

Ngày quán niệm đầu tháng 6 năm 2010

Ngày quán niệm đầu tháng 6 năm 2010 sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 5 tháng 6 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 26 tháng 6 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 12 tháng 6 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. Trong tuần lễ cuối tuần từ chiều thứ Sáu 25 tháng 6 tới chiều Chủ Nhật 27 tháng 6 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 để biết thêm chi tiết và liên lạc với MPC tại số (703) 938-1377 để ghi danh.
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.
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.

Sách:

Thiền Tập Cho Người Bận Rộn (tiếp theo)

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

Đôi Trĩ Tập Khí

Tập khí là thói quen, và đây là thói quen xấu, được lặp lại rất nhiều lần. Thói quen đầu tiên mà ta phải nhận diện là chạy về tương lai. Có thể thói quen (tập khí) này đã được truyền xuống từ tổ tiên và cha mẹ. Ta mãi lo lắng cho tương lai nên không có khả năng sống sâu sắc và an lạc trong hiện tại. Ta có niềm tin âm ỉ trong lòng là hiện giờ ta chưa thể có hạnh phúc được và ta còn cần

một số điều kiện khác, thì mới thật sự có hạnh phúc. Ta suy đoán, dự kiến, chuẩn bị, mơ ước về những “điều kiện hạnh phúc” ấy mà ta sẽ có trong tương lai. Và ta chạy về tương lai, cả trong những giấc ngủ. Hoặc ta có quá nhiều lo lắng, sợ hãi về tương lai, không biết tương lai của mình sẽ ra sao, và những lo lắng, bồn chồn ấy cũng không cho phép ta an trú được trong hiện tại. Phép thiền tập của bạn là đem tâm về hiện tại. Làm thế nào để bạn nhận diện được tập khí ấy mỗi khi bạn bị nó lôi đi. Bạn chỉ cần chú ý tới hơi thở và mỉm cười với tập khí ấy: ô hay, mình lại bị tập khí kéo đi rồi. Nhận diện được tập khí, thì tập khí buông bỏ bạn, bạn có tự do để sống an vui trong hiện tại. Mới bắt đầu thiền tập, bạn sẽ phải nhận diện nó mỗi ngày nhiều lần. Biết sống an lạc trong hiện tại cũng là một tập khí, một thói quen tốt. Những thói quen nay, bạn cần phải tập luyện mới có được.

Chải răng, mặc áo, tắm gội, lái xe, đi bộ... bạn hãy để hết tâm ý vào việc bạn đang làm, tìm an lạc và hạnh phúc ngay trong những giây phút ấy. Nếu bạn có thực tập hơi thở ý thức, thì bạn có cơ hội nhận diện tập khí bạn nhiều hơn và mỗi lần được nhận diện thì tập khí kia sẽ không kéo bạn đi nữa. Đây đã là bắt đầu của thanh thoi, của giải thoát, của an lạc. Phép tu này gọi là nhận diện đơn thuần. Tập khí của ta ơi, ta biết mi đang biểu hiện. Bạn không cần vật lộn với nó, không cần đàn áp nó, chỉ cần nhận diện. Chánh niệm là năng lượng có khả năng nhận diện bất cứ cái gì đang xảy ra, trong đó có tập khí của bạn.

Phá Bỏ Ngục Tù Quá Khứ

Có những người luôn bị quá khứ ám ảnh, tiếc thương, hờn oán, hối hận và khổ đau làm cho họ suốt ngày bị giam hãm trong ngục tù quá khứ, và do đó cũng không thể sống thanh thoi trong giây phút hiện tại. Quá khứ thật ra không còn nữa, chỉ có những ấn tượng, những hình ảnh còn lại trong chiều sâu tâm thức. Những cái đó có thể ám ảnh ta, phong tỏa ta, ảnh hưởng đến cách hành xử của ta trong giây phút hiện tại. Những cái ta nói và ta làm có thể do bị chúng thúc đẩy. Như vậy là ta mất tự do.

