

SINH THỨC

P.O. Box 1223, Herndon, VA 20172

Điện Thu: sinhthuc@sinhthuc.org

Web Site: <http://www.sinhthuc.org/>

số 57

tháng 08, 2002



Buổi Sáng, Hạnh Phúc và chiếc Lá Thu	Nguyễn Duy Nhiên	2
Giữa Đời Thông Dong	Sơn Cư	6
Tám Căn Củ Lưỡi Biếng	Kinh Tăng Chi Bộ	7
Nhở Mang Hơi Thở Nụ Cười	Tâm Minh Cần	8
Đề Sáng Nay	Quảng Minh Nguyên	9
Chia Xẻ Cảm Tưởng Khóa Tu		11
Hình Ảnh Buổi Thuyết Giảng		18
Chương Trình Tu Học		20

Buổi Sáng, Hạnh Phúc và Chiếc Lá Thu

Thăm thầy vẫn khỏe. Tu viện trên ấy bây giờ ra sao rồi thưa Thầy? Có gì nhiều đổi thay không? Năm nay, dường như trời vào Thu sớm hơn mọi năm. Chắc lối đi xuống chiếc cốc nhỏ của thầy mỗi sáng mây mù vẫn che kín. Những ngày không mây, trời bên ấy vẫn cao, gió vẫn lộng? Và mỗi đêm dãy ngân hà vẫn trải khắp bầu trời khuya! Những ngày lên sống ở tu viện, tôi thấy có những thênh thang, những thông dong, có mây và gió bay ngang trời. Trên ấy có những hạnh phúc mà dưới này chúng tôi không thể có.

Sáng nay, tôi nghĩ Thầy cũng có chút thời giờ và thông thả. Trời Tu Viện rộng và đẹp, buổi sáng này mây ngoài biển đã kéo vào chưa? Thôi, xin mời thầy hãy vào cốc Trăng Lên, nhóm thêm chút củi, đốt lửa cho ấm. Trời trên ấy mùa chắc lạnh rồi. Mời Thầy đun nước và pha một tách trà thơm. Buổi sáng nay, miền tôi ở cũng đã Thu, trời lạnh lạnh. Tôi sẽ đi pha một ly cà phê nóng, khoác thêm một chiếc áo, ra sau sân nhà ngồi nơi chiếc bàn gỗ nhỏ giữa trời lá Thu, và viết cho Thầy.

Trên tu viện các thầy cô thường nhắc đến chuyện đi suốt. Nghe nói trên ấy chỉ có Thầy Viện Trưởng với Thầy và vài người nữa thôi mới có dịp đi suốt. Nói "có dịp" cho oai vậy thôi chứ nghe kể đi suốt cũng mất cả ngày, đường đi là những con dốc phủ một lớp lá khô dày, loại lá thông kim dài, tròn và nhỏ, và những vách đá cheo leo, gập ghềnh ai thấy cũng ngán. Mà đó

là chưa kể chuyện có thể gặp sư tử núi hoặc chó sói nữa! Bé Diệu Phương, Diệu Thư, Minh Nghĩa có về cho tôi xem hình năm ngoài Thầy dẫn chúng đi suốt. Mỗi lần nhắc tới mà chúng nói, "Bác không tưởng tượng được nó 'ghê' như thế nào đâu!" Tánh tôi cũng hay thích mạo hiểm, nhưng lần sau nếu Thầy có rủ thì chắc tôi cũng sẽ lấy cớ là mình không còn "trẻ" như xưa nữa! Bé Diệu Phương, Diệu Thư mà còn thấy "ghê" thì tôi thật không dám!

Trên tu viện có nhiều cảnh đẹp thật Thầy nhỉ! Những đêm khuya đứng ngoài hiên cốc Trăng Lên nhìn lên bầu trời cao tôi thấy hiện rõ một dãy Ngân Hà. Có lần Thầy chỉ cho tôi sự di chuyển rõ rệt của ngàn triệu vì sao trên bầu trời đêm. Những đêm có trăng, rừng núi tu viện thật sáng và sống động. Tôi đi không cần mang đèn và thấy bóng mình đổ dài trên con đường dốc nhỏ. Vào những sớm bình minh trên tu viện, tôi thích thức dậy sớm ra ngoài hiên thiền đường đứng nhìn mặt trời mọc. Mặt trời không lên từ chân trời mà xuất hiện ngay giữa những từng mây. Trên tu viện chúng ta không ngước lên nhìn mây mà cúi xuống nhìn mây. Mây menh mông mỗi sáng từ ngoài vịnh kéo vào nơi tôi đứng. Đôi khi tôi cũng ước muốn được thấy mình là mây thênh thang ngoài kia.

Thầy biết không, mấy năm trước tôi có viết một bài văn ngắn về những ước muốn của tôi trong quyển *Lời Kinh Xưa, Buổi Sáng Này*. Tôi có gửi cho Thầy xem,

chắc Thầy vẫn còn nhớ! Có một bác đọc xong nhắc khéo tôi rằng, "Thiền là sống trong hiện tại, sao mà lại còn ước muốn xa xôi, này nọ nhiều thế!" Mà trong đạo Phật mình có được phép ham muốn một cái gì không Thầy nhỉ? Hơn mười mấy năm trước tôi có đi tham dự một khóa tu. Trong bài pháp thoại vị Thiền sư có nói rằng, trên con đường tu tập, muốn cho con đường mình đi được an vui và lâu dài, mỗi chúng ta cần phải có một sự tham muốn lớn, thật lớn. Ngày ấy tôi không đồng ý với lời dạy đó, tôi có đặt câu hỏi rằng đức Phật dạy chúng ta phải diệt dục, diệt sự ham muốn, tại sao Thầy lại dạy chúng tôi nên có một sự ham muốn! Vị Thầy nhìn tôi đáp, "Khi ta có một sự ham muốn cao thượng, to lớn thì những sự ham muốn nhỏ nhen của cuộc đời sẽ không còn động chuyển đến ta được. Sự ham muốn mà ta nói đây chính là cái bồ đề tâm của mình, một sự tham muốn được giác ngộ, giải thoát." Tôi được học rằng chữ bồ đề tâm cũng có nghĩa là một sự tham muốn lớn. Nếu cái ta muốn là một phương trời cao rộng thì mình đâu còn bị dính mắc vào những góc nhỏ khổ đau nữa làm gì!

Như vậy thì tu tập đâu có nghĩa là để dẹp hết tất cả mọi ham muốn, phải không Thầy? Người ta thường nghĩ đến đạo Phật như là một đạo diệt dục, có nghĩa là người tu phải diệt hết mọi tham muốn. Bởi họ nghĩ, hễ còn tham muốn là ta sẽ còn khổ đau. Nhưng thế nào là dục, là ham muốn? Trong cuộc đời có những cái dục dẫn ta đến khổ đau, và cũng có những cái dục đưa ta đến sự thanh thoi và hạnh

phúc. Như Phật cũng có dạy chúng ta phải biết ham muốn thăng tiến và đi lên. Dục như ý tức là một trong bốn điều như ý tức mà ta cần phải có đó sao? Thật ra thì lòng ham muốn không có nguy hại, chỉ có sự dính mắc và mê đắm mới là đáng sợ mà thôi! Dục ở đây theo tôi nghĩ là những thứ dính mắc mà Phật thường nhắc nhở chúng ta như là tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ chẳng hạn. Tôi nghĩ chúng ta vẫn có thể muốn cho cuộc đời này được đẹp hơn, người chung quanh ta bớt khổ đau hơn, trái đất này xanh hơn, những bước chân của ta được khoan thai hơn, và dòng suối nhỏ được trong hơn... Vị thiền sư của tôi nói đúng, khi cái muốn của ta rộng lớn nó sẽ bao trùm hết tất cả, không còn bị dính mắc vào đâu, và những tham đắm nhỏ sẽ không còn khả năng trói buộc gì được ta. Tháo nào mà những vị bồ tát lại có những cái muốn to tát như là cứu giúp hết mọi người, chuyển hóa hết mọi phiền não, thực tập hết mọi pháp môn và thành tựu hết mọi đạo quả... Những cái muốn ấy, dục ấy, trong kinh gọi là Nguyện.

