

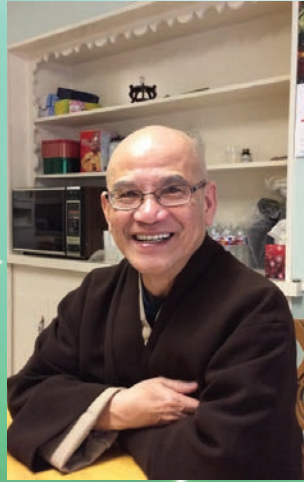


THIÊN VIỆN PHỞ MÔN
Universal Door Meditation Center

2619 Charles Lane, Sugar Land, TX 77498 • (281) 565-9718 • www.universaldoor.org

Tâm Giác Ngộ

Đặc San Phở Môn
12 năm 2003-2015



Lá Thư 12 Năm

Kính thưa quý độc giả,

Thêm một lần nữa, Đặc san mới này đến tay quý vị, duyên hội ngộ của chúng ta lại được nối dài, bền chắc. Thấm thoát mà đã 12 năm, Thiền viện Phổ Môn từ những bước đầu chập chững, đến nay có thể nói là đã trưởng thành và phát triển, những giọt nước Giác ngộ đã hình thành và hòa nhập vào một dòng đang chảy vào biển lớn giải thoát, đó cũng nhờ lòng ưu ái của tất cả quý vị, những bậc Tôn đức Tăng Ni, có cùng hướng Giác ngộ, giải thoát đã khích lệ và hết lòng ủng hộ Phổ Môn trong việc phát huy con đường huyết mạch của Phật pháp; những đồng hương, những Phật tử và thiện sinh, không phân biệt màu da và tôn giáo, đã về tu học, nhận hiểu, thực tập được nhiều lợi ích nên đã tới lui gần gũi, hỗ trợ Phổ Môn về mọi mặt, coi Phổ Môn là ngôi nhà tâm linh của mình, tấm lòng ưu ái rất trân quý đó đã cho Phổ Môn một sức mạnh và niềm tin để vững vàng tiến bước, tiếp nối mở rộng con đường Giác ngộ mà chư Phật, chư Tổ và các bậc Thầy Giác ngộ đã dày công khai mở.

Kính thưa tất cả quý vị, như quý vị đã biết, từ những bước đầu cho đến ngày nay Thiền viện Phổ Môn chỉ làm một việc duy nhất, là giúp mọi người quay về thắp sáng nội tâm mình, nhận ra đâu là tâm lầm mê và đâu là tâm Giác ngộ để được giải thoát. Tuy biết việc làm này nhiều gian khó nhưng chúng tôi không thể nói khác, hướng dẫn khác được, vì làm thế, là vùi lấp ánh sáng Giác ngộ của mỗi người, cô phụ công ơn khai mở và tiếp nối truyền trao của các bậc tiền nhân. Hơn nữa, chúng tôi biết rõ ai cũng có khả năng đó, chỉ cần quay về là nhận được gia tài vô giá này. Thế Tôn đã dạy: “Hồi đầu thị ngạn”. Quay về chính mình để nhận ra Tâm Giác ngộ ngay đó lầm mê rơi rụng, là về đến bờ giải thoát. Giác ngộ cái tâm mê lầm chấp thật, nên giải thoát cũng ngay đó chứ không có bên ngoài. Và một vị Thiền sư đã từng nói: “Kho báu nhà mình chẳng đoái hoài còn chạy tìm kiếm cái gì?” Trên tinh thần Giác ngộ này, Thiền viện Phổ Môn đã từng bước giúp mọi người quay về nhận lại gia tài vô giá nơi chính mình, nhờ vậy nhiều thiện sinh, nhiều gia đình, người Việt và các nước bạn, có niềm vui lớn, chẳng những chuyển hóa được nghiệp thức chính họ mà còn cảm được những người thân và bè bạn để cùng nhau về Thiền viện tu học.

Kính thưa quý vị, tất cả những sinh hoạt hàng ngày tại Thiền viện hay ở bên ngoài đều dựa trên căn bản Giác ngộ, lần này, đặc san Tâm Giác ngộ đến với quý vị cũng chỉ nói lên điều duy nhất này. Tâm nguyện chúng tôi là làm sao mở rộng con đường Giác ngộ thênh thang khắp nơi, khắp chốn để người người, nhà nhà đều hưởng được ánh sáng Giác ngộ, từ đó thế giới mới hòa bình thật sự và mọi loài đều sống an vui. Chúng tôi cũng đã và đang từng bước thực hiện tâm nguyện này, kính mong chư Tôn đức cũng như quý đồng hương, quý Phật tử, quý thiện sinh tiếp tay, góp sức cùng chúng tôi, đây là một khích lệ lớn để chúng tôi mạnh dạn thực hiện việc làm rất cần thiết trong thế giới đầy nhiễu nhương, đầy biến động này.

Xin mượn lá thư này nói lên lòng biết ơn chân thành gửi đến chư Tôn đức Tăng Ni, quý đồng hương, quý Phật tử, Thiện sinh ở khắp mọi nơi, kính chúc quý vị luôn vững tiến trên con đường Giác ngộ, giải thoát, để lúc nào cũng trẻ trung, tươi vui và khỏe mạnh, vững chãi trong biển đời.

Thiền Viện Phổ Môn



UNIVERSAL DOOR MEDITATION CENTER

Thiền Viện Phổ Môn

2619 CHARLES LANE, SUGAR LAND, TX 77498 • (281) 565-9718 • www.universaldoor.org

TÔNG CHỈ VÀ HƯỚNG ĐI CỦA THIỀN VIỆN PHỔ MÔN

THẮP SÁNG NỘI TÂM --- NHẬN RA TÂM GIÁC NGỘ NƠI CHÍNH MÌNH

Thiền Thắp Sáng Nội Tâm là nền tảng của Giác Ngộ, Giải Thoát. Đây là một pháp tu đơn giản và thẳng tắt để đạt được Giác Ngộ, Giải Thoát, nhờ đó cuộc sống mới trở nên hạnh phúc và đầy ý nghĩa.

Thiền Thắp sáng nội tâm là cái nhìn nội quán, giúp chúng ta “nhìn thấy sự việc đúng như thật”, nghĩa là biết rõ cái tâm suy nghĩ lăng xăng, phiền muộn, nặng nề, chấp trước không phải là mình, nó chỉ là cái bóng chợt đến chợt đi, lúc ẩn lúc hiện trong gương. Từ ban sơ, ta là bản thể thường nhiên bất động, vì mê chấp cảnh là thật, nên quên mất mình là ai, mãi đuổi theo một niệm khởi, giông ruổi theo trần cảnh, từ đó sự sống mê chấp sinh diệt khổ đau bắt đầu.

Nhờ cái nhìn nội quán, chúng ta dễ dàng nhận ra cái Thênh Thang Bất Động lúc nào cũng hiện hữu, lúc nào cũng sáng suốt, rõ ràng, thường biết tất cả mọi sự mọi vật bên trong cũng như bên ngoài nhưng không trụ trong ngoài, đến đi tự tại, thông suốt không chướng ngại, có khả năng phá trừ lầm chấp, như mặt trời lên bóng tối tự tan. Ngay cái thực tại hiện tiền đó không có quá khứ và vị lai, chỉ có hiện tại nhiệm màu, trần lao phiền não không thể nhiễu loạn được. Đây là chốn bình an, là quê hương đích thực mà chúng ta cần tìm về.

Mười một năm qua, Thiền Viện Phổ Môn đã mở cửa chào đón mọi người về tu học trong tông chỉ: **“THẮP SÁNG NỘI TÂM --- NHẬN RA TÂM GIÁC NGỘ NƠI CHÍNH MÌNH”**

Không phân biệt tuổi tác, màu da, ngôn ngữ và truyền thống, không giới hạn trong giới Phật tử, nhiều người từ nhiều tôn giáo khác đã hưởng được lợi ích lớn lao, họ nhận thấy không có gì chống trái với tín ngưỡng của họ. Sau một thập niên trôi qua, Thiền Viện Suối Từ (Dallas) ra đời cũng cùng hướng đi trên.

Thiền Viện Phổ Môn và Thiền Viện Suối Từ (Dallas) luôn mở rộng cửa, rất mong đón tất cả mọi người về tu học.

Mục Lục

Trang

Lá thư 12 năm	1	“Ngộ” thiệt là Ngộ.....	69
Tông chỉ và hướng đi của Thiền Viện Phổ Môn.....	2	I Am Not My False Mind	71
Mục lục Đặc San TÂM GIÁC NGỘ	3	The Master Key to True Happiness... S.T.R.E.S.S. 72	
Nhìn Lại Chặng Đường 12 Năm của Phổ Môn.....	4	The Pictures in My Head Were	
Lễ Bái được Cốt Tủy	8	Making Me Miserable	74
Thời Khoá và Sinh Hoạt của TVPM.....	17	Để cuộc sống có ý nghĩa	75
Tâm Giác Ngộ chính là bạn	18	Thơ Thích Diệu Thiện.....	77
Gương Sáng Diệu Kỳ	20	Gánh nặng lầm mê rơi rụng	78
The Miracle of the Mirror	20	Ready to return to Awake mind	80
Lòng Biết Ơn Chân Thành.....	21	Cái Tôi An Ổn	81
Duyên Lành Hội Ngộ.....	23	Những câu chuyện ý nghĩa	82
Làm sao khơi dậy khát vọng giác ngộ trong ta	24	Thơ Câu cá	84
Nguyện nuôi dưỡng mầm Bồ đề	32	Give a Man a Fish	86
Chợt hiểu.....	32	Mười Bức Tranh Chăn Trâu	88
Tất Cả Các Pháp Tướng Là “Không”.....	33	Hãy Định Lại Hướng Đi Cho Mình.....	91
Ác Tâm	35	Thơ Hội Đạo	92
Niềm vui đã về.....	38	Awake is Real by Pho Chon.....	93
Thơ Thích Thông Hội.....	39	The Two Minds	94
Mãi mãi một nụ cười.....	40	Những Người Mẹ Hiếm Có	
Bước Vào Ngưỡng Cửa Trí Tuệ	43	Lời khuyên của Mẹ	96
Why I Choose to Wake Up.....	44	Chúc Thư.....	97
Quyết Không Lùi Bước	45	Development and Outreach 2014.....	98
Phát Tâm Cầu Giác Ngộ	47	Vài nét về Thiền viện Suối Từ	100
You Never Have Peace of Mind	48	Chùm ảnh sửa sang Thiền viện Suối Từ	103
Phỏng vấn-Sinh Nhật Phổ Môn Tròn 12 Tuổi	49	A True Gift to Myself and Others	106
Có Một Hướng Đi.....	52	Thư gửi phụ huynh	107
How Awake has Changed my Life	54	Phổ Môn Youth and Teen Program	109
Họa thơ ---Tôi Chỉ Là	55	Countless Benefits for the Whole Family	111
Bài Học Quý Báu.....	56	About Our Youth and Teen Program	
Hoài Niệm Luân Hồi	57	From Many Views ...	112
Những thành tựu của Thiền Viện Phổ Môn.....	58	Waking Up Through the Heart Sutra	114
Chợt tỉnh cơn mê	60	An Incredible Day	115
Tâm thư.....	61	Sau Một Chuyến Đi.....	117
Gây Quỹ Như Thế Nào Là Chánh Pháp.....	62	Duyên Giải Thoát	119
Mô hình phát triển Thiền Viện Phổ Môn	64	Lễ đốt Nến –Rằm Thượng Nguyên	121
Những ước mong về Thiền Viện Phổ Môn.....	65	Nến đầu nành.....	122
Chuyện Xưa Mà Nay		Nội Qui Thiền Viện Phổ Môn.....	123
Mai ăn khỏi trả tiền.....	67		
Chưa chắc đâu Ba.....	68		

Nhìn lại chặng đường 12 năm của Thiền Viện Phổ Môn

Sau khi tìm ra câu trả lời cho câu hỏi lớn của đời mình, sanh từ đâu đến, tử đi về đâu, tôi thật sự là ai? Mọi lưới nghi đã vỡ tung, rơi rụng, sự thật hiển lộ rõ ràng, thân thang bước vào đời giúp người nhận ra khả năng Giác Ngộ nơi chính mình. Thầy chúng tôi quay về Houston, thăm lại và đền ơn vị Thầy và những người đã từng có duyên khi mới đến Mỹ, nơi đó cũng đã nuôi dưỡng và tài bồi cho Thầy chúng tôi rất nhiều trong suốt giai đoạn ngõ ngàng trên xứ lạ.

Ban đầu, lúc mới mở Thiền viện Phổ Môn, một số người đã tìm đến và mong Thầy chúng tôi khai thị, từ vài người tăng lên nhiều người, chỉ trong một thời gian ngắn, số người có lợi ích dần dần khá đông, và phát tâm tu học cầu Giác Ngộ rất mạnh. Thấy vậy, không ít người sanh tâm nghi kỵ, cộng thêm hiểu lầm về nhiều mặt, những người này, một phần vì chưa hiểu tốt lời dạy của Đức Phật, phần khác, là những đám mây lầm chấp, thành kiến, định kiến quá dày khiến họ không thể tin được mình có khả năng Giác ngộ trong đời này nên tìm cách đánh phá, phao tin Thầy chúng tôi bỏ bùa, người thì nói dạy quá cao, người thì nói ngoại đạo, tà giáo. Những thiền sinh, chủng tử Giác ngộ mới được tưới tắm, thực tập chưa vững lại thường xuyên nghe lời bàn ra tán vào từ bên ngoài nên nhiều người bị hoang mang, ảnh hưởng đến Tâm Bồ đề mới phát nên họ rơi rụng dần.

Trong tâm trạng hoang mang đầy những nghi vấn, thật khó cho những thiền sinh mới phát tâm Giác ngộ, nhiều người không biết phải

làm gì, tu như thế nào là chánh pháp, như thế nào là tà, ai đúng, ai sai??? biết bao nhiêu câu hỏi đặt ra trong lòng Phật tử.

Ai sẽ trả lời câu hỏi này? Cần giải thích không?

Hãy để thời gian chứng minh và trả lời, hãy để cho sự thật hiển bày trước mặt, mỗi người cứ sống và làm việc của mình, chớ thật bất hủ...

Trong giai đoạn đầu, người đến, người đi cũng rất nhiều, mặc dù, họ nhận rõ về khả năng Giác Ngộ nơi chính mình, nhưng vẫn chưa dám tin vì từ xưa đến nay, họ được nghe, được học là đời này không ai có khả năng Giác Ngộ, vả lại, còn thường nghe những lời ra, tiếng vào mang tính đố kỵ, áp đặt, bình phẩm vô chứng cứ, gây hoang mang nên cuối cùng họ phải quay về sống và sinh hoạt theo những gì trước khi tới Thiền viện, đã từng nghe từng học. Một số người có cảm tình với Thiền viện thì khuyến Thầy chúng tôi nên đổi cách hướng dẫn để phù hợp với căn cơ chúng sanh hiện tại, như thế Thiền Viện mới tồn tại.

Như quý vị thấy, vì rõ ràng thấu suốt nên suốt 12 năm Thầy chúng tôi làm có một việc, và không gì có thể ảnh hưởng được khả năng Giác Ngộ nơi Thầy. Thầy thường nói với chúng tôi: “Thầy đi tu vì Giác ngộ, nay vì Giác ngộ mà độ sanh, cho đến khi tất cả chúng sanh đều Giác ngộ, ngoài ra không vì một gì khác.”

Theo những gì thấy và nhận hiểu được từ khi thầy chúng tôi mới mở Thiền viện đến nay, con đường xiển dương tinh thần Giác ngộ, giải thoát không phải dễ. Sau những lần thiền sinh hoang mang, bỏ đi vì những hiểu lầm đó, có

khi không ai tới tu học hay khi tới rồi nhưng thành kiến cũ quá dày che lấp, nên không tiếp nhận nổi điều Thầy chúng tôi khai thị, có khi tỏ rồi nhưng lại nghi ngờ không lẽ dễ vậy sao??? Rồi buông tay để thói quen cũ lôi kéo họ đi.

Có một thời gian không ai về Thiền Viện tu học, nhưng Thầy chúng tôi vẫn thản nhiên, thầy hướng dẫn một người như hướng dẫn nhiều người, chỉ nói và làm một việc, vẫn tiếp tục khai thị và dạy chúng nội viện tinh thần Giác ngộ, Thầy nói: “chỉ cần một người cũng được, một người Giác Ngộ, sẽ có nhiều người Giác Ngộ” lúc đó chúng tôi là những đệ tử đầu tiên, được tiếp nhận và thấu suốt nội tâm rất tỏ tường từ nơi sự sống và sự khai thị của Thầy, nhiều người hỏi chúng tôi, sao ai cũng đi hết mà chúng tôi còn ở đây, chúng tôi cười nói, khi biết được có người giúp mình nhận lại gia tài vốn sẵn nơi chính mình làm sao mà bỏ được, chỉ vì quý vị chưa nhận ra nên chưa thấy giá trị của nó mà thôi.

Chúng tôi nói với người ra đi rằng: _Chúng tôi biết ai cũng có khả năng giác ngộ, xin hẹn gặp lại quý vị khi đủ duyên.

Trước hoàn cảnh đó, Thầy chúng tôi hoan hỷ và chỉ mỉm cười, vì Thầy thấy rõ nhân quả, không thể làm khác hơn, tất cả chỉ cần thời gian, điều quan trọng là tiếp tục khai mở cho mọi người nhận ra và sống được với Tâm giác ngộ vốn sẵn nơi chính mình.



Thầy luôn mở những khoá tu học, ban đầu chỉ có một, hai người tham dự, họ đến rồi đi, nhận rồi buông, không sâu sắc, nhưng Thầy vẫn tiếp tục làm việc của mình, việc lợi sinh của một tu sĩ nhận chân được quá trình nhọc nhằn, gian khó của những bậc tiền nhân truyền nối con đường Giác ngộ mà Đức Từ Phụ dày công khai mở, hơn nữa, thầy biết con đường này bất cứ ai cũng có thể đi được, nếu ai chịu đi, sự lợi ích vô cùng lớn lao. Thỉnh thoảng có một vài người nước ngoài đến, cũng vậy, nhiều khi một lớp học chỉ có một người, có khi cả tháng không người đến, nhưng Thầy chúng tôi vẫn an nhiên tự tại, có người thì hướng dẫn, không người thì dạy chúng nội viện.

Đúng như những gì chúng tôi hiểu, ai có duyên nếm hương vị Giác ngộ rồi, họ sẽ khó quên. Những người ra đi rồi lại quay về, mỗi lúc một tỏ tường hơn, có lẽ tinh thần Giác Ngộ này ít được khai mở, nên ban đầu hơi khó cho họ, nhưng dần dần tất cả cũng nhận ra, những người ra đi hầu hết đã quay về, còn giới thiệu thêm những người mới.

Có lần, trong một khóa Thiền, thiền sinh A thưa hỏi: Thưa thầy con không nhận ra phiền não là gì xin thầy khai thị?

Thầy hỏi lại: Thật muốn biết không?

Thiền sinh mạnh dạn trả lời: Dạ con muốn biết.

Thầy liền cầm một vật nhỏ gần đó, ném trước mặt Thiền sinh và hỏi: Có thấy gì không?

Thiền sinh này ngạc nhiên, lúng túng, mặt đỏ lên, có vẻ khó chịu.

Ngay đó, Thầy hỏi lại lần nữa: bây giờ có thấy gì không?

Lúc này, Thiền sinh nhìn chung quanh rồi trả lời cộc lốc: Con không thấy gì cả, nhưng nét mặt hầm hầm, sau đó thiền sinh đó nói bằng giọng bức tức, từ đó đến nay, con đi chùa,

nghe pháp rất nhiều nhưng đâu thấy ai có cử chỉ và thái độ giống Thầy, con chỉ thấy Thầy tu mà tại sao thô tháo và thiếu từ bi vậy, con chỉ hỏi thầy giúp nhận ra tâm phiền não Thầy đã không giúp mà còn ném vật dụng trước mặt con.

Thầy chúng tôi mỉm cười nói: Cô muốn biết phiền não là gì mà, hiện tại phiền não đang tràn ngập thân tâm, mà sao ngay đây không thấy đi...

Thiền sinh lúc này đã bị thành kiến dựng lập về người tu phải nói thế này, làm thế kia phủ đầy, che lấp khả năng Giác ngộ nơi chính họ, nên không thể nhận ra những gì Thầy khai thị, mặc dù lúc này mọi thứ hiển lộ quá rõ ràng.

Sau đó vị thiền sinh từ bỏ Thiền viện ra đi, trong lòng đầy ngờ vực, chán nản và trách móc, mặc dù Thầy rất từ bi nhiều phen khai thị. Thiền chúng trong khóa thiền đó, nhân thầy khai mở cho Thiền Sinh A đều nhận rõ phiền não và cội gốc phiền não nơi chính mình.

Ba năm sau, Thiền sinh đó trở lại cảm ơn và thưa là con đã nhận ra những gì Thầy khai thị ngày đó. Con biết rõ phiền não là gì? Tại sao con bị phiền não? và bây giờ con nhận rất rõ mỗi khi chúng xuất hiện...và không còn khống chế con nữa...

Ngay đó, Thầy mỉm cười và hỏi: Được lắm, vậy cái gì nhận ra tâm phiền não và nguyên nhân phiền não cô có biết không?

Lúc này Thiền sinh lại bối rối, không biết phải trả lời sao, chỉ nói, Thầy dạy cao quá con không hiểu nổi.

Thầy nói, mọi thứ hiển lộ rõ ràng ngay nơi chính mình, chỉ tại cô không quay về nên không nhận ra thôi, cứ mãi hướng ra ngoài, để ý thái độ người này, cử chỉ người kia hay đi tìm cái gì ở đâu đâu, hoặc theo thói quen chỉ muốn hiểu biết để làm giàu thêm kiến thức,

chứ không biết ngay đó chỉ cần trực nhận là mọi thứ hiển lộ rõ ràng.

_ Trực nhận là sao? con không hiểu xin thầy giải thích?

Thầy tiếp: Ngay đây cô có nhận ra cái đầu đang muốn hiểu những điều Thầy nói không?

_ Dạ có.

_ Cô có nhận cái gì đang thấy cái đầu muốn hiểu không?

_ Dạ thấy.

_ Cái gì?

Thiền sinh mỉm cười, mắt sáng lên.

_ Thì ra nó sờ sờ đó, rõ ràng trong ngoài, không gì qua được nó, wow, chúng sanh lầm mê điên đảo mộng tưởng, lầm chấp đầy đầy, tin vào cái thấy, nghe, hiểu biết, kinh nghiệm, cho là thật để rồi sanh tử tiếp nối không cùng. Nếu không được khai thị, không ngay đây nhận ra, cho dù có học ngàn kinh muôn quyển, có tụng kinh, ngồi thiền từ sáng đến tối, làm công quả suốt đời mà không nhận ra được mình là ai, tại sao mình khổ, thì kiếp sống này cũng lầm mê, cũng trầm luân.

Con cảm ơn Thầy khai thị. Từ đây con nguyện sống và xiển dương tinh thần Giác ngộ mà thầy đã trao truyền.

Thầy nói: Từ đây con đã có chỗ vào rồi, ngay đó mà nhận ra, mà sống, mà thông suốt, rồi đem chỗ nhận ra và sống được đó, chia sẻ cho mọi người, giúp người mà cũng lợi mình, ng-hĩa là, khi chia sẻ cho người cũng là cơ hội thấu suốt lại mình, sáng càng thêm sáng, đến khi rỗng rang, thanh thản, vào ra ba cõi an nhiên.

Đó là một trong ngàn ví dụ mà Thầy chúng tôi đã khai thị, điểm hóa nhằm đưa người lìa mê về Giác.

Chúng tôi biết, nhiều người hiểu lầm về cách

sống và cách hướng dẫn của Thầy, nhưng nếu người có tâm cầu Giác ngộ thì sẽ cảm nhận rất rõ sự sống và sự hướng dẫn của Thầy.

Nói đến đây chúng tôi nhớ lại câu thơ trong kinh Kim Cang.

Nếu lấy sắc cầu ta
Lấy âm thanh cầu ta
Người đó hành đạo tà
Không thấy được Như Lai.”

Giờ đây, những tháng ngày hiểu lầm, nghi hoặc, bớt dần và niềm tin về khả năng Giác ngộ nơi mỗi người tăng lên. Số thiền sinh có chỗ sống chỗ kiếm, chỗ thông rất đông, hoa trái của Giác Ngộ đã nở rộ trong mỗi người. Hiện tại Thiền Viện chúng tôi như là một Thiền viện Quốc tế, nhiều chủng tộc, nhiều tôn giáo, nhiều văn hoá, ngôn ngữ khác nhau và nhiều lứa tuổi, đều về Thiền viện tu học để nhận ra Tâm Giác ngộ vốn sẵn nơi mỗi người.

Không những thế, những thiền sinh này còn nguyện dần thân mang tinh thần Giác ngộ đi vào cuộc đời, giúp tất cả nhận ra Tâm Giác ngộ ở chính nơi mình.

Mười hai năm đi qua, hoa trái Giác Ngộ đã trổ, nhiều người trên thế giới về tu học và tiếp nhận được gia tài vô giá nơi họ, Thầy chúng tôi không những giúp người lớn, mà còn giúp cho trẻ em. Chính tinh thần Giác ngộ đã xây dựng lại những đổ nát, hiểu lầm từ

bản thân, gia đình, vợ chồng, con cái....

Hiện nay Thiền viện Phổ Môn đã quá chật, không còn chỗ cho mọi người về tu học, mỗi tuần không đủ chỗ đậu xe, không đủ phòng ốc cho các khoá tu học, những phòng sinh hoạt còn thiếu quá nhiều tiện nghi. Nguyên nhân thiếu là vì nhiều năm qua Thầy chỉ lo một việc duy nhất là giúp mọi người nhận ra tâm Giác Ngộ nơi chính mình, để từ đó, tinh thần Giác Ngộ này mở rộng khắp nơi khắp chốn. Một việc làm mà chúng tôi biết chỉ người Giác Ngộ mới có tâm nguyện lớn này và quyết lòng thực hiện việc lớn này.

Chúng con rất mong Tam bảo chứng minh, Tăng Ni Phật tử cầu nguyện để việc kiến tạo ngôi Phổ Môn mới, sớm thành tựu, ngõ hầu chào đón nhiều người về tu học nhận ra Tâm Giác Ngộ vốn sẵn nơi mỗi người, để từ đây không còn làm gả cùng tử lang thang nữa.

Nam Mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni,





Lễ Bái được Cốt Tủy

Thiền sư Đạo Nguyên / Ngọc Bảo dịch

Lời người dịch:

Lễ bái không có nghĩa là van vái thần linh để mong cầu điều gì có lợi cho mình, mà là sự khiêm cung biết hạ mình để học hỏi chân lý. Sự phóng khoáng của bình đẳng tính là một nét ưu việt trong đạo Phật. Với tinh thần “phá chấp”, cái nhìn “không thấy tướng trong mọi tướng”, đặc tính này đã được khai triển đến mức tuyệt đỉnh, đặc biệt là trong Thiền tông. Trải qua bao thế kỷ, sau nhiều cuộc tranh đấu cho nữ quyền, đến ngày nay nữ giới mới tương đối có được sự tự do và bình đẳng trong một số các quốc gia trên thế giới. Nhưng gần 1000 năm trước, ngay trong thời kỳ đất nước Nhật Bản còn đang dưới chế độ phong kiến, đầy những phân biệt và thành kiến, Thiền sư Đạo Nguyên đã nói đến sự bình đẳng của nam và nữ trong bài *Lễ Bái đắc Tuỷ của tuyển tập “Chánh Pháp Nhãn Tạng”*. Ngài đã thẳng tay phá quan niệm xem phụ nữ như đối tượng căm ghét tình dục cho người tu.

Một vị tăng chân chính, đệ tử của Phật, không vướng vào trần cảnh, cũng không xa lìa trần cảnh - như tổ Tăng Sán nói: “Dục thú nhất thừa, mạc ố lục trần” (Muốn đến nhất thừa, chớ ghét sáu trần). Người tu phải tự có trách nhiệm làm chủ thân tâm đối với những việc đến trước mắt, không đổ lỗi hay trốn tránh đối tượng. Đạo Nguyên đã minh xác vai trò của nữ giới theo đúng địa vị của một người con Phật trong tứ chúng của Đức Từ Phụ. Bài viết này đã thể hiện tinh thần giải thoát và bình đẳng của một bậc bồ tát. Chúng ta hãy trân trọng học hỏi những lời nói chánh pháp này. (Ngọc Bảo)

Trên bước đường tu tập để đạt đến Chánh Đẳng Chánh Giác, điều khó khăn nhất là tìm được một vị minh sư hướng dẫn. Không kể đến hình tướng bên ngoài nam hay nữ, vị thầy dạy đạo phải là một bậc đại tượng phu, một người đã có được cái nhìn Như Thị. Vị ấy không phải là người của quá khứ hay tương

lai, mà là một vị thầy hướng dẫn tốt với tinh thần thật bén nhạy. Đó là những nét của một người đã đạt đến cốt tủy (1); người ấy có thể là người soi đường chỉ lối, là một ân nhân; người ấy không bao giờ làm nhân quả; người ấy có thể là bạn, là tôi, hay là bất cứ một người nào khác.

