Thuyền Từ

Tháng 7
2015

Lá thư tu học của tăng thân Thuyền Từ ở vùng Hoa Thịnh Đốn 10413 Adel Road, Oakton, VA 22124
Điện thư: thuyentu@crpcv.org *Trang nhà http://crpcv.org/thuyentu/*

Sen búp từng cánh hé

Trong truyền thống đạo Bụt, thiền tập có công năng giúp ta khôi phục sự toàn vẹn của con người ta, giúp ta trở nên tươi mát, ổn định, chăm chú để ta nhìn sâu vào bản thân và vào hoàn cảnh mà thấy rõ được thực tại của bản thân ấy và hoàn cảnh ấy. Cái thấy có khả năng giúp ta vượt thoát khổ đau và ràng buộc. Một khi đã trở nên thảnh thơi hơn và an lạc hơn, chúng ta sẽ không còn làm khổ kẻ khác bằng cách hành xử và nói năng của chúng ta nữa, và chúng ta có thể bắt đầu chuyển hóa hoàn cảnh chung quanh và giúp kẻ khác được thảnh thơi và an lạc hơn. Thiền tập có tác dụng trị liệu và chuyển hóa. Để có thể thực tập nhìn sâu và lắng nghe, chúng ta phải biết cách thức khôi phục sự toàn vẹn của con người chúng ta, biết cách thức trở thành tươi mát, ổn định và chăm chú. Năng lượng được sử dụng để làm công việc ấy là chánh niệm. Chánh niệm có khả năng giúp ta ý thức được những gì đang có mặt, đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Chánh niệm chiếu rọi ánh sáng trên đối tượng thiền quán, dù đối tượng ấy là một tri giác, một cảm thọ, một động tác, một phản ứng hoặc một hiện tượng sinh lý hoặc vật lý. Chánh niệm lại có khả năng nhìn sâu và hiểu thấu được tự tính và gốc rễ của đối tượng quán chiếu. Trong quá trình thiền quán, năng lượng chánh niệm được thường trực phát khởi, nuôi dưỡng và làm lớn mạnh. Chánh niệm giúp ta tiếp xúc thật sự với sự sống, nghĩa là với tất cả những gì đang xảy ra trong hiện tại, giúp ta sống sâu sắc cuộc đời của chúng ta, giúp chúng ta thực tập quán chiếu để nhìn sâu và lắng nghe. Hoa trái của sự thực tập nhìn sâu và lắng nghe là sự kiến đạo, là giác ngộ, là giải thoát. Trong quá trình thực tập, những sợi dây ràng buộc (triền sử) từ từ được tháo mở, những nội kết khổ đau như sợ hãi, hận thù, giận dữ, nghi kỵ, đam mê,… từ từ được chuyển hóa, biên giới chia cách từ từ được tháo gỡ, và liên hệ giữa ta và người, giữa ta và thiên nhiên trở nên dễ dàng, sự thảnh thơi và niềm vui sống tự nhiên xuất hiện, và hành giả cảm thấy như là một đóa sen búp đang từ từ hé nở. Thật ra, con

người cũng là một loại hoa và có thể nở ra đẹp đẽ và tươi mát như bất cứ một loại hoa nào. Bụt là một đóa hoa người đã mãn khai, vô cùng tươi mát và xinh đẹp. Tất cả chúng ta đều là Bụt sẽ thành. Vì vậy cho nên tại các trung tâm thiền tập, mỗi khi thiền sư gặp gỡ nhau, họ thường chấp tay thành búp sen để chào nhau. "Sen búp xin tặng người, Một vị Bụt tương lai", đó là bài kệ được sử dụng trong khi chào nhau bằng chánh niệm. (Bạn hãy nhớ thở vào khi đọc "Sen búp xin tặng người" và thở ra khi đọc "một vị Bụt tương lai". Và hãy mỉm cười khi thở ra. Bạn sẽ có dáng dấp của một bông sen hơn).

