

## Ngày quán niệm đầu tháng 8 năm 2010

Ngày quán niệm đầu tháng 8 năm 2010 sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 7 tháng 8 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:

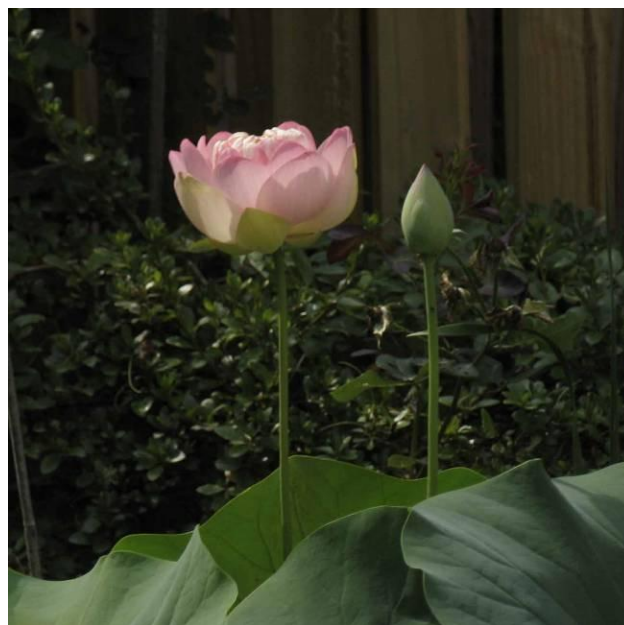
1. Thứ Bảy 28 tháng 8 năm 2010 sẽ có một ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ từ 9:30 sáng tới 4:30 chiều tại Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm (MPC) Unitarian Universalist Congregation of Fairfax, 2709 Hunter Mill Rd, Oakton, VA, 22124. Muốn biết thêm chi tiết xin tới trang nhà tại <http://mpcf.org> hoặc liên lạc với MPC tại số (703) 938-1377.
2. Trong tuần lễ Lao Động (Labor Day) từ tối thứ Sáu ngày 3 tháng 9 năm 2010 tới chiều thứ Hai ngày 6 tháng 9, tăng thân Thuyền Từ sẽ tổ chức một khóa tu tập chánh niệm tại trung tâm Claymont Court, West Virginia. Một buổi lễ giỗ tổ tiên theo truyền thống chùa Làng Mai sẽ được tổ chức trong khóa tu này. Xin liên lạc

với chị Chân Minh Đức tại số (301) 589-8234 để ghi danh và biết thêm chi tiết.

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).

## Ảnh đẹp: Hoa sen tặng bạn!

Bộ ảnh hoa sen do anh Chân Hỷ Đức chụp ở sau nhà, xin hiến tặng đến tăng thân ở khắp nơi.



## Thơ:

Bài thơ dưới đây trích từ tuyển tập thơ “Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt” của thiền sư Nhất Hạnh do Lá Bối xuất bản năm 1996.

### **Hãy Gọi Đúng Tên Tôi**

*Dừng bảo ngày mai tôi đã ra đi  
Bởi vì chính hôm nay tôi vẫn còn đang tới  
Hãy ngắm tôi thoát hình trong từng phút từng giây  
Làm đọt lá trên cành xuân  
Làm con chim non cánh mềm chiêm chiếp vui  
mừng trong tổ mới  
Làm con sâu xanh trên cuống hoa hồng  
Làm gân viên ngọc trắng tượng hình trong lòng  
đá.*

*Tôi còn tới để khóc để cười  
Để ước mong để lo sợ  
Sự xuất nhập của tôi là hơi thở  
Nhịp sinh diệt của tôi cũng là tiếng đập một lần  
của hàng triệu trái tim.*

*Tôi là con phù du thoát hình trên mặt nước  
Và là con chim sơn ca mùa xuân về trên sông đón  
bắt phù du*

*Tôi là con ếch bơi trong hồ thu  
Và cũng là con rắn trườn đi  
Tìm cách nuôi thân bằng thân ếch nhái  
Tôi là em bé nghèo Uganda, bao nhiêu xương  
sườn đều lộ ra,*

*hai bàn chân bằng hai ống sậy  
Tôi cũng là người chế tạo bom đạn  
Để cung cấp kịp thời cho các dân tộc Á Phi.*

*Tôi là em bé mười hai  
Bị làm nhục nhầy xuống biển sâu  
Tôi cũng là người hải tặc sinh ra với một trái tim  
chưa biết nhìn biết cảm*

*Tôi là người đảng viên cao cấp, cầm quyền sinh  
sát trong tay  
Và cũng là kẻ bị coi là có nợ máu nhân dân đang  
chết dần mòn trong trại tập trung cải tạo*