Đã có cơ duyên gặp được thầy dạy đạo rồi, chúng ta phải dứt hết mọi duyên ràng buộc, và không phí phạm một giây phút nào, nỗ lực tập trung cho sự tìm cầu chân lý. Chúng ta phải tu tập với ý thức, tu tập với vô thức, và tu tập với một nửa ý thức (semi-consciousness). Như thế, chúng ta làm sao cho có sự tỉnh giác luôn luôn, như người đi chân nhón gót, để dập tắt ngọn lửa trong tâm. Khi hành động như vậy, chúng ta sẽ không bị quấy nhiễu bởi những ác ma. Vị Tổ đã tự chặt đứt cánh tay để đạt đến cốt tủy của đạo (2) không phải là một người khác với chúng ta, và vị thầy đã buông hết cả thân lẫn tâm (3)

cũng chính ở nơi chúng ta chứ không đâu khác. Đạt đến cốt tủy của Đạo bao giờ cũng do lòng chân thành và niềm tin. Sự chân thành không có ở ngoài, cũng không có ở trong – mà chỉ là đặt hết trọng tâm vào Pháp mà xem nhẹ thân mình, mục đích để có được sự tự do, giải thoát khỏi những hệ lụy phàm trần và đạt tới chân lý nơi chính mình. Nếu chúng ta chỉ cần coi trọng thân mình hơn Pháp một chút, chúng ta sẽ không cảm nhận được Pháp, và không đạt tới chân lý. Những người có ý chí cương quyết đặt hết trọng tâm vào Pháp không phải là đặc thù, và họ không cần những lời khen tặng của người khác để làm điều ấy. Người xưa nói rằng những người nào đặt hết trọng tâm vào Pháp sẽ gieo cả thân tâm xuống (4) để kính trọng cúng dường những gì nuôi dưỡng và hộ trì Chánh Pháp, những gì đã đạt cốt tủy của Đạo, dù đó chỉ là một cái trụ cột ngoài sân, một cây đèn bằng đá, dù là những vị Phật, hay một con chó hoang, thần linh hay quỷ, nam hay nữ. Thân và tâm này rất dễ có: chúng đầy dẫy trên thế giới này như gạo thóc, như tre sậy. Nhưng Pháp thì ít khi gặp được. Đức Phật Thích Ca nói rằng: “Khi gặp những vị thầy đang tuyên dương đạo pháp, đừng để ý đến sắc tộc hay giòng dõi của họ, đừng chấp vào hình tướng của họ, đừng chê bai những khuyết điểm của họ, và đừng xét nét những hành động của họ. Vì kính phục trí tuệ của họ, hãy cho họ ăn trăm ngàn cân vàng mỗi ngày, hãy cúng dường họ những thực phẩm tuyệt hảo

của cõi trời, hãy trải hoa trời để cúng dường, lễ lạy và kính trọng họ ba ngày một lần, và không bao giờ để cho những ý tưởng lo lắng hay phiền hà khởi lên trong tâm. Nếu hành xử như vậy, thế nào ta cũng ngộ được Đạo. Từ khi ta lập tâm như vậy, ta đã thực hành tu tập như vậy, và ngày nay ta đã đạt được Chánh Đẳng Chánh Giác.”

Với tâm như thế, ta còn cầu mong cho cây, đá cũng có thể thuyết pháp cho ta (5), ngay cả những cánh đồng, làng mạc cũng có thể thuyết pháp cho ta (6). Chúng ta phải đặt câu hỏi đến những cây cột ngoài sân, chúng ta phải tìm hiểu cả những bức tường và hàng rào. Xưa có chuyện Trời Đế Thích đã bái lạy cả một con chó hoang làm thầy, xin nó thuyết pháp, và đã được giác ngộ. Được tôn làm thầy không nhất thiết phải là một người tương đối có địa vị cao quý. Tuy nhiên, những kẻ ngu si không biết trọng Pháp Phật thường nghĩ rằng, “Ta là một bậc tỷ kheo trưởng thượng. Ta không thể đánh lễ một người hiểu pháp nhưng có địa vị thấp hơn.” “Ta đã tu tập lâu rồi, ta không thể đánh lễ một người mới nhập chúng nhưng đã hiểu được Pháp.” “Ta có danh vị của một vị hòa thượng. Ta không thể đánh lễ một người không có danh vị hòa thượng.” “Ta thuộc dòng dõi quý tộc. Ta không thể đánh lễ người thuộc gia đình tầm thường dù cho người ấy đã ngộ được Pháp” v.v... Những kẻ ngu muội như thế vô tình đã đi xa rời lãnh địa giàu có của cha

mình mà lang thang lưu lạc tứ xứ (như câu chuyện trong kinh Pháp Hoa), vì vậy họ không thấy, cũng chẳng nghe được chân lý của Phật.

Vào thời xa xưa, trong đời nhà Đường, có vị đại thiên sư là Triệu Châu đã lập tâm tìm cầu học đạo bằng cách đi hành khước khắp nơi. Ngài đã nói rằng, “Tôi sẽ học hỏi từ bất cứ người nào hơn tôi, dù cho đó là một đứa bé lên bảy tuổi. Và tôi sẽ dạy lại cho bất cứ người nào kém tôi, dù cho người ấy có một trăm tuổi.” Lão tăng này đã sẵn sàng bái lạy một đứa bé bảy tuổi để học Pháp - thật là tấm gương hiếm có của một ý chí cương quyết, thể hiện tinh thần của một vị Phật vĩnh cửu. Khi có một vị Tỷ kheo ni đã đạt được Pháp trong đời sống, các tỷ kheo còn đang trên đường tu tập học hỏi Pháp phải dốc lòng tuân theo vị Tỷ kheo ni này, bái lạy và học hỏi Pháp nơi vị ấy – đó là một tấm gương thù thắng về cách học hỏi tu tập, ví như là đang khát nước đi tìm nước uống vậy.

Thiền sư Trung Hoa Quán Khê Nhân (Kankei Shikan, tịch năm 895) là một hòa thượng thuộc hàng Tổ trong tông Lâm Tế. Ngày xưa, khi Lâm Tế thấy sư đến diện kiến liền nắm lấy



sư. Sư bảo, “Hiếu rồi”. Lâm Tế bèn thả ra, nói: “Ta sẽ để ông ở đây một thời gian.” Từ lúc đó, sư đã trở thành đệ tử của Lâm Tế. Sư rời Lâm Tế và đến núi Mạt Sơn gặp Thiền sư ni Liễu Nhiên. Liễu Nhiên hỏi: “Thượng tọa từ đâu đến đây?” Sư đáp: “Từ cửa ở ngoài đường”. Liễu Nhiên hỏi: “Sao không biết che đây lại?”(7) Sư không trả lời được, bèn đánh lễ như một đệ tử đối trước thầy, rồi hỏi: “Thế nào là Mạt Sơn?” Liễu Nhiên đáp: “Chẳng thấy đỉnh”. Sư hỏi: “Thế nào là chủ của Mạt Sơn?” Liễu Nhiên đáp: “Vượt ngoài tướng nam hay tướng nữ”. Sư nạt: “Sao không biến hóa đi?” Liễu Nhiên đáp: “Chẳng phải chôn tinh, biến cái gì?” Sư cúi đầu bái lạy, sau đó ở lại ba năm chăm sóc và làm việc trong vườn rau của chùa. Sau này, khi xuất thế, sư thượng đường giảng rằng: “Ta đã được một nửa gáo ở lão gia gia Lâm Tế, một nửa gáo ở lão mẫu mẫu Mạt Sơn Liễu Nhiên. Với hai nửa gáo này ta có một gáo nguyên, đã uống xong rồi, và đã đến đây, trong hiện tại này, ta hoàn toàn mãn nguyện.”

Đọc những lời lẽ như thế, nghĩ đến phong thái của người xưa thật là đáng kính phục. Mạt Sơn Liễu Nhiên là một đệ tử xuất sắc của Thiền sư Đại Ngu. Bà có năng lực từ trong huyết quản, vì vậy đã trở thành “mẫu mẫu” của sư Quán Khê Nhân. Lâm Tế là người kế vị chân truyền của Thiền sư Hoàng Bá Hy Vận. Ông có năng lực qua những nỗ lực tinh tấn, vì vậy đã trở thành “gia gia” của sư Quán

Khê Nhân. “Gia” có nghĩa là cha, và “mẫu” có nghĩa là mẹ. Thiền sư Quán Khê Nhân bái lạy và tu học Pháp dưới trướng của Thiền sư ni Liễu Nhiên là tấm gương sáng về một ý chí cương quyết, một tấm lòng chánh trực mà kẻ hậu thế phải noi theo. Ta có thể nói rằng sư đã phá vỡ được tất cả mọi chương ngại, dù lớn cũng như nhỏ.



Ni sư Diệu Tâm (Myoshin) là đệ tử của Thiền sư Ngưỡng Sơn Huệ Tịch. Có một lần, Ngưỡng Sơn muốn tuyển người để làm chức Trưởng phòng Tài Vụ. Ông hỏi quanh những quan chức đã về hưu và những người khác trên núi Ngưỡng Sơn, “Ai là người đứng nhất?” Họ bàn tới bàn lui, rồi cuối cùng Ngưỡng Sơn nói, “Ni sư Diệu Tâm từ sông Wai, tuy là nữ giới, nhưng có chí khí của một đại trượng phu. Chắc chắn cô ấy sẽ là người đứng nhất để làm Trưởng phòng Tài Vụ.” Tất cả các vị tăng đều đồng ý. Thế là cuối cùng Diệu Tâm đã được chỉ định làm Chánh phòng Tài Vụ. Những long,

tượng (những người tài giỏi) trong tăng chúng của Ngưỡng Sơn không hề tức tối mảy may với sự việc này. Tuy rằng chức vụ này thật ra không có gì to tát lắm, nhưng người được tuyển chọn chắc cũng lấy làm hãnh diện. Khi Ni sư được điều đến Phòng Tài Vụ, có mười bảy vị tăng từ vùng Shoku (nay là vùng Szechuan) làm thành một nhóm đi du phương cầu đạo, đến núi Ngưỡng Sơn. Lúc ấy trời tối, họ ngụ tại Phòng Tài Vụ ở dưới chân núi qua đêm trước khi leo núi ngày hôm sau. Trong lúc nghỉ ngơi ban đêm, họ bàn cãi với nhau về giai thoại Gió và Phướn của Lục Tổ Huệ Năng (8). Những lời nói của mười bảy vị tăng này chứng tỏ họ không hiểu biết một chút gì cả. Trong khi đó, ở phía bên kia tường, vị Trưởng phòng Tài Vụ đã nghe hết tất cả, mới thốt lên rằng: “Mười bảy con lừa mù này! Không biết đã đi mòn gót hết bao nhiêu đôi giày rồi, mà chẳng nên cơm cháo gì? Dù có ở trong mơ, họ cũng chưa thấy được Pháp Phật.” Một gia nhân trong chùa lúc đó nghe được những lời phê bình này của vị Trưởng phòng Tài Vụ, mới đi nói lại cho mười bảy vị tăng kia biết, nhưng không một ai trong bọn họ tỏ ra tức giận trước sự phê bình đó. Xấu hổ trước khả năng kém cỏi không ngộ được chân lý, họ lập tức khoác áo cà sa, đến đốt hương lễ bái thỉnh cầu Ni sư nói pháp. Trưởng phòng Tài Vụ nói: “Lại đây!” Mười bảy vị tăng tiến đến gần, và khi họ còn đang đi tới, Trưởng phòng Tài Vụ nói: “Chẳng phải gió động, chẳng phải phướn động, ấy là

tâm không động!” Khi Ni sư dạy như vậy, tất cả mười bảy vị tăng đều chợt được khai ngộ. Họ đánh lễ cảm ơn và xin nhận làm đệ tử của cô. Sau đó, họ không leo núi Ngưỡng Sơn như dự định, mà quay trở về thẳng quê hương ở miền tây Shoku. Sự khai ngộ này xét ra còn vượt trên cả tiến trình thứ lớp của ba hạng bồ tát hay thập địa bồ tát (9) – đó là sự giao cảm của tâm truyền tâm, như các vị tổ chân chính của Phật giáo đã làm, từ đời này sang đời khác.

Vì vậy, ngay trong hiện tại, khi một Tự viện có chỗ trống cho một vị thầy dạy Pháp, một Tỳ kheo ni đã ngộ Đạo cũng có thể được mời làm chức vụ ấy. Dù cho một Tỳ kheo có nhiều năm hơn trong tuổi đạo và kinh nghiệm, nhưng nếu vị ấy chưa ngộ được đạo, thì đâu có quan trọng gì? Một Sư trưởng lãnh đạo tăng chúng phải luôn luôn có cái nhìn sáng suốt. Thế nhưng, có nhiều vị sư vẫn chìm đắm trong thân tâm của một kẻ quê mùa khờ khạo; họ quá u mê đến nỗi đáng bị chê cười ngay cả trong thế giới phàm tình. Họ có đáng được đề cập đến trong Phật Pháp hay không? Lại nữa, có những vị tăng còn từ chối không chịu lễ bái các vị Thiền sư ni dạy đạo, những người đã được công nhận là chứng ngộ và là sư tử, hay có tuổi đạo cao hơn trong tông phái v.v... Bởi vì họ không hiểu biết và cũng chẳng chịu học hỏi, họ ở gần cõi giới của loài súc sinh, và còn cách rất xa với các vị Tổ trong đạo Phật. Khi một người dốc hết thân tâm kính mộ Pháp Phật, lòng từ bi luôn luôn được

gợi lên trong tâm thức người ấy. Ngay cả những phàm nhân hay quỷ thần còn đang trong vô minh cũng có tình cảm, cảm ứng đối với người có lòng thành, hướng gì những vị Phật với chánh kiến, chẳng lẽ lại không có sự từ bi cảm ứng với những tấm lòng chân thành? Cái tinh thần cao thượng cảm ứng với lòng chân thành tồn tại ngay cả nơi đất đá, cát, sỏi. Trong những Tự viện của đại vương quốc Tống thời nay, nếu một vị Tỳ kheo ni được cho là đã đắc Pháp, triều đình sẽ sắc phong cho vị ấy làm Ni trưởng trụ trì một Tự viện ni, và bà sẽ được thuyết Pháp ngay trong Pháp đường của ngôi chùa đang cư trú. Tất cả những vị tăng, từ Sư trưởng trở xuống, đều đến thỉnh Pháp, lắng nghe và đặt câu hỏi, đó là lễ lối truyền thống. Người đã đạt được Pháp là một vị Phật vĩnh cửu, ngay bây giờ và ở đây, và người ấy đã vượt ra khỏi con người của quá khứ. Khi người ấy nhìn chúng ta, cả hai gặp nhau trong một trạng thái mới mẻ và đặc thù. Khi ta nhìn người ấy, sợi dây giao cảm này là một bước chân qua ngưỡng cửa hiện tại hôm nay. Ví dụ, khi các A la hán, Bích chi Phật, hay Bồ tát Thập địa đến gặp một vị Tỳ kheo ni đã chứng ngộ được chánh pháp nhãn tạng, họ đều lễ bái và học hỏi Pháp từ vị ấy, việc đánh lễ vị Tỳ kheo ni ấy là chuyện đương nhiên. Tại sao nam giới lại phải được xem như cao hơn nữ giới? Không gian là không gian, tứ đại là tứ đại, ngũ uẩn là ngũ uẩn, nữ giới cũng là như thế. Trong việc đạt Đạo, cả nam lẫn nữ đều có

khả năng như nhau, và chúng ta phải thành tâm kính ngưỡng bất cứ người nào đã đạt được Pháp. Đừng có luận bàn nam hay là nữ. Đây chính là một trong những điều vi diệu nhất của đạo Phật.

Dưới thời nhà Tống (Trung Hoa), danh từ “cư sĩ” là nói đến những người nam tu tại gia. Một số còn sống chung với vợ, một số độc thân sống đời thanh tịnh, nhưng dù thế nào, có thể nói rằng họ vẫn còn rất bận rộn với những hệ lụy trần ai. Tuy nhiên, nếu có một người nào đã thông suốt được Pháp, thì những vị tăng sẽ khoác y vân tập về nơi người ấy lễ bái và thỉnh cầu nghe Pháp, y như đối với một vị đã xuất gia. Chúng ta cũng phải hành xử như vậy đối với nữ giới, hoặc ngay cả đối với một con vật. Khi một người chưa bao giờ thấy được chân lý Pháp Phật dù chỉ là trong giấc mơ, nếu người ấy có là một lão Tỳ kheo trăm tuổi đi nữa cũng không thể sánh bằng một người nam hay nữ đã đạt được Pháp, vì vậy chúng ta không cần phải kính ngưỡng người ấy, mà chỉ vái chào thông thường như một hậu bối đối với một tiền bối. Khi một người đã hành được Pháp, nói được Pháp, dù chỉ là một bé gái lên bảy, cô bé ấy cũng là vị thầy hướng dẫn cho cả tứ chúng, là cha lành của tất cả chúng sinh. Chúng ta phải kính trọng cúng dường cô bé ấy như một vị Phật, ví như câu chuyện Long Nữ ngộ đạo thành Phật vậy (10). Đây là một nghi thức được bảo tồn từ nhiều đời trong Phật giáo. Người nào không biết điều đó, và chưa

bao giờ nhận được tâm ấn trao truyền, thật là đáng thương hại.

Một trường hợp khác: Trong thời quá khứ xa xưa ở Nhật Bản và Trung Hoa, đã có những nữ Hoàng đế. Tất cả vương quốc thuộc về sở hữu của vị nữ Hoàng đế ấy, và tất cả dân chúng đều là thần dân của bà. Điều đó không phải là do sự kính trọng con người của bà ta, mà do sự kính trọng địa vị của bà. Cũng vậy, một Tỳ kheo ni được kính trọng không phải là vì con người của bà ta, mà chỉ là vì kính trọng sự đạt Đạo của bà. Ngoài ra, một Tỳ kheo ni đã chứng được tứ thánh quả (11) cũng đạt luôn cả những hạnh lành kèm theo các quả vị ấy. Với người có công hạnh như vậy, có phạm nhân hay thiên nhân nào mong vượt qua được không? Tất cả thiên nhân trong cõi tam thiên thế giới này đều không sánh được với bà. Trong khi những kẻ phạm nhân không biết quý trọng, thì những thiên nhân đều một mực kính trọng bà. Không biết người ta còn lơ là đến thế nào đối với những vị đã đạt được Chánh Pháp chân truyền của Như Lai, và đã có một tâm nguyện rộng lớn của Bồ tát? Nếu chúng ta không biết kính trọng một người như vậy là ta đã sai lầm. Và nếu ta không biết kính trọng ngay cả Tâm Vô thượng Bồ đề của chính ta, thì ta là kẻ ngu si đã phỉ báng Pháp Phật. Có những người mặc áo cà sa, cạo trọc đầu, nhưng dù mang tướng của một vị tăng, họ vẫn tham đắm và đam mê sắc dục, vi phạm chánh pháp của Như Lai, gây tạo nên tội nghiệp nặng. Tất cả



chỉ vì họ đã quên rằng những gì trên thế gian này chỉ là mộng huyễn, như hoa đốm hư không. Thật là đáng tiếc. Vì sao, đã quy y nơi pháp Vô thượng Bồ Đề, họ lại có thể coi thường không biết kính trọng những người đáng kính đã đạt được Pháp? Đó là bởi vì họ chỉ có lòng tin hời hợt nơi Pháp, và không có ý chí dũng mãnh để tu tập hành trì Pháp. Khi người ta ham muốn một báu vật nào đó họ không nghĩ đến việc từ chối báu vật đó chỉ vì nó đang ở trong tay một phụ nữ. Khi muốn đạt được Pháp, ta phải vượt qua những điều như vậy. Có như thế, ta mới có thể thấy được Chánh Pháp ngay cả nơi những cây cỏ, hàng rào, tường vách, và thế giới vũ trụ này với trời và đất, với muôn vạn sự vật và sum la vạn tượng đều có thể chia sẻ được Chánh Pháp với ta. Đó là một sự thật mà ta phải luôn nhớ trong lòng. Trước khi dấy lên được một quyết tâm như thế để đi tìm Đạo, ví dù có gặp được thiện tri thức, ta cũng không thể đắm

mình được trong làn nước tốt lành của Pháp. Hãy chú ý cẩn thận đến điều đó.

Lại nữa, ngày nay có những kẻ cực kỳ ngu si cố chấp nơi thành kiến, nhìn phụ nữ chỉ như đối tượng của sự ham muốn tình dục. Đệ tử của Phật không được làm như vậy. Nếu bất cứ cái gì có thể trở thành đối tượng của lòng ham muốn tình dục đều là đáng ghét, thế thì tất cả phái nam không đáng ghét sao? Nói đến những nhân duyên đưa đến sự ô nhiễm, người nam cũng có thể là đối tượng, người nữ cũng có thể là đối tượng, không nam không nữ cũng có thể là đối tượng, những giấc mơ, vọng tưởng, hoa đốm hư không cũng có thể là đối tượng, và cũng có những hành động bất tịnh làm với mặt trời trên không là đối tượng (12). Một vị thần cũng có thể là đối tượng, một con quỷ cũng có thể là đối tượng. Không thể nào kể cho xiết được những đối tượng; có cả tám mươi bốn ngàn đối tượng trên thế giới này, làm sao chúng

ta gạt bỏ hết chúng được? Ta không được nhìn vào chúng ư? Trong giới luật có nói: “Lạm dụng tình dục đàn ông hay đàn bà đều là phạm trọng giới, và người phạm giới ấy sẽ phải ra khỏi tăng đoàn.” Theo như thế, nếu ta ghét tất cả những gì có thể trở thành đối tượng tình dục, tất cả đàn ông và đàn bà sẽ ghét nhau, và ta sẽ chẳng bao giờ có cơ hội được giải thoát. Ta phải xem xét vấn đề này một cách kỹ lưỡng. Có những người không phải Phật tử sống đời độc thân không có vợ: tuy rằng họ không có vợ, nhưng họ không biết đến Pháp Phật, như thế họ chỉ là những người vô minh còn nhiều tà kiến trong tâm. Có những đệ tử của Phật, như nam cư sĩ và nữ cư sĩ, có chồng hay có vợ: tuy rằng họ có chồng hay có vợ, nhưng họ là đệ tử Giác ngộ của Phật, và như thế không có chúng sinh nào sánh bằng họ trong cõi trời người.

Ngay cả ở Trung Hoa, có một tăng sĩ ngu si đã có lời thề như sau: “Qua tất cả mọi kiếp, trong mọi lớp tuổi, tôi sẽ không bao giờ nhìn một người nữ”. Không biết lời thề này dựa trên căn bản đạo đức nào? Dựa trên đạo đức thế gian chăng? Hay là dựa trên Pháp Phật? Dựa trên đạo đức của kẻ ngoại đạo chăng? Hay dựa trên đạo đức của thiên ma? Nữ thì có gì xấu? Nam thì có gì tốt lành? Trong những kẻ xấu có những người nam xấu. Trong những người tốt có những người nữ tốt. Muốn được nghe Pháp, muốn được giải thoát, không bao giờ nên tùy thuộc vào giới tính

của người nam hay người nữ. Khi còn ở trong vô minh, nam hay nữ đều phải phá vô minh như nhau. Khi đã phá được vô minh và chứng ngộ rồi, không còn gì để lựa chọn giữa một người nam và người nữ. Hơn nữa, nếu một người nam thề không bao giờ nhìn một người nữ, thế thì người ấy sẽ chừa nữ giới ra khi phát hoằng thệ nguyện độ vô biên chúng sinh sao? Nếu ông ta chừa nữ giới ra, tất không phải là một vị Bồ tát. Lòng từ bi của ông ta thiếu sót rất nhiều so với Đức Phật. Lời thề này chỉ là một câu nói say sưa của một kẻ uống quá nhiều rượu Thanh văn. Không có một người nào, ở cõi nhân gian hay cõi trời, nên tin lời thề này là thật.

Lại nữa, nếu ta ghét bỏ những người nào đó vì những điều sai lầm họ đã làm trong quá khứ, ta phải ghét ngay cả đến các vị Bồ tát. Nếu ta có tâm hay ghét như vậy, ta sẽ bác bỏ tất cả mọi người, thế thì làm sao ta có thể Giác ngộ được Pháp Phật? Những lời lẽ như lời thề của vị tăng nói trên là những lời nói điên rồ của một kẻ ngu si không hiểu biết Pháp Phật. Ta phải thương hại cho người ấy. Nếu lời thề ấy là thật, chẳng lẽ Đức Phật Thích Ca và các vị Bồ tát trong thời ngài hiện thế đều hành động sai lầm hết sao (vì đã nhìn vào phụ nữ). Chẳng lẽ Bồ đề tâm của các ngài lại không sâu xa hơn ý chí của vị tăng này sao? Ta phải yên lặng quán chiếu đến vấn đề này. Ta phải tìm hiểu trong sự tu hành, xem những vị Tổ đã truyền được Pháp bảo, và những vị

Bồ tát trong thời Đức Phật khi tu học Pháp có cần đến lời thề như thế hay không. Nếu lời thề ấy là thật, không những ta không cứu độ được nữ giới, mà khi một người nữ đạt Đạo thị hiện trên thế gian này giảng Pháp cho trời người, ta cũng sẽ bị cấm không được đến nghe hay sao? Bất cứ ai không nghe giảng Pháp sẽ không phải là một Bồ tát, mà chỉ là một kẻ ngoại đạo.

Nhìn lại Vương quốc Tống ngày nay, có những vị tăng đã tu tập lâu dài, nhưng chỉ như người đếm cát sông Hằng một cách vô ích (13), dật dờ trôi lăn như những đợt sóng trên biển cả mệnh mông của luân hồi sinh tử. Cũng có những người, tuy là phụ nữ, nhưng đã đến gặp các thiện tri thức, nỗ lực tinh tấn tìm cầu chân lý, và do đó họ đã trở thành những vị thầy hướng dẫn cho cả cõi trời người. Có những người như bà lão bán bánh đã từ chối không chịu bán bánh cho Thiên sư Đức Sơn, chỉ vì sư đã không trả lời được câu hỏi (Kinh Kim Cương nói quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc, xin hỏi Thượng Tọa điểm tâm nào?) Thật là tội nghiệp cho Đức Sơn, tuy là một vị tăng, một Tỳ kheo, đường đường một đấng nam nhi mà từ đó tới nay chỉ biết ngồi đếm cát của biển triết học một cách vô ích, và chưa bao giờ thấy được Pháp Phật, dù chỉ là ở trong mơ. Nói chung, chúng ta phải tìm hiểu rõ ràng tất cả những hoàn cảnh đến với chúng ta. Nếu chúng ta học chỉ để sợ hãi và trốn chạy

hoàn cảnh, đó là cách học và hành của hàng Thanh văn tiểu thừa. Khi chúng ta bỏ bên đông mà cố trốn chạy qua bên tây, bên tây cũng có những hoàn cảnh riêng của nó. Ngay cả khi chúng ta nghĩ rằng đã trốn chạy khỏi hoàn cảnh, trừ khi chúng ta hiểu biết rõ ràng, những hoàn cảnh ấy cũng vẫn còn đó tuy có vẻ như đã xa vời, chúng ta vẫn không được giải thoát - những hoàn cảnh ở xa đó vẫn khuấy rầy chúng ta, nhiều hơn và sâu xa hơn.

Lại nói chuyện bên Nhật, có một cơ sở đặc biệt đáng nực cười, một loại thánh thất được gọi là “Kết Giới”, có nghĩa một khu vực biệt lập, còn gọi là “nơi tu tập pháp Đại Thừa”, trong đó Tỳ kheo ni và nữ giới không được phép bước vào. Cái tập tục sai trái này đã được kéo dài từ lâu, vì vậy người ta không thể nhận diện được ý nghĩa thực sự của nó là gì nữa. Những người muốn lập lại tập tục của người xưa thường không muốn sửa đổi nó, và những người có kiến thức rộng rãi lại không nghĩ gì đến việc ấy. Gọi đó là điều luật của kẻ có quyền thế, hay là di sản của những người bảo vệ truyền thống, họ không bao giờ bàn đến việc ấy. Nếu ai có lên tiếng cười nhạo, người ấy sẽ bị mất mạng ngay. Những người gọi là có quyền thế này là ai? Họ có phải hiền nhân hay thánh nhân không? Họ là thần hay là quỷ? Họ là Thập địa Bồ tát hay ba hạng Bồ tát (trí tuệ Bồ tát, tín đức Bồ tát, tình tấn Bồ tát)? Họ là Bồ tát có Bình đẳng tánh trí hay Diệu quan sát trí? Nếu như những lễ lối xưa

phải giữ nguyên không bao giờ sửa đổi, chúng ta có buộc mình phải tiếp tục lang thang trong cuộc hành trình vô tận ở cõi luân hồi sinh tử này không?

