Thuyền Từ

Tháng 12
2026

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 https://crpcv.org/thuyentu/*



Tiếng Chuông Chánh Niệm

(Trích trong cuốn sách "Hướng đi của đạo Bụt cho hòa bình và môi sinh" của Sư Ông Làng Mai)

Tiếng chuông chánh niệm là tiếng chuông kêu gọi ta tỉnh dậy, tiếng chuông đang kêu vang để đánh thức chúng ta dậy, để chúng ta ý thức hơn về những hành động của mình, về những hậu quả đang xảy ra cho hành tinh xinh đẹp của chúng ta.

Có thể nào chúng ta không biết rằng trái đất xanh tươi của chúng ta đang trong tình trạng nguy kịch. Mỗi bước chân ta dẫm lên mặt đất đều có ảnh hưởng đến các loài động vật và cây cỏ. Thế mà chúng ta vẫn sống rất dửng dưng, như thể chúng ta không có liên quan gì với thế giới chung quanh. Chúng ta sống như những người mộng du, không biết mình đang làm gì và đang đi đâu. Chúng ta đi như thế cho đến bao giờ? Chúng ta có ý thức được điều đó hay không? Ý thức được điều đó hay không tùy thuộc vào mỗi bước chân của ta. Chúng ta có bước được những bước bình an, vững chãi trên mặt đất hay không? Tương lai của chúng ta của mọi loài sinh vật đều tùy thuộc vào từng bước chân chánh niệm ta đặt trên mặt đất, trên hành tinh xinh đẹp này. Chúng ta phải để tâm lắng nghe những tiếng chuông kêu gọi ta tỉnh dậy. Chúng ta phải thay đổi ngay lối sống của mình, sống như thế nào để con cháu chúng ta có một tương lai sáng đẹp hơn.

Tôi đã có dịp ngồi chơi với Bụt rất lâu để xin ý kiến của Ngài về vấn đề trái đất bị hâm nóng. Ngài đã dạy rất rõ ràng và cụ thể. Ngài dạy rằng nếu chúng ta tiếp tục sống một cách thiếu trách nhiệm như hiện nay, tiếp tục phá rừng, tiếp tục sản xuất và tiêu thụ một cách bừa bãi, thải ra quá nhiều khí CO2 thì hậu quả khó mà lường được, môi trường bị ô nhiễm, thời tiết thay đổi bất thường, hệ sinh thái sẽ bị tàn hoại, mực nước biển sẽ bị dâng lên cao và tràn lên bờ, làm ngập lụt các thành phố ven biển, hàng trăm triệu người sẽ không còn nhà ở, tình trạng bất an sẽ đưa đến chiến tranh, và đủ thứ bệnh truyền nhiễm sẽ có cơ hội bành trướng.

Cho nên chúng ta cần phải thắp sáng ý thức cộng đồng để kịp thời ngăn chặn tình trạng nguy cập của trái đất. Hiện nay số người ý thức được về tình trạng này còn quá thấp. Phần lớn vẫn còn đang mê ngủ, vẫn còn để cho tiện nghi vật chất làm chủ đời mình, biến mình thành nô lệ. Ai cũng muốn có nhà cao cửa rộng, có đầy đủ xe hơi tủ lạnh, ti vi, điện thoại di động.v.v…cho nên chúng ta không ngần ngại dùng tất cả thời gian và sức lực chúng ta có được để đổi lấy những thứ đó, vì vậy mà chúng ta luôn sống trong căng thẳng, bị áp lực thời gian đè nặng.

Trước đây chúng ta có thể để ra hàng giờ ngồi chơi uống trà với bạn bè trong một không gian yên tĩnh. Chúng ta đã từng tổ chức những buổi họp để ăn mừng hoa phong lan đang nở rộ trong vườn. Ngày nay chúng ta không còn thời gian để thưởng thức những thú vui tao nhã đó, vì trong đời sống hiện nay thời gian là tiền bạc, và chúng ta để dành hết thời gian chúng ta có được cho công việc kiếm tiền. Ta bận rộn đến nỗi không còn thời gian để thở, và ta tạo ra một xã hội mà người giàu càng

giàu thêm và người nghèo càng thêm túng quẫn. Ta chỉ biết chăm chút lo cho riêng mình, và chỉ thấy những cái lợi trước mắt mà quên những hậu quả về sau, chúng ta ít khi để tâm đến số phận của người khác, đến tương lai của hành tinh mẹ của chúng ta. Chúng ta có khác gì những con gà đang bị nhốt trong chuồng và đang giành xé nhau một vài hạt bắp mà không biết rằng lát nữa mình sẽ bị giết làm thịt.

