

Ngày quán niệm đầu tháng 9 năm 2010

Ngày quán niệm đầu tháng 9 năm 2010 sẽ được thay thế bằng một khóa tu học 4 ngày 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 năm 2010. Đây là khóa tu tập chánh niệm do tăng thân Thuyền Từ tổ chức tại trung tâm Claymont Court, West Virginia. 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 giỗ tổ tiên 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 Sáu 3 tháng 9 năm 2010:

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

Thứ Bảy 4 tháng 9 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
14:15 Buông thư / Khí công
15:15 Thiền trà
17:00 Xếp đặt bàn thờ tổ tiên
18:00 Ăn tối
19:15 Văn nghệ, pháp đàm
21:00 Ngồi thiền và tụng kinh
22:00 Đi ngủ

Chủ nhật 5 tháng 10 năm 2010:

6:00 Thức dậy
6:30 Ngồi thiền và tụng kinh
8:00 Ăn sáng
9:00 Thiền hành ngoài trời
10:00 Lễ Giỗ Tổ Tiên
12:00 Ăn trưa - Nghỉ trưa

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

Thứ Hai 6 tháng 9 năm 2010:

6:00 Thức dậy
6:30 Lễ tụng Năm Giới
8:00 Ăn sáng
9:00 Thiền hành ngoài trời
10:30 Thiếu 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 bông gội đầu, kem và bàn chải đánh răng.
- Giày ủng hay giày thể thao, áo chắn gió, áo ấm, áo mưa.
- 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 25 tháng 9 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.

- Thứ Bảy 11 tháng 9 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.
- 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.
- Quý vị có thể đọc lá thư tu học của Thuyền Từ tại <http://crpcv.org/thuyentu/thutuhoc/>.
- Nếu quý vị muốn nhận lá thư tu học bằng điện thư, xin liên lạc với Thuyền Từ tại thuyentu@crpcv.org.

Ảnh đẹp trong tháng

Bức ảnh tháng này do anh Chân Hỷ Đức chụp nhân dịp tăng thân đi thăm vườn hoa Kenilworth, xin hiến tặng đến tăng thân ở khắp nơi.



Thầy trò mình cùng thực tập

Nhân dịp khóa tu Mùa Thu sắp đến, xin gửi đến tăng thân bức thư Sư Ông viết trước khi đi khóa tu tại Italy để dặn dò các đệ tử của mình khắp nơi trên thế giới, như một lời nhắc nhở chúng ta cùng thực tập.

Ngày 16.3.2010

Thân gửi các con của thầy ở Mai Thôn và ở các nơi khác

Sáng ngày mai thầy đi Ý và sẽ ở bên ấy hai tuần. Mùa xuân bên ấy chắc cũng đẹp không kém mùa xuân ở Pháp. Khi nào các con nghe chim “cúc cu” gọi lần đầu thì trả lời nó giúp thầy nhé. Cây ngọc lan ở Phương Khê sẽ nở trong vòng bảy hôm, các con nhớ ngắm cho thầy. Và biết bao nhiêu loài hoa, loài chim, loài bướm sẽ thi nhau xuất hiện. Thầy chúc các con thực tập hạnh phúc trong những ngày xuân, và nhận diện được tất cả những màu nhiệm đang biểu hiện trong mùa xuân.

Trong khóa tu xuất sĩ vừa rồi mình đã cam kết với nhau là sẽ hoàn chỉnh công phu “thiền đi” và phải thực tập 100% chứ không ít hơn. Trong thời gian ở Ý thầy và phái đoàn sẽ làm việc đó, và ở nhà, cũng như ở các nơi khác, các con của thầy cũng sẽ làm việc đó. Thầy tin là đến ngày 9.4.2010 ngày khai giảng khóa tu tiếng Pháp, công phu của tăng thân về “thiền đi” sẽ đạt tới chỗ mình mong muốn. Đó là phẩm vật cúng dường lên Tam bảo và tổ tiên. Đó cũng sẽ là món quà mình tặng cho nhau và cho những người thương. Thầy chắc chắn là mình sẽ làm được.