Có lần tôi nói chuyện với một người bạn, anh ta bảo, nếu sống mà không có hạnh phúc của tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống, ngủ nghỉ thì cuộc đời này còn có gì mà đáng sống nữa chứ? Nếu như trên cõi Tịnh độ hay Thiên đàng mà không có những thứ đó thì anh ta không cần lên đâu, thà ở những cõi khác vui hơn! Anh ta nghĩ rằng hạnh phúc phải được làm bằng những thứ đó, bỏ chúng ra thì cuộc đời sẽ không còn gì là hạnh phúc nữa, không còn để đáng sống nữa! Làm như hạnh phúc của

cuộc đời này chỉ có bấy nhiêu đó thôi vậy. Thật ra, ta cũng không thể nào chối bỏ được ảnh hưởng của những thứ ấy trong cuộc sống của mình. Chúng có thể giúp đời sống ta được dễ chịu hơn, thoải mái hơn. Nhưng nếu bảo rằng không có những cái ấy cuộc đời này sẽ trở hành hư vô, trống không thì tôi thấy hơi quá! Nhiều khi, chính những quan niệm như thế về hạnh phúc mà đã nuôi dưỡng mầm mống khổ đau cho cuộc đời này!

Sống trong một xã hội tiêu thụ, chúng ta bị điều kiện bởi những thôi thúc chung quanh, bị đánh lừa bởi những hạnh phúc hào nhoáng, đầy sôi động và kích thích bên ngoài. Nhưng có điều là những thứ hạnh phúc ấy không bao giờ tồn tại lâu, và ta lại phải cứ đi tìm một cái khác. Ta sẽ không bao giờ thấy được những gì chúng ta đang có, có thể, là quá đủ. Mà nếu những gì chúng ta đang có không thể mang lại cho mình hạnh phúc, thì lý do gì ta lại nghĩ rằng, có thêm những cái khác nữa sẽ giúp mình có hạnh phúc hơn? Nếu chúng đã có thể đem lại hạnh phúc, thì ta đâu còn tìm kiếm thêm nữa làm gì! Có lần tôi nói đùa với một người bạn là tôi nghĩ chúng ta ai cũng đều có đầy đủ hết rồi, nhưng mình chỉ cảm thấy thiếu thốn khi ta nhìn sang người cạnh bên! Sống trong cuộc đời mà ta cứ phải đi tìm cầu hạnh phúc ở bên ngoài mãi thì có gì là vui đâu Thầy nhỉ! Nhưng không phải tôi khuyên người bạn tôi nên buông bỏ hết tất cả những thứ ấy. Tôi chỉ muốn nói với anh rằng, tiền bạc, vật chất và danh vọng có thể mang lại cho ta những thú vui, giúp cho

đời sống ta được dễ chịu hơn, thú vị hơn, nhưng không nhất thiết nó sẽ mang lại cho ta cái hạnh phúc bền vững mà ta tìm cầu!

Mấy năm trước tôi có gửi tặng Thầy một quyển sách có tựa đề *Nơi Ấy Cũng là Bây Giờ và Ở Đây*. Tôi thích cái tựa dịch đó lắm. Vì nơi nào mình đến mà chẳng phải là bây giờ và ở đây! Nếu bây giờ ta đang có những phiền muộn, khổ đau thì ta có bỏ đi đâu cũng vậy thôi, nơi ấy cũng sẽ có những phiền muộn và khổ đau. Nếu chiếc lá vàng mùa Thu nơi này không đẹp thì chiếc lá vàng nơi nào sẽ đẹp? Nếu những gì ta đang có trong tay vẫn chưa đem lại cho ta được hạnh phúc, thì có thu thập thêm cho nhiều đi nữa, làm sao ta chắc rằng ta sẽ có hạnh phúc? Ở xã hội này tôi thấy người ta bận rộn lắm. Bận rộn trong việc làm mà còn bận rộn trong lúc nghỉ ngơi và giải trí nữa. Người ta lúc nào cũng phải làm một việc gì, tìm kiếm một cái gì đó. Tôi nghĩ, chúng ta luôn tìm kiếm một cái gì sắp tới hy vọng có thể mang lại cho mình hạnh phúc. Một chuyến đi, một cuộc finh, một chiếc xe mới, một cuốn phim, một dự án, một cuộc gặp gỡ... Có lẽ vì bên trong tâm hồn chúng ta còn trống vắng quá! Vì sợ đối diện với khoảng trống ấy, nên nhiều khi chúng ta muốn đi tìm một hơi ấm từ bên ngoài, dù vẫn biết rằng nó rất phù du. Những ngày cuối tuần Thầy có dịp xuống phố không? Thầy sẽ thấy người ta chen lấn nhau để đi tìm quên lãng, trong tiếng cười nói ồn ào, trong khói thuốc mờ, bên ly rượu cay, dưới ánh đèn màu. Nhưng rồi khi trở về lại căn phòng nhỏ của mình, họ cũng chỉ thấy có riêng ta

"soi bóng mình giữa tường trắng lộng
cấm..."

Cuộc đời có nhiều thú hạnh phúc. Có những hạnh phúc mang ta đến hạnh phúc và có những hạnh phúc đưa ta đến khổ đau. Có những cuộc vui mang lại cho ta một sự bình yên và tĩnh lặng, ta gọi là an lạc. Và có những thú vui đem lại cho ta sự dính mắc, đó là những niềm vui của dục lạc, chúng trói buộc ta. Những hạnh phúc của tiền tài, danh vọng chúng rất là quyến rũ và kích động, nhưng ta có nên gọi đó là hạnh phúc không? Tôi nghĩ hạnh phúc phải có hai yếu tố là vững chãi và thanh thoi. Hạnh phúc thật sự phải nuôi dưỡng thêm hạnh phúc và phải có khả năng khai phóng tôi. Tôi nhớ trong thần thoại Hy Lạp có câu chuyện về một vị thần, anh ta mãi mê đeo đuổi theo hình bóng của một người đẹp. Nhưng đến khi anh ta bắt được nàng rồi thì cô ta lại hóa thành một thân cây, trong khi anh ta đứng đó bàng hoàng và bối rối. Câu chuyện ấy nhắc nhở chúng ta rằng hạnh phúc trên cuộc đời không bao giờ có thể mang lại sự an ổn cho ta, vừa bắt được thì nó đã trở thành nhàm chán và tàm thường. Nhưng có lẽ người ta vẫn cứ tìm kiếm và theo đuổi mãi, vì họ không tin cuộc đời này còn có một hạnh phúc nào khác hơn!