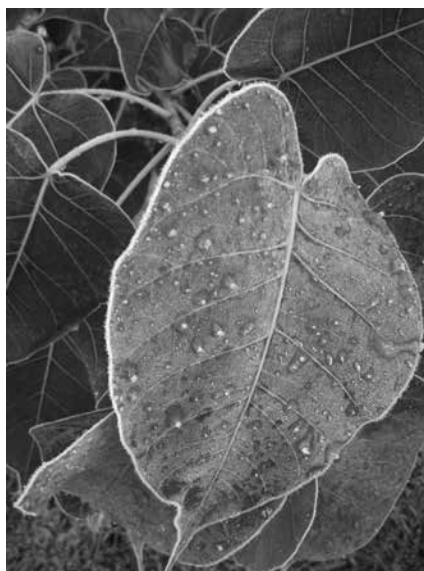
Lại nữa, Đức Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni là người đã đạt đến Chánh đẳng Chánh giác, và ngài đã minh định tất cả những gì cần minh định, đã tu tập tất cả những gì cần tu tập, đã giải thoát tất cả những gì cần giải thoát. Thế nhưng khi Đức Phật còn tại thế, đệ tử của ngài đã gồm cả bốn chúng: Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, Ưu bà tắc (cư sĩ nam), Ưu bà di (cư sĩ nữ), và gồm cả tám loài thiên long bát bộ hộ pháp, ba mươi bảy loại chúng sanh, và tám mươi bốn ngàn loại chúng sanh. Thế thì có pháp hội nào mà không có Tỳ kheo ni, không có phụ nữ, không có thiên long bát bộ? Chúng ta không bao giờ được mơ tưởng đến việc lập ra những thánh thất vượt qua các giới thanh tịnh mà Đức Phật đã đặt ra cho tăng đoàn trong thời ngài còn tại thế, bởi vì đó chính là cõi giới của thiên ma. Không có sự khác biệt nào trong pháp tướng của các đệ tử Phật, dù trong thế giới này hay thế giới khác, dù trong chư Phật của ba đời, quá khứ, hiện tại, vị lai. Ta phải biết rằng một tăng đoàn đặt ra luật lệ khác tức không phải là tăng đoàn của Phật.

Thánh quả thứ tư trong Tứ Thánh Quả (tức A La Hán) là quả vị tối thượng. Dù là Đại Thừa hay Tiểu Thừa, những hạnh lành bao hàm trong quả vị tối thượng này đều không có khác biệt. Đã có nhiều vị

Tỳ kheo ni đã chứng ngộ được thánh quả thứ tư này. Thế thì có nơi nào – dù là trong ba cõi tam đồ, hay trong những quốc độ Phật ở mười phương thế giới – mà một vị Tỳ kheo ni không đến được? Ai có thể cản trở được vị ấy? Đồng thời, Diệu Quan Sát Trí là quả vị cao nhất của hàng Bồ tát. Khi một người nữ đã đạt đến quả vị ấy và trở thành một vị Phật, có cái gì trong mười phương thế giới này mà bà ta không nhận biết rõ ràng được? Ai có thể tìm cách ngăn chặn không cho bà ta đi qua được? Bà ta đã có đầy đủ hạnh lành trải rộng khắp mười phương, hàng rào biên giới nào có nghĩa lý gì? Có ai cản trở được các tiên nữ không cho đi qua không? Ngay cả các nữ thần và tiên nữ vẫn còn chưa dứt được vô minh; họ chỉ là những chúng sinh bình thường đi lang thang khắp nơi không mục đích. Khi họ sai lầm, là họ sai lầm; khi họ không sai lầm, họ là không sai lầm. Những phụ nữ trên thế gian cũng thế, khi họ sai lầm, là họ sai lầm; khi họ không sai lầm, là họ không sai lầm. Nhưng ai có thể cản đường được những vị trời hay tiên thánh? Tỳ kheo ni đã có mặt trong tăng đoàn của Đức Phật trong thời quá khứ, hiện tại và vị lai; họ đã tu tập nơi đạo tràng của Đức Phật. Nếu ở chỗ khác với đạo tràng Phật và ra ngoài tăng đoàn, ai có thể tin họ là những người có Pháp Phật? Những kẻ nào muốn loại họ ra ngoài chỉ là những kẻ điên rồ ngu si muốn lừa đảo và che mắt thế gian. Họ còn ngu hơn một con chó hoang lo lắng người ta có

thể lục tìm ăn cắp những đồ ăn nó đã chôn lấp. Đệ tử của Phật, dù là hàng Bồ tát hay Thanh văn, có những hạng sau đây: thứ nhất, Tỳ kheo; thứ hai, Tỳ kheo ni; thứ ba, cư sĩ nam; thứ tư, cư sĩ nữ. Những hạng này được công nhận cả trong cõi trời và người, và đã được biết đến từ xưa đến nay. Với lễ đó, những người thuộc hạng hai trong bốn chúng đệ tử của Phật là cao hơn cả những vị Chuyển Luân Thánh Vương, cao hơn cả thần Indra. Không bao giờ được có những nơi chốn giới hạn không cho họ vào. Ngay cả khi vị Tỳ kheo ni chỉ được đặt ngang hàng với những Tiểu vương và quan lại của một quốc gia nhỏ bé trong một vùng đất xa xôi, nhưng nếu ta nhìn đến hiện trạng của những “thánh thất” này, thì trong khi những Tỳ kheo ni không được phép đi vào, tất cả những kẻ phạm phu tục tử trong hàng nông dân, thợ thuyền... đều có thể vào được bất cứ lúc nào, đừng nói chi đến những thành phần cao như thiên hoàng, vương gia, quan lại ... So sánh những kẻ quê mùa khờ khạo với Tỳ kheo ni, trên phương diện học hỏi chân lý và đạt quả vị, hãy kết luận xem ai là cao hơn và ai là kém hơn? Dù có bàn luận vấn đề này theo những luật lệ thế gian hay theo Pháp Phật, người ta cũng nghĩ rằng những kẻ phạm phu tục tử phải không được phép đi vào những nơi Tỳ kheo ni đi vào mới đúng. Hiện tình này ở Nhật Bản thật là hoàn toàn điên đảo; đất nước nhỏ bé của chúng ta là nơi đầu tiên để lại vết nhơ này trong lịch sử Phật giáo.

Thật là đáng tội nghiệp. Khi trưởng nữ của Đấng Từ phụ trong ba cõi đến xứ sở nhỏ bé này, họ thấy có những nơi ngăn chặn không cho họ vào. Trong khi đó, những kẻ sống trong chỗ gọi là “thánh thất” không sợ làm mười điều ác, và họ đều lần lượt vi phạm hết cả mười pháp thiện. Có thể nào giải thích một cách giản dị là, vì họ đã làm những điều sai trái, nên họ ghét những người không làm điều sai trái chẳng? Lại nữa, giết người là điều ác rất nghiêm trọng; thế mà những người sống trong thánh thất ấy có thể làm cả đến điều ác đó nữa. Chúng ta phải trừ bỏ những cõi giới ma quỷ ấy. Ta phải học hỏi giáo lý thập thiện của Đức Phật và gia nhập vào thế giới Phật. Đó là một cách tự nhiên để đền ơn Phật. Những kẻ bảo vệ truyền thống này có hiểu thế nào là nghĩa của một thánh thất hay không? Họ đã được ai truyền lại điều đó? Ai đã ấn chứng cho họ làm như vậy? Bất cứ những gì đến trong thế giới bao la này được



chư Phật làm cho thánh thiện – dù đó là chư Phật, chúng sanh, trái đất, hay hư không – cũng đều dứt sạch mọi chướng ngại ràng buộc, và trở về trạng thái nguyên thủy tức là Pháp thân của chư Phật. Như thế, một khi chúng sanh bước vào cõi giới này, họ đã hoàn toàn có được các hạnh lành của Phật. Họ có được hạnh tự chế không làm điều ác, và họ có hạnh giữ giới thanh tịnh. Khi một phương được thánh hóa, toàn thể pháp giới cũng lập tức được thánh hóa, và khi một cấp bậc được thánh hóa, toàn thể pháp giới cũng được thánh hóa. Có những nơi dùng nước để thánh hóa, có những nơi dùng tâm để thánh hóa, và đôi khi có những nơi dùng không gian để thánh hóa. Mọi phương cách đều bắt nguồn từ một truyền thống đã được truyền thừa và phổ biến cho mọi người biết. Hơn nữa, khi thánh hóa một nơi chốn nào đó, sau khi cử hành lễ tịnh thủy rửa nước cam lồ và dâng xuống quy mạng lễ, ta phải nói câu kệ như sau:

Nguyện cho cõi giới này và toàn thể pháp giới

Đều được tự nhiên thánh hóa và thanh tịnh.

Không biết những kẻ bảo vệ truyền thống và những bậc trưởng thượng của họ đang cố võ cho những thánh thất hiện nay có hiểu ý nghĩa này không? Tôi chắc họ không thể hiểu được rằng toàn pháp giới được thánh hóa chỉ ngay trong một hành động thánh thiện. Rõ ràng là những kẻ say sưa trong

men rượu Thanh văn chỉ biết đến một góc nhỏ của thế giới bao la này. Mong rằng họ sẽ thức tỉnh ra khỏi sự mê lầm say sưa từ bấy lâu, và sẽ không còn xâm phạm đến sự đồng bộ của thế giới Phật bao la. Ta phải đề đầu lễ bái để cảm niệm ơn chư Phật đã làm những hạnh lành phổ độ cho tất cả chúng sanh trong pháp giới. Ai có thể chối cãi rằng lễ bái không đưa đến sự đạt ngộ cốt tủy của chân lý?

Viết tại chùa Kannon- Dori- Kosho- Horin Ji (Quan Âm Thắng Lợi Hoàng Thánh Bảo Lâm Tự) , ngày Thanh Minh, năm 1240

Đạo Nguyên
(Ngọc Bảo phóng dịch)
Trích từ Internet

Tu Thiền Không Khó

Thiền... nghe quen tai từ ngày Mỹ Linh bắt đầu học môn Integral Tai chi năm 2010, tuy nhiên, vì chưa đủ duyên, lại thêm cái tánh lười biếng nên Mỹ Linh chỉ làm quen cho biết mùi vị của thiền là gì mà thôi. Vào những năm đó, lần ngồi thiền lâu nhất, chỉ đến 10 phút là cùng.

Cuối năm 2014, ông xã của Mỹ Linh chịu tìm hiểu và nghe pháp mỗi ngày, hai vợ chồng bắt đầu thảo luận với nhau thêm về những gì nghe giảng.

Đến ngày chủ Nhật, cuối của tháng giêng 2015, Mỹ Linh quyết định tham dự khóa tu ở Thiền Viện Phổ Môn, buổi sáng, Mỹ Linh đã có thể ngồi được hơn 15 phút và buổi chiều tập được gần nửa tiếng. Sau buổi tu học, Mỹ Linh khám phá ra là thiền không khó như mình nghĩ, thế là sáng hôm sau Mỹ Linh lại đến Thiền Viện cùng quý Sư Cô thiền toạ, mừng lắm vì Mỹ Linh ngồi được đến 40 phút. Từ đó đến nay Mỹ Linh cố gắng hoặc buổi tối hoặc buổi sáng, mỗi ngày ngồi 30 phút và hôm Sinh Nhật Thiền Viện Phổ Môn nghe lời khuyên của Thầy, Mỹ Linh đã tăng thời gian ngồi thiền lên 45 phút. Mỹ Linh nhận ra được mình bắt đầu để ý đến lời ăn tiếng nói và những suy nghĩ, mỗi khi cần phải ứng xử, điều này giúp Mỹ Linh nhận ra được những lỗi lầm của mình và mạnh dạn sửa đổi; tất nhiên, điều này giúp Mỹ Linh khi giao tiếp với mọi người trong công việc cũng như trong cuộc sống.

Lợi lạc không chỉ dừng ở điểm gia đình bớt những cãi vã tranh luận không cần thiết, mà hai con trai của Mỹ Linh cũng đã theo mẹ về Thiền viện làm công quả mỗi thứ Bảy, và sinh hoạt với nhóm của các cháu mỗi chủ Nhật. Các con rồi sẽ va chạm nhiều với cuộc sống mà bản thân Mỹ Linh không thể nào theo dõi bước chân của các con mãi được. Đưa các con về Thiền viện để được hướng dẫn thiền tập ngay từ lúc này đối với Mỹ Linh rất quan trọng và cần thiết. Các con cũng sẽ trang bị cho mình những vốn liếng cần có để biết đối diện và giải quyết mọi vấn đề trong sáng suốt.

Mỹ Linh tin chắc rằng với sự cố gắng của mọi người, môn thiền không khó. Xin chia sẻ đến với tất cả mọi người để hy vọng cùng nhau bỏ chút thời gian ghé đến Thiền Viện tham dự khóa tu để khám phá thân tâm của mình.

Mỹ Linh



THỜI KHÓA và SINH HOẠT của THIỀN VIỆN PHỔ MÔN

Ngay từ năm hình thành, Thiền Viện đã có những khóa tu học hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng và hàng năm, những pháp thoại công cộng hàng tuần và những ngày lễ truyền thống của Phật Giáo.

Thời hóa tu học hàng ngày

4:45 am	Thức chúng
5:00 am	Tọa Thiền
7:00am	Ăn sáng
8:00am	Chấp tác
10:00am	Khóa tu học
12:00pm	Ăn trưa
1:00pm	Chỉ tịnh
2:00pm	Tọa Thiền-Tham vấn
4:00pm	Chấp tác
6:00pm	Ăn tối
7:00-9:00pm	Khóa Thiền
10:00pm	Chỉ tịnh

Sinh Hoạt Mỗi Tuần

- **Khóa Thiền Thấp Sáng Nội Tâm**

Thứ Năm 7:00pm -9:00pm (Tiếng Mỹ)

Chủ Nhật 9:00am- 10:30am (Tiếng Việt)

- **Khóa Thiền đào tạo Giáo thọ**

Thứ Tư 7:00pm – 9:00pm (Tiếng Việt và Tiếng Mỹ)

- **Khóa Thiền Trị Liệu Thân Tâm**

Chủ Nhật 9:30am -10:30am

- **Pháp thoại hàng tuần**

Chủ Nhật 11:00am -12:30pm

- **Phổ Môn Youth and Teen Program**

Chủ Nhật 11:00-12:30pm

- **Lớp giới thiệu những bước căn bản về Thiền**

Thứ Ba 7:00pm – 8:00pm (Tiếng Việt và Mỹ)

- **Khóa tu học hàng tháng 1 ngày, 3 ngày, 5 ngày, 7 ngày** thường được tổ chức tại Thiền Viện, quý vị có thể chọn ở lại bất cứ thời gian nào. Ngoài ra, quý vị cũng có thể ghi danh tham dự khóa tu học tùy theo thời gian có được của mình. Muốn biết thêm chi tiết xin gọi vào Thiền Viện (281) 565-9718.

- Ngoài ra, Thiền Viện có tổ chức những ngày **Lễ truyền thống của Phật giáo**, nhằm giúp quý vị có cơ hội về lễ Phật, nghe pháp và tu tập tinh thần Giác Ngộ.

- **Youtube & Facebook:** search “Thiền Viện Phổ Môn” or “Thiền Viên Pho Mon” (English Facebook: search “Universal Door Meditation Center”)

- **Website:** www.universaldoor.org (Tiếng Việt và Tiếng Mỹ)

Tâm Giác Ngộ chính là Bạn

Tại sao Tâm Giác Ngộ là bạn?

Thường mình hay nói tôi là nữ, là nam, là ông này, bà nọ, là chủng tộc này, tôn giáo kia... Nhưng nay lại nghe “Tâm Giác Ngộ là bạn” bạn thấy thế nào? nghe có quen thuộc không?

Tuy khó nghe nhưng đó là sự thật. Vì nếu thân máu thịt và tâm sinh diệt này là bạn thì trước khi là thành viên trong gia đình nào đó để có thân tâm này, bạn là ai? ở đâu? Rồi sau khi thân này mất, bạn về đâu? Có bao giờ bạn hỏi mình như vậy không? Bạn nên biết mình đích thực là ai thì mới trở về sống được với con người thật của chính mình, nếu không, bạn sẽ mất phương hướng, mất lối đi, mất mình và mãi mãi chìm đắm, nổi trôi theo dòng đời xuôi ngược.

Thật ra, Tâm Giác Ngộ là bạn, cái thân thang bất động lúc nào cũng hiện hữu, cũng trong ngoài rõ ràng thường biết, mới chính là bạn. Nhưng từ lâu vì quên mình là ai, nên chạy theo 1 niệm chấp thật, gặp cảnh nào chấp thật cảnh đó, để rồi hình thành cái tôi khái niệm về những gì mình thấy nghe, hiểu biết, cho là thật, từ đó sanh tâm phân biệt, phán xét, đúng sai, phải quấy, đưa đến khổ đau, sanh tử tiếp nối không cùng....

Biết rõ bạn là ai, như một đòn bẫy để bẫy bạn về với chính con người thật của bạn, cái mà có mặt với bạn trước và ngay khi bạn chào đời, và khi từ giả cõi đời này cái đó cũng luôn có nơi bạn, nếu quay về nhận ra và sống với nó thì từ đây bạn thành người hoàn toàn mới, sẽ thân thang, tự do tự tại, không còn bị khổ đau, mâu thuẫn, bế tắc nữa....

Làm người là cơ hội tốt nhất để trở về sống với con người thật của bạn, chúng ta phải về lại chính mình khi đang còn có thân này, nếu mất thân này rất khó có cơ hội tu tập để nhận ra được chính mình. Chỉ về sống lại với chính mình thì cuộc sống mới có ý nghĩa, bằng không sống cũng như chết. Vì không biết mình là ai, nên chúng ta bám vào cái không phải là mình, cho là mình, là của mình, đến khi dòng đời thay đổi, mọi thứ đến đi, mình đau khổ, bế tắc, hụt hẫng, ngay cả khi đang sở hữu rất nhiều, mình cũng bất an vì tâm trạng lúc nào cũng sợ mất, hoặc thấy chưa đủ.

Biết mình là ai giúp bạn nhận ra cái không phải là mình và bạn tỉnh ra từng giây phút trong cuộc sống, lúc này không gì qua được bạn cả, những cái không phải là mình, tự hiển lộ trước bạn, vỡ tung, rơi rụng, vì bạn biết rõ “Nó Là Gì”, và từ đây không còn nhận lầm khách làm mình nữa, khi đó, khách đến, khách đi hay dòng đời biến đổi, bạn luôn tự do tự tại, vì lúc này bạn biết rõ đó là khách, nên không còn nắm giữ, không còn bảo vệ hoặc bào chữa, bám víu vào nó như xưa nữa.

Chúng ta có mặt trên cuộc đời này để làm gì?

Để nhận ra và sống với con người thật của mình, cái không sanh không diệt, không già, không chết, không khổ đau... như người tha hương muốn về sống lại trên quê hương mình, nơi đó mình từng sanh ra, lớn lên, vào ra tự nhiên trong thế giới đó, nên khi làm người tha hương, nhiều lúc, mình có tất cả, nhưng trong thăm sâu dường như vẫn thấy thiếu một cái gì đó, mà không làm sao lấp đầy được, do đó,

lúc nào chúng ta cũng thấy bất an và mãi mãi đi tìm... nhưng khi về được Quê Hương Đích Thực của mình, chúng ta sống một cách an nhiên, không có gì phải suy nghĩ, lo toan, cho dù ăn rau luộc chấm nước tương, cũng thấy hạnh phúc.....

*Lưỡi vướng vị ngon, tai vướng tiếng
Mắt theo hình sắc, mũi theo hương.
Lênh đên làm khách phong trần mãi
Ngày hết, xa quê vạn dặm trường.*

Trần Thái Tông

Về quê hương là về lại sống với con người thật của mình, đó là điều tự nhiên, rất quan trọng và cần thiết, là chuyện mà mỗi chúng ta cần phải làm, không có gì là mơ mộng viển vông hay cao xa huyền hoặc, khó nghĩ, khó làm, đó không phải là chuyện của người này hay người kia, mà là chuyện của mỗi chúng ta, cho nên đây là điều mà mỗi chúng ta cần xác định cho rõ ràng, minh bạch, khi càng rõ mình là ai thì mình sẽ mạnh dạn đứng lên để tìm lại chính mình. Cũng như khi mình lạc mất người thân yêu nhất của đời mình, mình sẽ khó quên và lúc nào cũng tìm mọi cách để sum họp với người thân ấy. Chúng ta mất mình còn hơn lạc mất người thân yêu ấy nữa! Thế tại sao không tìm lại chính mình?

Nhận lại mình là chuyện bình thường, nếu không có lòng nhận lại đó mới là chuyện không bình thường.

Tại sao ở đây chúng tôi nói là bình thường, vì chỉ có cái tâm đó chúng ta mới đủ sức mạnh đứng lên đi tìm nhận lại mình, nếu không, cứ sống cho qua ngày đoạn tháng, quên mình là ai, rồi nhận đối tượng khác cho là mình, nhưng trong tận cùng tự biết là không phải, mà không dám nghĩ khác hơn, nên không có sức mạnh để về lại với chính mình. Đây là không bình thường.

Xưa nay không một vật

Làm gì dính bụi trần

Vì không nhận ra và sống với con người thật của mình nên mất mình theo bụi trần, từ đó nhận bụi là mình rồi bụi này dính bụi kia cứ thế, lớp lớp chất chồng, che lấp cái xưa nay không một vật.

Nhưng làm sao về lại và sống với cái xưa nay không một vật, điều này đòi hỏi chúng ta một lần nữa phải tin và biết chắc “Tâm Giác Ngộ là mình”, nó có mặt nơi chúng ta từng giây từng phút, sự sống của nó rất thâm thâu, nó có khả năng thấy biết tất cả, có khả năng biết rõ thực chất của các pháp, nó rất linh hoạt, hiển lộ rõ ràng, sáng suốt, không từng sanh, cũng không từng diệt, không đến cũng không đi, nó là sự sống nhiệm mầu, nó có khả năng biết rõ vận hành của cái tôi sanh diệt, có khả năng soi thấu và phá tan tận cùng nguồn gốc vô minh sanh tử luân hồi...

Diệu Thiện



The Miracle of the Mirror

*The Mirror is originally sparkling clear
always bright and luminescent
infinitely transparent in every direction
dissolving all darkness*

*Open, endless space
unscratched, undefiled
unchanging
crystal clear in essence*

*Even more amazing
is the capacity to use it in miraculous ways
infinitely flexible and always spontaneous
appearing instantly, knowing exactly what to do*

*Crystalline mirror is our origin
why not return and live
with the pure nature of the mirror
which nothing can taint*

*An entire life lived in ignorance
that seems to be real
suffering our whole lifetime
How to ever get out?*

*Fighting and resisting
having and not having, winning and losing
in the end, for what?
Only to deepen the system of ignorance*

*Truly, what is I?
Moreso: I truly is what?
Right here, right now, realize!
The Mirror will appear*

Giương Sáng Điều Kỳ

*Giương sáng vốn trong ngần
Luôn rạng ngời tỏa chiếu
Thấu suốt khắp mười phương
Phá tan màn đêm tối.*

*Thênh thang và rộng lớn,
Không tỳ vết, nhiễm ô.
Không gì làm thay đổi
Bản chất vốn trong ngần.*

*Nhưng có điều kỳ lạ
Điều dụng của Giương trong
Luôn linh hoạt nhạy bén
Ứng hiện rất tinh tường.*

*Giương sáng vốn là ta
Sao không về sống lại
Với Thể Tánh trong ngần
Không gì làm vẩn đục.*

*Một đời, sống trong mê
Mà tưởng như là thật,
Đau khổ cả kiếp người
Bao giờ ra khỏi được?*

*Đấu tranh và chống trái
Được mất và hơn thua
Chung cuộc để làm gì
Chỉ thêm lầm mê chấp.*

*Vậy Ta thật là Ai?
Hay Ai thật là Ta?
Ngay đây cần nhận rõ
Giương Sáng sẽ hiển bày.*

- Zen Master Thich Dieu Thien

Lòng Biết Ơn Chân Thành

Trong đời sống hàng ngày, nếu để ý, ta sẽ nhận biết được những diễn biến nơi nội tâm mình; những buồn vui, hờn giận, bức tức đến từ cái thấy, nghe và xúc chạm của chính ta; nếu hoàn cảnh xảy ra, hợp với những gì ta muốn, ta vui; còn không đúng, không hợp ý ta, thì ta oán, ta trách. Tâm trí ta luôn ngập tràn những ý nghĩ, nó dẫn ta đi thật xa trong mọi vấn đề, nó thêu dệt, vẽ vời đủ thứ khiến ta tối tăm mờ mịt, từ đó sự hiểu lầm phát sinh, mâu thuẫn xuất hiện và khổ đau có mặt. Đã từ lâu ta luôn tin ở cái tâm của mình, tâm ta vẽ gì, ta cũng cho nó là đúng, là tốt và ta khư khư ôm chặt lấy xem như chân lý tối thượng để sống, để hành xử, nhưng ta quên rằng sự đúng sai, tốt xấu cũng từ sự học hỏi, lượm lặt theo thời gian mà có. Đến khi bị đối phương phản đối hay không được chấp nhận, ta sinh ra bất mãn, chống trái, lánh xa, ghét bỏ; ta luôn bảo vệ, bào chữa, cho những điều ta nghĩ là đúng, là tốt, mọi người phải nghe theo. Nhưng bạn ơi, những gì ta cho đúng, tốt đó tại sao không mang đến niềm vui, hạnh phúc với ta và với

mọi người, mà chỉ để lại sự tang thương, chia cách, khổ đau? Nếu ta tốt, ta đúng thì tại sao nước mắt của người mẹ, niềm đau của người cha, sự tổn thương của chồng, nỗi khổ của các con, sự bất hoà giữa anh chị em, hay sự bất mãn của bạn bè cùng những người chung quanh không dừng dứt? Họ thì như thế; phần mình, ta chỉ còn lại “một cõi trời riêng ta với ta”. Trong nỗi cô đơn, ta ngậm ngùi, hờn tủi, nhìn quanh không còn ai để tâm sự, giải bày, bởi khoảng cách vô hình giữa ta và người đã ngập tràn những giận hờn, trách móc, tốt xấu, đúng sai.

Từ khi nhận được sự chỉ dạy của Thầy Phổ Môn và Thầy Suối Từ để nhận ra ta là ai? Và cái gì là ta? Tôi đã nhận ra và không còn tin cái tâm lầm mê, cố chấp của mình, tôi luôn để ý những ý nghĩ và cảm giác không cho nó cơ hội gặt gắm tôi nữa. Tâm lầm chấp đã dẫn tôi đi hơn nửa đời người qua những thăng trầm, khổ vui, cười khóc, mà có lẽ, nó cũng đã dẫn tôi trôi lăn trong sinh tử luân hồi biết bao nhiêu kiếp rồi. Mọi đớn đau, khổ não làm cho tôi mệt mỏi, kiệt cùng nên tôi quyết tâm xa rời sự khống chế của nó, sự khống chế của cái tâm “dường như vô hình” nhưng rất “vô tình” này. Đã nhiều lần tôi nhận ra bộ mặt gian trá của cái tôi mê lầm, cố chấp, khi được thỏa mãn điều gì đó, nó mỉm cười một cách rất nham hiểm. Bạn biết không, khi nhận ra sự thật này, trong tôi chợt có cảm giác ghê sợ, sợ ai đây hả bạn? Tôi sợ hãi chính mình, con người thật của tôi đã lộ diện, với những tính chất ích kỷ, tham lam, sân hận, tôi không cần nói thêm chắc bạn cũng hiểu. Ngay giây phút đó nước mắt tôi tuôn như suối chảy, một sự thật đang xảy



ra và tôi vừa là thủ phạm, vừa là nhân chứng. Tôi chối cãi được không? Tôi bào chữa, biện hộ bằng cách nào? Bạn nghĩ sao? Tôi như trên cao ngã nhào xuống vực thẳm. Cái Tôi Tối Thượng, được xây dựng từ bấy lâu, bây giờ sụp đổ. Những đấng sai, tốt xấu nó từng ôm chặt và cho là chân lý đó, bạn nghĩ sẽ còn tiếp tục tồn tại được chăng? Tôi sẽ không nghe lời, tham gia hay tiếp sức với tâm gian trá kia nữa mà để mặc cho nó tự xuất hiện, tự tan biến, tự sinh tự diệt.