*Nỗi vui của tôi thanh thoát như trời Xuân, ấm áp  
cỏ hoa muôn lối  
Niềm đau của tôi đọng thành nước mắt, ngập về  
bốn đại dương sâu.*

*Hãy nhớ gọi đúng tên tôi  
Cho tôi được nghe một lần tất cả những tiếng tôi  
khóc tôi cười  
Cho tôi thấy được nỗi đau và niềm vui là một  
Hãy nhớ gọi đúng tên tôi  
Cho tôi giật mình tỉnh thức  
Và để cho cánh cửa lòng tôi để ngỏ  
Cánh cửa Xót Thương.*



## Sách:

### **Thiền Tập Cho Người Bận Rộn** (tiếp theo)

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

## Hiểu và Thương

Có một phép tu gọi là từ bi quán, có công năng đem lại cho bạn nhiều thanh thoi và hạnh phúc. Từ có nghĩa là đem lại hạnh phúc cho người; Bi có nghĩa là làm cho người bớt khổ. Chìa khóa để mở cánh cửa từ bi là khả năng hiểu biết của mình về chính những khổ đau và khó khăn của mình, cũng như về những khổ đau và khó khăn của kẻ kia. Thấy và hiểu được những khổ đau và khó khăn của mình thì mình có thể dễ dàng thấy và hiểu

được những khó khăn và khổ đau của người kia. Thấy và hiểu được những khổ đau và khó khăn của người kia thì mình cũng có thể dễ dàng thấy và hiểu được những khổ đau và khó khăn của chính mình. Đó là sự thực tập nhìn sâu vào sự thật thứ nhất và sự thật thứ hai của Tứ Diệu Đế. Tứ Diệu Đế là bốn sự thực mầu nhiệm và thánh thiện. Chính là nhờ ở cái thấy của chúng ta về khổ đau và khó khăn mà ta thấy được con đường thoát khổ. Con đường thoát khổ là sự thực tập thứ tư, gọi là Đạo Đế. Sự chuyển hóa và chấm dứt khổ đau là sự thực thứ ba, gọi là Diệt Đế. Diệt là sự không có mặt của khổ đau.

Đây là một ví dụ của sự thực tập: một người cha đang làm khổ đau một người con. Người cha không thấy được rằng mình đang làm khổ con và làm khổ chính mình. Người cha ngỡ rằng, đối xử với con như thế thì mình bớt khổ. Sự thật thì không như thế.

Sự thật là người cha có nhiều khổ đau và khó khăn nhưng không ý thức được những khổ đau và khó khăn đó (sự thật thứ nhất, khổ đế), và không thấy được những nguyên do của những đau khổ và khó khăn ấy (sự thật thứ hai, tập đế). Mình không có khả năng xử lý những khổ đau của mình và mình làm khổ người khác, cho rằng người khác ấy là gốc rễ của niềm đau, nỗi khổ của mình.

Có thể là từ lúc ấu thơ, người cha đã phải hứng chịu khổ đau, đã được đối xử tàn nhẫn bởi người ông. Người ông đã trút hết giận dữ và đau khổ xuống người cha, và người cha bây giờ đang làm như người ông, trút hết giận dữ và đau khổ xuống người con. Khổ đau đi luân hồi, khổ đau truyền xuống từ thế hệ này tới thế hệ khác. Người cha không biết gốc rễ của khổ đau mình (tập đế). Bây giờ người con có thể thực tập như sau:

*Thở vào, tôi thấy tôi là một cậu bé năm tuổi,  
Thở ra, tôi mỉm cười với cậu bé năm tuổi vẫn còn trong tôi.*

*Thở vào, tôi thấy cậu bé năm tuổi trong tôi mong  
manh, dễ bị thương tích, mình đầy thương tích,  
Thở ra, tôi ôm lấy cậu bé năm tuổi trong tôi với  
tất cả hiểu biết và tình thương.*

Đó là giai đoạn đầu của sự thực tập. Bạn trở về nhận diện và ôm ấp em bé trong bạn. Lâu nay, bạn quá bận rộn, không có cơ hội làm công việc

đó. Bây giờ, bạn trở về nói chuyện với em bé và ôm lấy em bé. Quá trình trị liệu đã có thể bắt đầu.