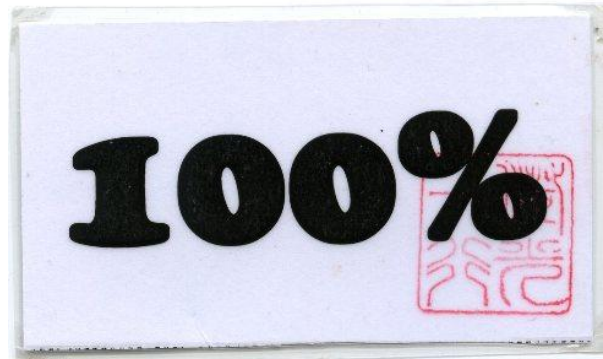


Khi bước đi mình phải ý thức được sự tiếp xúc của bàn chân với mặt đất, và như thế lập tức mình có niệm và định. Có niệm và định thì lập tức tuệ có liền. Tuệ ở đây tối thiểu là cái ý thức mình đang có mặt và những nhiệm màu của sự sống cũng đang có mặt cho mình, trong ta cũng như quanh ta. Cái tuệ ấy cũng đã là một cái tuệ rất đáng giá rồi. Nó đem lại niềm vui, nó đem lại hạnh phúc. Nó nuôi dưỡng, nó trị liệu. Chỉ trong ba bốn giây đồng hồ mà mình có thể chế tác ra được niệm, định và tuệ một cách dễ dàng. Trong giờ phút ấy Tam bảo đang có mặt trong ta, và đó cũng là một giây phút quy y, nghĩa là một giây phút quay về nương tựa. Nội dung tâm ý mình là ba thứ năng lượng ấy và niềm vui mà chúng đem tới. Vì lý do đó mà mình phải đầu tư 100% tâm ý vào bước chân, mà mình không suy tư cũng không nói chuyện. Cố nhiên là chúng ta có rất nhiều chuyện vui muốn nói cho nhau nghe, nhưng mỗi khi đi nếu ta không suy nghĩ và nói năng thì niệm, định và tuệ mới có thể phát sinh hùng hậu. Nếu cần nói thì ta dừng lại để nói và để nghe. Nói cho hết, nghe cho hết trước khi đi tiếp. Nhưng hễ bước đi là chúng ta phải nhiếp niệm và để hết tâm ý vào bước chân. Và nhớ đi cho cha, cho mẹ, cho Bụt, cho thầy và cho những người thương.

Nếu ta nghe nhạc, đọc báo, xem ti vi, coi phim, nói chuyện v.v... là để khóa lấp khoảng trống trong lòng. Cái khoảng trống ấy, người ta phải biết đưa vào niệm, định tuệ và những đối tượng màu nhiệm của chúng. Giây phút mà niệm, định, tuệ có mặt là giây phút thánh thiện, nó làm cho mình đích thực là một người xuất gia, một vị mâu ni. Trong tâm mình có niềm biết ơn, có niềm vui, có sự nuôi dưỡng và trị liệu. Biết cách tạo ra pháp lạc rồi, thì mình không còn có nhu yếu đi tìm sách báo, ti vi, phim ảnh, chuyện trò hay internet để khóa lấp “cái khoảng trống” nữa. Bởi vì “cái khoảng trống” nó đã đầy, nó không còn trống nữa. Mình chỉ lên Internet khi nào mình thật sự cần tài

liệu cho sự tu học mà thôi. Đứng lên “để xem có gì mới lạ hay không”. Mình phải tự căn dặn mình như thế, mình phải phát nguyện như thế. Mình là một sư anh hay một sư chị, mình phải làm gương cho các em.

Các con thực tập thấy có gì hay thì viết thư chia sẻ với thầy nhé. Thôi bây giờ thầy đi ngủ để ngày mai có sức mà lên đường.



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 Thuyền Từ, xin liên lạc với anh Chân Trí để thỉnh sách.