Tôi mong người bạn tôi sẽ đến tham dự khóa tu một lần cho biết! Một bước chân thiền hành, đi cạnh người thân thương, trên đồi cỏ, dưới trời xanh... tất cả đều là những yếu tố nuôi dưỡng hạnh phúc của ta! Tiếp xúc được với những hạnh phúc ấy

sẽ giúp ta trân quý cuộc đời mình hơn, nhất là những gì mình đang có trong tay. Mấy năm trước, có một anh bạn trẻ đến tham dự khóa tu lần đầu tiên. Cuối khóa tu, anh chia sẻ rằng vào những ngày đầu, anh thức mắc tại sao chúng ta lại phải đi đứng chậm rãi, và lại chấp tay chào nhau mỗi khi tiếp nhận một vật gì, hoặc trước khi ngồi xuống trên tọa cụ! Anh nói, sau vài ngày thực tập, một buổi sáng bước ra khỏi phòng, bên ngoài mọi người đang đi thiền hành trên đồi cỏ, anh ngước lên nhìn trời xanh mây trắng, bỗng dưng anh cảm thấy không gian chung quanh mình đẹp lạ thường. Trong giây phút ấy, bất chợt anh tự động chấp tay lại và cúi xuống, cảm ơn một hạnh phúc. Hạnh phúc không thể là một ý niệm mà phải là một sự chứng nghiệm. Tôi nghĩ, tu tập không có nghĩa là ta sẽ chối bỏ những niềm vui của cuộc đời. Trong sự tu tập ta vẫn biết thưởng thức và tiếp xúc với những hạnh phúc và những cái đẹp, những cái đẹp tốt lành và niềm vui chân thật.

Nguyễn Duy Nhiên

(trích *Hạnh Phúc và Con Đường Tu Học*)

Buổi Sáng Mưa và Một Giọt Nắng Vàng

Buổi sáng mưa bay

Tôi hưởng hạnh phúc đầy trong hai vốc tay

Thả xuống yên trôi giữa cuộc đời này.

Ngày mai, muộn phiền cũng qua như một áng mây.

Em có vài hạnh phúc nhỏ

Đánh rơi trên con đường mình đi

Những giọt mưa sáng nay làm chúng trở thành hoa

Bước chân tôi qua,

Trời đất nở xanh tươi với muôn ngàn chiếc lá...

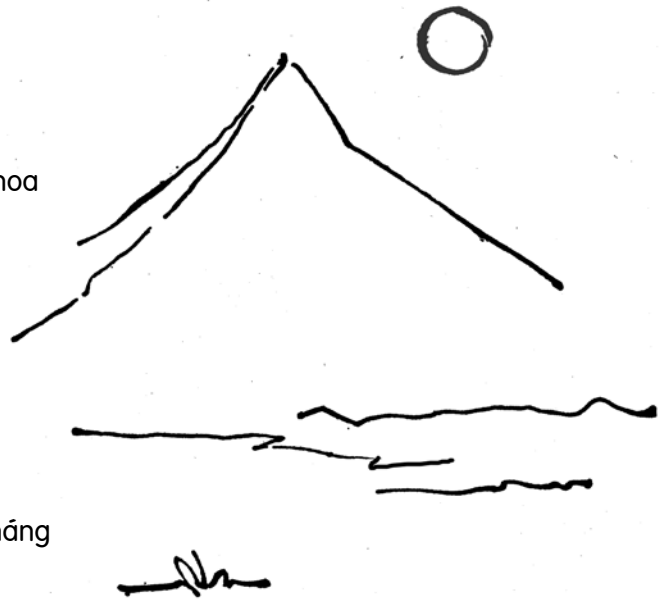
Cuộc đời rộng đến thênh thang

Buổi sáng mưa và một giọt nắng vàng

Những muộn phiền còn lang thang trong ngày tháng

Sáng nay về nằm yên ngủ giấc miên man.

Nguyễn Duy Nhiên



Giữa Đời Thong Dong

Cám ơn trời đất rộng

Không cắt mảnh hình hài

Thành từng xâu ảo mộng

Thành từng phiến mỗi mòn.

Cám ơn từng đợt sóng

Giữa biển đời mênh mông

Tập cho ta bơi lội

Đi giữa dòng thong dong.

Sơn Cư

Tám Căn Củ Lười Biếng

Trong Tạng Chi Bộ Kinh (VIII, IX-80), Phật dạy: Chúng sanh có tám căn củ lười biếng. Thế nào là tám?

1. Ta có việc sẽ làm (bởi vì có việc sẽ làm nên ứng nằm nghỉ để mai làm).
2. Ta có việc đã làm (vì đã làm mệt nên nghỉ cho khỏe).
3. Ta có việc sẽ đi (mai sẽ đi đâu nên nghỉ để đi).
4. Ta có việc đã đi (đi đường dài mệt nằm nghỉ cho hết mệt).
5. Đi khát thực được thực ăn không như ý (ăn thiếu ứng nằm nghỉ để khỏi đói).
6. Khất thực như ý (ăn no tu không được, để hết no sẽ tu).
7. Bệnh ít ít (có chút ít bệnh, nghỉ cho khỏe).
8. Bệnh nhiều mới khỏi (bệnh mới khỏi nên dưỡng cho mau bình phục sẽ tu).

Trái lại, Phật dạy nên biết chuyển đổi quan niệm sẽ thành tinh tấn. Chuyển đổi quan niệm thế nào?

1. Nếu ngày mai có việc sẽ làm ta nên khởi nghĩ: Mai ta có việc phải làm, nay phải ráng tu để mai tu không được.

2. Nếu làm xong việc ta nên khởi nghĩ: Hôm qua bận việc, nay đã làm xong ráng tu bù lại hôm qua tu ít.

3. Ngày mai có việc đi đâu ta nên khởi nghĩ: Mai sẽ đi không tu được, nay ráng lo tu.

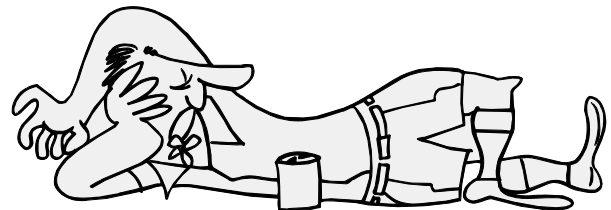
4. Khi đã đi qua con đường dài ta nên khởi nghĩ: Đã đi không tu được, đi xong phải ráng tu.

5. Khi nhận thức ăn (khất thực) không như ý ta nên khởi nghĩ: Ăn ít bụng nhẹ dễ tu.

6. Khi nhận thức ăn (khất thực) như ý ta nên khởi nghĩ: Được cúng dường đầy đủ ráng tu để khỏi thiếu nợ thí chủ.

7. Khi bệnh chút ít ta nên khởi nghĩ: Bệnh còn ít ráng tu để bệnh nhiều tu không được.

8. Khi bệnh nặng đã hết nên khởi nghĩ: Bệnh lâu không tu được nay khỏi bệnh ráng tu bù lại.



Nhớ Mang Hơi Thở Nụ Cười

Tâm Minh Cần

*Này anh, trong mỗi bước chân
Nhớ mang hơi thở, nụ cười...*

Kính thưa thầy Viện Trưởng, thầy Quảng Tiến, sư cô Thanh Lương, các anh chị trong nhóm Sinh Thức, và các anh chị em, các cháu trong tăng thân thân mến.

