

Ngày quán niệm đầu tháng 10 năm 2010

Ngày quán niệm đầu tháng 10 năm 2010 sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 2 tháng 10 từ **9:00 giờ** sáng đến **4:00 giờ** chiều tại Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Kính xin quý thiền sinh đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền.

Tin ngắn:

1. Trong tuần lễ cuối tuần từ chiều thứ Sáu 15 tháng 10 tới chiều Chủ Nhật 17 tháng 10 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/Retreat-2010-Oct.html> để biết thêm chi tiết và liên lạc với MPC tại số (703) 938-1377 để ghi danh.
2. Thứ Bảy 30 tháng 10 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. 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.
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.

Ảnh đẹp trong tháng:

(Hình do anh Chân Hỷ Đức chụp)



Tăng thân trong chuyến đi chơi ở Canaan Valley, West Virginia

Khoá tu Thuyền Từ mùa Thu 2010

Khoá tu của tăng thân Thuyền Từ năm nay đến vào lúc thời tiết vừa bắt đầu chuyển lạnh. Tuần lễ trước đó trời vẫn đang còn trong cơn nóng bức. Trời đất đang chuyển mình vào thu. Bầu trời xanh trong, thoáng có một chút mây trắng bay xa xa. Cây cối ở Claymont Court tuy lá chưa vàng, nhưng cũng không được tươi cho lắm vì cả mấy tuần qua không có mưa. Kỳ này, ngoài sân có một đàn gà “choai choai” (teenager chickens, theo cách gọi của chị Quế!) chạy lảng xảng đi kiếm ăn.

Sáng thứ Bảy đại chúng được nghe bài pháp thoại của Sư Ông giảng vào ngày cuối của khoá tu người Việt ở tu viện Lộc Uyển, tháng Chín, năm 2009. Nhìn trong màn hình nếu không nhớ thì khó

biết được là Thầy mới vừa qua một cơn bệnh nặng phải nằm bệnh viện một thời gian. Thầy trông vẫn quắc thước, lời giảng của thầy vẫn mạch lạc, sâu sắc và giọng của Thầy vẫn rõ ràng, ấm cúng. Bài giảng hôm đó Thầy bắt đầu với cụm từ “*như lý tác ý*” rất thường hay nghe trong đạo Phật mà thầy chuyển qua anh ngữ là “*appropriate attention*”, để nhắc mọi người trong đời sống hằng ngày, hãy nên lưu ý đến những yếu tố mang lại niềm vui, hạnh phúc, và an lạc cho cuộc sống; thay vì để ý đến những tin tức, hay mất thì giờ với những chuyện đem lại đau buồn, lo âu hay sợ hãi cho mình. Thầy nhắc trong cuộc sống hằng ngày mình nên có sự lựa chọn đối với những cảm nhận và xúc chạm để có thêm cơ hội tưới tẩm hạt giống tươi mát và an vui trong tâm mình. Nhưng chọn lựa cũng không có nghĩa là tránh né. Trong chúng ta, ai cũng thường có khuynh hướng tránh né khổ đau. Thầy nhắc chúng ta đừng sợ khổ đau, mà ngược lại, nên biết cách ôm ấp khổ đau qua thực tập hơi thở để khổ đau có thể chuyển hoá thành chất liệu đem lại hạnh phúc cho mình. Hạnh phúc chính là khổ đau đã được chuyển hoá.



Thiền hành ngoài trời

Sáng Chủ Nhật sau buổi thiền hành ngoài trời, tăng thân tổ chức lễ Giỗ Tổ Tiên trong không khí đầm ấm. Tăng thân được thực tập sám pháp địa xúc để có cơ hội mở lòng tiếp xúc với cha mẹ ông bà đang có mặt trong thân tâm, chấp nhận và ôm

áp những điều mình đang còn thiếu sót, đồng thời nhận diện những điều kiện hạnh phúc đang có mặt trong mình. Sau buổi lễ Giỗ Tổ mọi người thực tập thiền ôm rất cảm động và sâu sắc. Sau đó là bữa cỗ với những món ăn cổ truyền như chả giò, xôi nếp than, bánh ít v.v... Tăng thân ăn giỗ như một đại gia đình đông đúc con cháu, con nít cũng như người lớn ai cũng cười nói dòn tan vui vẻ.



Ăn cỗ

Sau buổi ăn trưa, mọi người thực tập thư giãn toàn thân với sự hướng dẫn và những lời ru êm dịu ngọt ngào của sư cô Chân Không. Buổi chiều, qua bài pháp thoại, chị Chân Ý nhắc nhở tăng thân về pháp môn thực tập quán chiếu mà ở đây chị đồng hoá với việc thường xuyên tự hỏi mình (self-inquiry) về những gì đang diễn ra trong tâm ý của mình trong từng khoảng khắc của đời sống hằng ngày. Quán chiếu như vậy mình mới có khả năng để nhìn sâu hơn vào những phiền não, khổ đau của bản thân, để nhận diện được thực sự những gì đang có mặt trong chiều sâu tâm thức sai khiến mình hành xử, nói năng, suy nghĩ, và cảm nhận với những điều đang xảy ra chung quanh mình. Thường xuyên tự hỏi mình như vậy tạo cho mình cơ hội nhận diện được những biến cố khổ đau (traumatic experiences) trong quá khứ đã để lại những dấu ấn sâu đậm tạo ra những năng lượng tiêu cực giam hãm tâm thức của mình. Chị chia sẻ với tăng thân phương pháp thực tập Emotional

Freedom Technique (EFT) giúp chuyển hoá những năng lượng tiêu cực này.

