

## Ngày quán niệm đầu tháng 7 năm 2010

Ngày quán niệm đầu tháng 7 năm 2010 sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 3 tháng 7 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 10 tháng 7 năm 2010 sẽ có một ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ từ 9:30 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 17 tháng 7 năm 2010 sẽ có nửa ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ từ 9:00 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. 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 Bạn Rộn (tiếp theo)

Viết bởi thầy Thích Nhất Hạnh; Lá Bối xuất bản năm 2010. Sách hiện đang có trong tủ sách Thuyền Từ, xin liên lạc với anh Chân Trí để thỉnh sách.

## Là Hoa Tươi Mát

Ta chỉ có hạnh phúc khi ta có đủ yếu tố tươi mát. Với yếu tố tươi mát, ta có thể làm cho người khác hạnh phúc. Ta phải là một đóa hoa thật sự trong khu vườn nhân loại. Một em bé đang chơi, đang ngủ; nhìn em bé ta thấy quả thật nó là một bông hoa. Cái mặt nó là một bông hoa, bàn tay nó là một bông hoa, bàn chân nó là một bông hoa, cái miệng nó là một bông hoa. Ta cũng đã từng là một bông hoa như nó, nhưng những phiền tạp của cuộc đời đã làm cho ta mất bớt rất nhiều tính chất tươi mát của ta. Khóc nhiều quá thì hai mắt bạn đâu còn trong được nữa? Nguyễn Bình viết:

*Em không khóc nữa, không than nữa  
Đây một bài thơ hận cuối cùng  
Không than chắc hẳn hồn tươi lại  
Không khóc tha hồ đôi mắt trong.*

Bạn hãy thở vào đi, buông thư thân thể và mỉm cười. Nét nhăn trên mặt bạn không còn nữa, nụ cười trên môi bạn giúp bạn phục hồi lại đóa hoa

tươi mát. Các nhà điêu khắc trong quá khứ đã cố diễn tả nụ cười tươi mát trầm tĩnh và từ bi trên mặt các tượng Phật. Trên mặt bạn có gần ba trăm cơ bắp; mỗi khi lo lắng, buồn giận hoặc sợ hãi, những cơ bắp ấy co rúm lại hoặc căng thẳng ra, người khác nhìn và thấy sợ. Nếu bạn thở vào có ý thức về sự căng thẳng đó thì khi bạn thở ra, bạn có thể buông thư và mỉm cười. Như thế thì những căng thẳng đó sẽ biến mất và bạn phục hồi được tính tươi mát của bông hoa nhân loại sẵn có trong bạn. Lắng dịu, thư giãn, phục hồi sự tươi mát, đó là sự thực tập thiền chỉ. Chỉ là dừng lại, là làm cho lắng dịu, cho tươi mát. Thở vào, tôi thấy tôi là một bông hoa; thở ra, tôi cảm thấy sự tươi mát của bông hoa là tôi.



### Là Núi Vững Vàng

Hạnh phúc và bình an không thể có mặt nếu ta không có yếu tố vững chãi. Thiếu sự ổn định trong thân và tâm, ta trở nên bất an, và kẻ khác không thể nương tựa và trông cậy nơi ta. Cho nên, tu tập để đem lại sự vững chãi và ổn định nơi thân và tâm là việc rất thiết yếu. Với hơi thở chánh niệm, với thể ngồi vững chãi, ta có thể thiết lập lại sự vững vàng trong ta. Trong tư thế kiết già hay bán già (gọi là tư thế hoa sen), thân tâm bạn dễ có được sự vững chãi, nhất là khi bạn biết điều phục hơi thở để đem năm uẩn về một mối. (Năm uẩn: hình hài, cảm giác, tri giác, tâm hành và nhận thức). Nếu bạn nắm vững được hơi thở, nhận diện được những cảm giác và cảm xúc trong bạn, biết chấp nhận và ôm ấp chúng, thì bạn sẽ có nhiều niềm tin nơi khả năng của bạn và điều này sẽ làm tăng tiến tính cách vững chãi nơi bạn. Biết sử dụng thông minh và tình thương, bạn có thể giải quyết được những khó khăn trong sự sống hằng ngày, đức tự tin này cũng sẽ làm tăng tiến tính