Hơi thở chánh niệm cho ta biết rằng trong giờ phút hiện tại những đe dọa đó, những đau thương đó, những tàn ác đó không còn có mặt và ta có thể an trú được một cách an toàn trong giây phút hiện tại. Hơi thở chánh niệm cho ta biết là những ấn tượng ấy, những hình ảnh ấy không phải là thực tại và cái ý thức ấy giúp cho ta thoát khỏi vòng ảnh hưởng của những ám ảnh và ấn tượng kia. Cũng như khi Tôn Ngộ Không trước khi đi cầu cứu với Phật Bà Quan Âm đã vẽ một vòng tròn và dặn Tam Tạng đừng bước ra khỏi vòng tròn đó, thì yêu quái sẽ không thể làm gì được Tam Tạng trong khi Tôn Ngộ Không vắng mặt. Nhưng trong khi Tôn Ngộ Không đi rồi, yêu quái hiện hình thành một phụ nữ lâm nguy cầu Tam Tạng tới cứu giúp, và khi Tam Tạng bị lừa, bước ra khỏi vòng tròn thì yêu quái bắt đầu nắm được Tam Tạng. Cái vòng tròn đó tượng trưng cho sự sống có thật trong giây phút hiện tại. Nếu ta biết thở, biết ngồi yên, biết đi trong chánh niệm thì ta còn ở trong vòng tròn, và ta tiếp xúc được với sự sống đang có mặt mà không còn bị ma quỷ của đau thương, của hiểm nguy quá khứ điều khiển ta nữa. Nếu trong quá khứ, bạn đã từng bị đối xử độc ác, lợi dụng tình dục, trải nghiệm khổ đau, bạn phải biết cách thực tập để trong mỗi phút giây có thể thấy được là những cái ấy đã chỉ xảy ra trong quá khứ, còn trong giây phút hiện tại thì bạn đang an toàn, không có những hiểm nguy và ác độc nào cả. Nhận diện bóng ma quá khứ, nói với chúng rằng chúng chỉ là bóng ma không có thật, là cách tự giải phóng mình ra khỏi ngục tù quá khứ. Thực tập thở, đi, ngồi, và làm việc trong chánh niệm trong vài tuần lễ, bạn sẽ thành công và những cảm xúc đau buồn sẽ không còn trở lại.

Thiền Đi

Thiền đi là một phép tu mẫu nhiệm giúp cho ta có mặt từng giây phút trong giờ phút hiện tại. Mỗi bước chân có ý thức giúp ta tiếp xúc với những mẫu nhiệm của sự sống đang có mặt. Bạn có thể phối hợp hơi thở và bước chân và đi một cách bình thường dù là trên hè phố, trước sân ga hay bên bờ sông. Thở vào bạn có thể bước hai bước, và quán chiếu đã về, đã tới. Đã về tức là đã về với sự sống trong giây phút hiện tại, đã tới tức là gặp sự sống rồi, không cần vội vã, bôn ba, tìm kiếm gì nữa. Quê hương của mình là sự sống nằm trong

giây phút hiện tại. Chỉ giây phút hiện tại mới có thật, trong khi đó quá khứ và tương lai chỉ là những bóng ma. Những bóng ma này có thể tác dụng đưa tới tiếc nuối, khổ đau, lo lắng, và sợ hãi. Nếu mỗi bước chân của bạn đưa bạn về được với hiện tại thì những bóng ma này không còn có quyền hành gì trên bạn nữa cả.