Qua sự chỉ dạy của Thầy, tôi đã nhận ra, tôi không phải là những ý niệm lăng xăng, những cảm giác lộn xộn kia, tôi chính là tâm nhận biết rõ ràng mọi ý nghĩ, mọi cảm giác đó, tôi là Tâm Giác Ngộ. Ngay khi sự việc đang xảy ra, tôi cũng liền nhận ra được đâu là Tâm Giác Ngộ, nhờ vậy tôi luôn sáng suốt, bình tĩnh và biết nói năng, hành xử như thế nào. Tâm tôi giờ đây khá nhẹ nhàng, bình yên. Đời sống của tôi ngày càng tốt đẹp, bởi tôi đã làm chủ



được sự suy nghĩ của mình, niềm vui chân thật đến nhiều hơn. Tôi có thể vui với những điều nhỏ nhặt và đơn giản nhất mà trước đây không hề tìm thấy được. Gia đình tôi cũng vừa thoát khỏi một giai đoạn đen tối bởi sự mê lầm, ô nhiễm, giờ thì mọi việc đã qua, hạnh phúc của xa xưa, của thuở mới yêu nhau, thuở mới bắt đầu lại trở về. Thật là nhiệm mầu, thật là kỳ diệu, có phải không? Và điều quan trọng hơn nữa, chồng tôi hạ quyết tâm tu tập để được Giác ngộ, giải thoát.



Bạn ạ...ước mơ lâu nay giờ được toại nguyện trong nỗi vui khôn cùng, tôi thấy thấp thoáng đâu đó gương mặt rạng ngời với nụ cười tươi sáng của Thầy tôi và một dáng dấp hiền hoà, từ nhả của người Thầy thứ hai “mà tôi xem như người mẹ, vị kia như người cha”. Sự nhận ra và trở về với tâm Giác ngộ, trở về Tâm Phật là niềm vui lớn của cả đời tôi, hạnh phúc gia đình mà tôi có được hiện giờ, chỉ là một phần nhỏ của Niềm Vui Tối Thượng đó. Tất cả là từ một quá trình đầy công cứu giúp, dạy dỗ trong suốt thời gian dài của nhị vị Thầy. Bằng hết cả lòng thương yêu, thành kính cùng sự biết ơn, trân trọng nhất, xin cho con được gởi trong hai tiếng: Thầy ơi !

Thiền Sinh Quán Chơn

Duyên Lành Hội Ngộ

Thấm thoát đã bốn năm mình có mặt nơi mảnh đất này. Một mảnh đất nằm hẻo lánh bên một con lộ nhỏ. Còn nhớ ngày nào mình đủ duyên lành để biết đến nơi này là tháng 4 năm 2011.

Tại sao mình lại dùng hai chữ Duyên Lành khi nói về cuộc hội ngộ này. Vì khi đầu tư vào mảnh đất tâm ấy, với chỉ một số vốn đơn giản mà hôm nay mình đã gặt một mùa bội thu.

Các bạn có muốn hưởng một mùa bội thu với số vốn thật ít ỏi từ mảnh đất tâm này không? Xin hãy nghe mình chia sẻ rồi quyền quyết định là do chính nơi các bạn.

Trước tiên mình đầu tư vào đây “thời gian” của mình. Chỉ ngay lần đầu tư đầu tiên, mình đã có niềm tin vững chắc rằng nơi đây sẽ giúp mình thay đổi cuộc đời của mình và cả gia đình mình. Những tia nắng lấp lánh nơi Phổ Môn này đã soi rọi thẳng vào tâm tư của chính mình để rồi trước mắt mình đã hiện ra tất cả sai trái, tất cả lỗi lầm, tất cả những gì mà từ trước tới giờ đã làm cho cuộc đời mình nay vui, mai buồn, nay cười hả hê, mai khổ đau giận dữ. Sau đó chính mình phát hiện ra những nguyên nhân tạo nên những đảo điên ấy:

Đó là sự mê lầm, ôm chấp, bám víu

Đó là tâm phân biệt

Đó là những định kiến

Thế là mình tiếp tục đầu tư cho vụ mùa thứ hai là “ công phu thực tập” Mình bắt đầu những giây phút ngồi im lặng trên mảnh đất ấy, theo dõi sự tuần hoàn của hơi thở, thân đầu tâm đó. Kỳ diệu

thay một ngọn đèn được thắp sáng lên trong mọi cảm xúc nội tâm. Từ giây phút ấy, tâm hồn mình tràn ngập niềm vui khôn tả xiết, niềm vui lạ lẫm không như trước đây mong manh dễ vỡ, mà là một niềm vui thật bền bỉ. Niềm vui ấy giúp mình không bao giờ nói nặng lời hay hành xử bằng cảm xúc, phản ứng của lăm chắp. Luôn luôn chọn sự im lặng trí tuệ để hiểu đúng về một con người, hiểu đúng một vấn đề, xét đúng lỗi của mình, rõ ràng tường tận trước khi quyết định. Và sự từ bi trí tuệ đã đơm hoa kết trái trong tâm hồn mình làm nên một cuộc sống vui, một cuộc sống hiểu rồi thương, thương rồi hiểu.

Mời các bạn đến với Mảnh Đất Thiền Viện Phổ Môn tọa lạc tại 2619 Charles Lane, Sugarland, TX, 77498.

Chắc chắn đây là cuộc hội ngộ của Duyên Lành Giác Ngộ. Cuộc đời bạn sẽ chấm dứt phiền não, thay vào đó là sự an vui, tự tại, thanh thản. Phải chăng đó chính là Hương Vị Giải Thoát.

Thiền Sinh Tuệ Mẫn



làm sao khơi dậy khát vọng giác ngộ trong ta?



I/ Ngọn lửa khát vọng

Mặt trời lên chói chang sau gần một tuần trời đầy mây và lạnh lẽo. Bầu trời trong vắt không một gợn mây, mùa đông mà có một buổi sáng ấm áp như vậy thật hiếm hoi, thật hạnh phúc. Những cây cổ thụ trơ cành, còn sót lại vài chiếc lá vàng đong đưa trong nắng sớm như reo vui chào đón một ngày đẹp trời.

Dường như, sau những ngày u ám, buốt lạnh ta mới biết quý những tia nắng trong lành. Sau những tháng ngày điều đứng, nặng nề, bế tắc trong nội tâm, ta mới biết quý những giây phút an bình, thanh thản không còn gì vướng bận, không còn gì trói buộc trong ta. Có phải, trong đời thường, ta luôn mong muốn, luôn ao ước để có được cái mà ta rất thiếu và cần thiết. Và thứ mà ta rất cần đó, dần dần trở nên quan trọng, quý giá đối với ta, cả đời ta. Lúc này, đối tượng ta ao ước để có được ấy đã hình thành rõ nét trong ta và mọi thứ khác bỗng thành vô

nghĩa, không đủ sức cuốn hút được ta, tất cả đều mờ nhạt. Trong lòng ta giờ đây, chỉ còn canh cánh mong sao vươn tới được, đạt tới được, thực hiện sao cho có được điều tối quan trọng mà ngày đêm ta hằng mơ ước, dù đánh đổi bằng mọi giá. Nỗi trăn trở, nỗi khát khao đó đã hình thành một sức mạnh và động lực mãnh liệt tràn đầy sức sống, mỗi ngày mỗi lớn, mỗi ngày càng mạnh thêm, nung nấu trong ta, cháy bỏng trong ta, luôn thúc đẩy ta thực hiện hoài bão, bây giờ đã trở nên vô cùng lớn lao và từ lúc nào, đã là mạng sống của ta rồi. Ngọn lửa luôn nung nấu, luôn cháy bỏng, luôn thôi thúc ta vươn tới đỉnh cao ta hằng ấp ủ, chính là ngọn lửa khát vọng. Keith D. Harrell, nhà thuyết trình nổi tiếng của Mỹ đã từng viết “Khát vọng là ngọn lửa nung nấu ý chí, lòng quyết tâm, là nguồn động lực thúc đẩy con người luôn tiến bước vượt qua mọi khó khăn, thách thức. Khi ngọn lửa khát vọng bùng cháy trong tâm khảm, thì không có

bất cứ rào cản nào có thể ngăn bước tiến của con người.”

II/ Sức mạnh vô biên của Khát vọng Giác ngộ

Tham vọng mang tính ích kỷ, tiêu cực, có tất cả những gì mình muốn nhưng vẫn chưa thấy đủ, cứ muốn mãi, không dừng, điên cuồng lao tới đối tượng ham muốn, bất chấp thủ đoạn. Nhưng, khát vọng thì ngược lại, bản chất của khát vọng vốn tích cực và giúp con người hướng thượng, thăng hoa cuộc sống, như, khát vọng sống, khát vọng hòa bình hay tuyệt vời hơn là khát vọng Giác ngộ, giải thoát.

Ngọn lửa khát vọng luôn tiềm tàng trong mỗi con người và Tâm Giác ngộ cũng ở nơi chính mỗi người. Cho nên Đức Thế Tôn đã từng nói, “Ta là Phật đã thành và chúng sanh là Phật sẽ thành”. Ta là Phật sẽ thành vì trong ta có hạt giống Phật, đó là Tâm Giác ngộ. Giác ngộ là đỉnh cao tối thượng của cuộc

sống, gần gũi với ta nhất và là Quê hương đích thực của mỗi người. Khát vọng Giác ngộ nếu được khơi dậy, nhen nhúm và nung nấu mãi sẽ thành một sức mạnh vô biên; nguồn nội lực vô bờ này một khi bộc phát thì không có chướng ngại nào ngăn cản nổi.

Ngày xưa, ngài Thần Quang lên đường về Thiếu Thất với khát vọng Giác ngộ, giải thoát cháy bỏng trong lòng và khát vọng này thể hiện qua lòng chân thành thiết tha cầu đạo nên ngài bất chấp thân mạng, dầm mình trong giá buốt, tuyết rơi dầm đìa suốt đêm lấp cả đôi chân, ngài vẫn thản nhiên. Lúc ấy Tổ Đạt Ma mới chấp nhận, truyền yếu chỉ Thiền và đổi tên Thần Quang là Huệ Khả. Từ đó, ngài Huệ Khả luôn cận kề bên Tổ Đạt Ma thưa hỏi sâu tâm yếu. Về sau ngài được tâm ấn và Tổ truyền y bát để làm người kế thừa với lời ấn chứng: “Người đã được tủy của ta”. Nghĩa là, lúc ấy ngài Huệ Khả đã thấu tột nguồn mê chấp, luôn sống trong Bản Thể Thường Nhiên, tự tại, giải thoát.

Ngài Huệ Năng về núi Huỳnh Mai cầu đạo với Tổ Hoằng Nhẫn, được phân công xuống bếp giã gạo, bửa củi. Cối gạo to, chày đập lớn, mà người thì ốm, không đủ sức nặng cất được chày đập, ngài dùng dây buộc miếng đá sau lưng cho thêm sức nặng, mặt đá sần sùi

ma sát vào lưng khiến bị trầy lở, ngài vẫn vui vẻ làm việc. Tổ Hoằng Nhẫn trông thấy khen: “Người cầu đạo quên mình đến thế ư!”. Trải tám tháng như thế, không chút lười mỗi hay thở than. Cho đến một hôm ngài Hoằng Nhẫn dạy đại chúng trình kệ ngộ giải để chọn người kế thừa. Khi đọc bài kệ của ngài Huệ Năng, Tổ Hoằng Nhẫn biết ngài đã nhận ra tâm yếu nên truyền y bát cho ngài.

Sức mạnh nào giúp các ngài làm được những việc gần như phi thường ấy? Đó là khát vọng Giác ngộ.

Khi ngọn lửa khát vọng Giác ngộ bùng cháy, nguồn động lực nội tại này đẩy mạnh ta vượt qua bao khó khăn, thử thách và chướng ngại, xoáy mạnh vào nội tâm tạo thành cơn chấn động mãnh liệt, xuyên suốt nguồn mê chấp nhập



vào cái Bất sanh, bất diệt (Tâm Giác ngộ), sức công phá kinh thiên động địa này, sự bùng vỡ này, mạnh hay yếu, sâu hay cạn còn tùy cường độ của ngọn lửa khát vọng. Theo ngôn ngữ trong Thiền môn gọi là “nghĩ lớn ngộ lớn, nghĩ nhỏ ngộ nhỏ và không nghĩ không ngộ”.

Có thể dẫn ba trường hợp điển hình:

1/ Ngộ như một chớp lờ

Có người khi ngộ chỉ như một chớp lờ, trong thời gian nhanh như tia chớp, hành giả nhận ra tâm thể hiện tiền nhưng ngay lúc ấy khái niệm liền phủ qua, như mây dày chợt hé, mặt trời vừa lộ dạng liền bị mây phủ lấp. Hành giả cũng có những trần trở nhưng chưa đủ mạnh để có sức công phá sâu vào nội tâm. Nhờ tu tập, đọc kinh hay luận của chư Tổ, hành giả nhận ra bản thể chính mình nhưng không thể sống được trong đất Tâm ấy. Ngay đây ta cần để ý, tại sao chư Tổ thường nói “ ngộ đồng chưa ngộ ”? Vì, tuy nhận ra Bản Tâm nhưng tập khí còn dày và hàng ngày ta sống bằng những tập khí đó, những thói quen đó. Cái Tôi cũng tiếp tục vận hành, nhưng thêm một cái tôi mới, Cái Tôi này “cao thượng” hơn vì là “ Cái Tôi Ngộ Đạo! ”. Nhiều khi do đọc kinh sách, nghe băng giảng, ta hiểu là

tất cả do duyên hợp nên đều không thật, 4 đại, 5 ấm không thật, phiền khổ không thật cho đến Cái Tôi cũng không thật có. Trên lí là thế, nhưng khi đối duyên xúc cảnh thì sao? Nếu tất cả không thật thì, cái gì “lầm bầm” trong đầu, phiền não dấy khởi là thật hay không thật? Do đâu lầm bầm phiền trách? Có phải đang bảo vệ những gì mình tin hay không? Hoặc khi đang vui vẻ nói cười, cái gì đang duyên theo những cảnh thuận với mình lúc đó?... Những Cái tôi đang vận hành này là thật hay không thật? Có hay không có? Đầu thế nào lầm bầm cho nó không thật, cho nó là không có? Vậy ai đang phiền đây? ai đang nói thầm, đang “cho là..”? Đây là cơ cấu vận hành hằng ngày của tâm thức, là những lớp mây si mê lầm chấp bao đời, là những lớp tuyết lâu năm đông cứng thành băng. Nếu không phải ánh nắng chói chang của mặt trời giữa trưa làm sao tan nổi? Nếu không có sức chiếu soi, thấu suốt thường xuyên của mặt trời Trí Tuệ Bát Nhã thì những lớp băng lâu đời, cái tôi si mê, lầm chấp có tan không?

Người thật sự kiến tánh, trong ngoài đều rõ ràng, phải rõ vận hành tâm thức nơi mình, mới rõ những hiện tượng bên ngoài. Bên trong, chưa rõ cơ cấu vận hành của tâm thức thì ta chỉ nhìn các hiện tượng qua những lớp mây lầm chấp mà

thôi. Như một người, nhà cửa mình ở hư hao ra sao, những đồ vật, đồ dùng trong nhà và những chuyện trong nhà đang xảy ra, mình không hay, không biết, vậy mình đang có mặt trong nhà mình hay ở đâu?

Người chân thành tu học đạo Giác ngộ, cần thành thật với chính mình. Thường kiểm lại mình, chỗ nào còn thiếu sót, chỗ nào chưa thông nên học hỏi cho thông. Tự cho mình biết rồi là mất cơ hội, có khác nào nhốt mình trong cái chuồng si mê, chứa đầy khái niệm, đầy thành kiến, định kiến hay sao.

Tiếp tục phát khởi mạnh lòng tha thiết cầu giải thoát lầm mê, ra khỏi sinh tử, thật sự sống trong căn nhà Giác ngộ nơi mình. Nhờ vậy, những thói quen hưởng ngoại giảm dần, lực quay về để ý nội tâm mạnh và sáng tỏ, những lầm chấp thô rơi rụng. Lòng thiết tha cầu giải thoát càng tăng, càng được nung nấu để trở thành nguồn nội lực vô bờ, lúc này những lớp mây lầm chấp càng lúc càng mỏng, mặt trời Tuệ Giác lộ dạng, lòng khao khát Giác ngộ, giải thoát tha thiết bao nhiêu thì sức chiếu phá suốt nguồn tâm thức mạnh và rõ ràng bấy nhiêu. Khi rõ suốt cơ cấu hình thành và vận hành của tâm thức, chính ta thực sự nhận ra “Bản vẽ không và người vẽ cũng không” tức ngã chấp không có và bản ngã

cũng không. Khế hợp với câu “Xưa nay không một vật” trong bài kệ lừng danh của Lục Tổ Huệ Năng. Chứ không phải vay mượn kết quả của Phật, của Tổ rồi tập sống theo đó.

2/ Nhiệt tình luôn nung nấu

Có người, khi ngộ, sống được với thể tánh Vô sanh ấy vài ngày đến một tuần hay lâu hơn, vẫn còn có những tập khí còn sâu kín nhưng dần dần cũng tan biến như dưới sức nóng của mặt trời giữa trưa, lớp băng cứng còn sót lại cũng tan dần. Trong tâm thể thường tại, những vận hành của nội tâm đều được rõ suốt như trước tấm kính lớn, tất cả hình bóng lớn hay nhỏ, những máy động của thân tâm đều hiện rõ ràng và không ảnh hưởng đến gương sáng. Có thể, có dụng, đầy đủ. Trong cũng như ngoài, rõ ràng thấu suốt. Lòng thiết tha giải thoát tử sinh và nhiệt tâm cứu giúp mọi người luôn luôn như nung, như nấu trong lòng nên luôn giúp người, không hề mệt mỏi. Càng giúp người, tâm cơ càng tinh tường, nhạy bén, ứng dụng linh động, nhờ vậy, khai được tâm, đả thông chỗ vướng, chỗ bế tắc của người.



Ngài Bạch Ẩn (1685-1768) một thiền sư lớn có công trung hưng tông Lâm Tế Nhật Bản. Xuất gia lúc 15 tuổi với lòng tha thiết muốn Giác ngộ, giải thoát. Khát vọng cầu đạo đó thể hiện qua sự hành trì chuyên nhất, không hề có chút mệt mỏi của sư. Nhờ vậy, sư trải qua nhiều kinh nghiệm biến chuyển trong nội tâm hay nhiều lần “ngộ”. Một hôm, Bạch Ẩn đến trình kinh nghiệm tu của mình với thầy là Hòa thượng Chánh Thọ Lão nhân, sư vừa trình xong, Lão Nhân bảo: “Đồ nhảm nhí!”. Bạch Ẩn lặp lại trong tiếng cười gần có chút mai mỉa: “Đồ nhảm nhí!”. Lão Nhân liền nắm học trò đánh một trận, rồi xô ra ngoài. Bạch Ẩn té lăn vào vũng nước mưa. Đến khi tỉnh táo lại Bạch Ẩn lại vào lạy thầy, để thêm lần nữa, bị thầy mắng: “Đồ súc sinh ở hang động”.

Hôm sau, Bạch Ẩn nghĩ, chắc thầy mình không hiểu nổi kiến giải cao thâm của mình, nên nhất quyết bằng mọi cách phải làm cho ra lẽ. Vừa gặp cơ hội, Bạch Ẩn xông vào thất thầy, đem hết biện tài tranh luận với Lão Nhân. Lão Nhân giận, chụp Bạch Ẩn giáng cho mấy bạt tai rồi xô ra khỏi cửa. Sư rơi từ gác cao xuống chân tường đá, nằm mê man như bất tỉnh. Lão Nhân nhìn xuống, cười ha hả. Tiếng cười đánh thức Bạch Ẩn tỉnh cơn chết giấc; sư ráng leo lên, mồ hôi

đầm đìa, nhưng thầy của sư vẫn chưa buông tha, và như trước lại mắng: “Đồ súc sinh ở hang động”.

Bạch Ẩn tuyệt vọng quá tính bỏ thầy ra đi luôn. Ngày kia, trên đường khát thực, sư dừng bước trước nhà một bà lão, bà không cho cơm, sư cứ đứng yên trước cửa như không biết gì đến sự từ khước của bà ta. Tinh thần sư đang tập trung cao độ vào câu hỏi làm bận tâm sư nhất mấy lúc gần đây. Bà lão nổi giận, tưởng sư không đếm xỉa gì đến lời bà nói, và cố xin cho kỳ được mới nghe. Sấn cây chổi bự cầm nơi tay, bà đập vào đầu sư, bảo: “cút ngay”. Cái đập mạnh quá làm xẹp nát cái nón rộng vành và sư té ngã xuống đất. Giây lâu, sư ngồi dậy, và ô kìa, dưới mắt sư, tất cả hiện ra sáng rõ, suốt thông. Tai nạn hốt nhiên mở mắt sư trước chân lý Thiền mà từ trước hoàn toàn bị khuất lấp. Sư mừng không kể siết vội trở về trong tâm trạng hoàn toàn đổi mới và phấn khích cực độ. Chưa đặt chân đến cửa ngoài, thầy của sư đã nhận ra, đưa tay ra dấu, và nói: “Bữa nay đem tin vui gì về vậy? Vào đây mau, lẹ đi!” Bạch Ẩn thuật lại kinh nghiệm đột biến vừa qua. Lão Nhân âu yếm vỗ vai ông, nói: “Được rồi đấy, được rồi đấy.” Từ đó, Bạch Ẩn không còn nghe tiếng quở mắng như trước. (Thiền Luận D.T. Suzuki)

Hành trạng quá bi khốc của thiền sư Bạch Ẩn qua những hoàn cảnh bức bách như thách thức vào khát vọng cầu Giác ngộ, giải thoát của sư. Nhưng sức mạnh của nhiệt tâm muốn giải thoát luôn đẩy sư dần bước, từ chặng, từ chặng, sư quyết chí vượt qua nên những kinh nghiệm thiền, sư đạt được không nhỏ. Và dĩ nhiên, thói quen của Cái Tôi liền chấp cứng những “sở ngộ” ấy. Sư hăm hở vào trình với thầy, những tưởng thầy chấp nhận hay ít ra cũng được nghe một lời khích lệ. Thế mà, vẫn bị nghe câu chửi mắng như trước: “Đồ nhảm nhí”. Thế là, Cái Tôi Sở Ngộ Cao Thâm liền nhanh nhẹn phản ứng, Sư lặp lại trong tiếng cười gần, có chút mai mỉa: “Đồ nhảm nhí”. Chấp cứng vào “sở ngộ” là một lớp si rồi, bảo vệ sở ngộ ấy đến cùng để phản ứng với thầy bằng thái độ như thế, lại thêm một lớp si nữa. Bệnh nặng phải dùng đến thuốc đắng! Sư lãnh một trận đòn xứng đáng và bị đẩy rơi vào vũng nước mưa. Vậy mà, sư vẫn chưa tỉnh, xông vào thất thầy để nghe... chửi tiếp: “Đồ súc sinh ở hang động”. Lời dạy quá rõ ràng. Còn quay cuồng trong những kiến giải, còn bị bịt mắt bằng những sở ngộ, Cái Tôi mê mờ cỡ đó, không phải đang ở trong hang động tối tăm sao?

Qua ngày sau, sư vẫn chưa

tĩnh, còn nghĩ thầy “không hiểu nổi kiến giải cao thâm của mình” nên vừa có cơ hội, liền xông vào thất, quyết ăn thua đủ bằng mọi cách. Lão sư làm sao không nhìn ra, vẫn là “Đồ súc sinh ở hang động” hôm qua, lại đang tìm cách bảo vệ sở đắc của mình. Lão Nhân nắm cứng sư, bặt mấy bặt tai và đẩy sư ngã bất tỉnh dưới chân tường. Lần này, sư gần như tuyệt vọng, tính bỏ thầy ra đi...

Sư tuyệt vọng thật sao? Thật ra, khi Bạch Ẩn mới đến Am Chánh Thọ, vừa nhìn là Lão Nhân biết được ngay, đây là bậc pháp khí, vì ở sư khát vọng Giác ngộ, giải thoát luôn sục sôi, nóng bỏng. Giống như người thợ ngọc giỏi, vừa nhìn ngọc liền biết viên ngọc nào giá trị. Những viên thuốc thật đáng của bậc thầy Giác ngộ không phải không có tác dụng. Những ngọn đèn gần như tàn nhẵn đó đã tác động vào tâm thức của người học trò có quyết tâm cầu Giác ngộ giải thoát cao độ, giúp Bạch Ẩn nung nấu thêm ngọn lửa khát vọng giải thoát. Đến khi, sư ôm bát đứng trước nhà bà lão thì ngọn lửa này dâng lên cực điểm, chỉ còn duy nhất một nhiệt tâm này, một câu hỏi này thôi, sư đâu còn bận lòng gì khác, nên làm sao nghe bà lão nói. Ngọn chổi mạnh của bà lão làm sư té xuống nhưng ngọn đèn vô tình giúp sư mở bừng đôi mắt bấy



lâu như mù vì bị che đậy bởi những lùm chắp, những kiến giải (dù những kiến giải của sư có được, không phải là những kiến giải do học hiểu kinh, luận, sách vở mà do những kinh nghiệm đột phá nội tâm, còn bị Lão Nhân Chánh Thọ chê là: “Đồ nhảm nhí!” hay “Đồ súc sanh ở hang động”).

Khát vọng Giác ngộ, giải thoát cuối cùng đã giúp sư hoàn thành cuộc cách mạng nội tâm, phá sập toàn bộ cơ cấu tâm thức từ lâu luôn vận hành theo si mê, chấp cứng. “Đồ súc sinh ở hang động” giờ đây lột xác, thành con người hoàn toàn mới. Người Giác ngộ, giải thoát. Người sống bằng tâm thể Nhất Như Thường Tại. Lòng mừng vui trong cơn phấn khích tốt độ, sư quay về gặp thầy. Chánh Thọ Lão Nhân, từ lâu chỉ chờ đợi học trò mình bao

nhiều đó, vừa thấy sư, Lão Nhân nhận ra ngay. Sự trở về của người học trò, bằng con người hoàn toàn đối khác, mới tỉnh, làm đẹp lòng người thầy làm sao!

Viên ngọc lấm lem, qua tay người thợ giỏi, tốn nhiều công sức dưa mùa, đã thành viên ngọc quý sáng trưng, lợi ích muôn người.

3/ Bức tranh sống động

Đây là trường hợp đặc biệt, rất hiếm có: Đức Thế Tôn, bậc thầy của nhân loại, là người khai mở con đường Giác ngộ, giải thoát. Từ khi ra đời đến khi lập gia đình, du ngoạn bốn cửa thành, rời bỏ cung điện, vào rừng tìm học đạo, những năm tu khổ hạnh, quay về nội tâm và chứng đạo dưới cội Bồ đề, suốt 49 năm giáo hóa và nhập Niết bàn. Câu chuyện của đời ngài là một bức tranh vô cùng sống động. Ngài đến với nhân loại như một người bình thường trong hàng triệu, hàng tỷ người bình thường khác. Có điều, ngài sinh trong một gia đình vương giả, tận hưởng đến dư thừa những thứ mà người thế gian thiếu, tài sắc và danh vọng. Nếu nói ngài không đắm trong đó thì e không đúng với một con người bình thường. Nhưng sức mạnh kỳ diệu nào đã thôi thúc và đẩy bật ngài ra khỏi hoàng cung, giũ bỏ những gì đang có, đang hưởng,

quyết chí đi tìm đạo? Chính là khát vọng Giác ngộ, giải thoát. Nhưng khái niệm giải thoát này từ đâu để trở thành động lực đưa ngài lên đường? Từ nhỏ đến lúc trưởng thành, ngài đã chứng kiến qua những cảnh, lớn lẫn áp nhỏ, mạnh bức hiếp yếu và môi trường chánh trị diễn ra không mấy tốt đẹp ở hoàng cung. Đến khi đi dạo qua ba cửa thành, ngài như bị dội ngược trước cảnh khổ của già, bệnh, chết. Từ đó, đối với ngài, bức tranh nhân sinh vô cùng đen tối, trói buộc và bức bách. Tình yêu, tài sắc, danh vọng, quyền thế, cuối cùng đi về đâu? Trong khi ai rồi cũng phải đi trong quỹ đạo sanh, già, bệnh, chết. Nhưng làm sao thoát ra? Cả mình và mọi người đều loay hoay, quanh quẩn, trói buộc lẫn nhau không lối thoát. Đến lần đi dạo cuối cùng, hình dáng nhẹ nhàng, thanh thoát, tự tại của một nhà tu đã cho ngài một định hướng. Nhất quyết phải tìm ra con đường giải thoát mới có thể giúp mình và người vượt thoát khổ tử sinh. Những ngày tháng sau đó, lòng mong muốn Giác ngộ, giải thoát, ngày càng hình thành đậm nét, được ấp ủ, được nhen nhúm dần thành ngọn lửa khát vọng giải thoát luôn hừng hực trong tâm khảm. Chính ngọn lửa này, nguồn động lực vô biên này là sức mạnh đưa ngài lên đường tìm đạo. Thế là chàng tráng sĩ Siddhārtha lên ngựa Kiền

Trắc vượt khỏi hoàng thành với nhiệt tâm nóng bỏng và sứ mạng cao cả, quyết tìm ra ánh đạo vàng để thắp sáng cho chính mình và nhân loại, bỏ lại sau lưng những gì tươi đẹp nhất và cả những gì tối tăm, bế tắc nhất trong đời.