Trên đường về nhà ngày mai, khi rời khỏi trung tâm tu học Roslyn này, chắc chắn con sẽ hát thầm bài "Quê Hương và Hơi Thở" lời của thầy Tịnh Từ, nhạc Trinh Công Sơn. Con thích nhất mấy câu:

*Này anh, trong mỗi bước chân
Nhớ mang hơi thở nụ cười
Này anh, trong mỗi bước chân
Nhớ mang yêu thương cho đời...*

Các câu hát đơn giản này đã gói ghém được mục đích và tinh thần tỉnh thức, hỷ xả của ban tổ chức khóa tu "Thiền Quán, Năng Lượng Thu Giãn Thân Tâm." này.

Các anh chị trong nhóm Sinh Thức, xin chúc mừng sự thành công mỹ mãn cho khóa thiền tập hè năm nay. Xin chân thành tạ ơn công lao, thi giỡ tài năng, vật lực mà tất cả các anh chị đã chu đáo sắp xếp, sửa soạn cho mỗi ngày tu học được gặt hái kết quả tốt đẹp. Mọi người từ nhỏ đến lớn đều thoải mái, vui vẻ, học hỏi và thực tập chánh niệm. Xin biết ơn thầy Viện Trưởng với những bài thuyết pháp, vừa thâm thúy, vừa có pha chút khôi hài rất duyên

dáng, với những bài hát mà sự tỉnh thức được nhắc nhở rất nhẹ nhàng, và đầy chất thơ của tâm hồn nghệ sĩ đến từ đỉnh núi Madona. Xin cảm tạ thầy Quảng Tiến với lối dẫn dắt rất bình dị và không kém phần hài hước cho nhóm RỪNG THÔNG, cùng các bài tập gậy khí công rất bổ ích cho sức khỏe.

Con cũng xin cảm ơn sư cô Thanh Lương, anh Minh Tánh và anh Minh Đức qua những lời thuyết giảng rất rõ ràng, khúc chiết về "Năm Pháp An Tâm", các bài thiền tập quán toàn thân, các bài tập Yoga.

Con chắc là đại chúng vẫn chưa quên sự chia sẻ về kinh nghiệm thiền tập rất chân thành của 3 thiền sinh: chị Tâm Diệu Phú, anh Minh Nguyên và anh Minh Tuệ. Người Tây phương có câu "What came from the heart touched the heart." Điều gì xuất phát từ con tim sẽ khiến con tim xúc động. Con rất cảm động khi nghe các anh chị ấy kể lại những kinh nghiệm sống thật của mình, và trả lời rất tự nhiên câu hỏi của con về "Khóa tu có giúp ích gì cho cuộc sống chung đôi không?" Sen búp xin tặng người, ba vị Phật tương lai.

Xin cảm ơn cặp thiền sinh nhạc sĩ Mỹ Hạnh, Trí Hùng, hai anh chị đã đóng góp những bài thiền ca, lời hay ý đẹp, mà nhạc lại êm vui. Sau cùng, con không quên cảm ơn "trái tim dịu dàng", Tâm Diệu,

ông xã con, đã cùng chia xẻ năm ngày vui tuyệt vời với con.

Bạch quý thầy và đại chúng, khóa thiền năm nay con thiếu vắng bốn người bạn: vợ chồng Diệu Bạch, anh Tâm ở PA, chị Mỹ Hạnh và chị Vân Nga, vì bận công việc gia đình nên không đi được. Lúc đầu con nghĩ chắc sẽ kém vui hơn năm ngoái, nhưng con lại có thêm ba người bạn mới: chị Từ An, Thiện Nhơn và Diệu Phương, nên niềm an lạc cũng đơm hoa kết quả trọn vẹn.

Con xin đề nghị với các anh chị Sinh Thức là mỗi lần gửi thư mời tham dự khóa tu cho mỗi thiền sinh, nên gửi thêm hai thư khác, để người ấy giới thiệu thêm hai bạn mới nữa. Bởi vì niềm an lạc cho thân tâm trong khóa tu quá quý giá, con nghĩ ai

cũng phải đến một lần mới biết được. Nên con chắc mọi người đều đồng lòng nở rộng gia đình tâm linh ra, tưới tắm cho hạt giống yêu thương được lan xa hơn.

Kính xin cảm ơn mọi người đã hành thiện, đem lại niềm vui cho tất cả thiền sinh.

Đề Sáng Nay...

*Hè oi ở
Khoá tu về man mát
Mang gió lành xoa dịu vết ưu tư
Cho chúng ta
Tạm nghỉ bước thẳng trầm
Quên ngày tháng chập chùng bao thay đổi.*

*Lời kinh xưa
Quyện hương thơm buổi sớm
An tĩnh lòng thư thả mỗi bước chân
Tay trong tay
Chung hát khúc ân tình
Về lối củ chồn vô ưu ngày ấy.*

*Năm ngày thoáng
Nhẹ qua theo hơi thở*



*Nụ cười hiền cùng ánh mắt hiểu thương
Để sáng nay
Hạnh phúc tự quay về
Từng giọt sáng long lanh trong an lạc.*

Quảng Minh Nguyễn

Chia Xẻ Cảm Tưởng Khóa Tu

Các bạn thân mến,

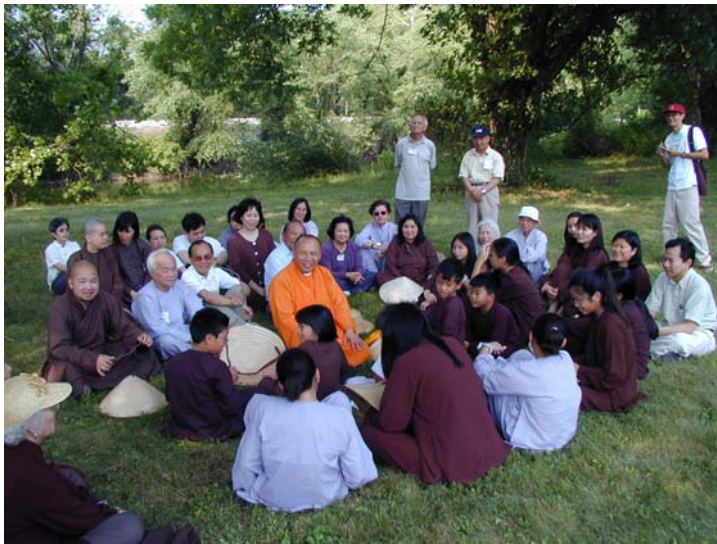
Đây là Tịnh Độ, suốt ngày hôm nay Minh Nguyên cứ nhắc mình như thế, nhưng sao khó quá. Tâm Minh Nguyên vẫn cứ nhớ hoài về khóa tu của chúng ta. Minh Nguyên thấy không có hạnh phúc nào hơn là mỗi sáng thức dậy không lo lắng, được làm những điều ích lợi mà mình thích, được gần gũi nhiều bạn hiền, được an vui trong từng giây phút, được mỗi đêm đi ngủ biết hạnh phúc sẽ đón chờ mình khi thức giấc...