cách vững chãi nơi bạn. Thở vào, tôi ngồi vững như một trái núi; thở ra, tôi cảm thấy sự vững chãi và ổn định trong tôi. Thực tập quay về nương tựa nơi hải đảo của tự thân giúp bạn chế tác được thêm tính vững chãi của bạn. Có một con đường thực tập tâm linh, biết mình đang đi trên con đường ấy, bạn sẽ không còn e ngại, sợ hãi, điều này cũng giúp nhiều cho sự vững chãi của bạn. *“Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ.”* Con đường này là con đường Niệm Định Tuệ, con đường của sự thực tập năm giới: bảo vệ sự sống, chia sẻ thì giờ và tài vật của mình với những kẻ thiếu thốn, tự bảo hộ và bảo hộ cho mọi người được an toàn không bị nạn tà dâm và sự lạm dụng tình dục tàn hại, thực tập ái ngữ và lắng nghe, và tiêu thụ trong chánh niệm để đừng làm bại hoại thân tâm.

### Nước Tĩnh Lặng Chiếu

Nước tĩnh lặng chiếu là hình ảnh của tâm bình lặng. Tâm bình lặng là khi tâm không bị những tâm hành giận hờn, ghen tị, sợ hãi và lo lắng làm cho xao động. Bạn cứ hình dung một mặt hồ nước tĩnh trên núi, phản chiếu mây trời và các đỉnh núi rõ nét cho đến nỗi ta có thể chụp hình mây trời và đỉnh núi khi đưa ống kính hướng về mặt hồ. Tâm ta tĩnh lặng thì ta cũng phản chiếu được sự thực một cách trung thực, không làm cho sự thực méo mó. Hơi thở và thể ngồi cũng như bước chân chánh niệm có thể làm lắng dịu lại được những tâm hành như giận hờn, sợ hãi, tuyệt vọng... Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, Phật có đưa ra một bài tập gọi là An tịnh tâm hành, làm cho tâm hành an tịnh. Tâm hành đây là những trạng thái giận hờn, sợ hãi, lo lắng, v.v... *“Thở vào, tôi nhận diện được tâm hành đang có mặt trong tôi.”* Bạn có thể gọi tên tâm hành ấy. Nó là sự bực bội. Nó là sự lo lắng, v.v... Ta không cần phải đàn áp nó, chê trách nó, xua đuổi nó. Ta chỉ cần nhận diện sự có mặt của nó là đủ. Đó là phép nhận diện đơn thuần, không tìm cách níu kéo cũng không tìm cách xua đuổi. *“Thở ra, tôi làm lắng dịu tâm hành trong tôi.”* Hơi thở chánh niệm khi nhận diện và ôm ấp tâm hành có khả năng làm lắng dịu tâm hành. Bài tập này cũng giống như bài tập mà bạn đã học để làm lắng dịu thân hành, nghĩa là lắng dịu những căng thẳng và đau nhức trong thân. Bài này cũng là của Phật dạy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Bạn là người hành giả, nghĩa là người

thực tập thiền quán, chứ không phải chỉ là một học giả hay một lý thuyết gia về thiền. Vì vậy, bạn nên luyện tập để làm lắng dịu những tâm hành, những cảm xúc của mình khi chúng bắt đầu phát hiện. Như vậy bạn mới có thể làm chủ được thân tâm và không gây đổ vỡ trong bạn cũng như người khác, kể cả người thương của bạn.

### **Đi qua cơn bão**

Có những cái bạn ôm đồm cất giữ, nhưng những cái ấy đã không có ích gì cho bạn mà còn làm cho bạn mất thanh thoi. Phải có can đảm buông bỏ những cái ấy. Chiếc thuyền của bạn chở khẳm quá, dễ bị sóng gió làm lật nhào. Phải bỏ bớt để cho thuyền nhẹ. Thuyền sẽ đi mau và sẽ an toàn hơn. Bạn có thể hiến tặng cho người thương sự thanh thoi ấy, và bạn chỉ có thể làm như vậy khi chính bạn có sự thanh thoi ấy trong lòng.