Những năm băng rừng vượt suối, đến học tu từ đạo tràng này đến đạo tràng khác, những thành tựu đạt được qua nỗ lực phấn đấu hành trì vẫn chưa phải là đáp số cho câu hỏi lớn của đời ngài. Trải qua sáu năm khổ hạnh cũng thế, chỉ làm thân tâm hao gầy, mệt mỏi.

Có điều ta cần để ý, trong suốt thời gian dài ấy, ngọn lửa khát vọng giải thoát lúc nào cũng hừng hực cháy, càng ngày càng nung nấu trong tâm can ngài. Để đến một ngày, dưới cội Bồ đề, trước khi ngồi xuống, ngài phát lời nguyện lớn: “ Nếu không tìm ra con đường giải thoát, thà thịt nát xương tan, ta quyết không rời khỏi chỗ này”. Hùng tâm, hùng lực của lòng khát khao quyết tìm ra chân lý giải thoát, đến đầu hôm ngày thứ 49, đã dâng lên cực điểm, ngọn lửa khát vọng giải thoát cháy bùng lên, thấu suốt và phá sập toàn bộ cơ cấu của si mê, lầm chấp, chứng Tam Minh, Lục Thông, tiến trình của cơn chấn động đột phá nội tâm tiếp tục đẩy mạnh ngài nhập hẳn vào cái Vô Lượng Vô Biên, Bất Sinh,

Bất Diệt, tiến thẳng đến Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác và thành Phật.

Khát vọng giải thoát cho mình và cho cả nhân loại đã giúp ngài mở tung cánh cửa trí tuệ giải thoát siêu việt và cửa Từ bi vô lượng, đẩy bước chân ngài đi khắp miền Nam Ấn Độ giúp người giải thoát lầm mê, cho đến phút cuối cùng của đời ngài. Tuy nhục thân đã mất nhưng âm hưởng của Bạc Thầy Giác ngộ viên mãn còn tiếp tục vang vọng mãi qua bao thế kỷ cho đến ngày nay.

III/ Có khát vọng là có thành tựu.

Từ đời đến đạo, chính nhiệt tâm, quyết chí của khát vọng luôn thúc đẩy ta sấn bước vượt bao trở ngại, gian khó đến thành công. Quan trọng là, tầm cao nào khát vọng mong đạt đến và những thành tựu đó sẽ đưa ta đi về đâu? Có bền vững với ta không? Có giúp ta thật sự an vui, không còn gì trói buộc, tự do tự tại trong cuộc sống hay chỉ là những bong bóng nước muôn màu, nhìn thì đẹp, sinh lòng yêu thích, mong muốn đến khát khao và tìm mọi cách để có được nhưng khi vớt lên tay, liền tan biến. Chưa kể lúc dần thân thực hiện để đạt mục đích ta ngày đêm ấp ủ, những va chạm làm khổ mình khổ người, tạo biết bao oan trái. Những trần trọc suy

tính đến quên ăn quên ngủ làm tổn hại thân tâm, cuối cùng được gì? Những thành đạt này sẽ đưa ta đi về đâu? Trong đời, khi định cho mình một hướng đi, có bao giờ ta tự hỏi mình như vậy không?

Còn khi đã chọn con đường Giác ngộ, phải bền tâm, quyết chí đeo đuổi đến cùng. Ta luôn kiểm lại mình, từ lúc khởi đầu phát tâm tu học, lòng có mong muốn đến tha thiết, nhận ra Tâm Giác ngộ để giải thoát mình ra khỏi lầm mê, trói buộc hay không? Có muốn nhận ra Hạt giống Phật nơi mình để ra khỏi kiếp chúng sinh không? Lòng thiết tha ấy có lúc nào bị phai nhạt hay càng ngày càng mạnh hơn nung nấu cả tâm can? Được Giác ngộ, giải thoát hay không, điều này quyết định tất cả.

Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Phẩm thứ 27, Ước Phật dạy: “Người tu học ĩạo Giác ngộ như khúc gỗ trên mặt nước và trôi theo dòng nước ra biển, không tấp vào hai bên bờ, không bị người ta vớt lấy, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị dòng nước xoáy đứng lại, cũng không bị mục nát. Được như thế, ta bảo đảm cây gỗ ấy, quyết định vào được biển”.

Không tấp vào hai bờ: là đắm vào căn cảnh như, âm thanh, sắc tướng...

Không bị người ta vớt lấy: là bị những lầm chấp trói buộc, không lối thoát.

Không bị quỷ thần ngăn trở: là hành giả tu tập mong sanh về các cõi trời. Về các cõi trời là còn đi trong sinh tử vì khó phát tâm tu.

Không bị dòng nước xoáy đứng lại: là tham đắm vào ngũ dục, xoay vần trong sinh tử, luân hồi.

Cũng không bị mục nát: Là học các tà pháp, làm các hạnh xấu ác có những kiến chấp sai lầm đi ngược con đường Giác ngộ. Khúc gỗ, ám chỉ người hành trì, người đang tu học đạo giải thoát và những lầm chấp, những chướng ngại mà người đó phải tinh tấn mới vượt qua để về đến biển giải thoát. Sự tinh tấn này từ đâu có? Nếu không có lòng tha thiết mong muốn được Giác ngộ, giải thoát? Hay nói cách khác, lòng mong muốn này luôn được nuôi dưỡng, ấp ủ để trở thành nổi trăn trở, nổi khát vọng khôn nguôi, chỉ một quyết tâm thực tập để nhận ra Tâm Phật nơi chính mình, nhờ đó vỡ suốt nguồn mê và giải thoát. Chính lòng khao khát này mới là sức đẩy người tu đạo hành trì tinh tấn không lùi mõi, thấu suốt những si mê, lầm chấp, vượt qua mọi chướng ngại, gian lao về đến biển giải thoát. Như khúc gỗ được dòng nước chảy

thật mạnh đẩy đi, vượt qua những chướng ngại, những rào cản về đến biển mênh mông.

IV/ Kết luận

Từ xưa đến nay, khi nói đến đạo Phật là nói đến tinh thần Giác ngộ, giải thoát. Khi mới ra giáo hóa, vì chúng sanh nhiều trình độ, nhiều căn cơ, nhiều tâm thức khác nhau nên Thế Tôn tạm bày nhiều phương tiện, cũng chỉ lần hồi dần dần đưa họ về cứu cánh, trở về Bản Thể Không Sinh Không Diệt, giải thoát và thành Phật. Chúng ta đời nay còn phát tâm tiếp tục đi theo con đường Đức Thế Tôn đã đi, tức đã từng gieo nhiều duyên trên con đường Giác ngộ, chỉ mong sao ta đừng quên mất hướng, cũng không ngủ quên trên những gì đang có trong hiện tại. Thường xuyên phát khởi nhiệt tâm giải thoát, sẽ cho ta lực đẩy, cho ta sức mạnh để lội ngược dòng tử sinh về đến bến bờ giải thoát.

Bài viết này như một góp ý nhỏ nhoi, thô thiển, chỉ mong giúp phần nào cho những ai, phát tâm cầu Giác ngộ, giải thoát và cho những ai chưa nhen nhúm được ngọn lửa khát vọng này. Không lẽ, suốt đời ta mãi lao đao, lận đận, mãi nhọc nhằn, bận bịu vớt những bong bóng nước và buồn khổ, tiếc nuối vì cuối cùng nó cũng tan biến dù vớt được trên tay? Cho dù ta có tất cả những ta có tìm lại được sức khỏe và sự hân



nhiên, tươi tắn, trẻ trung mà ta đánh mất? Đi trên con đường Giác ngộ của Đức Thế Tôn, cũng không phải ta chọn một đời sống tiêu cực, trốn đời, tìm an nhàn, thoải mái cho riêng mình, con người tiêu cực này sẽ không đủ ý chí và quyết tâm để lợi ngược dòng sinh tử còn nói chi đến việc làm lợi ích cho đời.

Một khi đã khơi được ngọn lửa khát vọng Giác ngộ, giải thoát, thì dù có rào cản, dù có chướng ngại ta cũng vượt qua, một lòng thẳng tiến để nhận ra Bản Thể Thường Nhiên, thấu suốt nguồn mê lầm, sinh tử, được tự tại, giải thoát. Lúc ấy, ta sống thật tích cực, sáng suốt. Biết làm gì cho mình, cho đời, khi cần nắm thì nắm, khi cần buông thì buông, không nuối tiếc và rõ ràng sáng suốt, thông dong tự tại dù ở hoàn cảnh nào. Những vị vua đầu của đời nhà Trần ở Việt nam, khi còn ngồi trên ngai vàng, luôn tinh tấn, tham vấn, hành trì đến lúc nhận ra Bản Tâm Thường Tại, phá suốt nguồn tâm, sống trọn vẹn với Tâm Giác ngộ, bên ngoài thì lãnh đạo toàn dân chống ngoại xâm

giữ yên bờ cõi, điều hành các quan và giúp dân an cư lạc nghiệp. Đến lúc cần rời bỏ ngai vàng hay trả thân xác về cho cát bụi, các ngài ra đi thật dễ dàng. Nếu không có ngọn lửa khát vọng giải thoát luôn hừng hực trong tâm khảm, làm sao những vị vua Trần hoàn thành được những việc lớn lao như thế? Xin mượn câu chuyện lúc ra đi của Thượng Hoàng Trần Thái Tông để kết thúc bài viết.

Quốc sư Đại Đăng vào thăm Thái Tông lúc đang bệnh nặng, Quốc Sư thưa: “Bệ hạ bệnh chẳng?” Thái Tông nói: “Tứ đại bệnh chứ “cái này” xưa nay cùng sanh tử không can hệ, mà dính kẹt trong bệnh hoạn sao?”

Khoảng mấy hôm sau, Thái Tông lặng thinh không nói, đuổi hết kẻ hầu hạ, đem việc nước dặn dò Thánh Tông. Thánh Tông muốn nhờ hai Quốc sư Phù Vân (Đạo Viên), Đại Đăng nói pháp xuất thế cho Thái Tông nghe. Thái Tông bảo: “Đến “trong đây”, bớt một mảy tơ dư thừa trên thịt khoét vết thương, thêm một mảy tơ như bỏ bụi vào mắt. Ba đời chư Phật bốn mắt nhìn nhau, sáu đời Tổ sư thối thân có phần. Dù Phù Vân nói huyền, Đại Đăng thuyết diệu đều là lời thừa, có ích gì đối với “cái này”?”

Nói xong, Ngài lặng lẽ thị

tịch, nhằm năm Đinh Sửu niên hiệu Bảo Phù thứ năm, thọ sáu mươi tuổi.

Khi bệnh, sắp ra đi, Thượng Hoàng vẫn đối đáp tinh tường. Với Quốc sư, ngài bảo: “Thân này bệnh chứ cái Không Sinh Không Diệt đâu có bệnh nên không dính dáng gì đến chuyện sống chết.” Với vua Thánh Tông, ngài bảo: “Ta đang ở trong tâm thể Không Sanh Không Diệt thì có nghe pháp huyền diệu đến đâu, cũng là dư thừa. Như thịt da đang lành lặn mà khoét thành vết thương, như mắt đang sáng lại bỏ bụi vào mắt. Đến chỗ Giác ngộ, giải thoát tốt cùng này, ba đời chư Phật và các vị Tổ sư cũng vậy thôi.”

Đây là vị vua đích thân cầm quân ra trận phá tan quân Mông Cổ (một lực lượng hùng mạnh chiếm gần 3/4 thế giới) mà khi ra đi, sáng suốt, tự tại dường ấy, việc quốc gia, việc toàn dân và việc Giác ngộ, giải thoát cho mình, đều trọn vẹn, thật đáng tán thán và suy gẫm. Nếu không có nhiệt tâm cầu Giác ngộ, giải thoát cao độ, để nhận ra và sống được với Tâm thể Không Sinh Không Diệt, ngài có làm được thế không?

Đầu mùa đông, 2015
Thông Hội

Nguyện nuôi dưỡng mầm Bồ đề

Trong không khí từng bừng đón xuân khắp mọi nhà, cũng là lúc náo nhiệt nhất để viết bài của đại gia đình Thiền Viện Phổ Môn và Suối Từ. Quán Tường xin đóng góp đôi dòng, làm đầy thêm tập san đôi chút, nhân tiện, ra mắt làm quen với các bạn đạo xa gần, chúng ta có dịp cùng nhau chia sẻ những kinh nghiệm, những kết quả mà chúng ta đã và sắp gặt hái được trên con đường tu tập đến Giác ngộ, giải thoát này.

Quán Tường là một thiền sinh “lính mới” nên chưa có kinh nghiệm “chiến đấu” và “thành tích” gì, chỉ muốn mượn trang giấy này để nói lên cảm tưởng và lòng biết ơn đối với những vị Thầy đáng kính đã nhọc công hướng dẫn Quán Tường khai phá mảnh đất tâm căn cỗi của chính mình, dẹp bớt cỏ dại để có cơ hội nhận ra hạt giống Bồ đề bị vùi lấp từ lâu trong vườn tâm ấy. Nhờ sự khai phá này và những tia nắng Pháp chiếu vào qua các lần hạnh ngộ với quý Thầy mà nay hạt giống Bồ đề trong vườn tâm đã nảy mầm, con thấy được chút ít nắng ấm chân lý, sau một thời gian dài lãng phí, con chợt bừng tỉnh rằng, bấy lâu nay của

đời này và có lẽ từ bao kiếp trước con đã ngập lặn trong đau khổ của giòng tử sinh mà không hay biết. Từ năm anh em ngũ uẩn đến cái tôi cố thụ của con, đã tóm cổ, bịt mắt, kéo cái tâm mê yếu này rong chơi, lang thang mọi nơi, mọi chỗ không biết lối về; đã gây ra bao tai họa, tạo ra vô số lỗi lầm và khổ đau cho chính bản thân mình cùng những người khác gần xa.

Nay con đã nhận ra tâm si mê, lầm chấp của mình, con nguyện sẽ tu tập chuyên cần không để tâm đi theo thói quen cũ nữa, lúc nào cũng “thân đầu tâm đó”, nuôi dưỡng mầm Bồ đề ngày càng lớn mạnh, tạo cơ hội nhận ra và trở về Tâm Giác ngộ nơi chính mình, chỉ như vậy, con mới thật sự sám hối mọi lỗi lầm do chính con tạo ra từ bấy lâu. Hy vọng từ nay về sau, con và gia đình con cùng nhau đi trên con đường Giác ngộ, hưởng được niềm vui lớn, đó là niềm vui Giải thoát. Một lần nữa, Quán Tường xin cảm ơn quý Thầy rất nhiều.

Thiền Sinh Quán Tường

Chợt Hiểu

Được tham dự khóa tu hàng tháng ở Thiền Viện Phổ Môn chúng tôi như hàng ngày được “lớn” thêm một ít, một ít...dù là bất cứ ở lứa tuổi nào.

Tôi là H.Lê qua Mỹ được 7 năm, đang “tròn tròn” bảy mươi, với cái tuổi già mắt kém nên phương tiện di chuyển khó khăn, cộng thêm trí nhớ không còn minh mẫn nên chỉ ở nhà làm công việc mà có lẽ các em, các cháu tôi cho là “nợ trời” và những người khác họ cho là nội trợ. Hàng ngày, những cử chỉ và ngôn ngữ các con, các cháu làm cho tôi suy tư rồi mặc cảm. Thời gian qua tôi như rơi vào trầm uất, ra vào không tiếng nói, không khí gia đình thấy nặng nề, khó chịu và đó là động cơ tôi tìm đến Thiền Viện Phổ Môn.

Khóa học tháng 12 ngày 14, qua thuyết giảng của Ni Sư Diệu Thiện giúp tôi nhận ra : cử chỉ đưa bàn tay ngửa ngoắc ngoắc gọi người khác là bình thường ở xứ Mỹ, mà mình nghĩ cách gọi như thế chỉ dành cho gọi chó, gọi mèo...thấy chúng nó

hồn hào không coi trọng người lớn, nghĩ thế nên buồn và mặc cảm chứ nếu ở Việt Nam là nó chắc “chết” với mình, ít nhất cũng lãnh một tát tai hay năm, ba roi vào mông...

Tóm lại qua khóa tu học này, Ni sư đã dẫn chứng những câu chuyện nằm trong “phiên não” của mình _Té ra mình đã sai_ngay bây giờ, lúc từ giả Thiền Viện bước chân ra về lòng cảm thấy vui vui vì mình đã tỉnh ngộ và đang sửa đổi để cuộc sống được thanh thoi vui vẻ lúc tuổi già. Hưởng tâm tu học để được Giác ngộ, giải thoát cần thiết hơn phải không các anh chị em đồng tu.

Vấn đề từ mình chứ không nơi các cháu, cứ ôm chấp rồi thấy cái gì khác, ngược lại định kiến của mình là chống trái, đau khổ, ngay đây, nhận ra trong mình có cái Thên Thang Bất Sanh Bất Diệt không gì ảnh hưởng được, từ đó phát tâm tu học để nhận lại gia tài vốn sẵn nơi chính mình.

Thiền Sinh H Lê

Tất cả các pháp “Tướng” là không

Điều chúng ta luôn nhớ là cái thấy của Bồ Tát Quán Tự Tại không giống như cái thấy thường tình của chúng ta. Chúng ta nhìn thấy bằng đôi mắt thịt, các Ngài thấy bằng mắt Tuệ, sáng suốt, thấu triệt. Hai lối nhìn đã khác, nên kết quả từ 2 lối nhìn cũng trái ngược. Chúng ta thấy có, các Ngài thấy không.

Cái gì là có?

Năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức là có, mà năm uẩn là yếu tố tạo thành con người, do duyên hợp rồi chấp nó là thật, dần dần có cái ta riêng biệt hiện hữu.

Những cái đó có thật chăng? Chúng ta quá quyết là có, vì chúng ta thấy được, ngửi được thì cũng nắm được, sờ được. Nhưng nếu thật có, tại sao vật thấy đó rồi mất đó (diệt) vừa thấy dơ rồi lại sạch, mới thấy đầy đủ lại lưng vơi. Hãy lấy cái ta làm ví dụ, cái ta hồi mới sanh năm tuổi, 20 tuổi, 50 tuổi mà xét, bất luận vào tuổi nào, hể cái thấy nghe hiểu biết nảy nở nơi ta, thì ta luôn vỗ ngực xưng ta đây.

Ta đã là ta thì Ta không phải là người khác, trên mặt đất này có bao tỷ con người là có bao nhiêu tỷ cái ta riêng biệt. Đã riêng biệt thì mạnh ai nấy giữ, tự lo cho mình, lòng ích kỷ từ đó mà nảy sanh.

Ích kỷ là gì? há không phải là những ý nghĩ, lời nói, việc làm quy về một mục đích là bao gồm sự sanh sống của cái “Ta” lòng ích kỷ quả là lòng tham không đáy, có tham là có tranh thủ dành cái sống cho mình, để cái không sống cho người. Mong mà được là vui, không được thì buồn, được rồi sợ mất nên lo, sợ mà vẫn mất, cái lo thành cái khổ, lắm khi quá bất đắc chí lại sanh sân giận trách trời, oán người. Tham lam như thế, oán giận như thế là tại si mê-Đem lối

nhận xét này mà áp dụng cho cái sự vật khác, dầu thuộc vật chất (sắc pháp) dầu thuộc tinh thần (tâm pháp) đều như thế cả, có là giả có, không phải thiệt có-là không

Vậy cái gì thiệt có?

Cái thiệt có là cái khả năng thấy rõ các pháp vốn không tướng, cái đó không từng sanh, cũng không từng diệt, rõ ràng thường biết, cái đó có mặt nơi mỗi người, cái đó giúp giải thoát chúng ta ra khỏi si mê lầm lạc.

Phật sở dĩ thành Phật là vì đã giải thoát lầm mê, ra khỏi sanh tử luân hồi, thấy rõ mọi thứ như chính nó là.

Như thế nào là thấy “Như thị” nghĩa là vạn vật như thế nào thì thấy như thế ấy, như sợi dây là sợi dây, không mê lầm mà thấy ra con rắn, việc đời và thế giới như thế nào, Đức Phật thấy y như thế ấy, không truy tìm, giải thích theo óc tưởng tượng của Ngài, và như thế có phải tỏ tường hơn là gán cho sự vật những cái ý nghĩa, những cái giá trị mà tự chúng không có? Như cảnh vật là cảnh vật, cố sao ta lại bảo có cảnh vui, cảnh buồn. phải chăng là ta đa sự đem cái buồn cái vui do lầm chấp của ta mà gán cho cảnh, để rồi lên án cảnh, cũng như người là người tại sao ta lại chia có người thân, người sơ, để rồi sanh tâm ghét sơ, thương thân.

Nếu ta “như thị quán” thì lầm mê trong ta sẽ vỡ tung, rơi rụng, không còn dẫn ta đi trong sanh tử luân hồi.

Thấy như thế gọi là cái thấy với tâm “vô phân biệt” với tâm “hết vọng tưởng” với tâm “hết khởi niệm” thấy như thế gọi là thấy với tâm giác ngộ.

Trên đã nói giác ngộ là thấy đúng “như thị” vạn vật thế nào phải thấy như thế ấy, đừng bời son tô lọ, đừng lên án, bình phẩm...

Cái tướng bên ngoài là cái mà chúng ta dùng ngũ quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) mà nhận, mà tiếp xúc được hay suy xét ra được.

Còn cái chân thật bất sanh bất diệt bên trong mỗi người, chỉ có mắt tuệ mới thấy mới nhận được.

Tướng bề ngoài là gì, hãy lấy 1 ví dụ chúng ta có một số chai, hủ, vò, ghè, ly, chén, tô....trong đều đựng 1 thứ nước. Cái hình tướng bề ngoài của những vật ấy thì tròn, vuông, đẹp, ba góc, sáu góc, cao thấp, sai khác nhau, không cái nào giống cái nào. Do đó chúng ta có tên gọi khác nhau, cái sai khác giữa những vật ấy hay giữa những vạn vật trong vũ trụ cũng vậy.

Nhưng trong những cái sai khác biệt bề ngoài đó, có một cái chung cho tất cả, đó là nước, ở đáy nước là thể bên trong của những vật có là chai, lọ, hủ,....

Vạn vật trong thế gian, trong vũ trụ cũng như thế, tất cả đều chung một thể bên trong, một tướng sai khác bề ngoài, mà chúng ta đặt tên: mặt trời, mặt trăng, tinh tú, trái đất, cầm thú, thảo mộc, nhân loại...những cái tướng bề ngoài đó là những chai, hủ, vò, ghè....trong ví dụ trước, những sai khác của hình tướng ai cũng trông thấy, cũng nhận được, đến cái thể bên trong thì không một ai trông thấy, trừ những bậc Giác ngộ.

Bậc giác ngộ thấy rõ các tướng bề ngoài do duyên hợp mà hình thành nên không thật có, vì nó biến đổi từng giây từng phút theo duyên hợp duyên tan, rồi cuối cùng lại tiêu tán trong không gian và thời gian. Trái lại cái thân thang bất động không hình sắc mới là chơn thật bất biến.

Sống theo thế tình, chúng ta vì không nhận ra mình là ai nên mãi theo đuổi những cái sai khác bề ngoài để chia rẽ, để lấy bỏ, để thương ghét, để hận thù...Tôi đã từng là nạn nhân của

những phân biệt, lấy bỏ, chấp giả làm thật, đắm khổ mình, khổ người nhưng nào hay nào biết. Lúc trước, tôi đã từng học và nghiên cứu đạo Phật rất nhiều, tưởng đã thông suốt những gì chư Phật, chư Tổ khai thị, nhưng vì chưa Giác ngộ nên cái thấy vẫn ở trong lầm mê, nhìn sợi dây cứ cho là con rắn, nhưng luôn tin chắc là cái thấy của mình là đúng, cái thấy của người là sai. Từ khi có duyên về Thiền viện tu học, được quý Thầy khai thị, điểm hóa, nhận ra tâm Giác ngộ vốn sẵn nơi chính mình, lúc này mọi lầm chấp, mà xưa nay vì mê nên cố chấp, cho cái thấy của mình là đúng, nay nhận rõ, tất cả đều vỡ tung, rơi rụng, lúc này Tâm Kinh Bát Nhã mà mình đã từng tụng lâu lâu từ xưa đến nay rõ ràng trước mắt, lòng vui khi biết rằng ai cũng có khả năng Giác ngộ để nhìn mọi thứ “như thị”

Xin chấp tay cầu chúc cho tất cả sớm nhận ra khả năng Giác ngộ nơi chính mình, để có cái thấy như thị, không còn lầm lạc trôi lăn trong sanh tử luân hồi.

Thiền Sinh Hội Đạo



Ác Tâm

Tôi đã tìm một người thầy thông thái và đạo hạnh xin chỉ bảo:

-Vì sao những người lương thiện như con lại thường xuyên cảm thấy khổ, mà những người ác lại vẫn sống tốt vậy?

Thầy hiền hòa nhìn tôi trả lời:

- Nếu một người trong lòng cảm thấy khổ, điều đó nói lên rằng trong tâm người này có tồn tại một điều ác tương ứng. Nếu một người trong nội tâm không có điều ác nào, như vậy, người này sẽ không có cảm giác thống khổ. Vì thế, căn cứ theo đạo lý này, con thường cảm thấy khổ, nghĩa là nội tâm của con có tồn tại điều ác, con không phải là một người lương thiện thật sự. Mà những người con cho rằng là người ác, lại chưa hẳn là người thật sự ác. Một người có thể vui vẻ mà sống, ít nhất nói rõ người này không phải là người ác thật sự.

Có cảm giác như bị xúc phạm, tôi không phục, liền nói:

-Con sao có thể là người ác được? Gần đây, tâm con rất lương thiện mà!

Thầy trả lời:

-Nội tâm không ác thì không cảm thấy khổ, con đã cảm thấy khổ, nghĩa là trong tâm con đang tồn tại điều ác. Con hãy nói về nỗi khổ của con, ta sẽ nói cho con biết, điều ác nào đang tồn tại trong con.

Tôi nói:

-Nỗi khổ của con thì rất nhiều! Có khi cảm thấy tiền lương thu nhập rất thấp, nhà ở cũng không đủ rộng, thường xuyên có “cảm giác thua thiệt” bởi vậy trong tâm con thường cảm thấy không thoải mái, cũng hy vọng mau chóng có thể cải biến tình trạng này; trong xã hội, không ít người căn bản không có văn hóa gì, lại có thể lưng quần bạc triệu, con không phục; một trí thức văn hóa như con, mỗi tháng lại chỉ có một chút thu nhập, thật sự là không công bằng; người thân nhiều lúc không nghe lời khuyên của con, con cảm thấy không thoải mái...

Cứ như vậy, lần lượt tôi kể hết với thầy những nỗi thống khổ của mình.

Thầy gật đầu, mỉm cười, một nụ cười rất nhân từ đôn hậu, người từ tốn nói với tôi:

- Thu nhập hiện tại của con đã đủ nuôi sống chính con và gia đình. Con còn có cả phòng ốc để ở, căn bản là đã không phải lưu lạc nơi đầu đường xó chợ, chỉ là diện tích hơi nhỏ một chút, con hoàn toàn có thể không phải chịu những khổ tâm ấy.

-Nhưng, bởi vì nội tâm con có lòng tham đối với tiền tài và của cải, cho nên mới cảm thấy khổ. Loại lòng tham này là ác tâm, nếu con có thể vứt bỏ ác tâm ấy, con sẽ không vì những điều đó mà cảm thấy khổ nữa.

- Trong xã hội có nhiều người thiếu văn hóa nhưng lại phát tài, rồi con lại cảm thấy không

phục, đây chính là tâm đồ kị. Tâm đồ kị cũng là một loại ác tâm. Con tự cho mình là có văn hóa, nên cần phải có thu nhập cao, đây chính là tâm ngạo mạn. Tâm ngạo mạn cũng là ác tâm. Cho rằng có văn hóa thì phải có thu nhập cao, đây chính là tâm ngu si; bởi vì văn hóa không phải là căn nguyên của sự giàu có, kiếp trước làm việc thiện mới là nguyên nhân cho sự giàu có của kiếp này. Tâm ngu si cũng là ác tâm!

- Người thân không nghe lời khuyên của con, con cảm thấy không thoải mái, đây là không rộng lượng. Dẫu là người thân của con, nhưng họ vẫn có tư tưởng và quan điểm của riêng mình, tại sao lại cưỡng cầu tư tưởng và quan điểm của họ bắt phải giống như con? Không rộng lượng sẽ dẫn đến hẹp hòi. Tâm hẹp hòi cũng là ác tâm.