Minh Nguyên tuy không giúp được nhiều trong khóa tu, nhưng biết rằng có những người bạn đã làm việc rất nhiều để giúp cho khóa tu mang lại được nhiều lợi lạc cho mọi người.

Minh Nguyên xin thân mời các bạn chia sẻ cảm tưởng, kinh nghiệm về khóa tu cho mọi người, để tất cả đều được ít nhiều hạnh phúc.

Metta,

Quảng Minh Nguyên



Quý bạn thân thương,

Ngoài ba tăng thân í hon gà nhà ra (Diệu Hiền, Diệu Từ, Diệu Yên), Diệu Phú đã cùng đi với ba thiền sinh khác, đó là bác Quảng Thiện Nhơn, cô Từ An, và chị Diệu Phượng (cũng là pharmacist). Vì là lần đầu tiên tham dự khóa tu học, nên ba vị này có khá nhiều thắc mắc về sinh hoạt tu tập, thời khóa, nơi ăn chốn ở, quý thầy cô, tăng thân Sinh Thức, vân vân. Thế nên mới có mục

hỏi đáp ngay trên xe khá vui nhộn. Đây là một niềm vui có bạn đồng hành và khỏi phải lo bị ngủ gục trong lúc lái xe!

Chạy đến Roslyn Center, nhìn thấy cỏ đất bị cào xới tơi bời, hàng rào nhựa bủa giăng tử

tung, kệ nệ xách từng món hành lý từ bãi đậu xe vào phòng ngủ dưới ánh nắng chang chang, một chút gì ngao ngán khởi lên trong lòng của mọi người, có phải không?! Nhưng nó tan biến đi nhanh chóng trong ngày hôm đó và những ngày kế tiếp, những chỗ cho những cảm giác thư thái, vui tươi, an tịnh, khỏe khoắn ... trong từng thế gậy khí công, trong từng

bước chân, trong từng lời nhắc nhở của quý thầy cô, trong từng câu chuyện kể, trong từng bài hát, và trong từng hơi thở nụ cười trên những nền cỏ tươi mênh mông, dưới những tàng cây cao rậm lá, bên lạch nước mát trong. Có lẽ trong ta và quanh ta thường có các yếu tố tiêu cực, nhưng không có nghĩa là ta không thể sống hạnh phúc nếu ta biết tiếp xúc với những yếu tố tươi mát đang có mặt. Khóa tu này đã cho ta thật nhiều cơ hội để thực tập thưởng thức sự sống trọn vẹn. Đây là một niềm hạnh phúc rất lớn, nhất là nhìn các bác lớn tuổi và các em nhỏ (gồm cả em bé Dũng) nở nụ cười xinh xắn hiền hòa là Diệu Phú thấy lòng mình nhẹ khỏe làm sao.

Diệu Phú có rất nhiều niềm vui trong khóa tu này. Niềm vui được lắng nghe quý thầy cô và các thiện sinh trao đổi Phật pháp, kinh nghiệm tu học, phương pháp thực tập, những cảm nhận, những thắc mắc. Niềm vui được lắng nghe những tiếng hát; những lời dâng hương, tán Phật; những hồi chuông, tiếng mõ, tiếng khánh; những lời đọc năm giới, bốn lời quán nguyện của các bậc Bồ Tát, kinh Thương Yêu, kinh Diệt Trừ Phiền Giận. Niềm vui trong sự thực hành thiền tập của mình. Niềm vui được tiếp xúc với thiên nhiên yên tĩnh tươi tốt, với tăng thân lành mạnh, với chính mình, và nhất là ngồi bên cạnh tăng thân trong những buổi dùng cơm trong chánh niệm. Niềm vui được nhìn thấy những gương mặt tươi tắn, thanh thản; được nhìn thấy mọi người làm việc, sinh hoạt, tu tập trong sự tinh chuyên, nhịp

nhàng, hòa hợp; và được nhìn thấy nhiều người thực tập mở lòng cúng dường quý thầy cô, đóng góp vào vốn phí khóa tu, ủng hộ các công trình xây dựng chùa chiền cùng công tác từ thiện.

Cũng giống như anh Minh Nguyên, Diệu Phú không phụ giúp là bao trong việc tổ chức khóa tu, nhưng Diệu Phú đã không cảm thấy guilty at all. Mình không giúp nhiều cho tăng thân Sinh Thức bằng lời nói, hành động, nhưng mình lúc nào cũng có thể giúp qua tác ý ủng hộ, hoan hỷ. Vả lại, các bác, các anh chị em Sinh Thức cũng là mình, mà mình cũng là các bác, các anh chị em Sinh Thức thôi. Hồng chùng Diệu



Phú đã trở nên căng thẳng nếu phải lo toan nhiều việc, bởi vì Diệu Phú vẫn còn ở trong giai đoạn tập sự của sự sống tỉnh thức chánh niệm, cảm ơn Sinh Thức đã thông cảm cho!

Tuy số người tham dự khóa tu mùa hè năm nay ít hơn so với một hai năm trước đây, nhưng có tới trên dưới 10 thiện sinh mới tham dự khóa tu lần đầu. Đây là

một điều phấn khởi và càng phấn khởi hơn khi các thiền sinh này cho biết là rất thích khóa tu và cảm nhận được nhiều lợi lạc như là: Không khí tu học cởi mở đầm ấm, những bài pháp thoại sống động thiết thực, những buổi pháp đàm chia sẻ hiểu biết kinh nghiệm tu tập trong tinh thần xây dựng thân thiện, những buổi ăn yên lặng thân mật, những buổi tập khí công & yoga thoải



mái, những buổi thiền hành vui vẻ thông thả, những thời tụng kinh & ngồi thiền thanh thoát, buổi thiền trà ý vị nhẹ nhàng, buổi truyền giới trang nghiêm xúc động, vân vân. Tuy nhiên, vài bác tham dự khóa tu lần đầu tiên cho biết là thời khóa tu học hơi nhợt, hơi dờn dập. Sở dĩ các bác có nhận xét trên là vì các bác chưa quen thuộc với thời khóa như thế này và muốn cảm thấy dễ dàng hơn cho phù hợp với tình trạng sức khỏe cũng như trong sự tiếp thu những điều học hỏi mới lạ. Một số cho biết là sẽ cùng với "người thương" của mình tham dự khóa tu trong năm tới. Trong khi đó, một số khác cho biết là sẽ cố gắng tham dự ngày

thiền tập hằng tháng của Sinh Thúc. Đây là một niềm vui lớn có thêm tăng thân tu tập và hỗ trợ cho nhau.

Cùng một cảm nhận như cô Nhân Quảng và nhiều thiền sinh khác, Diệu Phú thấy mình có phước duyên lớn trong khóa tu này vì được nhiều thầy cô và tăng thân hết lòng săn sóc thương tưởng qua sự tận tâm trao truyền những kinh nghiệm và phương pháp tu tập. Sau khóa thiền tập năm ngày lần này, Diệu Phú rất tin tưởng vào câu thần chú "Thiền Quán Là Khéo Chuyển Niệm." Hy vọng là Diệu Phú sẽ bắt gieo trồng những hạt giống vụng về hầu đóng góp tí xíu vào cuộc sống an lạc của người và mình. Diệu Phú xin tạm ngừng ở đây, kéo không các bác & anh chị đọc nhiều niềm vui của Diệu Phú quá sẽ đâm ra mệt mỏi, mất vui.