Không có minh sư và không có tăng thân ta cũng có thể thực tập một mình. Minh sư là một vị thầy đã có kinh nghiệm thực tập và tu chứng. Tăng Thân là đoàn thể của những người cùng thực tập chung với nhau và phương pháp thực tập có thể nói là gần giống như nhau. Cũng vì tất cả một người cùng thực tập nên bạn thấy thực tập rất dễ. Năng lượng của tâm thức cộng đồng rất mạnh, có thể yểm trợ ta rất nhiều, nếu ta có cơ hội thực tập trong một tăng thân. Ta cũng có thể học được kinh nghiệm của mỗi thành viên ấy. Có nhiều cái ta không làm được khi ta ở một mình, nhưng trong môi trường tăng thân ta lại làm được dễ dàng. Những ai đã từng thực tập với một tăng thân đều đã nhận thấy điều đó.

Nếu bạn chưa có cơ hội gặp gỡ một vị minh sư và một tăng thân thì tập sách này sẽ có thể giúp bạn trong buổi ban đầu. Trong sách có nhiều bài thiền tập có hướng dẫn, tất cả đều xuất phát từ các minh sư và các tăng thân trong lịch sử. Trong khi thực tập bạn sẽ có cảm giác được yểm trợ phần nào bởi các vị minh sư và các tăng thân.

Thực tập một số bài trong sách, bạn sẽ có thể tạo ra năng lượng của chánh niệm trong bạn và bạn sẽ trở nên tươi mát hơn, chăm chú hơn và có nhiều niềm vui hơn trong cuộc sống hằng ngày. Và lúc ấy bạn sẽ có nhiều cơ hội hơn để gặp gỡ một minh sư hay một đoàn thể tăng thân. Có thể là vị minh sư ấy hoặc tăng thân ấy đã có mặt sát bên bạn nhưng bạn chưa có cơ hội tiếp xúc. Sách này có thể giúp bạn gặp được thầy và được tăng thân. Xin bạn hãy vững tâm thực tập theo sách.

Trong truyền thống đạo Bụt, tăng thân được xem là một viên ngọc quý trong số ba viên ngọc quý là Bụt, Pháp, và Tăng. Tam bảo đã có mặt ngay trong lòng bạn. Tăng Bảo trong lòng bạn sẽ dẫn bạn tới tăng thân trong vùng bạn cư trú. Dù biết rằng tất cả tùy thuộc nơi năng lượng chánh niệm của bạn, chúng tôi vẫn chúc bạn "may mắn" vì chúng ta, ai cũng là đóa sen sắp nở, một vị Bụt tương lai.

Có nhiều hình thức thiền tập: thiền hành, thiền tọa, thiền trà, thiền chấp tác,…Sách này chỉ nói nhiều về thiền tọa, và thiền tọa có hướng dẫn. Trong hơn mười năm qua, hàng chục ngàn người đến Làng Hồng để thực tập thiền. Có nhiều người rất thành công trong thiền tọa, nhưng có những người khác chỉ thành công nhiều trong thiền hành, thiền trà, thiền chấp tác. Những bài thiền tập có hướng dẫn trong cuốn sách này đã được làm ra với mục đích là để giúp những người còn yếu về công phu thực tập thiền tọa, nhưng thực sự mọi người đều có được lợi lạc nhờ những bài thiền tập ấy. Có những người đã quen với cách thiền tập một mình, lúc đầu cảm thấy không thoải mái trong những buổi thiền tập có hướng dẫn, nhưng cuối cùng đã thấy được những lợi ích lớn lao trong cách thiền tập này và đã thực hiện được nhiều chuyển hóa trong bản thân. Các bạn thiền sinh khắp nơi vì vậy đã khuyến khích chúng tôi phổ biến những bài thiền tập có hướng dẫn ấy.