Sư phụ tiếp tục mỉm cười:

- Lòng tham, tâm đồ kỵ, ngạo mạn, ngu si, hẹp hòi, đều là những ác tâm. Bởi vì nội tâm của con chứa đựng những ác tâm ấy, nên những thống khổ mới tồn tại trong con. Nếu con có thể loại trừ những ác tâm đó, những thống khổ kia sẽ tan thành mây khói.”

- Con đem niềm vui và thỏa mãn của mình đặt lên tiền thu nhập và của cải, con hãy nghĩ lại xem, căn bản con sẽ không chết đói và chết cớ; những người giàu có kia, thật ra cũng chỉ là không chết đói và chết cớ. Con đã nhận ra chưa, con có hạnh phúc hay không, không dựa trên sự giàu có bên ngoài, mà dựa trên thái độ sống của con mới là quyết định. Nắm chắc từng giây phút của cuộc đời, sống với thái độ lạc quan, hòa ái, cần cù để thay thế lòng tham, tính đồ kỵ và ích kỷ; nội tâm của con sẽ dần chuyển hóa, dần thay đổi để thanh thản và bình an hơn.

-Trong xã hội, nhiều người không có văn hóa nhưng lại giàu có, con hãy nên vì họ mà vui

vẻ, nên cầu chúc họ càng giàu có hơn, càng có nhiều niềm vui hơn mới đúng. Người khác đạt được, phải vui như người đó chính là con; người khác mất đi, đừng cười trên nỗi đau của họ. Người như vậy mới được coi là người lương thiện! Còn con, giờ thấy người khác giàu con lại thiếu vui, đây chính là tâm đồ kị. Tâm đồ kị chính là một loại tâm rất không tốt, phải kiên quyết tiêu trừ!”

- Con cho rằng, con có chỗ hơn người, tự cho là giỏi. Đây chính là tâm ngạo mạn. Có câu nói rằng: “Ngạo mạn cao sơn, bất sinh đức thủy” (nghĩa là: ngọn núi cao mà ngạo mạn, sẽ không tạo nên loại nước tốt) người khi đã sinh lòng ngạo mạn, thì đối với thiếu sót của bản thân sẽ như có mắt mà không trông, vì vậy, không thể nhìn thấy bản thân có bao nhiêu ác tâm, sao có thể thay đổi để tốt hơn. Cho nên, người ngạo mạn sẽ tự mình đóng cửa chặn đứng sự tiến bộ của mình. Ngoài ra, người ngạo mạn sẽ thường cảm thấy mất mát, dần dần sẽ chuyển thành tự ti. Một người chỉ có thể nuôi dưỡng lòng khiêm tốn, luôn bảo trì tâm thái hòa ái từ bi, nội tâm mới có thể cảm thấy tròn đầy và an vui.

-Kiếp trước làm việc thiện mới chính là nguyên nhân cho sự giàu có ở kiếp này, (trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu). Mà người thường không hiểu được nhân quả, trồng dưa lại muốn được đậu, trồng đậu lại muốn được dưa, đây là thể hiện của sự ngu muội. Chỉ có người chăm học Phật Pháp, mới có được trí huệ chân chính, mới thật sự hiểu được nhân quả, quy luật tuần hoàn của vạn vật trong vũ trụ, nội tâm mới có thể minh tỏ thấu triệt. Để từ đó, biết làm thế nào lựa chọn tư tưởng, hành vi và lời nói của mình cho phù hợp. Người như vậy, mới có thể theo ánh sáng hướng đến ánh sáng, từ yên vui hưởng đến yên vui.”

-Bầu trời có thể bao dung hết thảy, nên rộng lớn vô biên, ung dung tự tại; mặt đất có thể

chịu đựng hết thảy, nên tràn đầy sự sống, vạn vật đâm chồi! Một người sống trong Thế giới này, không nên tùy tiện xem thường hành vi và lời nói của người khác. Dẫu là người thân, cũng không nên mang tâm cưỡng cầu, cần phải tùy duyên tự tại! Vĩnh viễn dùng tâm lương thiện giúp đỡ người khác, nhưng không nên cưỡng cầu điều gì.

-Nếu tâm một người có thể rộng lớn như bầu trời mà bao dung vạn vật, người đó sao có thể khổ đây?

Vị thầy khả kính nói xong những điều này, tiếp tục nhìn tôi với ánh mắt đầy nhân từ và bao dung độ lượng.

Ngồi im lặng hồi lâu...xưa nay tôi vẫn cho mình là một người rất lương thiện, mãi đến lúc này, phải! chỉ đến lúc này, tôi mới biết được trong tôi còn có một con người rất xấu xa, rất độc ác! Bởi vì nội tâm của tôi chứa những điều ác, nên tôi mới cảm thấy nhiều đau khổ đến thế. Nếu nội tâm của tôi không ác, sao tôi có thể khổ chứ?

Xin cảm tạ thầy, nếu không được người khai thị dạy bảo, con vĩnh viễn sẽ không biết có một người xấu xa như vậy đang tồn tại trong con!

Trích từ Internet



Niềm Vui Đã Về



Thầy kính!

Thế là tròn một năm kể từ ngày con có duyên lành gặp Thầy (Jan. 2014 và đã gặp Thầy được 3 lần).

Niềm xúc động dâng trào trong lòng con mỗi khi nhớ tới cái ngày con hẹn gặp Thầy ở nhà hàng Veggie Bow. Càng nghĩ con càng thương kính Thầy nhiều....nhiều lắm Thầy biết không? Thầy đã từ bi đem ánh sáng Giác ngộ giải thoát đến cứu con, nhưng con nào có biết, có hay. Con đã ngu si mê muội đem cái tâm “miễn cưỡng” đi gặp Thầy (tội con lớn quá Thầy ạ.). Nếu ngày đó con không đi gặp Thầy chắc là giờ đây con phải vô bệnh viện tâm thần hay 1 bệnh viện nào đó rồi. Giờ ngồi đây, viết ra những tình cảm tận đáy lòng là con vô cùng tri ân công đức rộng lớn của quý Thầy và quý Sư cô Thiền Viện Phổ Môn.

Con mong 1 ngày nào đó hội đủ duyên lành con sẽ về Phổ Môn và Thiền Viện Suối Từ để được quý Thầy và quý Sư cô dạy bảo, dìu dắt chúng con.

Con kính chúc quý Thầy và quý Sư cô thân tâm luôn khỏe mạnh để đưa chúng con đến bờ Giác ngộ, giải thoát .

Con Quán Pháp

Ps. Thầy ơi! Quán Pháp viết thư này cho Thầy mấy tuần rồi mà lại thấy NGẠI không dám gửi cho Thầy. Hôm nay Quán Pháp mạnh dạn gửi đi vì nhận ra sự “RỤT RÈ, NHÚT NHÁT” của mình từ đầu và đã hỏi tại sao mình như vậy??? Cũng vì mặt mũi nên Quán Pháp sợ bị chê, giờ thì con đã thông qua chướng ngại này .

Lá thư thứ hai

Thầy kính!

Thế là đã tròn 1 năm 1 tháng kể từ khi con phát nguyện theo Thầy tu học. Thầy đã đem ngọn

đuốc tuệ soi đường chỉ lối cho chúng con Thấp sáng nội tâm để nhận ra Tâm Giác Ngộ nơi chính mình. Con đường Giác Ngộ, Giải Thoát mà Thầy đã chỉ dạy, hướng dẫn cho chúng con là luôn quay về khám phá nội tâm, thực tập thân đầu tâm đó, để cuối cùng nhận ra mình là ai, để từ đây không còn si mê, lầm lạc nữa, thật là vi diệu.

Con đã thực hành ngồi Thiền , quay về thấy rõ những khi cơn giận đến, những lo lắng bất an trong đời sống. Đến lúc nhận ra những lầm mê, ôm chấp của mình thì ngay đây lòng con nhẹ hẫng ra, thật là kỳ diệu. Nhờ thế, hàng ngày, trong cuộc sống gia đình cũng như trong việc làm, con luôn để ý quay về và phát tâm cầu Giác Ngộ, quyết thấu suốt những mê lầm, chấp cứng của mình. Sự thay đổi trong chính con đã cảm được gia đình con, chồng của con vui hơn, con trai con cũng bắt đầu biết lắng nghe, bớt ngang bướng hơn trước. Con nhận ra, từ lâu nay con đã làm khổ mọi người và làm khổ chính con, thế là nước mắt con tuôn rơi, những giọt nước mắt của hạnh phúc, của yêu thương Thầy ạ. Thật là Phật Pháp nhiệm mầu.

Thầy ơi ! bấy lâu nay con để mặc cho cỏ dại mọc đầy trên mảnh đất tâm của con. Từ nay con nguyện đi trợn con đường Giác Ngộ Giải Thoát, con sẽ ra sức nhổ sạch cỏ hoang lầm chấp , tưới tẩm hạt giống Bồ đề trên mảnh đất tâm này.

Con vô cùng biết ơn quý Thầy, nguyện cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ quý Thầy luôn khỏe mạnh để dìu dắt chúng con đến bờ Giác Ngộ, Giải Thoát.

Nam Mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni.

Con Quán Pháp

Có Khi Nào?

*Có khi nào ta giật mình ngoảnh lại
Một cuộc đời thoáng mắt mấy mươi năm.
Ta là ai – bây giờ hay thuở ấy?
Mà buồn vui hắt bóng những đêm năm*

*Có khi nào, chợt quay về nhìn lại
Nghe trong ta tiếng “ai đó” thăm thẳm thì
Và bỗng nhiên, ta lặng người thấu rõ:
Từ lâu rồi, mê mãi với nguồn si.*

*Có khi nào, ta cười ra nước mắt
Vì đại khờ đeo đuổi bóng mây tan.
Vì ai đây mà mê mờ nắm bắt
Thật và hư để lỡ nhịp cung đàn.*

*Có khi nào, chợt giật mình tỉnh giấc
Con mộng dài đắm đuối suốt bao năm.
Là ảo hư mà điên cuồng chấp thật
Thềm “Trăng Xưa” lỗi hẹn biết bao lần!*

*Có khi nào ta lắng lòng nhìn lại
Những xôn xao và những tiếng thì thầm,
Và ta chợt đi vào giây phút ấy
Hội ngộ “Người” từng hẹn thuở xa xăm.*

*Ta đã về, chỉ một lần hội ngộ
Cái Vô Cùng, không thể cũng không chung.
Nắng ấm mùa Xuân, đất trời mở ngõ
Dù chông gai, cũng mặc sức vẫy vùng!*

Thơ Thông Hội

*Chỉ một lần, bây giờ mà mãi mãi
Tâm thên thang đưa với cuộc vô thường
Đến và đi đâu còn gì ngăn ngại
Đón đưa người, về bến Giác, nguồn Chơn.*

Từ Đó

*Từ đó lòng ta hướng ngát
Vào đời, mỗi bước đơm hoa.
Nụ cười tươi trong ánh mắt
Trời Xuân nắng ấm chan hòa.*

Nhận Lắm

*Bỗng dưng nhận khách làm thân thuộc
Từ đó trôi lăn, lạc mất mình
Là mê, chìm đắm bao giờ dứt
Rong ruổi, xoay vần tử lại sinh.*

Cổ Thụ

*Cổ thụ trơ cành lạnh đứng
Giữa trời tuyết xuống lạnh tê
Vững chãi, tiềm tàng sức sống
Chở che bao khách đi, về.*

Mãi Mãi Một Nụ Cười

Thích Nguyên Hạnh

Sáng nay thức dậy choàng thêm áo. Vũ trụ muôn đời vẫn mới tinh. (Huyền Không) Đó là lời của nhà thi sỹ. Khi mà thời gian tuôn chảy đêm ngày không ngừng nghỉ và sự đời cũng chảy tuôn như thế thì có cái gì mà không mới mẻ trong từng khoảnh khắc? Những tâm hồn già nua, ưa triết lý, lý luận, dù lý luận, triết lý nhanh đến bao nhiêu cũng không thể bắt kịp nhịp đổi mới này. Đó là những tâm hồn quên sống vì say sưa với lý luận quá đổi. Thế mới hay, nhà Thiền bảo, lý luận là thứ ngôn-ngữ-chết. Cũng cho hay, triết gia thường là kẻ phản bội chính mình hơn ai hết. Chỉ những tâm hồn luôn luôn mới mẻ, những tâm hồn hồn nhiên như trẻ thơ, không toan tính so đo, không chất đầy ý tưởng, những tâm hồn luôn luôn mở rộng cửa đón chào sự sống nảy sinh trong từng giây phút mới là những tâm hồn sống thực sự và trọn vẹn. Không sợ hãi bất cứ gì, hiên ngang đi giữa đời như một kẻ anh hùng, bình thản đón nhận hết mọi nổi thị phi, khen chê và với trái tim thơ mộng, yêu thương tất cả như trái tim của trẻ thơ không từng biết lý luận, thành kiến là gì. Have the fearless attitude of a hero and the loving heart of a child. (Soyen Shaku Thiền sư). Ấy là anh hùng cộng với trẻ thơ. Anh hùng mới dám trở lại đối diện với chính mình, làm bạn cùng nỗi cô đơn lạnh lẽo, đi giữa những đao kiếm của đời như mây trắng thanh thoi bay. Trẻ thơ, nên chẳng biết hình thức gò bó là gì, lòng rộng không, phơi phới, xem danh lợi ở đời như trò chơi, ca hát ngêu ngao với những gì mà thiên hạ cho là trang nghiêm, cẩn trọng.

Xưa có vị Hòa Thượng làm thuốc “đại lạc an tâm” để cứu thiên hạ, suốt ngày vỗ bụng cười

toe, sống không nhà không cửa, chỉ một bị vải mà đi khắp thực khắp đó đây rồi về chơi với đám con nít ở đầu đường xó chợ. Người đời gọi Bồ Đại Hòa Thượng. Sử sách ghi một hóa thân Đức Di Lặc: cốt cách anh hùng mà hồn nhiên trẻ thơ đến lạ!

Cũng xưa có người tên gọi Tu Duyên, sống nghênh ngang khật khùng, danh lợi chẳng màng, thị phi chẳng kể, làm Thầy tu là lại chẳng hề giảng kinh nói kệ, chỉ ngêu ngao ăn uống, hồn nhiên ca hát suốt ngày, khi cần thì ra tay độ đời, chữa bệnh như kẻ khờ chơi trò dờ bần mà thần kỳ lạ thường, bệnh nào cũng khỏi, khi không cần thì biệt tăm mất dạng với trời mây. Người đời gọi Tế Diên Tăng. Sử sách ghi thêm một hóa thân Đức Di Lặc: cũng cốt cách anh hùng mà hồn nhiên trẻ thơ đến lạ !

Phật Di Lặc: Phật của Tết, của Xuân

Màu trẻ thơ trong cốt cách anh hùng ấy: mùa Xuân trong cửa Phật.

Nhật nhật thị hảo nhật. Đó là một cách ngôn của Thiền. Ngày nào cũng ngày tốt. Tốt ở đây vốn chẳng là tốt đối với xấu như người đời mãi mong cầu, lo nghĩ, chẳng liên hệ gì với những Thiên Ân, Nguyệt Đức, những Tuế Phá, Tam Nương..., chẳng ăn nhập gì với những may rủi, đặc thất ở đời mà con người tự trói buộc mình vào một cách chủ quan. Ngày nào cũng ngày tốt bởi chẳng bao giờ có ngày xấu. Thế thôi.

Mất cửa, gặp rủi mà xấu ư? Chưa chắc. Chuyện tái ông thất mã đầy đầy trong thiên hạ đó. Được cửa, gặp may mà tốt ư? Cũng chưa chắc. Giết

người để ăn cướp vẫn rình rập đêm ngày đó. Đời sống bất định này làm sao có thể quy định tốt xấu cho một cái gì. Bao nhiêu giá trị giữa thế gian này cũng tương đối như vậy cả. Ngày nào cũng ngày tốt. Ở đây, chẳng phải là tốt đối với xấu mà tốt trong cái giá trị tự thân của nó. Ngày nào chẳng là ngày để cho ta sống trọn vẹn, chẳng là ngày cho ta nhìn ra ý nghĩa chân thực của đời sống này. Dầu cho đó là ngày ta đau khổ nhất đời đi nữa thì ngày đó vẫn mang trọn vẹn ý nghĩa nếu ở đó, ta trực nhận được bộ mặt đau khổ của đời sống này. Cho nên, một ngày-hay cả một giây- luôn luôn là một ngày, một giây để ta sống trọn vẹn với nó. Ta sẽ chẳng bao giờ có lại một lần thứ hai cái ngày đang trôi qua hôm nay trong suốt cả cuộc đời mình và suốt cả giòng đời vô tận tuôn chảy. Giây phút ta đang sống ở đây chẳng là giây phút đáng quý ư khi nó không bao giờ có lại lần thứ hai? Cả cuộc đời này cũng chẳng đáng quý ư, khi nó một khi mất đi là không còn trở lại? Dù đau khổ, dù tai ương hoạn nạn đến đâu thì giây phút này, ngày này và cả cuộc đời này vẫn là trọn vẹn ý nghĩa với ta. Khiêm tốn học hỏi từ những gì mà giây phút này, ngày này, dạy cho ta, đem lòng chào đón mọi sự đổi mới từng ngày, từng giây phút đó thì có ngày nào mà chẳng là ngày tốt, chẳng là trọn vẹn cho ta sống trọn vẹn. Nói như chơi mà thực là tất cả cái ý nghĩa sống an lành nằm ở đó.

Ngày nào cũng là ngày tốt. Cho nên có ngày nào mà ta không nở nụ cười trước tất cả mọi đến, đi, thành, hoại tự nhiên của giòng đời. Phật Di Lặc đã mãi mãi một nụ cười. Có thứ màu trẻ trung nào hơn để trang điểm cho trẻ mãi không già bằng nụ cười trước tất cả mọi sự? Một Thiền Sư Việt Nam hiện đại – cố Hòa Thượng Thích Thiện Hòa-đã để hai câu sau này trong tư thất của người: Một lần nhả mặt là một lần già thêm. Một lần mỉm cười là một lần trẻ lại.

Phật Di Lặc không chỉ một lần cười. Ngài cười suốt thiên thu: mùa Xuân trong cửa Phật quả là



có khác.

Làm sao cười hồn nhiên khi lòng chứa chất bao thị phi ngang trái, thân tâm dính mắc bao cảnh đời danh lợi nổi chìm? Nhà Phật bảo: Buông Xả ! Buông Xả ! Chỉ hai chữ mà vẽ nên nền Đạo. Thiên kinh vạn quyển rút cùng kết lại chỉ hai chữ Buông Xả này. Buông xả hết, ngay cả cái ý niệm buông xả. Để lòng rộng không. Rộng không nên chẳng dính mắc gì mà cũng chẳng có gì để dính mắc. Chánh pháp cũng bỏ hà hướng phi pháp, tà pháp. Kinh dạy ta bao nhiêu việc, nào bố thí, ăn chay, tụng kinh, ngồi thiền, nào hàng phục vọng tâm, trụ tâm, an tâm... để rồi bảo rằng phải bỏ hết. Thì ra kinh vẽ đường cho ta đi. Và đi là vượt qua, vượt qua, vượt qua mãi tới bờ bên kia. Sáu trăm quyển Đại Bát Nhã, hai mươi lăm ngàn bài tụng, tám ngàn bài tụng đến một bài Tâm Kinh cuối cùng kết thúc với câu thần chú vượt qua như vậy. Vượt qua là buông xả. Buông xả là vượt qua. Không dính mắc với bất cứ gì và cũng chẳng có gì để dính mắc.

Buông xả rồi, vượt qua rồi thì có được cái gì? Bầu trời xanh mãi tự bao giờ. Mây bay qua rồi. Bầu trời cũng một màu xanh ấy. Có gì được khi

màu xanh của trời chưa từng mất? Chỉ là lá rụng về cội. Nước chảy về nguồn. Cội nguồn đã sẵn đó từ bao giờ đến giờ. Chỉ lá lá, là nước bỏ cội, bỏ nguồn để lang thang ba đường sáu nẻo đến quên luôn nguồn, luôn cội.

Buông xả rồi, vượt qua rồi, trở về với bầu trời xanh rồi thì sao nữa? Như chẳng có gì là sao nữa, chỉ là sống tự nhiên giữa đời, thông tay vào chợ đời hệ lụy mà ca hát ngao du như tiếng hát của bầu trời đêm ngày vi vút.

Có người hỏi hóa thân Phật Di Lặc: Phật Pháp là gì?

Hóa thân bỏ bị vãi xuống

Người hỏi thêm: có gì hay nữa không?

Hóa thân vát bị cắt bước lên đường.

Trả lời mà như thế là cụ thể đến quá mức rồi. Trừu tượng một chút, ta có thể viết lại:

Phật Pháp là gì? - Buông xả.

Có gì hay nữa? - Sống.

Thì ra, buông xả mà vẫn cứ sống với khắp nơi, khắp chốn. Sống khắp nơi, khắp chốn mà vẫn cứ là buông xả hết mọi sự. Từ đó mà nói thì có gì mà không làm giữa cõi đời này; không gì không làm mà lại chẳng có gì ràng buộc được mình. Nhà Phật nói Chân Không, nói Diệu Hữu, nghe tưởng chừng nghịch lý mà ngẫm kỹ lại chính là cái chỗ thâm viển, cao vợi của cái nghĩa giải thoát thượng thừa giữa nhân gian hệ lụy này.

Có người hỏi hóa thân Phật Di Lặc: Hòa Thượng ở đâu?

Hòa Thượng đáp: Bình bát cơm ngàn nhà. Thân chơi muôn dặm

xa. Mất xanh xem người thế. Hỏi đường mây trắng qua.

Bình bát cơm ngàn nhà. Thân chơi muôn dặm xa. Hình ảnh cô liêu của con người cất bước hướng về phương trời cao rộng, rũ bỏ hết mọi vướng mắc, buộc ràng. Nhất bát thiên gia phạn. Cô thân vạn lý du. Âm hưởng của câu thơ chữ Hán nồng nàn và mệnh mang hơn cả những gì mà ta có thể hình dung được về nỗi cô liêu của một con người. Mất xanh xem người thế. Hỏi đường mây trắng qua. Có cái gì lơ lửng như chính cuộc đời vốn bất định ở đây. Mây trắng bay trên đầu, là quê hương hay con đường dẫn ta về quê hương – chốn “bồng địa phong quang” của con người giữa trần gian hệ lụy này?

Thong dong, tự tại giữa nhân gian như mây trắng giữa trời bao la. Thử hỏi, ngày nào chẳng là ngày tốt, chẳng là Xuân mới để mãi mãi một nụ cười.



Bước vào Ngưỡng cửa Trí Tuệ

Dù chưa đủ duyên về Thiền viện Suối Từ, Phổ môn tu học, con xin kính gửi lời chào quý Thầy, quý Sư cô cùng quý Thiền sinh chưa được gặp gỡ! Đây là những dòng chữ với lời lẽ vụng về nhưng là đôi dòng tâm sự rất chân thành,

Từ khi vừa chào đời, lớn lên bước vào cuộc sống, con mê mãi đuổi theo dòng đời, ngược xuôi, lẫn quẩn trong vô minh, lầm chấp ngỡ là mình thật nên quên mất bốn tâm thanh tịnh vốn sẵn nơi mình từ bao giờ. Nhờ Thầy đã thấp sáng ngọn đèn cho con lối về, nhận ra cái gì mới chính thật là con.

Tâm mê lầm, nó đưa mình đi thật xa, những gì vừa nghe, thấy, mình tin là đúng, là hay, liền lấy vào và diễn thêm. Mình vừa viết vừa diễn tưởng, là đạo diễn và đóng luôn vai chính, trong kịch bản “Tiền, tình, danh, vọng” của kiếp người. Mình muốn mọi người đóng chung trong vở diễn đó, theo cái đúng, sai, phải, trái của riêng mình. Mình đã tin kịch bản ấy, vai diễn ấy là thật, rồi mong mọi người hiểu để làm theo ý mình. Cũng như, trong gia đình, mình nói thương chồng, thương con nhưng ai trái ý với mình là mình bực dọc, khó chịu, trách móc, giận hờn. Mình mâu thuẫn, gây bao nỗi buồn, đau, cho những người thân thương nhất nhưng lại bo bo cố nắm giữ hạnh phúc, chỉ mong hạnh phúc luôn ở trong tầm tay, nên cố nén lòng đau, gượng nở nụ cười, cuối cùng mình sống trong khổ đau. Mình vừa kết tội, vừa biện hộ, vừa nhân chứng và cũng là nạn nhân, rốt cùng chỉ còn lại, “TÔI” với “TA” riêng một góc nhà “CÔ ĐƠN”. Nếu không gặp được “ÂN SƯ” tất cả chỉ còn lại con số “KHÔNG”.

Từ nay, con nguyện vén màn “VÔ MINH”, không còn đuổi theo những vai diễn, quyết nhận ra Bản Tâm Chân Thật nơi chính mình, thấu suốt những mê lầm, chấp cứng. Chăm sóc vườn Tâm, bón phân tưới nước, nhổ cỏ dại cho cội Bồ đề tăng trưởng.

Con nguyện quay về để mặt trời Trí Tuệ luôn soi sáng. Ngay đây giải thoát được “Cái Tâm mê lầm, lo âu, phiền muộn”, Vì Giác ngộ là năng lực chuyển hoá khổ đau. Khi trở về tâm Giác Ngộ thì Giải thoát hằng ngày trong cuộc sống, những dòng nước mắt khổ đau, buồn tủi, oán trách, không còn nữa, từ nay là nụ cười chân thành, sáng suốt đó là nụ cười của Giác ngộ !

Tri ân “TAM BẢO” tri ân “THẦY”, 2 vị “ÂN SƯ” trong cuộc đời, từ nay con không còn lẻ loi, con đã tìm được mái ấm “PHỔ MÔN” để tắm dòng “SUỐI TỪ” tỉnh thức. Thầy đã hướng dẫn con thấp được ngọn nến chế tạo bằng chất liệu “ Trí Tuệ và Từ Bi”, con nguyện dù trước giông gió không ngừng của cuộc đời, con sẽ luôn luôn thấp lên ánh sáng Giác ngộ.

Xuân này vắng “Thầy”, nhóm Thiền chúng con vẫn về với nhau, cùng nhau thực tập và đón mừng Xuân trong ngôi nhà “Giác Ngộ”.

Hướng về “Thầy” ngọn nến này :

“THẤP SÁNG NỘI TÂM”.

Đầu xuân ẤT MÙI 2015

Thiền Sinh Quán Như

Why I Choose to Wake Up

My experience of reality has profoundly transformed since beginning this practice. To me, Waking Up is stepping back from being lost in the world of thoughts and fixed perceptions, and stepping into True reality which is boundless and always open.

Before I touched with Awake, I thought I knew who I was. I thought of myself as if I were a set of beliefs, principles, and morals in action. I always viewed myself in the light of who I aspired to be and lived life trying to bend reality to fit my perceptions and views.

I spent so much time, unhappy with myself, knowing I was not up to my own standards and I dwelled so long in anxiety, knowing inside and out that things were not the way they “should be.” No matter how hard I tried or what action I took, it was never enough.

This is why I choose to Wake Up. Waking Up, I know that I am not any of the junk that I believed I was, and that reality will never be what I want it to be. Why would I want to go on struggling to exist? I would much rather end the pattern of being lost in all of that and move forward in this life with eyes open towards a truly worthy goal.

Being Awake I do not run away from reality. Because of the practice I know that reality has so much to teach, the good, the bad, the beautiful, and the ugly. To be Awake and open to life no matter how it comes gives me the chance to stay present with, and open to what life is, rather than turning away from it towards some illusion.

When this Awake reality is real in me, I am very alive. I know that life is a gift and I am happy to move forward knowing that True reality is unbound by anything and that Waking Up to live in that True reality is totally possible. When I am in touch with Awake I feel great compassion



for others and I see that they too have this Awake nature in them and it brings joy to see that neither they nor I need to go on blocked by all the junk we carry around, thinking that's us.

Everyday life is much more dynamic in Awake. No day is 'just another day.' With Awake, each day can be lived seeing that the world is full of teachings that point us back to Wake Up. When I am in touch with Awake, I am much more aware. Aware of what's going on inside and outside. I am able to see myself in relation to all kinds of situations and rather than feeling like a cork being tossed in the waves, I can practice in the waves. Yes, life can still be difficult, though it has been through those difficulties that I have come to big realizations that have changed the way I see and move through difficulty. I have been able to transform the way I live my daily life, overcoming fears and finding ways to integrate Awake more and more.

The goal to Wake Up completely, to be ever in the openness and clarity that is always available has given a deep purpose to my life. Now that I have touched Awake and know that Waking Up is possible, I know what to do; walk the path to fully Awaken by returning to my True home until I need not return any longer.