Các nước đang phát triển như Trung Quốc, Việt Nam, Ấn Độ, vẫn còn đang mơ "giấc mơ người Mỹ" (American dream) và xem giấc mơ này như mục tiêu tối hậu của đời sống con người. Ai cũng mơ có xe hơi riêng, có trương mục ở ngân hàng, ai cũng mơ có đầy đủ phương tiện vật chất như ti vi, tủ lạnh, điện thoại di động.v.v…Hai mươi lăm năm nữa dân số Trung Quốc sẽ lên đến 1,5 tỷ người. Nếu mỗi người đều có xe hơi riêng thì mỗi ngày Trung Quốc phải tiêu dùng đến 99 triệu thùng dầu, trong khi đó cả thế giới chỉ sản xuất được 84 triệu thùng dầu mỗi ngày. Cho nên làm sao có thể thực hiện được giấc mơ này, ngay cả đối với người Mỹ, giấc mơ này cũng không còn hiện thực. Cho nên chúng ta không thể nào tiếp tục sống như một ông hoàng như chúng ta mơ ước, nền kinh tế quốc gia và thế giới sẽ kiệt quệ vì không thể nào kham nổi.

Cho nên chúng ta phải tạo dựng một giấc mơ khác, một giấc mơ trong đó có tình huynh đệ, có sự cảm thông, và giấc mơ này có thể thực hiện được ngay bây giờ và ở đây. Chúng ta có pháp Bụt dạy, cho ta có đủ tuệ giác và phương tiện để sống giấc mơ này. Chánh niệm là trái tim của sự tỉnh thức, của giác ngộ. Thở những hơi thở có ý thức giúp ta có mặt thực sự trong giây phút hiện tại để nhận diện những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Khi một tâm hành tuyệt vọng phát khởi, ta nhận biết ngay để không bị nó sai khiến lôi kéo đi. Ta thường tìm cách trốn tránh những tâm hành như thế nhưng chúng chính là ta, vì vậy ta phải nhận diện để chuyển hóa chúng.

Chúng ta đừng để mình tuyệt vọng vì tình trạng hâm nóng của trái đất, chúng ta chỉ cần hành động cho kịp thời. Chúng ta phải làm một điều gì đó cho thật cụ thể. Nếu chúng ta chỉ biết ký vào bảng cam kết bảo vệ môi sinh mà trên thực tế không làm được gì cụ thể thì chẳng giúp ích được gì. Chúng ta phải nhanh chóng hành động trên cả hai phương diện cá nhân và tập thể. Tất cả chúng ta đều có ước mơ lớn, ước mơ được sống an vui, trong một môi trường xanh tươi lành mạnh. Ta thường chỉ biết than phiền trách móc, than phiền chính phủ, than phiền các nhà máy đã thải ra quá nhiều chất độc làm ô nhiễm nguồn nước, than phiền về những vụ bạo động trong thôn xóm, những cuộc chiến tranh đã tiêu diệt biết bao sinh mạng con người và các loài vật khác. Than phiền chẳng giải quyết được gì, đã đến lúc chúng ta phải tỉnh dậy và tỏ thái độ rõ ràng qua chính lối sống hàng ngày của chúng ta.

Bạo hành, tham nhũng liên tục tiếp diễn chung quanh ta, và ta biết rằng nếu chỉ áp dụng luật pháp thôi thì chưa đủ để giúp xóa bỏ nạn mê tín và ngăn chặn những hành vi phạm pháp. Ta cần có một niềm tin lớn và một ý chí dũng mãnh thì mới đủ sức vượt qua mọi khó khăn và không rơi vào tuyệt vọng.

Đạo Bụt có một nền tảng nhân bản vững chắc, giúp ta biết sống có trách nhiệm, có từ bi với chính mình và mọi loài chung quanh. Người Phật tử con của Bụt là người biết bảo vệ môi sinh. Chúng ta có đủ khả năng và thẩm quyền để quyết định vận mệnh của hành tinh chúng ta. Nếu chúng ta ý thức được tình trạng hiện tại, chúng ta sẽ thay đổi được chính tâm thức của mình và tâm thức cộng đồng. Chúng ta phải giúp Bụt đánh thức mọi người dậy, nhất là những người còn đang ngủ mơ.