### **Cha tôi trong tôi**

Thực tập thành công rồi, người con đi vào phần thứ hai:

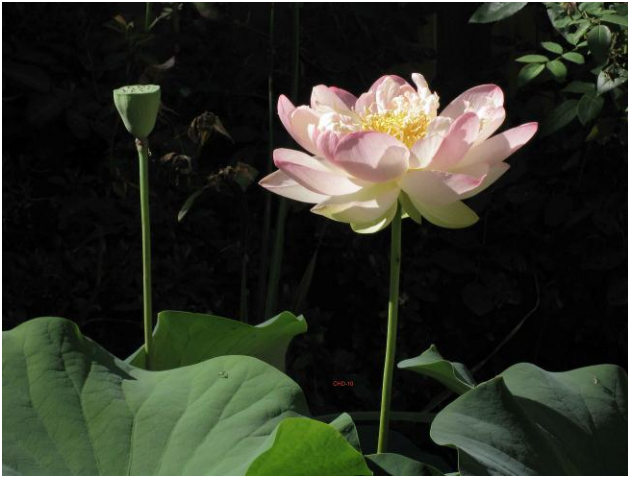
*Thở vào, tôi thấy cha tôi là một cậu bé năm tuổi,  
Thở ra, tôi mỉm cười với cậu bé năm tuổi là cha  
tôi.*



Có thể bạn chưa bao giờ hình dung được là ông thân sinh của bạn là một em bé trai bốn năm tuổi. Sự thật là hồi ấy ông cũng mong manh, dễ bị thương tích như bất cứ cậu bé hay cô bé nào.

*Thở vào, tôi thấy cậu bé năm tuổi là cha tôi, mong  
manh, dễ bị thương tích, mình đầy thương tích,  
Thở ra, tôi nhìn cậu bé năm tuổi đầy thương tích  
ấy với tất cả hiểu biết và thương yêu.*

Có một điều bạn chưa biết là cậu bé năm tuổi đã trở thành ông thân sinh của bạn cũng đang có mặt trong bạn, chứ không phải chỉ đang có trong mặt trong ông ta mà thôi. Và cậu bé năm tuổi đầy thương tích ấy cùng với cậu bé năm tuổi đầy thương tích ngày xưa đã trở thành bạn hôm nay. Hai cậu bé ấy không hẳn là hai cậu bé khác nhau, tuy rằng hai cậu bé ấy không phải chỉ là một cậu bé duy nhất. Cái thấy mầu nhiệm này được gọi là cái thấy Phi nhất phi nhị (Không phải là một mà không phải là khác nhau). Bạn ôm được cậu bé này thì bạn cũng ôm được cậu bé kia. Mà một khi bạn đã ôm được cậu bé kia thì quá trình chuyển hóa sẽ xảy ra thật nhanh. Nếu ông thân sinh của bạn ngày xưa đã gặp người chỉ dẫn phép tu này thì ông đã không tự làm khổ và làm khổ bạn. Nhưng



ông đã không có may mắn ấy. Vì vậy, bạn phải thực tập cho bạn và cho cả ông thân sinh của bạn trong bạn. Chuyển hóa được ông thân sinh của bạn trong bạn rồi thì giúp chuyển hóa cho ông thân sinh của bạn ngoài bạn sẽ trở thành dễ dàng hơn nhiều. Có người đã có khó khăn với bố, có người đã có khó khăn với mẹ. Tập như thế là chuyển hóa được cho cả mình và bố mẹ, và mình sẽ chắc chắn không lặp lại cách đối xử ấy với các con của mình. Và như thế là “vòng luân hồi” chấm dứt. Cái thấy, cái hiểu về khổ đau và nguồn gốc của khổ đau đem tới cái thương và cái chấp nhận. Thương và chấp nhận được rồi mình sẽ khỏe ra và mình sẽ có khả năng giúp được người kia chuyển hóa. Người kia có thể là: chú, bác, cô, dì, anh, chị, em hoặc bạn bè. Trong bạn có một

tâm hành gọi là Tuệ. Tuệ tức là cái hiểu. Đem tâm hành Tuệ vào can thiệp thì tình trạng đối khác liền lập tức. Tuệ (Prajña) trước hết là cái thấy và cái hiểu về khổ đau và bản chất của khổ đau. Thực tập nhìn sâu, như trong bài tập vừa rồi, ta làm lớn Tuệ trong ta. Tuệ phải tham dự vào mọi sinh hoạt tâm ý. Nhưng có khi ta quên, không chịu hoặc không muốn sử dụng Tuệ, nhất là những lúc ta có đam mê. Lúc bấy giờ, ta phải cần đến Niệm can thiệp. Niệm là một tâm hành cần thiết vào bậc nhất cho sự thực tập. Ta phải nhờ Niệm đưa Tuệ tới. Có Tuệ thì ta đi tới chấp nhận, tha thứ, yêu thương, và hạnh phúc. Thiếu Tuệ thì ta đi tới giận dữ, ganh ghét, khổ đau và hận thù.

*(Còn tiếp)*

#### **Quỹ tu học:**

Quỹ trước còn	\$1,514.61
Đóng góp tháng 7, 2010	\$205.00
Phước sương UUCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$1,619.61

*Thiền Từ*

10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124