một người có thể đem lại cho bạn tươi mát, từ bi và tình thương. Với mỗi bước chân, bạn hãy gọi tên người ấy. Ví dụ tôi gọi tên David. Khi tôi thở vào, tôi đi hai bước và thầm gọi; “David, David”. Khi tôi gọi David, David sẽ ở bên tôi. Tôi bước trong an lạc và tự do để cho David cũng bước trong an lạc và tự do đồng thời với tôi. Khi tôi thở ra, tôi đi thêm hai bước nữa và thầm nói: “có tôi đây, có tôi đây”. Như vậy không phải chỉ David có mặt vì tôi, mà đồng thời tôi cũng có mặt vì David. “David, David, có tôi đây, có tôi đây.” Tôi hoàn toàn chú tâm vào hơi thở và bước đi. Trí óc tôi không nghĩ đến một điều gì khác. Bạn có thể gọi đất: “Đất, đất, có tôi đây, có tôi đây.” Quả đất là mẹ chúng ta và luôn luôn có mặt đó cho chúng ta. Đất đã sinh ra chúng ta, đã đem ta vào cuộc sống, rồi đất sẽ chấp nhận ta và đưa trở về,

nhiều lần như vậy, nhiều vô số kể. Vì vậy, khi tôi gọi “đắt” là tôi gọi sự tỉnh thức trong tôi, căn bản của thân tâm tôi. “Có tôi đây, có tôi đây.” Nếu bạn thực tập như vậy trong vài tuần hay vài tháng là bạn sẽ bắt đầu cảm thấy dễ chịu hơn.

Thực tập là để tiếp xúc với những yếu tố huyền diệu trong ta, làm tươi mát và hàn gắn tâm ta. Không có chánh niệm trong đời sống hằng ngày, ta dễ bị xâm nhập bởi nhiều yếu tố làm hại thân tâm ta. Đức Bụt dạy rằng không gì sống được nếu không có thực phẩm. Niềm vui không thể tồn tại nếu không có thực phẩm cho nó. Nỗi buồn và tuyệt vọng cũng vậy.

Nếu chúng ta tuyệt vọng, ấy là vì chúng ta đã nuôi dưỡng sự tuyệt vọng với thức ăn làm nó tăng trưởng. Khi chúng ta bị trầm cảm, Bụt dạy chúng ta phải nhìn sâu vào bản chất bệnh trầm cảm để nhận diện thứ thức ăn mà ta đã dùng để nuôi dưỡng nó. Một khi đã nhận diện được thứ thức ăn ấy, thì hãy dứt bỏ ngay, và chúng ta sẽ phai lạt đi sau một vài tuần.

Không có chánh niệm trong đời sống hằng ngày, chúng ta nuôi dưỡng sự nóng giận và niềm thất vọng khi chúng ta nhìn hay lắng nghe những sự vật đầy độc tố quanh ta. Chúng ta tiêu thụ nhiều độc tố mỗi ngày; những gì chúng ta nhìn thấy trên màn hình vô tuyến hay đọc trong sách báo có thể nuôi dưỡng hận thù và tuyệt vọng. Nhưng nếu chúng ta thở vào thở ra trong chánh niệm và nhận thức rằng đó không phải là những thứ chúng ta muốn tiêu thụ, thì chúng ta sẽ ngưng tiêu thụ

chúng. Sống tỉnh thức có nghĩa là ngưng tiêu thụ những thứ độc tố ấy. Thay vào đó, hãy tiếp xúc với những gì lành mạnh, tươi mát, có thể hàn gắn nội tâm ta và quanh ta.

(Còn tiếp)

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$1403.57
Đóng góp ngày quán niệm tháng 3	250.00
Phước sương UUCF	-100.00
In lá thư tu học tháng 3, 2010	-16.80
Gửi lá thư tu học tháng 3, 2010	-21.52
Thiếu nhi Thuyền Từ Tết Canh Dần	-60.00
(đợt 2)	
Quỹ còn	\$1455.25

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124