1. Về người hướng dẫn

Người hướng dẫn thiền tập được chọn trong số những người đã có kinh nghiệm già giặn về thiền tập và đã có thực tập được ít nhiều những chuyển hóa trong bản thân. Người này biết sử dụng chuông gia trì một cách vững chãi, và tiếng chuông của người này vừa vững chãi vừa khoan thai, có thể biểu lộ được một trạng thái tâm ý vững vàng và tĩnh lặng. Giọng nói của người này phải ôn hòa, vừa dịu dàng vừa có khí lực. Người này phải có khả năng thấu hiểu được nhu yếu và tình trạng sức khỏe của các bạn thiền sinh. Đề tài

và thời gian dành cho mỗi lần thực tập phải được chọn lựa và quyết định trên nhận thức ấy. Nói tóm lại, nếu đại chúng tỏ vẻ hoan hỷ, thoải mái và cảm thấy có nhiều lợi lạc sau mỗi lần thiền tập, là người hướng dẫn thành công.

2. Về đề tài hướng dẫn

Những bài thiền tập trong sách này có khi có tác dụng thiền duyệt, có khi có tác dụng tiếp xúc, trị liệu, hoặc quán chiếu, có khi có tác dụng buông bỏ, có khi lại có hai ba tác dụng cùng một lúc. Thường thường hành giả được cho thực tập các bài có tác dụng nuôi dưỡng thân tâm trước hết. Những bài này được gọi là có tác dụng thiền duyệt. Duyệt là niềm vui, sự an lạc. Thiền duyệt là niềm vui của thiền tập được sử dụng như thức ăn để nuôi dưỡng hành giả. Nghi thức cúng ngọ có câu "nhược phạn thực thời, đương nguyện chúng sanh, thiền duyệt vi thực, pháp hỷ sung mãn" (khi dùng cơm, nguyện cho mọi người biết lấy niềm vui của thiền tập làm thức ăn và niềm vui do chánh pháp đem lại được tròn đầy). Những bài thực tập số 1, 2, 3, 4,…là những bài tập thuộc loại này. Những bài tập này có tác dụng giúp ta tiếp xúc được với những yếu tố tươi mát và lành mạnh trong ta và chung quanh ta, để ta có thể tươi mát và nuôi dưỡng thân tâm nhờ những yếu tố ấy.Những bài tập này giúp ta chấm dứt vọng tưởng, trở về giây phút hiện tại, thực hiện tâm thân nhất như để tiếp xúc với sự sống, nhất là tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh và tươi vui của sự sống. Tuy gọi là những bài tập có tính cách nuôi dưỡng, những bài tập này cũng có công dụng tạo lại sự thăng bằng trong con người ta và giúp cơ thể cũng như tâm hồn ta bắt đầu công tác trị liệu bên trong. Có những bài tập giúp ta tiếp xúc trở lại với chính thân thể ta, tâm tư ta và với thế giới bên ngoài cũng như với gia đình và xã hội. Những bài tập này có tác dụng giúp ta thoát khỏi tình trạng bế tắc, cô đơn, phóng thể và mở đường cho sự nuôi dưỡng và trị liệu. Thiền tập lại có tác dụng quán chiếu. Quán chiếu là dùng trí tuệ soi thấu những ngõ ngách của tâm tư mình hoặc vào lòng sự vật để thấy được bản chất của những hiện tượng tâm lý hoặc vật lý ấy. Quán chiếu như thế một cách thâm sâu thì hiểu được tự tính của sự vật và không còn bị sự vật (hoặc tâm lý hoặc hoàn cảnh) sai sử, kiềm chế nữa. Bằng phương pháp quán chiếu, hành giả đạt tới sự hiểu biết, gọi là cái thấy, hoặc bát nhã hay tuệ giác. Cái thấy này có tác dụng trị liệu và những bài có tác dụng buông bỏ . Có khi một bài thiền tập có hai, ba hay cả bốn tác dụng. Hành giả nên xét nghiệm xem những bài thực tập nào đáp lại nhu yếu và căn cơ của mình hơn hết rồi đem ra thực tập. Có những bài phải đợi đến khi hành giả vững vàng hơn nữa trước khi được đem ra thực tập.

Người hướng dẫn thực tập nên quán chiếu căn cơ của đại chúng trước khi quyết định chọn đề tài thực tập, giống như thầy thuốc chọn dược phẩm thích hợp cho bệnh nhân.