Diệu Phú vô cùng biết ơn quý thầy cô, các thiền sinh, và ban tổ chức Sinh Thúc. Thân chúc quý bạn khéo chuyển niệm trong cuộc sống hằng ngày và sẽ gặp lại các bác, các anh chị, các em thiếu nhi trong tâm tưởng và trong những ngày thiền tập mỗi tháng.

Peace in the Dharma,

Tâm Diệu Phú

Thân mến chào các bạn,

Huệ Mai đi dự khóa tu mùa hè về được hai ngày rồi mà vẫn còn cảm thấy an lạc vui tươi vì đã cố gắng chất thật nhiều năng lượng hạnh phúc, đem về để chia cho chị Ni một nửa đấy nhé! Do anh Minh Nguyễn đề nghị chúng ta chia xẻ cảm tưởng về khóa tu mà Huệ Mai có dịp nói lời tri ân.

Khóa tu năm nay thật đặc biệt vì được 4 quý thầy từ phương xa đến hướng dẫn.

Trong lúc họp nhóm, Sư Cô Thanh Lương đã giúp rất nhiều ý kiến hay cho thiền sinh, và Huệ Mai cũng biết ơn các Thầy và Sư Cô. Nhờ Thầy Quảng Tiến chỉ dẫn Khí Công và anh Minh Đức dạy Yoga cho các thiền sinh mà Huệ Mai nhìn thấy các bác, các anh chị đều có dáng điệu thoải mái vì được thư giãn gân cốt. Đến buổi trưa khi trời nóng bức thì các em thiếu nhi được bơi lội thoải thích làm Huệ Mai cũng muốn nhập bọn, nhưng nhờ anh Minh Đức nói là ai ngoài 15 tuổi không được xuống hồ, nên Huệ Mai tiếc là đã không ở vào lứa tuổi 15 nữa!

Năm nay có một số thiền sinh mới như cô Từ An, chị Diệu Phương... lúc đầu đến khóa tu còn hơi bỡ ngỡ, nhưng hôm sau đã cảm mến Sinh Thức và luôn đi theo Huệ Mai hỏi tại sao các anh chị trong Sinh Thức dễ thương quá vậy! Các bác và các chị hứa khóa tu năm sau sẽ đem gia đình đến tu học để cùng hưởng an lạc và tập sống chánh niệm.

Nhờ đến khóa tu mà các bác mới được biết anh Minh Tánh là anh Nguyễn Duy Nhiên đã dịch và viết nhiều sách về thiền quán. Từ nay Huệ Mai sẽ gọi anh Minh Tánh là anh Nguyễn Duy Nhiên được không ạ? Khi anh Minh Tánh thuyết trình thì chị Diệu Linh lấy nhiều notes để về giảng lại cho Huệ Mai vì chị là "private tutor" của Huệ Mai về Phật học. Buổi tối, hai chị em về phòng bàn cãi về thiền quán cho đến khuya mới chịu tắt đèn đi nghỉ, để sáng hôm sau thức sớm ngồi thiền với tăng thân.

Huệ Mai rất vui khi được nghe anh Minh Đức trình bày Chánh Niệm và Năng



Lượng Chữa Trị, lại có thêm hai chị Mỹ Hạnh và Diệu Linh là dượng sĩ đóng góp thêm ý kiến về dượng khoa nên các thiền sinh được dịp hỏi thăm cách thức dùng thuốc và các bác lớn tuổi rất tin tưởng vào lời khuyên của hai chị.

Huệ Mai được dự lễ quy y của sáu người, trong đó có bé Diệu Minh mới có 18 tháng, rất dễ thương, làm Huệ Mai về nhà

nhờ bé quá, xin bà ngoại cho cô Huệ Mai gửi đến bé thật nhiều "hugs & kisses". Chị Minh Viên ơi, năm sau cho hai bé Ý An đi dự khóa tu nữa nhe. Các chị trong Sinh Thức coi em giỏi lắm, cả anh Minh Nghĩa và Duy cũng biết thương em bé, đem kẹo bánh cho bé ăn. Năm sau nếu hai bé Ý An đi dự khóa tu thì cô Huệ Mai sẽ xin chú



Minh Đức cho hưởng dẫn thiếu nhi vì được nhìn thấy các bé là Huệ Mai vui lắm, nhớ lại thời thơ ấu sống tại quê mẹ thật hồn nhiên.

Thầy Tịnh Từ đã dạy các bé hát thật nhiều bài thiền ca, và trong giờ Thiền Trà, nhờ tiếng đàn của anh Trí Hùng với tiếng hát thánh thót của chị Mỹ Hạnh mà buổi lễ được thêm nhiều hạnh phúc.

Hôm cuối cùng tại khóa tu, Huệ Mai thấy một niềm lưu luyến các quý Thầy, các thiền sinh và các bạn đạo. Chị Diệu Ngọc đã nói lời đúc kết làm Huệ Mai rất cảm động và rơi lệ khi thấy chị khóc. Tuy cơm sống, đồ ăn thiếu, nhưng Huệ Mai đã ăn rất ngon lành, vì được ngồi chung quanh

các người thân thương. Nói thật với chị Diệu Ngọc, ở nhà Huệ Mai chưa từng được ăn cơm với trứng bát và xì dầu, mà khi ăn ở khóa tu thì thấy ngon quá. Chắc từ nay, trên mâm cơm của Huệ Mai sẽ thường xuyên có món trứng bát chị Diệu Ngọc ạ!

Trong khóa tu những khi có cần giúp đỡ gì, Huệ Mai luôn được chị Diệu Phú sẵn lòng giúp đỡ làm Huệ Mai rất cảm động được quen một người bạn nhiều phước báu. Ngày nào Huệ Mai tu tập giống như chị Diệu Linh thì sẽ được tràn đầy an lạc, hỷ xả.

Sau hết, Huệ Mai cảm ơn các bạn Sinh Thức đã có công tổ chức khóa tu để nhiều người được hưởng lợi lạc. Huệ Mai mong năm sau sẽ gặp lại tất cả các bạn trong khóa tu và xin cầu chúc các anh chị luôn được thân tâm an lạc

Thân ái,
Huệ Mai

Các bạn thân mến,

Hơn một tuần qua mà MN vẫn còn tràn ngập niềm vui và sự phấn khởi như khi còn tại khóa tu. MN nghĩ một phần nhờ được làm mới qua những chia sẻ của các bạn. Một phần là kết quả tích tụ qua nhiều ngày tháng được tu tập gần gũi với tăng thân. MN nghĩ, trong xã hội này rất hiếm mà có được một hai người bạn có thể qua lại và

tin cậy được. Đàng này, MN có được cả một tăng thân, mà lâu năm dần như đã trở thành một gia đình thứ hai của mình. Dù khác họ, nhưng tình thâm đậm đà khẩn khít không kém gì cốt nhục của mình.