Tài Liệu Tiềm Thức

Tất cả những gì ta đã thấy, đã nghe, đã nghĩ, đã kinh nghiệm, đều được chất chứa trong chiều sâu của tâm thức, chiều sâu ấy đạo Bụt gọi là Tầng Thức. Thức là Tâm Thức, tàng là cất giữ. Tầng Thức tiếp nhận, xử lý và cất giữ tất cả những tài liệu ấy, mà tâm lý học gọi là tài liệu tiềm thức. Những khổ đau, hạnh phúc, những lo lắng, sợ hãi và trông ngóng của ta cũng được cất giữ trong kho hồ sơ vĩ đại ấy. Đó là những đĩa cứng trong máy tính tâm thức của bạn. Lo lắng, sợ hãi và trông cầu là một số những tâm hành hiện thời chưa phát hiện nhưng đang có mặt trong chiều sâu tâm thức bạn với tính cách những hạt giống có khuynh hướng muốn khuấy động, điều khiển và biểu hiện. Tâm lý học Phật giáo gọi chúng là Tùy miên (Anusaya). Tùy là luôn luôn đi theo, miên là ngủ.

Tuy gọi là ngủ nhưng chúng luôn cựa quậy. Chúng thúc đẩy sự truy cập những tư liệu tiềm thức, và vì vậy những cuốn phim của kinh nghiệm quá khứ thường được chiếu lên bên trong tâm thức và dẫn dắt bạn đi theo, không để cho bạn ở lại với sự sống trong phút giây hiện tại. Những gì bạn đang thấy, đang nghe trong giây phút hiện tại có thể kêu gọi sự truy cập những tài liệu tiềm thức, và khi những tài liệu này hiện lên thì ta không còn thực sự tiếp xúc được với những gì ta đang thấy và đang nghe. Và vì vậy, thế giới ta đang sống chỉ là thế giới của ký ức mà không phải là thế giới của thực tại. Thế giới thực tại và thế giới nội tâm của bạn khác nhau xa lắm, trong khi bạn cứ có ảo tưởng là bạn đang sống trong thế giới thực tại.

Ban nằm trong giấc mơ, những cuốn phim tài liệu tiềm thức thường được quay chiếu lại, nhưng vì những tùy miên khác nhau, nội dung của các cuốn phim cũng khác nhau. Tuy rằng tất cả các cuốn phim ấy đều sử dụng chung một kho tài liệu. Trong mơ, bạn sống trong hồi hộp, lo sợ, thương ghét, mong cầu, thành đạt, thất vọng, v.v... Thế giới trong mộng bạn tin là thế giới có thật và bạn đang di động trong thế giới ấy như một thân người. Thức dậy, bạn biết là bạn đang nằm ngủ trên giường. Cả cái thế giới kia và con người đang di động trong ấy đều là sản phẩm của tâm thức

bạn, tất cả đều được xây dựng bởi những tài liệu tiềm thức.

Ban ngày, tuy còn tỉnh táo, nhưng bạn cũng có thể nhiều lần đi vào thế giới mộng, thế giới của tiềm thức, có khi chỉ trong vài giây, có khi cả giờ đồng hồ. Bạn sống với thế giới thực tại ít lắm, và cái thấy của bạn về thế giới thực tại bị ảnh hưởng nặng nề bởi những tài liệu tiềm thức trong bạn. Cho nên thực tập bước chân và hơi thở có ý thức giúp bạn ở lại với thế giới thực tại nhiều hơn để bạn có thể tiếp xúc với những màu nhiệm của cuộc sống trong giây phút hiện tại mà nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm.

Mỗi bước chân là phép lạ

Mỗi bước chân là trị liệu

Mỗi bước chân là nuôi dưỡng

Mỗi bước chân là thanh thoi

(Còn tiếp)

Quý tu học:

Quý trước còn	\$1,619.61
Đóng góp tháng 8, 2010	\$239.21
Thỉnh sách	\$25.00
Phước sớ UUCF	-\$100.00
Chi phí tem Bưu điện	-\$44.00
Chi phí in CheckBook	-\$16.49
Quý còn	\$1,723.33

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124