3. Về cách thức thực tập

Trước khi thực tập một bài nào đó, ta cần phải hiểu qua nguyên tắc và chủ đích của bài ấy, vì vậy người hướng dẫn thực tập có thể để ra năm, bảy phút đầu để nói về bài thực tập. Trong tập sách này bạn có thể tìm thấy những chỉ dẫn cơ bản ấy. Một bài thực tập có thể được chia ra để thực tập trong nhiều buổi. Sau mỗi buổi thiền tập, người hướng dẫn nên nghe phản ứng một cách thích hợp hơn. Cần để cho đại chúng có đủ thời gian để thực tập vững chãi và sâu sắc mỗi đoạn thực tập. Hơi thở vào chuyên chở một hình ảnh, hơi thở ra chuyên chở một hình ảnh khác có liên hệ tới hình ảnh đầu. Quán chiếu với một hình ảnh thì dễ thành công hơn với một ý niệm trừu tượng. Sau mỗi đoạn thực tập (có thể kéo dài từ mười tới hai mươi hơi thở, có khi hơn thế nữa), không nên thỉnh chuông (sợ tiếng chuông sẽ đến đột ngột quá với hành giả) mà chỉ nên thức chuông trước khi hướng dẫn đoạn thực tập kế tiếp. Giọng nói phải truyền cảm, phải diễn tả được tinh thần và hình ảnh mà hành giả cần duy trì trong khi quán chiếu. Điều này đòi hỏi một ít luyện tập và ai cũng nên luyện tập để sau này có thể giúp được những người khác.

Như đã nói, mỗi bài thực tập nên được bắt đầu bằng mấy phút tiếp xúc tới hơi thở để tạo thiền duyệt và sự lắng đọng tâm tư.

4. Hơi thở và thiền quán

Hơi thở chánh niệm là một phép thực tập căn bản trong truyền thống thiền. Không mấy ai thành công trên con đường thiền tập mà không đi qua ngưỡng cửa này. Thực tập hơi thở có ý thức là mở các cửa chỉ và quán để đi vào thế giới của định và tuệ. Thiền sư Tăng Hội, sơ tổ của thiền tông Việt Nam đã nói: "An Ban (hơi thở ý thức) là cỗ xe lớn chở người của tất cả các đức Bụt". Hơi thở ý thức đưa đến tứ thiền và bất cứ một loại tam muội nào. Hơi thở ý thức cũng đưa đến các tuệ giác căn bản như các tự tánh vô thường, không, nhân duyên, vô ngã và bất nhị của vạn pháp. Ta có thể thực tập chỉ và quán mà không sử dụng phép thực tập An Ban. Nhưng ta nên biết rằng An Ban là con đường vững chắc nhất. Vì vậy tất cả các bài thiền tập có hướng dẫn đều được chuyên chở bằng phép thực tập An Ban, nói đủ là An Ban Thủ Ý, tiếng Phạn là Anapanasmrti, có nghĩa là hơi thở vào và hơi thở ra có chánh niệm. Hơi thở ý thức chuyên chở hình ảnh, hình ảnh chọc thủng sương mù vọng tưởng và làm bật tung cánh cửa của những ngăn che và vọng tưởng.

(Còn tiếp)

Sinh hoạt quán niệm tháng 7 năm 2015

- Ngày quán niệm đầu tháng 7 năm 2015 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào ngày thứ Bảy 4 tháng 7 từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: **http://crpcv.org/thuyentu/**
- Sinh hoạt quán niệm với tăng thân MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Xin xem trang web: http://www.mpcf.org/workshops.html

  * Trọn ngày quán niệm vào thứ Bảy 25 tháng 7 từ 8:45 giờ sáng tới 4 giờ chiều.
- Ngồi thiền vào mỗi tối Thứ Năm trong tuần với MPCF từ 7:30 tối tới 9:00 tối tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	$ 3,722.88
Đóng góp tháng 6	$120.00
Phước sương MPCF	-$100.00
Quỹ còn	$ 3,742.88

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124