Lắng Nghe Hóa Giải Khổ Đau

(Trích trong pháp thoại của Sư Ông Làng Mai tại Xóm Hạ ngày 29-04-2002)

Khi một người có những khó khăn, bế tắc, khổ đau mà không biết cách chuyển hóa, thì họ thường vô tình vung vãi những khổ đau đó lên những người xung quanh. Điều này xảy ra với rất nhiều người.
Một người có tu tập, biết pháp môn, thì mỗi khi có khổ đau như hờn giận, ganh tức, mình biết cách nhận diện và ôm ấp. Nhờ vậy, mình không để khổ đau của mình lan sang người khác.

Còn khi không biết tu, mỗi khi giận lên, mình chỉ muốn trừng phạt. Người kia nói hay làm điều gì khiến mình đau khổ, thì mình liền muốn làm cho họ cũng đau khổ, nghĩ rằng như vậy mình sẽ bớt khổ. Đó là tâm lý trừng phạt rất thường gặp.

Con mình làm mình giận, mình có thể nói nặng hoặc đánh một cái tát. Vợ hay chồng nói hoặc làm điều gì khiến mình khổ, mình có thể nổi nóng, dùng những lời lẽ hay hành động không còn tình nghĩa. Mình nghĩ làm họ đau khổ thì mình sẽ bớt khổ — nhưng đó là cách hành xử rất phổ biến của con người.
Khi tin rằng đau khổ của mình do người kia gây ra, mình muốn trừng phạt họ: trừng phạt bạn đời, con cái, thậm chí cha mẹ. Cha mẹ làm mình khổ, mình cũng muốn phạt cha mẹ.

Tôi có một đệ tử, bây giờ là một sư cô, một ni sư, có nhiều đệ tử khác. Khi còn nhỏ, mới 13–14 tuổi, một

hôm đi học mà thay vì được ăn cháo đậu xanh như thường lệ, mẹ chỉ nấu cháo trắng. Nó nổi giận. Chỉ một chuyện rất vô lý. Nó giận và muốn phạt mẹ bằng cách trên đường đi học ghé qua đập đá, cởi áo ra để gió lùa vào người. Tối đó bị sưng phổi, phải nằm một tuần để mẹ chăm. Đó chỉ là hành động dại dột của một đứa trẻ muốn trừng phạt mẹ mình.

Con cái cũng có thể trừng phạt cha mẹ theo cách dại dột như vậy. Không dám nói nặng cha mẹ, nhưng làm bản thân khổ để cha mẹ lo lắng. Khi giận lên, mình có thể làm những chuyện điên rồ như thế.

Cho nên khi học giáo pháp của Đức Thế Tôn, mình không nên dại dột như vậy nữa. Càng trừng phạt, người kia càng khổ; người kia càng khổ thì lại có những lời nói, hành động làm mình khổ thêm. Hai bên leo thang làm khổ nhau — một quá trình u mê, dại dột. Dù biết rõ là dại, nhiều khi mình vẫn lặp lại.

Phương pháp của Bụt dạy là: nhìn thật sâu vào người kia để thấy những bế tắc, đau khổ, khó khăn chưa được giải tỏa. Khi thấy như vậy, mình hiểu rằng người ấy cần giúp đỡ, không phải trừng phạt.



He needs help, not punishment.

Người ấy cần sự giúp đỡ của mình, không phải sự trừng phạt.
Con mình khổ, bế tắc, không biết cách chuyển hóa; nếu mình cứ phạt, cứ giận, cứ mắng hoài thì nó càng bế tắc thêm, càng khổ đau thêm.

Mình phải thay đổi chiến lược: «Con ơi, cha biết con khổ lắm, bế tắc lắm. Nói cho cha nghe, biết đâu cha có thể giúp. Cha có thể làm gì để giúp con bớt khổ?» Đó là lời nói của thương yêu, của ái ngữ.

Phải học những câu nói như vậy: «Ba biết con có những khó khăn, những bế tắc, những nỗi buồn, nỗi khổ. Ba xót xa lắm vì chưa giúp được con. Con nghĩ ba có thể làm điều gì để con bớt khổ không?»

