

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 5 năm 2010

Ngày quán niệm đầu tháng 5 năm 2010 sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 1 tháng 5 từ 9:30 giờ sáng đến 5 giờ chiều tại tư gia anh chị Chân Bích Nham và Tâm Minh Ân tại Chantilly, VA. 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 8 tháng 5 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 22 tháng 5 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.
3. 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).

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](mailto:thuyentu@crpcv.org).

## Sách:

### Thiền Tập Cho Người Bận Rộn

Viết bởi thầy Thích Nhất Hạnh. Lá Bối xuất bản năm 2010.

## Lời tựa

*Bạn có rất nhiều việc cần làm và bạn rất thích làm những việc ấy. Làm việc đem lại cho bạn nhiều hứng thú và niềm vui. Nhưng làm việc nhiều quá và lo toan nhiều quá thì bạn mệt. Bạn muốn thực tập thiền quán để được thanh thoi hơn, để có được thêm sự an lạc và niềm vui sống hằng ngày. Nhưng bạn không có thì giờ để thiền tập. Bạn phải làm sao? Cuốn sách này sẽ đem đến giải pháp cho bạn.*

## Thức Dậy Vào Mỗi Buổi Sáng

Ngay khi mới thức dậy, bạn có thể mỉm cười liền lập tức, nụ cười này mang tính giác ngộ: bạn ý thức là một ngày mới được bắt đầu và hăm bốn giờ tinh khôi là món quà mà sự sống đang hiến tặng cho bạn. Đó là tặng phẩm quý giá nhất. Bạn có thể đọc thầm hoặc đọc lớn tiếng bài thơ này:

*Thức dậy miệng mỉm cười  
Hăm bốn giờ tinh khôi  
Xin nguyện sống trọn vẹn  
Mắt thương nhìn cuộc đời.*

Bạn có thể vẫn nằm yên trên giường, buông thẳng hai tay và hai chân một cách thoải mái trong khi đọc bài thi kệ ấy. Thở vào, đọc thầm câu đầu. Thở ra, đọc thầm câu thứ hai. Thở vào, đọc câu thứ ba. Thở ra, đọc câu thứ tư. Và với nụ cười, bạn ngồi dậy, quơ dếp và đi vào phòng rửa mặt.

### **Mức Nước Đổ Vào Chậu Thau Hay Vại Nước Máy Để Rửa Mặt**

Bạn có thể có nhiều hạnh phúc trong thời gian rửa mặt, súc miệng, chải đầu, cạo râu hay tắm, nếu bạn biết đem ý thức chiếu rọi vào những gì bạn đang làm. Ví dụ khi mở nước, bạn biết là nước bắt đầu chảy ra từ vòi nước và bạn cũng biết được là nước từ đâu chạy tới tận phòng rửa mặt của bạn. Bạn có thể thâm đọc bài thi kệ sau đây:

*Nước từ nguồn suối cao  
Nước từ lòng đất sâu  
Nước màu nhiệm tuôn chảy  
Ơn nước luôn tràn đầy.*

Bài thi kệ này giúp bạn thấy được nước từ đâu tới. Cái thấy đó đã là thiên quán. Bạn cũng biết rằng bạn đang may mắn vì nước không bị cúp. Cái biết đó đem lại cho bạn hạnh phúc. Cái biết đó là chánh niệm. Chánh niệm là ý thức, là khả năng nhận diện được cái gì đang xảy ra ở đây trong giây phút này. Cái đang xảy ra là bạn đang mở nước và có nước đang chảy ra. Ở Làng Mai bên Pháp thỉnh thoảng cũng bị cúp nước. Mỗi lần như thế mình biết được cái khổ khi không có nước và hạnh phúc khi có nước. Cái hạnh phúc chỉ nhận diện khi mình nhớ tới cái đau khổ! Tôi thường mở nước nhẹ thôi và lấy bàn tay hứng nước mát lạnh phả vào hai mắt. Bên này mùa Đông nước lạnh lắm! Cái cảm giác do nước lạnh gây nên trên ngón tay, trên hai mắt và trên gò má rất dễ chịu. Bạn hãy nhận diện cảm giác đó. Bạn tỉnh hẳn ra do cảm giác đó. Bạn hãy tận hưởng cái cảm giác đó. Bạn hạnh phúc cũng nhờ bạn biết trân quý nước và nhờ tâm niệm biết ơn của bạn.

Lấy gáo mức nước trong chum hay trong vại để đổ vào thau rửa mặt cũng thế. Bạn hãy để tâm ý vào từng động tác, đừng suy nghĩ đến những chuyện khác và quan trọng nhất là phải thấy có niềm vui trong từng động tác, đừng làm hấp tấp cho mau

xong. Thiên là như thế! Thiên là có mặt thật sự cho mình trong từng giây phút của sự sống, và khả năng nhận diện rằng mỗi giây phút của sự sống là một tặng phẩm của sự sống, một tặng phẩm của đất trời. Cái hạnh phúc này được gọi là thiên duyệt (the joy of meditation).