MN thấy khoá tu nào của Sinh Thức cũng có những đặc điểm và lợi ích riêng. Khoá tu hè năm nay cũng vậy. Được nhiều thầy lớn thăm viếng, chứng minh là một khích lệ lớn cho tất cả. Được thầy Tịnh Từ thương yêu dạy dỗ. Được học đức thành thật của thầy Tịnh Diệu. Được học sự vui tính của thầy Đức Niệm. Được học sự cởi mở của thầy Quảng Tiến. Được học sự khiêm cung của sư cô Thanh Lương. Được thử nhiều pháp môn tu học mới, mà MN hy vọng là chúng ta sẽ được nhiều dịp ôn tập cho thuần thục hơn, trong những ngày tu học hàng tháng. Được tiếp xúc khá nhiều thiện sinh mới với nhiều hoàn cảnh cũng như sắc thái tu tập khác nhau. Được thấy những gương mặt hân hoan, và nghe những cảm xúc chân thành. Được dùng tách cà phê tự tay anh Minh Tuệ pha cho. Được xúc động lây với giọt lệ mừng của những người bạn nhiều năm sát cánh đồng tu. Đối với MN, đây là những dư vị liệu nhiệm màu bồi dưỡng Bồ Đề Tâm của mình. Là biểu hiện của sự tri ân thành kính sâu xa nhất đối với công ơn của Phật và thầy tổ.

Ai cũng biết tu học cần thiết, nhưng rất khó phát tâm, và giữ vững được tâm nguyện của mình lại càng khó khăn hơn

nữa. MN may mắn đã được quay về đạo. Và may mắn hơn nữa là được gần gũi hai người bạn rất đặc biệt là anh Minh Tánh và Minh Đức. Hai anh đã nâng đỡ và chăm sóc MN thật chu đáo. Đến bây giờ, dù phải đóng nhiều vai trò quan trọng, hai anh lúc nào cũng có mặt mỗi khi MN cần giúp đỡ.

MN thích tu học nhưng tánh hơi làm biếng chỉ thích nhàn. Nếu không có sự khuyến khích xung quanh, thì MN có lẽ sẽ không làm gì cả. Không biết sao khoá tu vừa qua khơi dậy nhiều niềm vui trong MN quá. Niềm vui này lan tràn sang cả người



thân, nhất là chị Diệu Hạnh, bạn đời của MN đó. Thành bây giờ, MN không còn phải lo về tánh lười của mình nữa, vì trong ngoài đều có đủ trợ duyên.

Cuối cùng MN xin gửi lòng tri ân và thân quý nhất của mình đến Sinh Thức, vì Sinh Thức là tất cả chúng ta. Các bạn còn nhớ trong kinh Hoa Nghiêm có đoạn nói về lưỡi trời Đế Thích, mà mỗi hạt châu là phần

ảnh của tất cả những hạt châu khác. Tự tánh mỗi chúng ta, xa hay gần, trực tiếp hay gián tiếp, đã và tiếp tục phản ảnh rõ ràng vào tinh thần chung Sinh Thức. Một hôm nào trăng thanh gió mát, nếu mình được quay quẩn chia sẻ kinh nghiệm cũng như những ước muốn của mỗi người về Sinh Thức, thì chắc sẽ thú vị lắm.

Thân mến,

Quảng Minh Nguyên

Chào các bạn,

Sao mà Minh Nguyên có cùng cảm tưởng như Viên Hoa, mỗi sáng khi mở mắt đọc thăm các câu thiền kệ mà Thầy đã dạy và



viết trên bảng. Đọc đi đọc lại nhiều lần, và cũng ước ao rằng sao thời gian qua mau quá, mấy ngày trong khóa tu.

Nay thời gian trong sở Viên Hoa nhìn đồng hồ hoài, mà thời gian hình như dừng lại. Viên Hoa rất vui mừng là mang con và cháu lên dự được suốt khóa tu, và đã được quy y, có sự chứng minh của ba vị thượng tọa cùng một lúc, và cũng hân hạnh tham dự các buổi sinh hoạt của các em thiếu nhi. Tất cả các con em của các anh chị Sinh Thức rất giỏi và dễ thương, em nào cũng thật dễ dạy. Quảng Viên Hoa chỉ mong ước một ngày gần đây, con cháu của mình cũng được như thế. Mặc dù cũng hiểu rằng cũng còn tùy thuộc vào phước đức nhiều đời, nhiều kiếp của mỗi người khác nhau.

Và Viên Hoa cũng không quên cầu xin cho Sinh Thức được nhiều sức khỏe và nghị lực để tiếp tục tổ chức nhiều khóa tu trong tương lai, và có các brochure bằng tiếng Anh để cho các em không rành tiếng Việt cũng có thể đọc và hiểu được. Đó là những chia sẻ và cảm nghĩ của mình về khóa tu.

Quảng Viên Hoa

Hình Ảnh Buổi Thuyết Giảng Cộng Đồng của thầy Thích Tịnh Từ

Viện Trưởng Tu Viện Kim Sơn

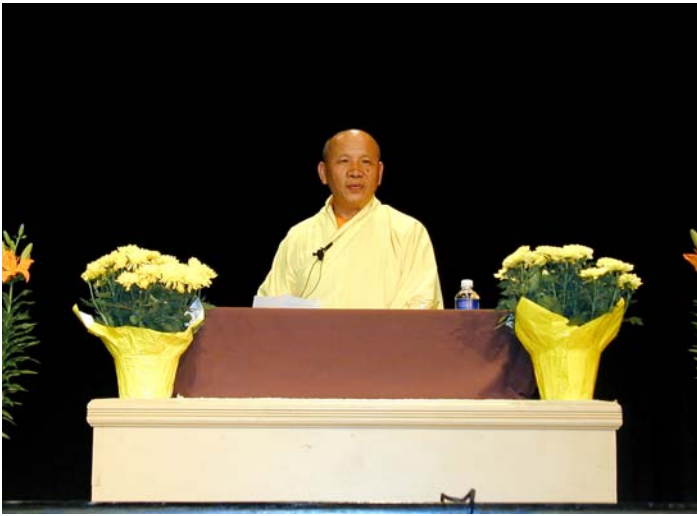
vào 2:30 trưa ngày chủ nhật 30 tháng 6 năm 2002 tại quận Fairfax, Virginia



Anh Quảng Minh Đức đón chào quan khách và giới thiệu về những sinh hoạt tu học



Các em thiếu nhi Sen Búp trình bày những bản nhạc Thiên ca



Thầy Viện Trưởng thuyết giảng về đề tài "Thiền Quán, Năng Lượng Thư Giãn Thân Tâm"

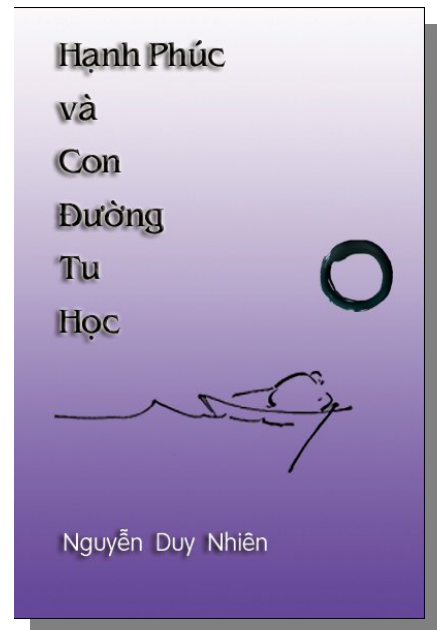


Giới Thiệu Sách Mới:

Hạnh Phúc và Con Đường Tu Học

Trong quyển Hạnh Phúc và Con Đường Tu Học, anh Nguyễn Duy Nhiên chia sẻ những kinh nghiệm, những đóng góp, và cảm nghĩ của mình về con đường tu học. Trong quyển sách này, anh ghi chép lại những hạnh phúc mà chúng ta tiếp xúc được trên con đường tu học, cũng như những khó khăn mà chúng ta có thể gặp phải. Những vấn đề anh chia sẻ rất thực tiễn, từ những việc rất cụ thể như là sự nghiệp, công việc làm ăn, lòng ham muốn... cho đến những thực tập về chánh niệm, sống trong hiện tại, an lạc và giải thoát. Những chia sẻ và cảm nghĩ của anh được gói ghém qua hình thức của một lá thư gửi cho một tu sĩ thân quen.