Học thuộc lòng câu đó để mà nói với con mình.

Có khi nghe vậy, con sẽ òa khóc, vì từ lâu ba chưa bao giờ nói với nó những lời như vậy. Ba chỉ la mắng và trách phạt. Trong bụng nó chỉ muốn nói: “Chỉ cần ba đừng chửi con thôi là con đã đỡ khổ rồi.”

Thay vì phạt, la mắng, trách móc, mình hỏi:
«Con ơi, ba có thể làm gì để con bớt khổ?»

Cách ấy cũng áp dụng cho vợ chồng:
«Anh ơi, em biết trong anh có nhiều bế tắc, đau khổ. Em xót xa lắm. Em có thể làm gì để anh bớt khổ không? Anh nói đi.»

Một người vợ nói được câu ấy là đang thực tập ái ngữ. Khi nói xong thì lắng nghe. Dù người kia có nói những lời dễ tổn thương, có buộc tội hay trách móc, mình vẫn lắng nghe — vì tội nghiệp, vì lâu nay mình chưa bao giờ thật sự lắng nghe. Chỉ cần được lắng nghe một giờ, người kia đã bớt khổ rất nhiều. Và mình có thể làm Bồ Tát Quan Thế Âm được.

Trong mỗi người đều có hạt giống của Bồ Tát Quan Thế Âm. Chỉ cần tưới tẩm hạt giống của từ bi, xót thương và kiên nhẫn. Chỉ một buổi lắng nghe thật êm ái là trái tim của người kia có thể mở ra.

Tôi nói điều này với sự chắc chắn, vì tôi có nhiều đệ tử đã thực tập và thành công. Khi thấy được nỗi khổ, niềm đau, sự bế tắc của người khác, mình không còn muốn trừng phạt. Chỉ cần có tâm muốn giúp, chưa làm gì cả, mình đã thấy nhẹ rồi. Đó là cam lồ của chất liệu từ bi.
Chỉ cần ngồi xuống, nhìn sâu, thấy được nỗi khổ niềm đau của người kia, là giọt nước cam lồ của lòng từ bi tự nhiên ứa lên trong tim, làm dịu trái tim mình. Mắt mình dịu lại, lời nói mình dịu lại. Và như thế, **mắt thương và lời thương** là điều hoàn toàn có thể làm được, không phải chuyện mơ hồ trên mây.

Ý Thức Em Mặt Trời Tỏ Rạng

(Trích trong tuyển tập thơ "Thơ Từng Ôm và Mặt Trời Từng Hạt" của thiền sư Nhất Hạnh)

Thức dậy hôm nay em thấy trời xanh
Chắp tay em cám ơn đời mầu nhiệm
Cho em hai mươi bốn giờ tinh khôi
Cho em bầu trời bao la
Mặt trời lên cao
Rừng cây ý thức
Mặt trời lên cao
Rừng cây vươn nắng chan hòa.
Em đi ngang qua đồng hoa hướng dương
Hàng vạn bông hoa ngoảnh nhìn về phương Đông chói sáng
Ý thức em mặt trời tỏ rạng
Bàn tay em gieo hạt cho mùa sang năm.
Biển động, tai em nghe tiếng triều dâng
Xôn xao mây bốn phương trời lồng lộng
Quê hương thân yêu ngát hồ sen thơm
Quê hương hàng dừa ven sông
Ruộng đồng vươn vai cười theo bông lúa
Ruộng đồng vươn vai
Cười mưa vui nắng trăm mùa.
Đất mẹ cho em hương quế tần ô
Tía tô rau húng rau ngò mầu nhiệm
Mai đây xanh tươi núi đồi quê hương
Mai đây lộc đời lên nhanh
Ngọt lời ca dao, trần gian vui hát
Ngọt lời ca dao, mầu xanh đưa bước chân người.

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Sinh hoạt quán niệm tháng 12 năm 2026

- Ngày quán niệm đầu tháng 12 năm 2026 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 5 tháng 12 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Buổi sáng lúc 10 giờ sáng chúng ta sẽ sinh hoạt trong ngôi nhà trắng phía sau chùa và sẽ dời về chánh điện sau bữa trưa. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: **https://crpcv.org/thuyentu/**

- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viễn liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	$2822.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 11	$190.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-$190.00
Quỹ còn	$2822.34