Thở ra, bạn bước ba bước và nói thầm *ta đã về, ta đã tới*. Hoặc *con đã về, con đã tới*. Con đã về tới quê hương đích thực của con là sự sống mẫu nhiệm đang có mặt, con không còn lang thang đi tìm kiếm gì nữa. Đi như vậy tức là đã dừng lại. Dừng lại, đó là thiền chỉ, samatha. Ta dừng lại được thì tổ tiên, ông bà và cha mẹ trong ta cũng dừng lại được. Ta bước được một bước thành thời thì tất cả tổ tiên có mặt trong từng tế bào cơ thể ta đều cũng bước được một bước thành thời như ta. Bạn là người có hiếu nhất trên trần gian nếu bạn dừng lại được và bước được những bước thành thời như thế cho tổ tiên và cho cha mẹ.

*Đã về
Đã tới
Bây giờ
Ở đây
Vững chãi
Thành thời
Quay về
Nương tựa.*

Bài kệ trên đây là những lời thiền ngữ để giúp cho bạn an trú được vững chãi trong giây phút hiện tại, nắm lấy những lời thiền ngữ này cho vững thì bạn sẽ thiết lập được sự có mặt của bạn một cách vững chãi trong hiện tại, cũng như lên cầu thang bạn nắm vững thành vịn cầu thang thì sẽ không bao giờ té.

“*Bây giờ, ở đây*” là địa chỉ của sự sống, là nơi ta về, nơi ta tới, nơi ta có quê hương, có bình an, có hạnh phúc, nơi ta gặp gỡ được tổ tiên, bạn bè và con cháu của ta. Thiền tập là để ta luôn luôn trở về nơi chốn ấy. Mỗi bước chân của bạn đưa bạn về với sự sống trong giây phút hiện tại. Bạn hãy thử thực tập thiền đi chậm xem. Bước một bước, thở vào trong khi bước, và nói: “*Con đã về*”. Mình phải đầu tư một trăm phần trăm thân thể và tâm trí mình vào bước chân và hơi thở mình thì

mình mới thực sự đã về, đã tới. Nếu ý thức (Niệm) và sự tập trung (Định) của bạn vững vàng thì bạn có thể về được 100%, tới được 100%. Nếu chưa thực sự về tới 100% nơi địa chỉ “*bây giờ và ở đây*” thì bạn đừng bước thêm bước nào nữa cả. Cứ để mình trong tư thế ấy mà thở cho đến khi bạn dừng lại được sự rong ruổi của tâm ý, cho đến khi bạn đã thực sự đã về đã tới một trăm phần trăm trong giây phút hiện tại. Lúc ấy, bạn sẽ mỉm cười, nụ cười của thành công, chiến thắng, và bạn bước thêm một bước nữa, với thiền ngữ “*Đã tới*”. Bước chân vững chãi như dấu ấn của vị quốc vương trên một sắc lệnh. Bàn chân bạn ghi dấu ấn đã về đã tới trên mặt đất. Đi như thế thì chế tác được năng lượng thành thời và vững chãi. Đi như thế thì tiếp xúc được với những mẫu nhiệm của sự sống. Đi như thế thì được nuôi dưỡng, được trị liệu. Có những người chỉ nhờ thiền đi mà chữa được bệnh của mình.

“*Vững chãi, thành thời*” nghĩa là bạn không bị quá khứ lôi kéo, không bị tương lai lôi kéo, bạn có tự do. Đây không phải là tự kỷ ám thị, đây không phải là sự mong cầu, bởi vì nếu bạn an trú được trong hiện tại thì bạn đang có vững chãi và đang có tự do. Thành thời là không bị những cơn ma quá khứ và tương lai lôi kéo. Thành thời là không còn hấp tấp chạy về tương lai. Vững chãi và thành thời là nền tảng của hạnh phúc đích thực.

“*Quay về nương tựa*” là một bài tập mà đức Thế Tôn trao truyền cho các vị đệ tử trong những ngày gặp gỡ cuối trước khi Ngài qua đời.