-Thiền Sinh Tue Phap (Matthew)

QUYẾT KHÔNG LÙI BƯỚC

Chuyến đi Alaska, Quán Diệu đã thấy rõ cái tâm ngu muội của mình, nhờ thầy Thông Hội, Ni sư Diệu Thiện đã chỉ và giảng dạy tường tận, ngay lúc đó những gút mắc trong tâm đã được cởi mở, lòng nhẹ nhàng như đã quăng cục đá nặng xuống Alaska.

Thật vậy quan niệm hạn hẹp với sự cố chấp cộng thêm định kiến thế gian mà tôi đã đeo mang 15 năm, chỉ một chuyến đi Alaska đã khai mở tâm Quán Diệu. Ngay lúc đó, lòng thênh thang rộng mở như đón chào khung trời mới, một niềm vui nhẹ nhàng dâng lên từ cõi lòng và dần lan tỏa khắp toàn thân hòa lẫn niềm cảm xúc. Trạng thái đó không làm sao diễn tả được hết. Cảm nhận được sự dạy dỗ hiền từ của người cha tâm linh Suối Từ, sự an ủi dịu dàng của người mẹ tâm linh Phổ Môn, dẫn chúng con thoát khỏi chấp đầu khổ đến bờ Giác ngộ, sự ưu ái của tỷ muội Phổ Nghĩa, Phổ Chơn và sự chia sẻ giúp đỡ nhiệt tình của bác Hội Đạo, bác Liễu Tuệ đã hàn gắn những gia đình sắp đổ vỡ, giờ đã có niềm vui. Đây là hương vị nồng nàn ấm áp của đại gia đình Giác ngộ.

Với tinh thần hiếu học của nhóm Thiền Thấp Sáng Nội Tâm, chuyến đi vừa qua, chúng con có nhiều lợi lạc nhất là con nhận ngay trước mặt mình con đường Giác ngộ rộng lớn thênh thang. Mình biết đường nào nên đi, biết mình đang làm gì và muốn cái gì, chắc chắn cuộc đời mình sẽ thay đổi kể từ đây, vì khi mình nhận thấy cái sai, cái lỗi do lầm chấp của mình thì mình liệng bỏ một cách thoải mái, tâm trí không còn vướng vương những tư tưởng gây oán ghét, hận thù..v.v... tất cả dường như xóa sạch, tan biến. Để từ ánh sáng Giác ngộ đó thấu suốt dần những cái ta, sân, si và mạn nghi thì trái tim ta sẽ mở rộng tình thương, dễ dàng thông cảm cho người. Có thông cảm mới thương nhau

thật sự. Quán Diệu nguyện thực tập để thường xuyên thân đầu tâm đó, nhờ vậy dễ nhìn thấy lỗi mình, sớm nhận ra tâm Bồ đề lúc nào cũng có mặt

Ngày trước Quán Diệu có quan niệm, chỉ thích tu một mình vì không làm phiền ai, lại có nhiều thời gian công phu hơn, còn tu một nhóm sao mà lộn xộn quá, bây giờ hiểu ra, thật sự không phải vậy, mà ngược lại, ngay cái chỗ lộn xộn, cái chỗ phiền phức, cái chỗ lẩn tránh chính là nơi để Quán Diệu càng thấy rõ tâm mê lầm, chấp cứng, làm khổ mình, khổ người của mình và ngay đó cũng là cơ hội nhận ra Chơn tâm. Chớ không phải suốt ngày tụng kinh, ngồi thiền mới là tu. Hơn nữa, tu chung một nhóm, có lợi là cùng nhau sách tấn, nâng đỡ lẫn nhau, cho nên, thầy thường nói nhiều giọt nước hợp thành dòng sông, dòng sông dễ chảy về biển, còn một giọt nước riêng lẻ dễ bốc hơi. Giống như người tu riêng lẻ, khó tiến. Vả lại, người phát tâm đi trên con đường Giác ngộ nên thường quay về chính mình để nhận ra tâm thích gì làm nấy của mình.

Tất cả đều do tâm mê, tâm muốn ý khởi rồi hành động theo nó và chịu nó, cũng như một thi muốn nằm nghỉ hay ngủ, vì muốn sướng thân, muốn thụ hưởng, hay có đôi lúc thể lực còn yếu, mà chỗ phát tâm tu học chưa mạnh, mình dễ chạy theo ngoại cảnh, hay âm thanh thân tâm không quay về chánh niệm. Ví dụ, vừa qua trên cruise, cô Trân đến gần tôi nói: hôm qua em không ngủ được, chóng mặt muốn ói ..v.v..., lúc đó tôi cũng có hiện tượng như vậy, nhưng tôi đang để ý lại cảm giác khó chịu này, khi nghe cô Trân nói, thì trạng thái khó chịu đó nổi lên mạnh bạo hơn, tôi biết không xong, liền xuống phòng lấy áo lạnh ra ngoài boong tàu, để ý theo dõi hơi thở. Tôi bỏ cử ăn trưa để quán hơi thở,

phải hơn ba tiếng mới lấy lại được quân bình. Nhờ theo dõi hơi thở, thân đầu tâm đó nên tôi thấy rõ, mọi việc đều do tâm mê lầm, vì nhận thân tâm này là mình, là thật nên dễ bị động theo cảnh, cảnh yên mình yên, cảnh động mình động theo mà ra, tôi chợt nghĩ ra mấy câu:

Sóng gió ba đào không ngại

Ngại gì sóng gió trong tâm

Gian nan nguy hiểm không sờn

Lòng đã quyết không bao giờ chùn bước

Chí đã định ta một lòng cứ tiến

Bồ đề tâm không hề thối chuyển

Sống không có lý tưởng, cuộc sống trở thành vô vị. Đi không có mục tiêu, không định hướng thì không biết mình sẽ về đâu, thật vô cùng buồn chán. Quán Diệu theo sự hướng dẫn của thầy, mỗi ngày đều thực tập đem lại kết quả rất khả quan.

Đầu nhẹ, tay có thêm sức mạnh, ngủ ngon, ăn được nhiều, đường tiểu tiện rất thông. Có điều lạ, là cái mụn nổi trên mu bàn tay trái biến mất từ lúc nào mà chính bản thân không hay, cho đến ngày Q Diệu phát hiện ra, đưa bàn tay cho Q Ngộ xem.

Cứ mỗi lần thầy qua là Q Diệu có sự thay đổi chuyển biến trong tâm. Rõ tâm lầm chấp của mình hơn và phát tâm cầu Giác ngộ giải thoát mạnh hơn. Giờ đây Quán Diệu thấy mình chuyển nhiều, có rất nhiều lợi ích cho mình và còn cảm được mọi người xung quanh như là chồng, con.

Thiền Sinh Quán Diệu





Phát Tâm

CẦU GIÁC NGỘ

Thật kỳ lạ, mình chính là Tâm Giác Ngộ mà hằng ngày lại sống với Tâm Lầm Mê, tưởng đó là mình, khi nhận ra sự thật đó, con người tôi nhẹ tênh, giống như một gánh nặng ngàn cân trên vai đột nhiên biến mất và chợt nghĩ, từ đây như không gì có thể làm chướng ngại tôi cả.

Tôi thấy mình có sức sống, có nhiều năng lượng và biết rõ ràng là mình cần phải làm gì trong đời này. Bao nhiêu năm sống trong lầm mê, chấp mình và cuộc sống này là thật, nay được quý Thầy khai thị, chỉ bảo, tôi không ngờ Lầm Mê cũng nơi mình mà Giác Ngộ cũng nơi mình.

Được sự dạy bảo của quý Thầy, khi nhận ra được Tâm Giác Ngộ thì phải nuôi dưỡng và phát tâm mạnh mong được sống với Tâm Giác Ngộ vì chính sự phát tâm mạnh này là sức bật, là lực đẩy để tôi luôn quay về chính mình, nhờ vậy, mặt trời Trí Tuệ luôn chiếu sáng trong tôi, giúp tôi thấu suốt nguồn mê chấp của mình.

Lạ thay, đúng như lời của quý Thầy đã dạy. Chính tâm Giác Ngộ như một đèn pha chiếu vào những mê lầm của tôi. Lúc đó, khi một suy nghĩ khởi lên, tôi nhận ra tư tưởng đó phát xuất từ lầm chấp nào, nguyên nhân nào mà lầm chấp đó được hình thành. Tâm Giác Ngộ giúp cho tôi thấy nhất cử, nhất động của tôi từ: hành động, lời nói, cử chỉ, suy nghĩ... đều xuất phát từ mê lầm, ô mê chấp. Tôi thấy được vận hành của nội tâm rõ ràng như ban ngày (trước đây nhìn vào nội tâm của mình thì tối như đêm ba mươi!).

Càng thấy mình lầm mê bao nhiêu thì tâm cầu Giác Ngộ càng mạnh bấy nhiêu và khởi nghĩ về con người lầm chấp càng sâu sắc. Vì vậy, những câu hỏi về mình, liên tục khởi lên trong tôi. Tại sao mình lại thế này? Tại sao mình lại thế kia? ..v.v... Những câu hỏi này giúp tôi đột phá sâu vào nội tâm nên lần lượt những cánh cửa nội tâm được mở ra. Chính tâm cầu Giác Ngộ cho tôi thấy

sự tu tập của mình tôi còn vướng kẹt, còn thiếu hay còn yếu ở chỗ nào để từ đó mà công phu.

Lúc này, tôi chợt hiểu Đức Phật đã làm gì trong suốt thời gian tọa thiền dưới cây Bồ Đề suốt 49 ngày và bài kinh Bát Nhã chỉ mở bày Tâm Giác Ngộ (trước đó đọc nhưng không hiểu hoặc nghe giảng cũng không hiểu rõ).

Càng nhìn sâu vào nội tâm, tôi hiểu mình và hiểu người càng sâu sắc hơn. Nhận ra mê lầm của mình, tôi cảm được mê lầm của người. Nhận ra Tâm Giác Ngộ nơi mình, tôi biết ai cũng có Tâm Giác Ngộ. Vì thế, tôi hiểu được những người chung quanh và mong sao mọi người sớm nhận ra Tâm Giác Ngộ, để có cuộc sống thanh thản và đầy ý nghĩa.

Trên đường khám phá thân tâm, càng đi sâu, một điều mà tôi không thể ngờ là sự sâu dày của Tâm Lầm Mê. Có những chấp lầm ăn sâu vào người tôi như ở tận trong xương, trong tủy. Khi nó hiện hành, không có vết tích, manh mối để tôi lần theo đó mà truy tìm, những lúc như vậy, quý Thầy khai thị cho tôi. Nếu không có lòng cầu Giác Ngộ thì tôi sẽ không tin được lời quý Thầy dạy bảo. Vì càng đi sâu vào nội tâm, những mê lầm càng vi tế. Nếu không có minh sư khai thị, không có lòng cầu Giác Ngộ, tôi nghĩ, hành giả khó có thể vượt qua những “quan ải” cuối cùng đạt đến Giác Ngộ (trừ những bậc hành giả có câu hỏi lớn).

Đời này, tôi có nhiều phước duyên quá lớn, gặp được minh sư khai thị cho tôi nhận ra Tâm Giác Ngộ nơi mình, được sống và sinh hoạt trong môi trường Giác Ngộ, quả là một phước báo lớn tôi không ngờ được. Tôi nguyện tinh tấn, công phu tu tập để sống được với Tâm Giác Ngộ và chia sẻ con đường Giác Ngộ này đến với mọi người.

Sư Cô Phổ Trí

You Never Have Peace of Mind

This poem was written by Zen Master Pho Mon, the morning after she met with someone who told her that he wanted to meditate in order to have peace of mind. It is such a common trap, thinking that we can use our practice to be comfortable, not realizing that it is our false mind that is creating all the havoc in our lives. This false mind stems from our ignorance, ignoring the fact that we are Awake, that our true original nature is Awake. From that ignorance, we start to grab so many things that we identify with as me, mine, my.... creating illusion after illusion, and the suffering continues, forever. So having some idea to get "peace of mind" is like trying to use the problem to solve the problem. It only builds the problem.

I hope one day you have the great fortune to hear Zen Master Pho Mon sing this poem. It is incredibly beautiful and touching when combined with her voice.

su co pho nguyen



*You never have peace of mind
because the mind always creates two sides.*

*Good and bad,
high and low,
rich and poor,
right and wrong.*

Where's the place for peace of mind?

*Both sides always fighting,
create a lot of conflicts within yourself:*

*peace and war,
happiness and sadness,
love and hate,
living and dying.*

*As long as you are in this cycle,
you never have peace of mind....*

What is real?

What am I?

How can I be truly happy?

Wake up from this illusion.

Truly happy and free.

SINH NHẬT PHỔ MÔN TRÒN 12 TUỔI

Hỏi: Kính thưa Sư cô, từ ngày Phổ Môn ra đời cho đến nay đã được 12 năm, xin cho chúng con biết những khó khăn khi Sư cô đưa ra tinh thần quay về khám phá nội tâm như hiện nay?

— Mặc dù con đường này do chư Phật khai sáng, chư Tổ và các bậc thầy giác ngộ đời đời tiếp nối trao truyền nhưng đến hiện tại ánh sáng tuệ giác này hầu như bị lấp mất. Thiền viện Phổ Môn ra đời trong hoàn cảnh đó nên khi xiển dương tinh thần giải thoát giác ngộ, quay về để tìm lại gia tài vốn sẵn nơi chính mình dường như là điều mới lạ và khó khăn đối với mọi người, đã khó tin đôi khi đưa đến sự hiểu lầm.

Cái khó nhất mà mình gặp phải khi bước vào chia sẻ là định kiến của nhiều người, một khi họ đã được học như vậy, nghe như vậy, tin như vậy và thấy nhiều người làm như vậy, họ hay nói rằng mình không có khả năng đâu, muốn giác ngộ giải thoát, phải trải qua trăm ngàn kiếp tu hành...v.v... Các bậc Tiên hiền vì lòng từ mở bày phương tiện nhằm từng bước dẫn dắt chúng sanh tiến dần đến cứu cánh chứ đâu phải để chúng ta nhận phương tiện làm cứu cánh, khuất lấp đi chơn tánh của mình?...

Tuy nhiên, chúng tôi biết, chỉ cần kiên nhẫn, tuy chỗ hiểu lầm, chấp lầm của mọi người, từng bước dần dần đưa họ về nếm từ từ niềm vui vốn sẵn nơi chính mình, giống như gã cùng tử trong kinh Pháp Hoa, người cha phải tạo phương tiện, lần hồi đưa con về nhận lại gia tài, đến khi họ tin được, đảm đương được, lúc đó công việc của mình mới dễ dàng đôi chút. Cho nên, trở lại vấn đề, là, chỉ cần thời gian và sự kiên trì.

Hỏi: Nếu biết khó như vậy sao Sư cô không thay đổi hướng đi để phù hợp với mọi người, để họ theo cho đông mà mình cũng không nhọc công hướng dẫn.

— (cười...) Sư cô bỏ tất cả thế gian đi tu, mong tìm lại cái gia tài mà chư Phật, chư Tổ đã từng tìm, để sống tự do tự tại trong mọi hoàn cảnh,

đồng thời, mang ánh sáng giác ngộ này chia sẻ cho mọi người, nên, dù khó cỡ nào cũng làm cho được, nếu không, sẽ cô phụ công ơn sâu dày của các bậc tiền nhân. Sư cô nghĩ, hôm nay chưa có người nhận được, ngày mai sẽ có, hôm nay ít người, ngày mai sẽ đông, quan trọng là chỗ mình nhận ra, mình sống và chia sẻ có khế hội với những gì chư Phật, chư Tổ đã trao truyền hay không, đồng thời, những người đã từng theo mình tu học có tiếp nhận và sống được hay không. Chỉ cần trong đời này, có một người nhận ra và tiếp tục thắp sáng ngọn đèn giác ngộ này là Sư cô đã mãn nguyện rồi. Người xưa thường nói: “Chơn thật bất hư”, cái gì cũng cần thời gian để kiểm chứng cả, và tâm nguyện của Sư cô, Sư cô tin rằng, chư Phật và thời gian sẽ chứng minh. Nếu làm khác đi để có được chùa to, Phật lớn, bốn đạo nhiều thì xin thưa, đó không phải là lý do Sư cô đi tu mà cũng không phải là tâm nguyện độ sanh của Sư cô, hơn nữa, nếu làm như vậy Sư cô thấy mình có tội vì đã phụ công ơn chư Phật, chư Tổ và các bậc thầy đã khó nhọc tìm ra và hết lòng nối tiếp trao truyền, chỉ mong chúng ta giác ngộ ra sự thật, không còn trôi lăn trong sanh tử luân hồi.

Hỏi: Cái gì làm Sư cô tin vào con đường mình đang đi vậy?

— Như người uống nước, nóng lạnh tự biết, như người đang đói được ăn no sẽ cảm nhận được, như người đang khổ mà nhận ra nguyên nhân và thực chất khổ, ngay đó nhận rõ gia tài vô giá là Tâm Giác ngộ, từ đó an vui, không còn khổ nữa.

Khi còn khổ, mình biết, lúc hết khổ, mình cũng rõ ràng, khi nhận ra Chơn Tâm thường hằng, mình càng rõ suốt. Khi có niềm vui lớn, mình mới hết lòng mang niềm vui đó hiến tặng cuộc đời, như người quá giàu có, tiền của nhiều

không tính kể, càng cho càng vui.

Hơn nữa, những gì mình hướng dẫn có người đã nhận ra, nhờ vậy, chẳng những chuyển hóa cuộc đời họ mà còn cảm được những người thân. Có một điều kiểm chứng nữa là khả năng nhận ra gia tài vốn sẵn nơi chính mình, không phân biệt nam nữ, màu da, tôn giáo, chủng tộc, chỉ cần ai có trần trở, thao thức, muốn quay về để hiểu về mình, tinh tấn hành trì, thì sớm hay muộn gì cũng nhận ra, như Đức Phật đã nói khi ngài vừa thành đạo, “Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành”.

Hỏi: Tại sao nhiều người bị trở ngại bởi những định kiến truyền thống và tập tục trên, mà Sư cô lại không bị, xin cho biết.

— Từ nhỏ, đứng trước cái học theo khuôn sáo, theo lối mòn xưa cũ, Sư cô lúc nào cũng không vội tin theo, mà cũng chẳng bác bỏ, nhưng luôn đặt cho mình một câu hỏi, có thật như vậy không, nếu có, tại sao lại như vậy, còn nếu không, thì chắc chắn sẽ có câu trả lời khác. Chính những câu hỏi này đã thôi thúc và trở thành động lực giúp Sư cô đứng lên để tìm câu trả lời cho câu hỏi của mình, nhờ vậy, Sư cô mới biết về cuộc đời đức Phật, những trần trở để cuối cùng ngài tìm được câu trả lời cho câu hỏi của mình, cuộc đời đức Phật như một sức mạnh giúp Sư cô đứng lên đi tìm câu trả lời cho câu hỏi của mình, nhờ vậy, những truyền thống, tập tục, hoặc những lời truyền miệng từ người này sang người khác không hề ảnh hưởng đến Sư cô, mặc dù, lúc đó mình còn rất nhỏ.

Phật dạy:...Đừng tin tưởng điều gì vì vin vào một tập quán lưu truyền. Đừng tin tưởng điều gì vì có được nhiều người nhắc đi nhắc lại. Đừng tin tưởng điều gì dù đó là bút tích thánh nhân... Nhưng chỉ tin tưởng vào cái gì mà chính các người đã từng trải, kinh nghiệm và nhận là đúng, có lợi cho mình và người khác, chỉ có điều này mới là đích tối hậu làm thăng hoa cho con người và cuộc đời. Các người hãy lấy đó làm tiêu chuẩn... (Tăng Chi Bộ Kinh).

Nói chung, câu hỏi đã hình thành niềm thao thức, trần trở cho cuộc đời mình, giúp mình không đi vào lối mòn của truyền thống, tập tục. Đến khi có câu trả lời, nhìn lại, thấy rõ ràng, tất cả chỉ là phương tiện do người đi trước tùy thời, tùy hoàn cảnh mà bày ra. Nhưng, tai hại

là những phương tiện đó, bây giờ trở thành một thứ chướng ngại, làm khuất lấp yếu chỉ quay về thấp sáng nội tâm để đạt đến giác ngộ giải thoát của chư Phật. Thật vô cùng đáng tiếc!

Hỏi: Ở đây, mọi thứ trong Thiền Viện, từ cảnh trí đến cách sinh hoạt và đời sống quý Sư Cô thật đơn giản chắc là có lý do xin Sư cô cho biết.

— Thiền, tinh thần giác ngộ của đạo Phật là giác ngộ tự tâm, là quay về, nên những hình thức bên ngoài cũng nhẹ nhàng đơn giản bớt, nhờ vậy, mình có thời gian để hiểu về mình, chuyên tâm vào việc thấp sáng ngọn đèn Tuệ, nhận ra những lầm chấp, trói buộc làm khổ mình khổ người, chướng ngại mình trên đường giải thoát, và có thời gian mang tinh thần giác ngộ này chia sẻ cho mọi người, thế nên, những hình thức đều được đơn giản hoá ngay cả cái ăn mặc, ngủ nghỉ cũng vậy.



Hỏi: Nãy giờ hỏi về những khó khăn, bây giờ xin cho chúng con được hỏi về cái dễ dàng và thành công nhất trên bước đường độ sanh của Sư cô là gì?

— Cho tới nay, đã có nhiều người nghe, hiểu và hành trì được những gì chúng tôi hướng dẫn, nhờ vậy, bản thân và nếp sống gia đình họ đổi thay..., mặc dù điều này không dễ tí nào, như người mang hạt giống gieo trên vùng đất cây cỏ chen nhau mọc dày đặc, hiện trạng lúc này cũng vậy, trong miền đất tâm mà có quá nhiều niềm tin, tập tục và truyền thống ... nên khó có chỗ khơi dậy hạt giống giác ngộ, nhưng dù khó cũng thành dễ vì hạt giống giác ngộ đó sẵn có nơi mỗi người, và mỗi người đều có khả năng giác ngộ, giải thoát, chính điều này giúp chúng tôi thêm sức mạnh, chịu khó, kiên trì dẫn dắt, khai mở, điểm hoá cho mọi người, thì hạt giống Phật trong họ sẽ nảy mầm mà thôi.

Thật ra, yếu chỉ quay về thấp sáng tuệ giác để khai thông những lầm chấp như lớp lớp mây mù, cuối cùng về được cội nguồn quê hương đích thực, chẳng khác lạ và mới mẻ gì, nhìn lại

Thiền sử, bao đời chư Thiền đức cũng chỉ làm việc này thôi. Hiện tại, chúng tôi cũng biết rõ, không phải mình xiển dương yếu chỉ này trong đơn độc mà còn có những vị Tôn túc hoặc âm thầm, hoặc ra mặt, sát cánh cùng chúng tôi nối tiếp công việc của người xưa để yếu chỉ này đời đời không đứt mất.

Hỏi: Hiện nay, xin Sư cô cho chúng con biết đã có ai tiếp nhận được chỗ chia sẻ của Sư cô chưa?

— Có người đã hiểu, tin và nhận ra ngay nơi mình có gia tài vô giá, hiện nay ở Phổ Môn có Sư cô trẻ người Mỹ, 3 Sư cô người Việt lớn lên ở Mỹ, và rất nhiều thiền sinh Việt cũng như thiền sinh các nước khác cùng đã nắm được gia tài này đồng thời đang từng bước mang niềm vui này chia sẻ cho dân tộc của họ, đây cũng là tiếp thêm sức mạnh để Sư cô tiếp tục mang tinh thần này đến cho cuộc đời, mặc dù không dễ, nhất là đối với người Việt, nhưng Sư cô tin chắc rằng một người làm được thì nhiều người làm được... Hơn nữa, có không ít các Tôn túc Tăng Ni đến thăm Thiền Viện, thấy nếp sinh hoạt hằng ngày của chúng thường trụ và các thiền sinh, cũng như nghe chúng tôi chia sẻ cách thức hướng dẫn đại chúng tu tập, các vị rất vui và hết lòng đón nhận đường hướng quay về thấp sáng nội tâm này, đây là một khích lệ không nhỏ giúp chúng tôi có thêm niềm tin và sức mạnh để thực hiện hoài bảo của mình.

Thiền Viện hiện nay có mở khoá tu hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng, và chúng tôi cũng đi các nơi để mang tinh thần giác ngộ này đến với mọi người, có nhiều người tiếp nhận được và chính họ là những người khuyến khích nhiều người về tu học để nhận lại gia tài vô giá nơi mình, như đức Thế Tôn đã dạy. Niềm vui lớn nhất của chúng tôi là mỗi được ngọn đèn tuệ để ánh sáng giác ngộ của đạo Phật thấp sáng mãi trong cõi đời đầy mê lầm và tăm tối này. Khi thấp sáng được tuệ giác, mọi người sẽ không còn khổ mà hiểu và thương nhau hơn, cả thế giới sống trong hoà bình không còn hận thù, chiến tranh nữa.

Hỏi: Cảm ơn Sư cô đã cho chúng con những câu trả lời rất chân thành và ý nghĩa, xin Sư cô có gì muốn nhắn gửi cho đại chúng trước khi chấm dứt.

— Chúng tôi xin được lập lại lời dạy của đức Thế Tôn trong Tăng Chi Bộ Kinh:

Đừng tin tưởng điều gì vì vin vào một tập quán lưu truyền. Đừng tin tưởng điều gì vì có được nhiều người nhắc đi nhắc lại. Đừng tin tưởng điều gì dù đó là bút tích thánh nhân. Đừng tin tưởng bất cứ điều gì chỉ vin vào uy tín các thầy dạy. Nhưng chỉ tin tưởng vào cái gì mà chính các người đã từng trải, kinh nghiệm và nhận là đúng, có lợi cho mình và người khác, chỉ có điều này mới là đích tối hậu làm thăng hoa cho con người và cuộc đời. Các người hãy lấy đó làm tiêu chuẩn...

Ngay cả đó là lời Phật dạy mà chúng ta còn phải suy tư, chiêm nghiệm, thì cũng đừng vội tin vào những điều mà chúng tôi vừa chia sẻ trên, xin mời quý vị đến Thiền Viện Phổ Môn để nghe pháp, tu học và áp dụng vào đời sống hàng ngày, nếu thấy chuyển hoá thì lúc đó hãy tin và cũng là để kiểm chứng xem những điều chúng tôi nói, có khế hợp với những gì chúng tôi sống.

Một lần nữa, cảm ơn quý vị bỏ thời giờ đến thăm chúng tôi và thăm Thiền Viện Phổ Môn, cảm ơn những câu hỏi rất chân thành của quý vị.

Rất mong được đón tiếp quý vị và quý đồng hương về tham dự sinh nhật Phổ Môn tròn 12 tuổi, cũng như cho chúng tôi có cơ hội chia sẻ tinh thần giác ngộ đến với quý vị, để mỗi người, mỗi gia đình, đoàn thể và xã hội có được niềm vui miên viễn trong cuộc sống.



CỎ MỘT HƯỚNG ĐI

Tôi và Dì XH quen biết và thân nhau lúc còn ở trại tỵ nạn. Những năm đầu tiên đặt chân đến California, Dì sống cùng mẹ con tôi trong một căn phòng nhỏ, ngay phố Bolsa, người Việt tỵ nạn gọi là Dì “share phòng”. Chúng tôi cùng nhau chia sẻ mọi thứ, từ những động viên tinh thần đến những điều nhỏ nhặt nhất trong cuộc sống vật chất thiếu thốn từng ngày. Lúc đó mục đích của chúng tôi là sẽ phấn đấu xây dựng một tương lai ổn định cho mình, và nếu có điều kiện, giúp đỡ gia đình cùng những người kém may mắn. Rồi Dì lập gia đình. Vợ chồng sinh được một cậu con trai, ngoan và thông minh. Khi cậu lên đại học, va vấp với cuộc sống sinh viên xa gia đình, nên tinh thần không tập trung trong việc học. Điều này làm cho vợ chồng Dì phải luôn lo lắng và bận tâm. Riêng bản thân tôi, xa cha từ năm lên sáu, cùng mẹ vượt biên bảy lần mới tìm được tự do. Mẹ tôi đã vất vả bươn chải để lo cuộc sống. Vì tuổi thơ tôi không có điều kiện được cha mẹ thường xuyên chăm sóc, nên tôi luôn khát khao được cha mẹ để ý đến mình nhiều hơn. Tôi tự vẽ lên nhiều bức tranh Hạnh Phúc về tình cha mẹ và con cái. Mỗi khi đọc hoặc nghe một câu chuyện cảm động về đức hy sinh của các bậc sinh thành, tôi luôn luôn bật khóc. Vì thế, những lần có dịp nghe Dì XH tâm sự, tôi bắt đầu đặt nghi vấn về quan niệm Hạnh Phúc. Để có Hạnh Phúc, tôi muốn được nhận sự quan tâm từ người thân. Nhưng cậu bé trai kia, có thật sự vui vẻ khi tuổi thơ sống trong sự thương yêu kèm kẹp và đặt để của Cha Mẹ? Và rồi cậu cũng không thể ôm giữ mãi sự chăm sóc quen thuộc khi xa cha mẹ.