Có những người trẻ không có khả năng đối phó với các cơn cảm xúc lớn như: uất ức, giận hờn, chán nản, tuyệt vọng, v.v... cho nên đã đi tự tử. Đối với họ, tự tử là phương cách duy nhất để chấm dứt khổ đau. Nhưng nếu ta có dịp cho họ phương pháp đối trị cảm xúc, họ sẽ có cơ hội làm lắng dịu và vượt thắng được những cảm xúc ấy. Ta phải nắm được bí quyết trước khi ta chỉ bày cho họ. Ở Pháp, mỗi ngày có khoảng 33 người trẻ tự tử. Trong trường học, không ai dạy cho người trẻ cách thức đối trị cảm xúc. Bạn đừng để khi cảm xúc trào dâng mới bắt đầu thực tập. Cứ bắt đầu thực tập ngay bây giờ đi. Mai một, khi cảm xúc trào dâng, bạn sẽ nhớ thực tập.



Trước hết, bạn phải biết rằng, một cảm xúc chỉ là một cảm xúc, dù đó là một cảm xúc mạnh. Lãnh thổ con người bạn rất bao la: thân thể, cảm giác, tri giác, tâm hành và nhận thức. Cảm xúc chỉ là một trong số 51 tâm hành. Nó đến, nó ở lại một thời gian rồi nó đi, tại sao ta phải chết vì nó? Ta hãy xem nó như một cơn bão tố. Nếu ta biết cách

chống đỡ, ta sẽ được an toàn trong khi cơn bão xảy ra. Cơn bão có thể kéo dài một giờ, vài giờ hay một ngày. Nếu ta nắm được phương pháp thực tập thì ta sẽ đi ngang qua cơn bão dễ dàng. Trong tư thế hoa sen, hoặc trong tư thế nằm ngửa, bạn có thể bắt đầu bằng cách thở bụng. Đặt hết tâm ý vào bụng, thấy được bụng phồng ra khi ta thở vào và xẹp xuống trong khi ta thở ra. Bạn có thể thở thật sâu và hoàn toàn chú ý tới bụng. Đừng suy nghĩ gì hết. Chấm dứt mọi suy nghĩ, chỉ nhớ tới chuyện thở. Trong cơn bão, đọt cây là chỗ dễ bị gãy đổ nhất. Thân cây vững chãi hơn, có nhiều rễ bám sâu vào lòng đất. Đọt cây tượng trưng cho cái đầu hay suy nghĩ của bạn. Bạn hãy rời đọt cây, đi xuống gốc cây cho vững chãi hơn. Gốc cây là ở bụng dưới, dưới rốn một chút, ở huyết đan điền. Để hết tâm ý vào bụng dưới và thở thật sâu. Đừng suy nghĩ gì hết và bạn sẽ an toàn trong khi cơn bão tố cảm xúc đang diễn ra. Mỗi ngày, thực tập năm phút, sau ba tuần lễ, bạn đã có thói quen và khi cảm xúc tới, bạn sẽ nhớ để mà thực tập.

Đi qua được cơn bão rồi, bạn sẽ có niềm tin. Bạn tự bảo: kỳ sau, nếu cơn bão cảm xúc trở lại, bạn không còn sợ hãi nó, vì bạn đã biết cách xử lý nó. Bạn cũng có thể dạy cho con bạn, em bạn, để chúng biết phương pháp thở bụng. Nắm tay em bé, bạn bảo em bé cùng thở với bạn, đặt hết tâm ý vào bụng dưới. Tuy là một em bé, nó cũng đã có thể có cảm xúc mạnh rồi, và nó có thể học thở để vượt thắng cảm xúc. Ban đầu, nó cần sự yểm trợ của bạn, nhưng sau này, nó có thể tự làm một mình. Nếu bạn là cô giáo, hay thầy giáo, bạn có thể dạy cho tất cả các học sinh trong lớp cách thức thở bụng. Có thể trong số học sinh của bạn có những đứa sẽ thực tập, sau này khi cơn lốc cảm xúc đi tới với chúng và chúng sẽ không đi tự tử. Như vậy là bạn đã cứu mạng được cho những đứa ấy.