Quay về nương tựa

Bụt nói rằng có một nơi rất an toàn mà mình có thể trở về bất cứ lúc nào mình muốn: đó là hải đảo tự thân. Trong tự thân bạn có một hải đảo an toàn, nếu trở về đây thì bạn sẽ không còn bị sóng gió cuộc đời kéo đi nữa. Attadipasaranam có nghĩa là quay về nương tựa (saranam) nơi hải đảo (dipa) của tự thân. Khi bạn trở về với hơi thở ý thức, bạn trở về với chính bạn, bạn tiếp xúc với hải đảo an toàn nơi tự thân bạn, nơi ấy có tổ tiên, quê hương và tam bảo là Bụt, Pháp và Tăng. Thở và để ý tới hơi thở là bắt đầu quay về. Quay về với hơi thở, với thân thể, với cảm thọ, với tri giác, tâm tư và với tâm thức mình. Đó là năm yếu tố làm nên tự

thân: thân thể (sắc), cảm giác (thọ), tri giác (tưởng), tâm tư (hành), và nhận thức (thức) của mình. Năm yếu tố ấy được gọi là năm uẩn (skandha). Hơi thở có ý thức đem thân tâm về một mối, trong khi thở, tất cả thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức của bạn đều trở về tiếp xúc với hơi thở ấy, như khi bạn cất lên tiếng hát thì mọi người trong gia đình đều im lặng lắng nghe! Hơi thở sẽ làm lắng dịu thân và tâm, đưa thân và tâm về một mối và tạo ra được sự hài hòa giữa năm uẩn. Chính lúc ấy, hải đảo tự thân biểu hiện làm chỗ nương tựa an toàn cho tất cả năm uẩn.

Bài kệ đầy đủ như sau:

*Quay về nương tựa hải đảo tự thân
Chánh niệm là Bụt, soi sáng xa gần
Hơi thở là Pháp, bảo hộ thân tâm
Năm uẩn là Tăng, phối hợp tinh cần.
Thở vào, thở ra
Là hoa tươi mát
Là núi vững vàng
Nước tĩnh lặng chiếu
Không gian thanh thang.*

Bài kệ này bạn có thể thực tập trong những lúc gặp khó khăn, hiểm nguy, lúc bạn cần phải có đủ bình tĩnh để biết được mình nên làm gì và không nên làm gì trong giây phút ấy. Ví dụ ngồi trên máy bay nghe báo có không tặc đang đe dọa phi hành đoàn, thay vì cuống cuống lo sợ và có những

hành động làm cho tình thế trở thành nguy hiểm hơn, thì bạn trở về với hơi thở và thực tập phần đầu của bài kệ này. Sự có mặt của chánh niệm là sự có mặt của Bụt, đang soi sáng cho mình để mình biết nên làm gì và không nên làm gì. Hơi thở chánh niệm là sự có mặt của chánh pháp đang bảo hộ cho thân và tâm. Và năm uẩn của bạn đang nương tựa vào Bụt và Pháp, đang được đặt trong sự che chở của Bụt và Pháp, và đại diện cho Tăng, có hòa hợp, có trầm tĩnh, có lắng dịu, được hơi thở điều hợp thành một thực tại, năm uẩn đó là ngôi báu thứ ba, đó là Tăng. Có Bụt, Pháp và Tăng bảo hộ, bạn không cần phải lo lắng gì nữa cả. Trong trạng thái trầm tĩnh ấy, bạn sẽ hành xử đúng pháp để giúp cho tình trạng trở nên an toàn.

Vào những lúc bình thường, thực tập bài kệ này đem lại nhiều vững chãi và an lạc; đây là thực tập quy y (quay về nương tựa) nơi tam bảo một cách đích thực, vì trong khi thực tập, năng lượng của Bụt, Pháp và Tăng đang thực sự có mặt cho bạn. Không thể có sự an toàn nào lớn hơn nữa. Dù có chết ta cũng chết trong sự bình an.

(Còn tiếp)

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$1416.93
In lá thư tu học tháng 5, 2010	-16.80
Gửi lá thư tu học tháng 5, 2010	-21.52
Quỹ còn	\$1378.61

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124