### **Chải Răng**

Đây là một thử thách cho bạn. Bạn có một tới hai phút để chải răng. Làm sao để bạn có hạnh phúc trong thời gian ngắn ngủi ấy? Đừng hấp tấp, đừng cố chải răng cho mau xong. Phải đem hết tâm ý đặt vào việc chải răng. Bạn có thì giờ để chải răng. Bạn có bàn chải, có kem và có răng để chải. Tôi đã trên tám mươi tuổi, vậy mà mỗi khi chải răng tôi đều có hạnh phúc. Đây là một bài kệ bạn có thể sử dụng trong khi chải răng:

*Chải răng và súc miệng  
Cho sạch nghiệp nói năng  
Miệng thơm lời chánh ngữ  
Hoa nở tự vườn tâm.*

Những bài thi kệ giúp ta đưa ý thức trở về với những gì trong giây phút hiện tại. Ta đừng bị kẹt vào những bài thi kệ, nếu ta có niệm, có định, nếu ta an trú được trong hiện tại thì ta cũng không cần đến những bài thi kệ ấy lắm đâu.

### **Tắm Dưới Gương Sen, Gội Đầu, Chải Đầu, Cạo Râu, Mặc Áo**

Trong khi kỳ cọ, xoa xà phòng, cạo râu, chải đầu, mặc áo, ta đều có thể thực tập như khi ta chải răng. Ta để tâm ý hoàn toàn vào cái ta đang làm. Ta làm cho thông dong, cho hạnh phúc, như thể cạo râu, chải đầu, cạo đầu là việc quan trọng nhất trên đời. Đừng để suy tư kéo ta đi về quá khứ, đi về tương lai hay làm ta kẹt vào những lo lắng, sầu khổ, giận hờn. Bạn tập đi, vài ba ngày sẽ thấy tiến bộ, giống như tập đàn, chơi bóng bàn, tập hát ... Bạn hãy tập sống sâu sắc và thánh thoi mỗi giây phút của đời sống hằng ngày. Mà muốn được như vậy, tâm ý phải rời bỏ quá khứ, rời bỏ tương lai và rời bỏ ưu tư để trở về với giây phút hiện tại. Giây phút hiện tại là giây phút duy nhất chứa đựng sự sống với tất cả những màu nhiệm của nó.

## Ngồi Thở

Có người ngồi thiền mỗi lần nửa giờ, bốn mươi lăm phút hoặc nhiều hơn. Ở đây tôi chỉ xin bạn ngồi hai hoặc ba phút. Nếu sau này thấy ngồi thiền dễ chịu, bạn cứ việc ngồi thêm, ngồi bao lâu cũng được. Nếu trong nhà bạn có bàn thờ Phật thì bạn có thể ngồi trước bàn thờ Phật. Nếu không, bạn chọn một nơi nào thích hợp, có thể là trước cửa sổ, ngồi nhìn ra ngoài trời. Sắm một cái gối nhỏ, dày chừng mười tới mười lăm phân, kê dưới hông; hai bàn chân xếp lại, đầu gối đặt xuống bên ngoài chiếc gối nhỏ, như vậy hông và đầu gối trở thành thể ba chân vạc, ngồi rất vững, không kẹt, có thể ngồi lâu không tê chân. Chọn chiếc gối nhỏ có chiều dày thích hợp với bạn. Bạn cũng có thể đốt một cây nhang cho khung cảnh được thanh thoát hơn. Tay cầm cây nhang cho khoan thai, tập trung tâm ý vào việc đốt nhang và cảm nhang vào bình. Làm sao cho có chú tâm (niệm) và tập trung (định) trong khi đốt nhang. Tâm ý hoàn toàn có mặt trong khi đốt nhang. Ngồi xuống, để lưng và đầu thành một đường thật thẳng, thẳng mà không cứng. Thở vào và chú ý tới tác động của hơi thở vào nơi bụng và nơi ngực. Thở ra và chú ý tới tác động của hơi thở ra nơi bụng và nơi ngực.

*Thở vào, tôi để ý tới tác động của hơi thở vào nơi bụng tôi và ngực tôi.*

*Thở ra, tôi để ý tới tác động của hơi thở ra nơi bụng tôi và ngực tôi.*

*Thở vào, tôi ý thức được sự có mặt của toàn thân tôi.*

*Thở ra, tôi mỉm cười với toàn thân tôi.*

*Thở vào, tôi ý thức về sự có mặt của những căng thẳng và đau nhức trong toàn thân tôi.*

*Thở ra, tôi buông thả những căng thẳng và đau nhức trong toàn thân tôi.*

*Thở vào, tôi thấy dễ chịu trong khi thở vào.*

*Thở ra, tôi thấy thoải mái trong khi thở ra.*

Bài tập này nếu muốn, bạn có thể thực tập nhiều lần trong ngày, ngay cả ở sở làm, để có thể dừng lại, thư giãn và nhiều tươi mát hơn.