Đây là một quyển sách nhỏ, dễ đọc và rất thú vị. Anh viết "Con đường tu học là một con đường hạnh phúc...", chúng tôi xin được giới thiệu đến quý vị quyển sách mới này của anh Nguyễn Duy Nhiên viết về một con đường hạnh phúc.



Khổ sách: 5 1/2" X 8 1/4" - Số trang: 90 - Số thư mục: BK12 - Giá: \$7.00

Chương Trình Tu Học

Tháng 8

- Ngày Quán niệm Sinh Thức hàng tháng vào ngày thứ bảy 17 tháng 8 từ 10 giờ sáng cho đến 4 giờ chiều.
- Khoá tu mùa Hè tại Tu Viện Kim Sơn miền bắc California từ 1-15 tháng 8 dưới sự hướng dẫn của thầy Thích Tịnh Từ và các vị giáo thọ. Liên lạc (408) 848-1541 hay tvks@juno.com.

Tháng 9

- Ngày Quán niệm Sinh Thức hàng tháng vào ngày thứ bảy 21 tháng 9 từ 10 giờ sáng cho đến 4 giờ chiều.
- Ngày tu học cho người Việt Nam với thầy Nhất Hạnh và tăng đoàn làng Mai tại Tu Viện Kim Sơn miền Bắc California vào ngày chủ Nhật 22 tháng 9. Liên lạc (408) 848-1541 hay tvks@juno.com.
- Lớp "Thiền Quán, Phương Pháp Giảm Sự Căng Thẳng" (Stress Reduction through Mindfulness Meditation) do anh Quảng Minh Đức hướng dẫn bằng tiếng Anh tại trường đại học Northern Virginia, trung tâm Alexandria. Đây là một lớp 8 tuần bắt đầu vào ngày thứ năm 26 tháng 9, từ 7 giờ cho đến 9 giờ tối. Liên lạc (703) 845-6240.

Tháng 10

- Lớp "Thiền Quán Chánh Niệm" (Mindfulness Meditation) do anh Quảng Minh Đức hướng dẫn bằng tiếng Anh tại trường đại học Northern Virginia, trung tâm Woodbridge. Đây là một lớp 8 tuần bắt đầu vào ngày thứ tư 2 tháng 10, từ 7 giờ đến 9 giờ tối. Liên lạc (703) 878-5770 hay đến thăm trang nhà của trường đại học tại <http://www.nv.cc.va.us/woodbridge/continuing/course.asp?course=PSYC596>.
- Ngày Quán niệm Sinh Thức hàng tháng vào ngày thứ bảy 19 tháng 10 từ 10 giờ sáng cho đến 4 giờ chiều.

Tháng 11

- Ngày Quán niệm Sinh Thức hàng tháng vào ngày thứ bảy 16 tháng 11 từ 10 giờ sáng cho đến 4 giờ chiều.
- Khoá tu vào dịp lễ Tạ Ơn tại Tu Viện Kim Sơn từ 20-24 tháng 11 dưới sự hướng dẫn của thầy Thích Tịnh Từ và các vị giáo thọ. Liên lạc (408) 848-1541.

Tháng 12

- Ngày Quán niệm Sinh Thức hàng tháng vào ngày thứ bảy 21 tháng 12 từ 10 giờ sáng cho đến 4 giờ chiều.
- Khoá tu cuối năm tại Tu Viện Kim Sơn từ 24-29 tháng 12 dưới sự hướng dẫn của thầy Thích Tịnh Từ và các vị giáo thọ. Liên lạc (408) 848-1541 hay tvks@juno.com.

Mọi chi tiết xin liên lạc với Sinh Thức qua điện thư sinhthuc@sinhthuc.org hay điện thoại (703) 787-3377 hoặc đến thăm trang nhà tại <http://www.sinhthuc.org>

LỚP THIỀN TẬP BẰNG ANH NGỮ

Vào mùa Thu năm nay, anh Quảng Minh Đức sẽ hướng dẫn hai lớp thiền tập bằng Anh ngữ tại trường đại học Northern Virginia, tiểu bang Virginia.

1. **Lớp:** Thiền quán, phương pháp giảm sự căng thẳng
(*Stress Reduction through Mindfulness Meditation*)

Thiền quán không phải chỉ là một phương pháp tu học mà còn là một phương pháp thực tập có công năng mang lại nhiều lợi ích khác cho ta trong đời sống hằng ngày, như là trong các lãnh vực y khoa và tâm lý trị liệu. Thiền quán có khả năng làm giảm sự căng thẳng (stress) trong cơ thể và tinh thần. Quý vị sẽ được hướng dẫn những phương pháp ngồi thiền (sitting meditation), thiền hành (walking meditation), quán toàn thân (body scan), và thể dục Yoga để tiếp xúc và chữa trị những khó khăn trong thân và tâm.

Địa điểm: Trường đại học Northern Virginia tại Alexandria campus

Ngày giờ: 7 giờ đến 9 giờ ngày thứ năm từ ngày 26 tháng 9 đến ngày 14 tháng 11

Ghi danh: Lớp số PSYC 596-41A. Liên lạc 703-845-6240

2. **Lớp:** Thiền quán chánh niệm (Mindfulness Meditation)

Chánh niệm là một năng lượng chuyển hóa rất màu nhiệm có công năng mang lại nhiều lợi ích cho ta trong đời sống hằng ngày. Chánh niệm còn giúp ta tiếp xúc lại với những năng lượng an ổn, thư thả giữa một cuộc sống bận rộn, có quá nhiều những sự thôi thúc và căng thẳng ngày nay. Thiền quán chánh niệm là một phương pháp sống hạnh phúc, một phương cách thực tế để nuôi dưỡng và chuyển hóa thân tâm.

Địa điểm: Trường đại học Northern Virginia tại Woodbridge campus

Ngày giờ: 7 giờ đến 9 giờ ngày thứ tư từ ngày 2 tháng 10 đến ngày 20 tháng 11

Ghi danh: Lớp số PSYC 596-30W. Liên lạc 703-878-5770 hay đến thăm trang nhà tại <http://www.nv.cc.va.us/woodbridge/continuing/course.asp?course=PSYC596>

Mọi chi tiết xin liên lạc với Sinh Thức qua điện thư sinhthuc@sinhthuc.org hay điện thoại (703) 787-3377 hoặc đến thăm trang nhà tại <http://www.sinhthuc.org>

From: SINH THỨC Mindful Living Society
P.O. Box 1223
Herndon, VA 20172-1223

Non-Profit Org.
U.S. Postage
PAID
Falls Church, VA
Permit No. 7175

To: