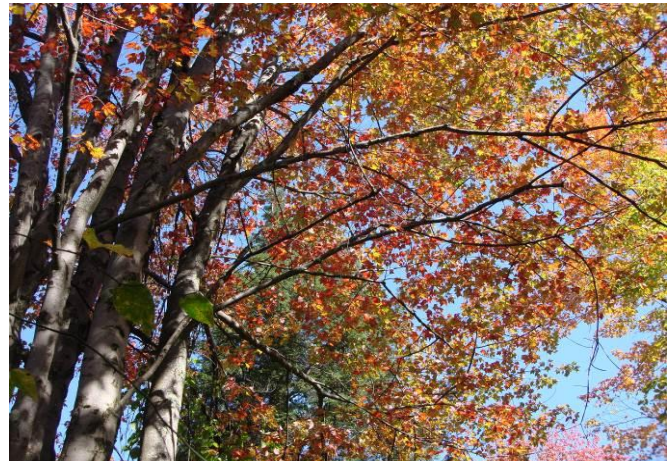


## Sinh hoạt quán niệm tháng 12 năm 2010

- Ngày quán niệm đầu tháng 12 năm 2010 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 4 tháng 12 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.
- Trong những ngày cuối tuần từ chiều thứ Sáu 10 tháng 12 tới chiều Chủ Nhật 12 tháng 12 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: <http://mpcf.org/Retreat-2010-Dec.html> để biết thêm chi tiết và liên lạc với MPCF tại số (703) 938-1377 để ghi danh.
- Một ngày quán niệm với MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 18 tháng 12 từ 9:00 giờ sáng tới 4:00 giờ chiều tại UUCF.
- Ngồi thiền vào mỗi tối thứ Năm trong tuần với MPCF từ 7:30 giờ tới 9:00 giờ tối tại UUCF.



## Chia sẻ:

### *Đi Tìm Tự Do*

*Virginia, 18 tháng 11, 2010*

Sáng nay như thường lệ, tôi đánh răng rửa mặt, sửa soạn cho một ngày mới. Nhìn mình trong gương, tôi phát hiện thêm một vài nếp nhăn mới trên khóe môi và nơi đuôi mắt. Có một cảm giác gì đó không vui dấy lên trong lòng. Tôi trang điểm, bôi kem đánh phấn, hy vọng sẽ che bớt đi những đường nét khó nhìn kia. Xong xuôi đâu đó, tôi ngắm mình lần nữa, cảm thấy phần nào hài lòng hơn. Nhưng cảm giác dễ chịu ấy chỉ tồn tại được vài phút, nỗi buồn man mác kia trở lại chiếm ngự lòng tôi. Tôi biết mình không tự dối lòng được lâu.

Trong đời sống chúng ta thường là vậy. Mình không muốn đối diện với những điều bất toàn của chính mình. Những hành động trong ngày, từ nhỏ tới lớn, hầu như đều là những phản ứng tự nhiên để lấp liếm nỗi sợ hãi, quên đi lẽ vô thường của sự sống, hay che dấu cái người đời thường gọi là “sự thật phũ phàng”. Tôi nhủ thầm:

“Chà, cái ngày mà mình có thể hành xử như một người hoàn toàn tự do coi bộ còn xa lắm!”. Nghĩ đến đây, tôi chợt mỉm cười, một nụ cười bao dung. Tôi thích những lúc tôi có thể dễ thương với tôi như vậy lắm. Vì những lúc ấy tôi thấy mình từ bi, giống như một người mẹ hiền, không chê trách con mình yếu kém. Tôi nhớ ngày xưa khi mới bắt đầu tìm hiểu để rồi dần thân vào con đường tu tập, ước nguyện lớn nhất của tôi là càng ngày càng được tự do hơn. Cuộc đời trước kia của tôi đã từng làm tôi điêu đứng, vật vã, quanh quẩn mãi với những khổ đau, và tập khí sâu dày. Tôi chỉ muốn vượt thoát để có thể sống nhẹ nhàng, bình tĩnh đón nhận tất cả những vui buồn của cuộc đời mang đến. Năm tháng trôi qua, nhờ phước đức ông bà và ơn Tam Bảo, tôi đã buông bỏ được nhiều phiền não. Tôi thấy cách nhìn của mình cũng khác xưa. Có những chuyện ngày xưa tôi cho là “sự thật phũ phàng”, thì bây giờ tôi lại thấy đó là “sự thật nhiệm màu”. Nếu đã là sự thật, thì chắc chắn nó sẽ hàm chứa rất nhiều ngọc ngà châu báu cho ta tìm học được bản tánh chân thật của mình và vạn vật. Ví dụ như các bạn gái của tôi nhiều lần hỏi tại sao tôi không nhuộm tóc lại, để vậy thấy già hơn. Tôi chỉ trả lời suông là thôi để vậy cho nó tự nhiên, nhuộm tóc nhiều quá sẽ rụng hết tóc. Kỳ thực, câu chuyện không phải chỉ có thế thôi. Cách đây ba bốn năm, nhân dịp sinh nhật 80 tuổi, Thầy dạy các đệ tử hãy phát một ước nguyện nhỏ và làm cho được để làm quà cho Thầy. Tôi tự nghĩ kiếp này mình chưa có duyên xuống tóc thì thôi, từ nay trở đi quyết định sẽ không bao giờ nhuộm tóc nữa. Tôi muốn nhìn thấy mình “thật” hơn. Thú thật là chính tôi lúc đó cũng không biết tóc mình bạc cỡ nào vì cứ thường xuyên nhuộm hoài. Sự thật phũ phàng tới mức độ nào chính mình cũng không biết! Thời gian đầu khó khăn cho tôi lắm vì mái tóc dờ dờ ương ương, một nửa ở trên thì hai màu “muối tiêu” (lúc đó mới thấy là tiêu nhiều hơn muối!), còn một nửa ở dưới thì một màu nâu đậm, nhìn chung coi kỳ cục và “bê bối” lắm. Rồi thời gian từ từ trôi qua. Tôi cắt tóc nhiều lần, cuối cùng mái tóc của tôi đã

được chuyển hóa hoàn toàn. Nó trở về với tự tánh đơn thuần “muối tiêu” của nó. Sau này tôi gọi đây là sự thật nhiệm màu!



Một trong những thực tập trong ngày của tôi là chú ý tới một cảm thọ khó khăn nào đó xuất hiện trong lòng, và thường xuyên nghĩ đến nó, không để trôi dạt vào quên lãng. Tôi ôm ấp cảm thọ ấy, rồi lâu lâu đem ra nhìn ngắm, nhiều lúc thăm hỏi, xem “em bé” ra sao rồi. Có khi đến cuối ngày, tôi hiểu ra nguồn cội. Có khi mất cả tuần, có khi vài tháng. Tôi chợt nhớ có lần mẹ tôi nói với tôi rằng: “Có những điều xảy ra trong đời ta phải ôm ấp nó cả nhiều năm, cũng có những điều ta ôm ấp cả đời”. Trong câu nói ấy hàm chứa một nỗi niềm tuyệt vọng, khôn vơi. Có lẽ tôi có phước hơn mẹ tôi vì sự ôm ấp của tôi là sự thực tập đưa đến giải thoát. Tôi bắt đầu bằng cách cố gắng đem hơi thở vào trong mọi tình huống. Lâu dần, nó thành một thói quen. Mỗi lần có chuyện gì không vừa lòng xảy ra, tôi tự động thở sâu và chậm. Tự nhiên, những tư tưởng điên đảo bót xoay tôi như chong chóng. Sau đó, tôi lại tiếp tục chú ý đến cảm thọ của tôi, nhận diện sự có mặt của nó. Thường thường lúc đó, những cảm thọ khác ùn ùn kéo đến, lúc thì muốn phê bình, lúc thì muốn biện hộ, giải thích, lý luận, v.v... Tôi cứ để mặc cho chúng kéo đến rồi kéo đi như cơn mưa rào. Tôi chỉ tập trung vào sự có mặt của tâm hành kia mà thôi. Điều này với tôi là khó khăn nhất vì làm sao để chỉ nhận diện đơn thuần sự có mặt của nó mà không bị lôi cuốn theo cả chùm gió lốc ấy. Tôi

kiên nhẫn thực tập trụ vào hơi thở một thời gian thì có kết quả tốt. Từ từ tôi có thể tách mình ra khỏi cơn xoáy. Mình không còn “là” cơn xoáy nữa mà chỉ là người ngồi “xem” cơn xoáy mà thôi. Có một điều tôi nhận ra là mình thấy được sự thật đầy đủ hơn khi mình là người ngồi xem. Còn khi mình là cơn xoáy, mình chìm đắm và mất hút trong mê mờ, không khác gì một người điên. Rất là tội nghiệp.

Ngày xưa, mỗi lần tôi và anh P. giận nhau, tôi thường gây lớn tiếng, sân hận lên ngút ngàn, thậm chí nhiều lần muốn đập chén đĩa cho vơi bớt cơn giận. Tôi lý luận đủ kiểu đến điên người. Tôi đổ dầu thêm vào lửa. Tôi nói những lời gây thêm đổ vỡ và xa cách. Sau này mỗi khi cơn giận bắt đầu, tôi tự động quay về với hơi thở. Nếu thấy tình huống không ổn thỏa, tôi nói với anh rằng: “Bây giờ em đang nóng nảy lắm. Em không thể nói chuyện với anh được. Mình sẽ nói chuyện sau”. Một mình, tôi tập sự nhìn ngắm cơn giận đang sôi sục trong lòng. Tôi chấm dứt mọi lý luận. Tôi không còn hăng say muốn ai đúng ai sai nữa. Tôi chỉ thấy mình vật vờ trong đau khổ. Rồi tôi thấy anh cũng đau khổ. Cả con tôi cũng bị ảnh hưởng sâu sắc. Tôi tự hỏi: Sao mình lại ra nông nổi như thế này. Khổ đau này từ đâu đến??

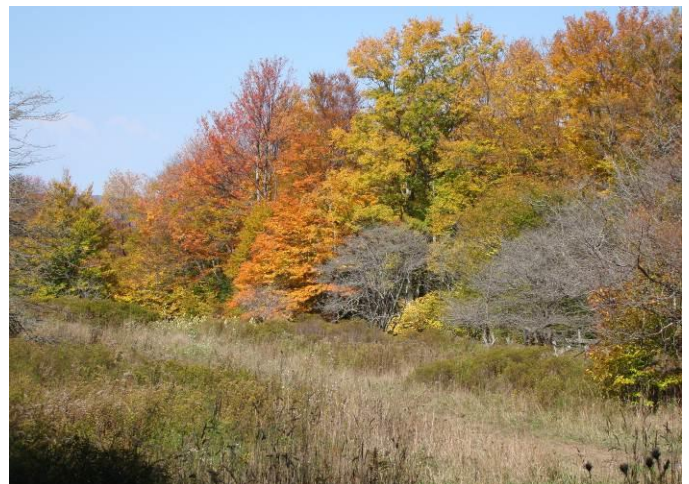
Hơi thở tôi lâu dần tạo ra một năng lượng của chiếc võng đưa, nhẹ nhàng đong qua đong lại, bảo bọc “em bé” tâm hành khó khăn của tôi. Em bé ấy mềm đi, dịu xuống giúp cho tôi nhận ra được em thực sự là ai, và em từ đâu đến. Nhận thức mới ấy soi sáng cho tôi, làm thông suốt những chỗ tắc nghẽn trong tâm thức. Những lúc đó tôi thấy mình không có gì để giải quyết cả. Tôi chỉ cần sống an hưởng giây phút hiện tại này mà thôi. Sự an lạc của tôi sẽ mang lại an lạc và hạnh phúc cho những người thương đang sống với tôi, trong đó có những em bé cảm thọ khó khăn trong tôi nữa. Tôi đã tự làm khổ tôi quá nhiều!

Sau nhiều ngày ôm ấp, và nhiều lần như thế, tôi mới nhận chân ra được phần lớn cái sân

hận của mình là gốc rễ của niềm tủi thân đã bám rễ quá sâu từ thuở bé. Lúc bé, tôi cứ lầm tưởng rằng mẹ tôi ghét tôi, không thương tôi bằng hai người anh tôi. Tôi chỉ toàn hưởng những gì dư thừa còn lại của hai anh tôi mà thôi. Một thời gian sau, cơn giận của tôi giảm đi rất nhiều. Có lúc hầu như hoàn toàn không còn nữa. Tôi cũng giận một chút, nhưng không còn điên cuồng như ngày xưa. Những lúc tâm tư thanh thản, tự dưng tiềm thức đem tôi trở về thuở ấu thơ, những lúc mẹ tôi chăm sóc, chịu đựng tôi như thế nào. Có một cánh cửa vô hình nào đó đã mở toang lòng tôi. Tôi cảm nhận tình thương vô bờ của mẹ tôi dành cho tôi, từ lúc tôi lọt lòng mẹ cho đến giờ. Mẹ tôi thương tôi với tất cả tấm lòng của bà, nhưng mãi đến bây giờ tôi mới hiểu được. Với một hành trang và tâm sự đầy đủ khổ đau lẫn hạnh phúc của bà, mẹ tôi đã cho tôi tất cả những gì mẹ tôi có thể làm được trong giới hạn của bà. Tôi thật là bất hiếu nếu cứ ngồi trách cứ mẹ tôi hoài.

Với một nhận thức mới và một cảm nhận mới, tôi tiếp tục con đường tu tập để nuôi dưỡng và làm lớn lên hạt giống hạnh phúc ấy. Cuối cùng tôi đã thực sự buông bỏ được những nhận thức sai lầm xưa cũ. Tôi lớn lên cùng với cây Bồ Đề từ bi trong tôi. Gia đình tôi bây giờ đầm ấm nhiều hơn xưa, và hoàn toàn vắng bóng những cơn lốc xoáy rợn người.

### Chân Bích Thiên



## 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 Tri để thỉnh sách.

#### **Ta Về Ta Tắm Ao Ta**

Có những người không có khả năng ly khai với quá khứ đau thương của mình, để có thể sống lồng lộng thanh thoi trong khung cảnh nhiệm mầu của sự sống hiện tại. Trăng sao vàng vạc, núi sông tú lệ, bốn mùa tiếp nhau biểu hiện, nhưng họ vẫn không tiếp xúc được. Họ có cảm giác thoải mái hơn với thế giới quá khứ đau thương của họ. Giải thoát trước hết là đập vỡ ngục tù quá khứ. Ta phải có can đảm vượt thoát những lề thói quen thuộc, những tiện nghi quen thuộc. Những tiện nghi ấy không thực sự đem tới cho ta hạnh phúc hằng ngày, nhưng đã quen thuộc quá với chúng ta nên không dứt bỏ được. Tại sao ta phải về tắm trong cái ao “*dù trong dù đục*” mà ta gọi là “*ao nhà*” ấy, để bỏ mất những hồ nước trong vắt như pha lê, những bãi biển xanh mát trải dài đến tận chân trời? Chúng cũng là của ta đấy. Sau mười lăm năm lưu lạc, Thúy Kiều gặp lại Kim Trọng. Nàng hứa với

Kim Trọng: Từ giờ trở đi, em nguyện từ tạ những bản đàn đứt ruột mà em đã ru em từ hồi thời thơ ấu. “*Cuốn dây từ ấy về sau xin chừa*”. Nàng cương quyết vì nàng thấy rõ: “*đoạn trường khúc ấy hại người bấy lâu*”. Ta cần luyện tập chánh niệm, để tà niệm đừng tiếp tục lôi ta về quá khứ, giam hãm ta trong ao tù của sầu khổ, thương nhớ và hối hận.

Tâm ý ta có khuynh hướng “ngựa về lối cũ” cứ tìm cách đi về những kỷ niệm đau thương, nuối tiếc và bất hạnh ngày xưa. Chánh niệm, sự nhận diện tâm ý, giúp cho ta chặn lại sự tìm về với quá khứ. Bạn nói với tâm ý bạn: không, ta không muốn trở về quá khứ, không muốn tiếp tục ru ta bằng những khúc ca quá khứ. Tà niệm rút lui một khi chánh niệm được thắp sáng. Thiền quán gồm có sự thực tập nhận diện những tâm hành như nhớ thương, tủi hờn, buồn giận, v.v... Khi những tâm hành này phát hiện, nhận diện và ôm ấp những tâm hành ấy, mình sẽ không bị kéo theo chúng. Chúng sẽ mất bớt cường độ, và sau đó sẽ trở về trạng thái nguyên sơ của chúng là những hạt giống hình ảnh trong tâm thức.

(Còn tiếp)

---

#### **Quỹ tu học:**

Quỹ trước còn	\$1,774.63
Đóng góp tháng 11, 2010	\$360.16
Phước sponsor UUCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$2,034.79

*Thuyền Từ*  
10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124