Khoá tu lần nào cũng có những cái mới, những cái đầu tiên! Lần đầu tiên anh Cả có cô con gái cùng với bé gái (cháu ngoại) về dự khoá tu. Trong pháp đàm anh chia sẻ đây là một ước mơ anh ôm ấp đã lâu nay đã trở thành sự thật như là một hoa trái của sự tu học lâu nay. Trong giờ thiền trà, anh H. bạo dạn ngâm thơ Bùi Giáng cho tặng thân nghe. Cách ngâm thơ của anh cũng thật đặc biệt, có lẽ chưa đâu có: vừa nghe iPod vừa ngâm thơ! Anh H. ngâm thơ xong, anh Chân Trí cũng “thực tập” cách ngâm thơ Bùi Giáng kiểu mới này. Chưa xong, cặp vợ chồng trẻ Đ. và L. cũng “được” thực tập ngâm thơ Bùi Giáng luôn. Hoá ra tặng thân Thuyền Từ đang có những “mầm non” ngâm thơ thật độc đáo! Buổi tối trong giờ pháp đàm tặng thân được nghe chia sẻ về một khám phá mới (breakthrough) trong quan hệ vợ chồng giữa chị Th. và anh H. thật cảm động, hoa trái của sự thực tập quán chiếu mà chị Chân Ý đã nhắc đến trong giờ pháp thoại.

Sáng cuối cùng của khóa tu có buổi ôn tụng Ba Quy và Hai Lời Hứa cho thiếu nhi, và Năm Giới cho người lớn. Khoá tu mùa thu của tặng thân Thuyền Từ kết thúc vào trưa Thứ Hai sau phần ăn trưa và tổng kết.



Thiền 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.

Tà Niệm

Niệm có chánh niệm và tà niệm. Ta đã biết rằng chánh niệm là năng lượng có thể đưa ta trở về giây phút hiện tại để nhận biết những gì đang thực sự xảy ra. Trái lại, tà niệm là năng lượng kéo ta về quá khứ, tiếp xúc và ôm ấp hoặc những đau thương, lo lắng, sầu khổ, hoặc những mơ ước, đam mê và sợ hãi, và đối tượng của chúng là các tài liệu tiềm thức vừa nói đến. Khi bạn nhận ra được rằng bạn đang tìm về một hình ảnh quá khứ, bạn đang bị hình ảnh ấy trấn ngự thì chánh niệm phát sinh. Chánh niệm cho bạn biết cái gì đang xảy ra: bạn đang nắm bắt một bóng hình quá khứ. Cái ý thức này lập tức giải phóng được cho bạn và đem bạn về với thế giới hiện thực.

Những hình ảnh bạn thấy trong giấc mơ vốn không có thực chất nên đối tượng tâm thức trong giấc mơ chỉ là cảnh giới độc ảnh. Độc ảnh có nghĩa là chỉ có hình ảnh suông mà thôi, chứ không có bản chất. Ví dụ, bạn chụp một tấm hình của con chó con của bạn. Từ giờ phút bạn bấm nút máy ảnh, hình con chó con được ghi vào phim ảnh, bất động trong khi tự thân con chó vẫn tiếp tục nhảy chơi, ăn uống và sửa. Cái tấm hình kia không phải là thực tại, mà là một bóng hình độc ảnh. Con chó có thể đã già, đã chết nhưng hình ảnh chụp của nó vẫn còn. Nó còn trong phim ảnh và nó còn trong tiềm thức của bạn. Khi bạn tiếp xúc với sự sống thật, những gì bạn thấy, nghe và xúc chạm trực tiếp đều có mang theo thực chất, dù đó là những hình ảnh mà giác quan của bạn thu nhận. Đó là những hình ảnh đới chất. Đới chất là có mang theo bản chất. Có thể chúng cũng đang được tô màu chút ít bởi những hình ảnh độc ảnh trong tiềm thức của bạn. Nhưng nếu bạn nhắm

mắt lại để những hình ảnh kia tái hiện trong trí, thì những hình ảnh này lại sẽ thuần độc ảnh.

Tiềm thức bạn chứa đầy hình ảnh độc ảnh và có những vùng độc ảnh mà bạn cứ muốn trở về, trở về để được ôm ấp và ru ngủ bởi những hình ảnh ấy, dù đó là những hình ảnh kỷ niệm đau thương. Có những bài hát rất buồn, buồn đứt ruột nhưng bạn vẫn cứ muốn nghe. Đó gọi là thú đau thương. Văn nghệ đứt ruột là thứ văn nghệ phục vụ trong chiều hướng này.

(Còn tiếp)

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn

\$1,723.33



Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124