Thực tập trong tư thế ngồi là tốt nhất. Trong tư thế nằm, bạn có thể để trên bụng một túi nước nóng.

### **Không Gian Thênh Thang**

Không gian tượng trưng cho sự thanh thoi, cho sự tự do. Không có thanh thoi thì không có hạnh phúc! Cái gì làm cho mình mất đi sự thanh thoi? Lo lắng, sầu khổ, bận rộn, ôm đồm, ganh ghét...

Có thể bạn đang tin rằng sự thành công của bạn về phương diện quyền lực, danh vọng và tiền bạc là nền tảng của hạnh phúc. Nhưng nếu bạn nhìn kỹ, bạn sẽ thấy có những người rất nhiều quyền hành, danh vọng, tiền bạc mà không có hạnh phúc. Tại sao? Tại họ không có tự do, không có sự thanh thoi. Bạn có nhiều chuyện để làm. Bạn muốn thành công mọi mặt. Điều này không có gì xấu. Nhưng bạn phải sắp đặt như thế nào mà công việc tiếp tục đem lại niềm vui hằng ngày cho bạn. Đừng vì công việc mà phải lo lắng, sầu khổ, bực bội. Phải làm việc cho thanh thoi. Phải có thì giờ chăm sóc bản thân và chăm sóc những người thân. Phải có thì giờ để thương yêu. Thương yêu ở đây không phải là đam mê. Thương yêu tức là chăm sóc, tức là mang tới hạnh phúc cho người kia, làm cho người kia bớt khổ. Món quà quý nhất mà bạn có thể tặng cho người thương là không gian, là sự thanh thoi. Không gian chung quanh và không gian trong lòng. Đừng để tâm ý quá bận rộn, lo lắng, sầu khổ. Biết quẳng gánh lo đi và vui sống. Đây là một nghệ thuật. Những gì không thật sự quan trọng, những gì không đem lại được hạnh phúc thì bạn tập buông bỏ. Buông bỏ thì có không gian.

Bạn hãy tưởng tượng một người đi chợ trời, thấy cái gì rẻ là mua đem về nhà, dù là những cái mình không cần. Thấy rẻ quá thì mua, vậy thôi. Trong vài tuần lễ, nhà ông ta đầy quá, đi vào đi ra không

được nữa. Đi tới đi lui trong nhà, ông ta cứ đựng những thứ mua từ chợ trời về. Ông không còn không gian để sống. Điều này cũng đúng cho đời sống bên trong. Nếu bạn có quá nhiều lo toan, sợ hãi và nghi ngờ thì bạn cũng không còn không gian để sống. Bạn cần tập buông bỏ.

*“Thở vào, tôi thấy tôi là không gian thanh thoi.  
Thở ra, tôi thấy tôi thênh thang.”*

Trong đạo Bụt có pháp môn gọi là *Ly sinh hỷ lạc*, niềm vui và hạnh phúc được phát sinh từ *sự buông bỏ*. Ly là buông bỏ. Hỷ lạc là niềm vui, hạnh phúc. Bạn hãy ngồi xuống và kiểm điểm. Có những cái bạn ôm đồm cất giữ, nhưng những cái ấy đã không có ích gì cho bạn mà còn làm cho bạn mất thanh thoi. Phải có can đảm buông bỏ những cái ấy. Chiếc thuyền của bạn chớ khẳm quá, dễ bị sóng gió làm lật nhào. Phải bỏ bớt để cho thuyền nhẹ. Thuyền sẽ đi mau và sẽ an toàn hơn. Bạn có thể hiến tặng cho người thương sự thanh thoi ấy, và bạn chỉ có thể làm như vậy khi chính bạn có sự thanh thoi ấy trong lòng.

*(Còn tiếp)*

#### **Quỹ tu học:**

Quỹ trước còn	\$1,378.61
Đóng góp tháng 6, 2010	\$236.00
Phước sương UUCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$1,514.61

*Thuyền Từ*

10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124