## Đi Cầu, Đi Tiêu

Bạn cũng có thể tập thiền khi đi cầu hay đi tiêu. Đi cầu và đi tiêu cũng quan trọng như thở, như đi,

như ngồi, như ăn, như uống, như thắp hương. Phải có sự sống, phải có niềm vui trong khi đi cầu hay đi tiêu. Phải sống sâu sắc trong giờ phút đi cầu hay đi tiêu. Để hết tâm ý vào việc đi cầu và đi tiêu. Buông thư, có mặt hoàn toàn, và cảm thấy thoải mái, thích thú khi đi cầu hay đi tiêu. Nghĩ đến những trường hợp táo bón, nhiễm trùng đường tiêu, đi cầu đi tiêu không được, hoặc rất đau, bạn mới thấy đi cầu đi tiêu không có vấn đề là một lạc thú. Bạn có cần một bài thi kệ không? Nó đây:

*Không dơ cũng không sạch*

*Không bớt cũng không thêm*

*Bá Nhã Ba La Mật*

*Không có pháp nào trên*

Bá Nhã Ba La Mật là trí tuệ đưa ta qua bờ thánh thoi và an lạc. Trong khi đi cầu hoặc đi tiêu, cũng như trong khi chải răng hoặc bước đi, bạn có thể đầu tư 100% thân tâm của bạn vào những việc ấy. Đó là Thiền!

## Làm Thức Ăn Sáng

Làm thức ăn sáng cũng là thiền tập! Nấu nước sôi, pha trà, lọc cà-phê, nấu cháo trắng, nướng bánh mì, chiên cơm nguội, sắp đặt bàn ... tất cả những việc đó đều có thể được làm trong chánh niệm, nghĩa là trong ý thức sáng tỏ rằng bạn đang làm cái đó, bạn đang vui khi làm cái đó, cái đó đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Chánh niệm là năng lượng thấp sáng ý thức chiếu rọi vào những gì đang xảy ra bây giờ và ở đây. Chánh niệm là trái tim của thiền tập. Khi pha trà mà bạn ý thức rằng mình đang pha trà, không nghĩ tới quá khứ, không nghĩ về tương lai, tâm mình đặt hết vào việc pha trà, như thể là bạn đang có chánh niệm. Chánh niệm giúp ta sống sâu sắc từng giây phút của cuộc sống hằng ngày! Ai cũng có khả năng chánh niệm, nhưng với người biết thực tập thì chánh niệm ấy hùng hậu hơn, và người ấy có khả năng an trú trong hiện tại nhiều hơn.

Thời gian làm thức ăn sáng có thể được biến thành một buổi thiền tập, vui lắm. Nếu có người khác đã xuống bếp rồi và đang chuẩn bị làm thức ăn sáng, bạn cũng nên đi xuống bếp và giúp người ấy, mời người ấy cùng làm trong chánh niệm, cả hai thực

tập sống trong giây phút hiện tại, biến thời gian làm thức ăn sáng thành một niềm vui.

## **Ăn Sáng**

Bạn có thể sắp đặt để buổi ăn sáng được thanh thoi và yên vui. Đừng đọc báo, đừng mở máy truyền hình, đừng nghe đài phát thanh. Ngồi thẳng, nhìn thức ăn trên bàn, nhìn mọi người, thở và mỉm cười, để nhận diện và trân quý. Bạn có thể nói một câu gì đó với người ngồi trước mặt bạn. Ví dụ: *Có mẹ đang ngồi ăn sáng với con, con hạnh phúc quá!* Hoặc: *Hôm nay trời nắng đẹp, bố nhớ ra thăm vườn và nắm vồng cho con nhé.* Hoặc: *Hôm nay anh sẽ thu xếp về sớm một chút để có dịp giúp em làm cơm chiều ...* Những câu nói như thế là để công nhận sự có mặt quý giá của những người thương, đó là sự thực tập chánh niệm. Có chánh niệm thì tất cả những trao đổi trong bữa ăn sáng đều có công năng giúp bạn và những người khác nhận diện và trân quý những điều kiện hạnh phúc mình đang có. Rửa bát, dọn bàn sau khi ăn sáng có thể trở thành niềm vui như vào một ngày đẹp trời.

*(Còn tiếp)*

### **Quỹ tu học:**

Quỹ trước còn	\$1455.25
In lá thư tu học tháng 4, 2010	-16.80
Gửi lá thư tu học tháng 4, 2010	-21.52
Quỹ còn	\$1416.93

*Thuyền Từ*

10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124