Do một sự tình cờ đọc được quyển sách nhỏ “Return to the Unborn Mind” của Thầy Diệu Thiện, tôi quyết định đến Phổ Môn. Mục đích duy nhất lúc đó là làm sao để Mẹ tôi quan tâm đến tôi nhiều hơn. Chuyển đi mở ra cho tôi thấy thật nhiều điều Tôi chưa từng nghe trong những

buổi Pháp Thoại và các lớp giáo lý Phật Pháp tôi đã từng tham gia, khi còn trong gia đình Phật Tử ở trại tỵ nạn và California. Các bài Pháp được nghe hồi đó, không khác nhau lắm, nhưng ở Phổ Môn, các Thầy Cô từng bước khai thị cho thấu hiểu nội tâm, hướng dẫn rõ ràng cách thức Hành Trì cụ thể và giải thích rõ ràng mọi khúc mắc của từng Thiên Sinh. Bài học “Tứ Diệu Đế” được nhắc nhở từng ngày trong những buổi ăn ở đây. Nhờ tu học, Tôi nhận ra rằng, tôi đã tự đem đau khổ cho chính mình vì tìm Hạnh Phúc không đúng chỗ và đúng hướng. Hạnh Phúc chúng tôi đi tìm lệ thuộc vào người và vật ở bên ngoài. Cái mà tôi cho là Hạnh Phúc là phải nhận được Tình Yêu từ Mẹ tôi, còn với Dì XH, Hạnh Phúc là con mình phải làm theo ý nguyện của mình, và cậu trai kia, Hạnh Phúc là luôn được cha mẹ bảo bọc và sự thành công trong xã hội. Cùng lúc, tất cả chúng tôi đều thất vọng đau khổ, nếu như những điều kiện trên không được đáp ứng. Vì thế, Hạnh Phúc có “điều kiện” thật là “vô thường”.



Những năm tiếp theo, tôi được hướng dẫn sâu sắc hơn về con đường đi tìm Hạnh Phúc từ nơi nội tâm. Tôi bắt đầu biết theo dõi hơi thở và bắt kịp được những giao động từ nơi thân thể, để từ

đó, lần theo những cảm giác này, đi tìm nguyên nhân bắt nguồn của nó. Nhờ quay về nội tâm, Tôi đã nhận ra rằng, lúc mới sinh ra, ông bà ngoại đã lo cho tôi từng ly từng tí đến ngày đi vượt biên, và cảm giác ấm áp khi gần họ đã in sâu trong da thịt tôi từng giây từng phút. Khi tôi đi học và làm việc xa nhà, lúc ốm đau và phải tự chăm sóc, trái tim tôi đau như ai cắt nó, khi phải tự nấu ăn và đi mua thuốc một mình trong trời đông tuyết. Tôi nhận ra rằng, những kỷ niệm hoặc những điều kiện đem đến thỏa mãn cho thân tâm đã được tôi cất giữ, thần tượng hóa và ôm chặt. Từ khi thấy được sự thật vô thường này, cảm giác trong tôi vỡ òa vì không còn bị những ham muốn riêng khổng chế. Sự trách móc trong những đối thoại giữa mẹ con tôi giảm dần và hai bên đã thấu hiểu nhau hơn. Sau này, khi nhận những chăm sóc và lời ngọt ngào từ mẹ, tôi vui hưởng những giây phút đó và tự tại nhận rõ tính vô thường của nó. Khi phải tự giải quyết chuyện quan trọng một mình, tôi cũng cảm giác nhẹ nhàng và bình tĩnh đương đầu với thử thách.

Tôi đã chia sẻ với Dì XH cảm nghĩ của mình về cuộc sống qua bài học “Tứ” Đế”. Muốn giải quyết một vấn đề thì phải biết nguyên

nhân và thực chất của vấn đề, từ đó mới tìm được phương pháp hiệu quả. Tôi mong Dì nhận thấy rằng Hạnh Phúc thật sự là khi ta không lệ thuộc vào bất cứ điều kiện bên ngoài (dù là người hay vật). Ta sẽ hài lòng với hiện tại dù đang sống bất cứ nơi đâu. Vì hiểu rằng các điều kiện có thể đến và đi bất cứ lúc nào, ta sẽ hưởng giây phút của hiện tại một cách trọn vẹn hơn. Phật là một nhà khoa học tâm linh vĩ đại. Ngài là người đầu tiên nhận ra chân lý: “Tất cả chúng ta đều có sẵn hạt giống của trí tuệ Giác ngộ trong lòng.” Ngài trao truyền cho chúng ta những phương pháp tu tập sao cho trở về sống được với Tâm Không Sinh Không Diệt nơi mỗi người, nhờ vậy, chẳng những hoàn thiện nhân cách và hơn nữa, chúng ta còn biết nghệ thuật sống và làm việc để mang lại niềm hạnh phúc đích thực cho chính mình và mọi người theo tinh thần “ tự giác giác tha ”. Tôi mong tiếp tục cùng các thiền sinh Phổ Môn chia sẻ kinh nghiệm tu học theo những lời Phật dạy. Tim tôi dạt dào niềm tin, với sự dìu dắt của Thầy Cô, mục đích đem giáo pháp Giác Ngộ trải rộng khắp mọi nhà, sẽ thành tựu viên mãn trong một ngày không xa..

Thiền Sinh Phổ Nghĩa



How Awake has Changed my Life

When I have connected to Awake, I can see clearly. When the answer to a question or issue pops up, the answer is sooo clear and pops up sooo quickly that my reaction is, “Oohh, Aaahh!”

The most important impact from connecting to Awake is that I see myself, mind and body, are not real and I see why I react certain ways to people and situations. This connection to Awake has changed the way I react to people and situations. I’m not hard on myself and others anymore; I don’t judge myself and others.

This change has, in turn, had a positive impact on how people react to me. People seem to automatically interact with me in a more warm, positive, and open minded way. For example, this weekend my sister made a comment that put into question another family member’s sobriety. When I asked who told her this, she became very angry. Before meditation, I would have fed into her anger and a huge argument would have ensued. But this time, something clicked in my head to stay with Thay’s teachings, stay awake. I told her I didn’t want to argue, I wanted to understand the circumstances more clearly. When she told me the story, it was very clear to me that the family member was still sober. I asked my sister if this was a time the family member in question was preparing for surgery. With this question, my sister started to see the situation more clearly and realized that the request for a pain pill was a one-time occurrence due to an injury that required surgery. I believe she, too, allowed her awake mind to sort through the story.

I have more energy and I am much more aware and in-tune with myself and my surroundings, as well as the actions of people and animals around me. This weekend, I sloshed boiling hot water onto on my arm and hand. The immediate reaction was that it was very painful and it was going to blister. I quickly caught myself, did not follow thinking mind, and returned to my body to recognize the pain and stay present. It stung for a couple of minutes but then the pain went away. There was no blister; only a red burn mark on my hand that doesn’t hurt.

There are so many other benefits that happen all through the day. I meditate during rush hour traffic. Before I would have been stressed thru the entire ride, grinding my teeth at the stand stills. With meditation, remaining mindful, the traffic doesn’t bother me. I also try to meditate and stay mindful during work, as there is a lot of noise that is very distracting. When I can stay with Awake, work is much easier; I can see how to proceed with an issue clearly and the noise doesn’t bother me. I have problems with certain foods. I break out in red itching spots and my throat swells; I have trouble swallowing and breathing. When I am mindful and stay with Awake, the spots and throat swelling isn’t as bad. In Awake, if I’m tense or if there is a pain, I can acknowledge the issue and relax the body. Whenever I have tension, pain or worry, I now know I am lost in the false system and I’m not connected to Awake. This connection of Awake, in mind and body, has solidified my goal to fully Awaken.

-Thiền Sinh Tue Nhu (Jeannie)

Tôi chỉ là....

Tôi chỉ là tờ giấy
Mà uy lực vô song
Trước tôi, người run rẩy
Đổi giọng, đổi cả lòng.

Tôi chỉ là tờ giấy
Mà khiến đời long đong
Ngược xuôi hai dòng chảy
Mãi kiếm tìm, chờ trông...

Đời đen, tôi tẩy trắng,
Trắng- tôi nhuộm thành đen
Đường cong tôi bẻ thẳng
Lạ biến thành thân quen.

Tôi là một mảnh giấy
Người cao thượng.. bỗng hèn,
Kẻ hèn thành.. ” thượng đế
Dù tâm hồn lấm lem..

Ai cho tôi giá trị,
Ai cho tôi quyền năng,
Ai cho tôi tiếng nói,
Ai vì tôi nhọc nhằn ?

Tôi chỉ là mảnh giấy
Thiện, Ác cũng là tôi,
Dù chà tôi dưới đất
Thoáng chốc trèo lên ngôi.

Hỏi trên đời mấy kẻ
Thoát được bàn tay tôi ?
Tôi xua Đời lẫn Đạo
Chạy vào trong luân hồi..

Tôi là một tờ giấy
Đời vui, buồn mệnh mông...
Chỉ ai Luôn Tỉnh Thức
Hết bị tôi quay mòng!

Thích Tánh Tuệ

Tôi chỉ là....

Tôi chỉ là người mê
Nên chạy theo tờ giấy.
Mê- có mắt như mù
Thật hư nhìn chẳng thấy.

Tôi chỉ là người say
Ngã nghiêng trưa chiều tối.
Lao đao suốt cả đời
Ngược xuôi tìm tờ giấy!

Vì mê nên tối tăm
Không nhìn ra sự thật.
Ôm ghì cái lạ quen
Bao giờ về bến Giác?

Tôi thật là người mê
Quay cuồng trong ảo mộng.
Nghĩ giấy mang niềm vui
Cho giấy là sự sống.

Ai làm tôi đau khổ?
Ai làm tôi nhọc nhằn?
Tờ giấy làm mình khổ
Hay mê nên trầm luân?

Bởi vì tôi si mê
Niệm khởi nhìn chẳng thấy.
Thiệt ác và khen chê
Liên quan gì tờ giấy?

Hỏi ai người trần trở
Nhận ra thực tại này.
Giấy không hề có lỗi
Chỉ vì ta lắm mê.

Tỉnh ra giấc mộng này
Tự tại trước tờ giấy.
Không sống trong cuồng say
Đó là người Giác Ngộ!

Diệu Thiện Họa Thơ

Họa
Thơ

Bài Học Quý Báu

Tôi có duyên biết về Thiền viện Phổ Môn qua một người chị đã được tham gia hai khoá tu học “ Thân đầu tâm đó ” và “ Phát Triển Sức Mạnh Nội Tâm---Nhận ra Tâm Giác Ngộ Nơi Chính Mình ”. Thầy cho hai câu chuyện trong mỗi lớp. Câu chuyện nghe rất đơn giản và dễ hiểu nhưng khi Thầy phân tích từng lời, từng câu đối đáp trong mỗi hoàn cảnh và hoàn cảnh đó tác động vào những lầm chấp của của đương sự như thế nào khiến họ khởi nghĩ và thốt ra những câu nói, hành động như thế, làm câu chuyện được sáng tỏ. Ngay lúc đó, mỗi thiền sinh trong lớp đều thấy ít nhiều hình ảnh của chính mình với những lầm chấp và định kiến qua những nhân vật trong câu chuyện.

Mỗi một thiền sinh chúng ta khi đến tham gia khoá tu học đều có lý do. Một vài người đến để học thêm, làm giàu kiến thức cho kho tàng sống của chúng ta. Cũng có người đến vì tính hiếu kỳ. Nhưng có lẽ, đa số chúng ta đến để tìm câu trả lời, làm sao có thể giải thoát cho chính bản thân mình? Giải thoát là sao, tại sao chúng ta lại muốn giải thoát, và ai có thể giúp chúng ta? Mỗi chúng ta, ai cũng mang trên mình quá nhiều trách nhiệm và bốn phận. Bốn phận làm con, làm cha, làm mẹ, làm chồng, và cũng là người làm việc để kiếm tiền nuôi sống gia đình. Qua những va chạm cuộc sống, chúng ta rút ra những kinh nghiệm sống và kèm theo không ít những định kiến sinh ra từ những lầm chấp trong chúng ta.

Riêng cá nhân tôi, tôi đến tham dự khoá tu học cùng một lý do chính như bao nhiêu người khác. Tôi đã tìm kiếm, mong mỗi tham gia một khoá tu học từ lâu lắm, nhưng điều kiện không cho phép tôi đi xa. Tôi nghĩ, nhờ lòng chân thành mong làm sao giải thoát chính mình mà duyên đã đến để cho tôi biết đến Thiền Viện và sắp xếp mọi công việc về tham dự 2 khoá tu vừa qua. Tôi đã học được nhiều và nhận ra sự đau khổ xuất phát từ đâu. Thầy đã khai mở những vấn đề mà rất nhiều đại chúng mắc phải, trong đó có tôi và chính vấn đề đó đã mang lại nhiều buồn phiền,

thiếu hạnh phúc. Đó là mê lầm và chấp cứng. Khi nhận ra vì những lầm chấp làm chúng ta đau khổ thì nó tự rơi rụng, lúc đó chúng ta mới tìm thấy hạnh phúc thật sự cho chính bản thân mình. Vậy lầm chấp phát xuất từ đâu? Từ tâm mê mà chúng ta chấp cứng những gì chúng ta cho là hay, là đúng và những khái niệm hay, đúng này dần dần hình thành những định kiến, thành kiến và hơn thế nữa, còn là chân lý sống của đời mình. Thế là, những cảm giác buồn, vui, giận hờn, trách móc, có mặt. Những cảm giác đó đã tổn hại thân tâm của chúng ta và cũng có thể đưa đến bệnh tật. Khi đó, người đau khổ thiệt thòi trước, là chính bản thân mình và sau đó là người thân, con cái, gia đình của mình.

Sau đây là tóm lược những điều mà tôi học được từ khóa tu và nhận ra thông suốt cho chính mình

1/ Vui với những gì mình đang có trong hiện tại. (Be happy with whatever you have in this moment)

2/ Nhận ra ngay khi cảm giác đến và biết rõ tại sao nó có mặt thì nó tự rơi và tự hủy diệt (Be a good listener and see yourself from the others' side)

3/ Biết lắng nghe và đặt mình vào vị trí người đối diện (Recognize all feelings when they come, but don't follow. They will fall apart)

4/ Không cần thiết tự chứng minh cho mình đúng, chỉ cần nhận rõ cái tôi lầm chấp. (All right and wrong is the voice of ego)

5/ Mọi chuyện đến rồi đi vì Tâm Giác ngộ sẽ giúp chúng ta vượt qua. (Problems come and go; Awake can cut through any problem)

6/ Khi hiểu mình và hiểu người, mình sẽ biết đối xử với người như thế nào. (When you understand yourself, you will understand how to treat others)

7/ Tìm sự bình an trong Tâm Giác ngộ (The only

true peace is in Awake mind)

8/ Để ý và đếm hơi thở từ 1 đến 10 để mang mình về lại với chính mình (Count to 10 slowly to help you return to your true self)

9/ Thường xuyên hỏi chính bạn, cái gì thật sự quan trọng đối với bạn. (Often ask yourself what is important right now)

Đây là một vài suy nghĩ riêng tôi - một thiền sinh đã bao năm lưu lạc giờ đã tìm được chân lý

mang lại sự hạnh phúc, bình an trong cuộc sống cho chính mình, người thân và những người xung quanh - muốn chia sẻ niềm hạnh phúc nhỏ nhen đó cùng đại chúng, hy vọng mỗi chúng ta, ai cũng sẽ tìm được niềm vui trường cửu thông suốt trong ánh sáng Giác Ngộ, một kho tàng quý báu luôn có trong mỗi chúng ta. Để từ đó chúng ta có thể sống thanh thản, tự tại trong biển đời đầy cảm dỗ, lăm chắp.

Thiền Sinh Hạnh Đường

Hoài Niệm Luân Hồi

Xin hãy một lần dừng lại nơi đây

Để được Nghe

Được hát

Được cười

Nghe chính tiếng lòng ta nức nở

Ta đã mê lầm – Ta đã ngu si

Ta mãi trôi lăn trong sinh tử luân hồi

Đau khổ, khổ đau như vòng tròn trời chặt

Hãy hát lên ca khúc giải thoát thân tâm

Cởi trói cho ta là cởi trói cho người.

Thắp sáng nội tâm bằng ngọn đèn Trí Tuệ

Hà hề cười, Giải thoát sẽ từ đây.

Thiền Sinh Tuệ Mẫn



Những thành tựu của Thiền Viện Phổ Môn

Nam Mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni,

Kính bạch chư tôn đức Tăng Ni, kính thưa quý
đồng hương, Phật tử,

Hôm nay nhân mừng sinh nhật Phổ Môn tròn
mười hai tuổi, chúng con được phép chia sẻ
những thành quả mà Phổ Môn đã gặt hái trong
năm qua.

Trong năm qua, Phổ Môn đón hàng trăm thiền
sinh Mỹ và nhiều nước khác về Thiền viện tu
học trong đó có 20 Thiền sinh đã phát nguyện
nguyện quy y Tam Bảo và một Thiền sinh
nam người Mỹ: chú Tuệ Pháp phát tâm xuất
gia nguyện đi trọn con đường Giác Ngộ, Giải
Thoát.

10 năm trước Sư cô phổ Nguyễn người Mỹ, Sư
cô Phổ Trí và Sư cô Phổ Tánh người Việt xuất
gia. Hiện nay quý Sư cô phụ tá hướng dẫn các
khoá tu hướng đến Giác ngộ, Giải thoát.

Nhóm Thiền sinh Mỹ Awake Leader ra đời,
nhóm này được trang bị vững chải, thông suốt,
có đầy đủ hành trang, phương tiện bước vào
đời, chia sẻ và mở các khoá tu nhằm khai mở,
giúp người thực tập hướng đến giác ngộ.

Nhóm Thiền sinh Mỹ Active lamplighter ra
đời, nguyện mang tinh thần này đến cho cuộc
đời bằng nhiều cách: Chia sẻ, quảng bá qua
truyền thông, báo chí, viết sách, lên radio, TV,
internet, facebook, website, phụ tá tổ chức và
hướng dẫn các khoá tu trong Thiền Viện và ở
các nơi khác.

Meet Up: Mỗi tối thứ Ba bắt đầu vào 7 giờ
có chương trình Meet Up, do Thiền Sinh Phổ
Chơn và Tuệ Pháp được đề cử từ nhóm Awake
Leader đứng ra hướng dẫn nhằm giới thiệu
tinh thần tu học của Thiền Viện và giúp mọi
người bắt đầu từ những bước Thiền căn bản.
Từ khi bắt đầu mở chương trình đến nay đã có
khoảng 200 người tham dự.

Khóa Thiền Discover the Awake within tối
Thứ Năm bắt đầu từ 7:00pm -9:00pm nhằm
giúp mọi người hiểu và nhận ra tâm Giác ngộ
vốn sẵn nơi chính mình; có khoảng trên 100
người từ nhiều Quốc gia tham dự và tin chắc
mình có khả năng Giác Ngộ.

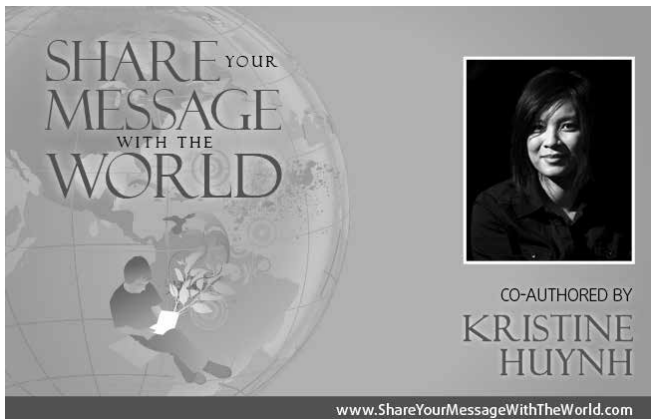
Khoá Thiền Trị Liệu Thân Tâm , Chủ Nhật
bắt đầu vào 9:30am-10:30am. Nhằm giúp ổn
định, quân bình thân tâm, nhận ra khả năng
Giác ngộ nơi chính mình.

Hàng tháng có khoá tu 1 ngày, 3 ngày, 5 ngày
cho Thiền sinh của nhiều màu da, nhiều tôn
giáo từ 8:00am đến 3:00pm giúp Thiền Sinh
có cơ hội đi sâu vào thực tập thân đầu tâm để
để nhận ra Tâm Giác Ngộ nơi chính mình.

Ngoài ra, các Thiền Sinh Mỹ và các thiền sinh
các nước về phụ giúp các sinh hoạt nhằm phát
triển Thiền Viện, 1 số Thiền sinh thấy lợi ích
lớn khi về Thiền Viện tu học đã phát tâm cúng
dường hàng năm 10 phần trăm income, nhằm
giúp phát triển Thiền Viện tạo duyên cho
nhiều người về tu học hướng đến Giác Ngộ

Giải Thoát.

Một trong những Thiền sinh người Mỹ gốc Việt, tu học ở Phổ Môn trên 10 năm, nhận ra được cái thênh thang bất động, cái niềm vui thật sự nơi chính mình từ đây cuộc sống không bị lằm mê khổ đau khống chế, nên cảm hoá được nhiều người và đã được nhóm nhà văn Mỹ mời viết một bài với tựa đề: The Master Key to True Happiness: S.T.R.E.S.S nói lên sự thành tựu trong tu học ở Phổ Môn và mong mọi người về tu học để có được niềm vui lớn. Cuốn sách mang tên Share Your Message with the World và trở thành International best seller Author trong năm qua. Một số Thiền sinh cũng được mời đến New York để giới thiệu tinh thần tu học Giác Ngộ và chia sẻ lợi ích tu học ở Phổ Môn đến với cộng đồng thế giới vào tháng 11 năm 2015.



Cũng trong năm này Thiền Viện được nhận huy chương của Thành Phố Sugarland “The best of Meditation Center 2014 in sugarland, Texas”.

Nói về người Việt, trong năm qua có

khoảng 100 Thiền Sinh Việt Nam phát nguyện quy y Tam bảo, tinh tấn tu học hướng đến Giác

ngộ, Giải thoát.

Nhờ có nhiều lợi ích cho bản thân, gia đình và cuộc sống, nên quý Thiền sinh này phát tâm tu tập tinh chuyên và liên tục hơn, đồng thời muốn xiển dương tinh thần Giác Ngộ đến mọi người nên các nhóm Thiền ra đời để đáp ứng nhu cầu đón đại chúng về Phổ Môn tu học:

Nhóm Khai tâm, Mỗi đèn, Thập đèn, Giác ngộ, Gia đình Giác Ngộ, Khổ Qua và Câu cá (cá lằm mê nơi chính mình), Gia đình Phổ Môn ra đời.

Phổ Môn Youth and Teen Program được tổ chức vào trưa chủ Nhật hàng tuần lúc 11:00-12:30. Trang bị cho các em những kiến thức và đạo đức căn bản trong cuộc sống, giúp các em vững vàng và sáng suốt trong nội tâm để định hướng tương lai cho đời mình. Đây là hành trang quan trọng cần có để các em bước vào đời, mở cho mình một tương lai sáng lạng.

Khoá tu hàng tuần vào mỗi chủ Nhật từ 9:00-11 giờ giúp Thiền sinh đi sâu vào thực tập, nhận rõ Tâm Giác Ngộ nơi chính mình để từ đây lằm mê rơi rụng.

Pháp Thoại mỗi Chủ Nhật từ 11:00-12:30, mở ra cho đại chúng về nghe pháp để hiểu thêm về tinh thần Giác ngộ trong Đạo Phật, đồng thời hiểu và nhận ra khả năng Giác ngộ nơi chính mình.

Hàng tháng mở khoá tu 1 ngày, 3 ngày, 5 ngày. Giúp đại chúng thực tập sâu sắc, đồng thời chuẩn bị hành trang cho một số Thiền sinh có thêm vững chãi để phụ tá các khóa tu.

Gần đây, số người về tu học quá đông, Thiền Viện không còn đủ chỗ để sinh hoạt, mọi tiện nghi bị thiếu trầm trọng, Thiền sinh xin phép Thầy Phổ Môn thành lập ban tổ chức gây quỹ mua đất di dời Thiền Viện Phổ Môn, tạo duyên cho Thiền Viện có chỗ nơi đầy đủ cho

nhieu thế hệ về tu học.

Cũng trong năm này ra đời ban ẩm thực Hương Sen. Ban ẩm thực Hương Sen phát tâm nấu ăn hàng tuần tạo duyên cho nhiều người về tu học có phương tiện ăn chay, và phát tâm nấu cho buổi Tiệc chay, phát tâm nấu ở chợ đêm, mục đích giới thiệu Thiền Viện và hướng tu tập của Thiền Viện đến cộng đồng, bên cạnh đó tạo thêm quỹ để góp phần vào việc di dời Phổ Môn đến địa điểm mới.

Tháng 12 vừa qua, Phổ Môn mở khoá An cư Kiết Đông 2 tuần cho Tăng Ni nội viện nhằm giúp đi sâu vào nội tâm nhận ra và sống được với khả năng Giác ngộ nơi chính mình, có khả năng phụ giúp trong các khóa tu, hướng dẫn mọi người hướng đến Giác Ngộ, Giải Thoát. Trong thời gian này đã có nhiều Thiền Sinh phát tâm hộ thất tạo duyên cho Tăng Ni chuyên tâm tu học.

Thiền viện Suối Từ-Dallas trong năm vừa qua đã tu sửa tạm thời hoàn chỉnh phần cơ bản để đi vào sinh hoạt, mở các khóa tu và các lễ truyền thống.

Kính bạch chư Tôn đức Tăng ni, Kính thưa quý đồng hương Phật tử.

Trên đây là những sinh hoạt và những thành quả của Phổ Môn trong năm 2014, trong tinh thần phát triển Thiền Viện về hai mặt tu học và cơ sở. Một lần nữa chúng con thành kính tri ân Thầy Phổ Môn – Thầy Suối Từ đã hướng dẫn chúng con sớm lìa bờ mê về bến Giác. Thiền Viện Phổ Môn cũng xin thành kính tri ân sự phát tâm hết lòng của quý thiền sinh đã đóng góp công sức, tịnh tài, thời gian của mình nhằm giới thiệu con đường Giác Ngộ Giải Thoát, đến với mọi người. Thiền Viện Phổ Môn rất mong được tiếp tục đón nhận những tấm lòng của quý Thiền Sinh để giúp Thiền viện phát triển phần sơ cơ, tạo điều kiện cho mọi người về tu học để có được niềm vui thật sự trong cuộc sống.

Nam Mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni.
Thiền Sinh Phổ Môn

Chợt Tỉnh Con Mê

*Gương chơn sáng tỏ rành rành
Lầm mê nhận bóng, dẫn mình thêm mê
Mãi trôi lăn, lạc lối về
Giật mình ngoảnh lại, lòng tê tái sầu.
Chấp tay quỳ xuống nguyện cầu
Sớm về dưới ánh đạo mầu sáng soi.
Ba nẻo ác, sáu đường mê
Lìa sanh tử khổ, quyết về chân tâm*

*Gương xưa còn đó bao năm
Vì ham bắt bóng, mê lầm dày thêm.
Tỉnh ra rõ được nguồn cơn
Vì si nên phải trầm luân muôn đời.
Gương xưa lặng lẽ, sáng ngời
Bóng còn bóng mất, diễn hoài trong gương
Rõ mê chấp, tỉnh mộng trường
Một lần thức dậy, thấy gương là mình!*

Thiền sinh Quán Nguyện & Quán Lực



Universal Door Meditation Center

Thiền Viện Phổ Môn

2619 CHARLES LANE, SUGAR LAND, TX 77498 • (281) 565-9718 • www.universaldoor.org

Tâm Thư

Mua Đất Di Dời Thiền Viện Phổ Môn Đến Địa Điểm Mới

Kính bạch Chư Tôn Đức Tăng Ni,
Kính thưa quý đồng hương, Phật tử, Thiền sinh,

Mười Hai năm trôi qua kể từ ngày mở Thiền Viện Phổ Môn, với tâm nguyện giúp mọi người lìa bến mê, về bờ giác hay nhận ra tâm Giác Ngộ nơi chính mình, Thiền Viện đã đón nhiều lớp người, không phân biệt tuổi tác, nam nữ, màu da và tôn giáo về tham dự những khóa tu. Nhiều Thiền sinh và gia đình nếm được pháp vị khi tu học, nên trong cuộc sống, thân tâm khỏe mạnh, tươi vui và sáng suốt.

Đến nay, số người về tu học ngày một đông, các khóa tu ngày càng mở rộng; do đó, cơ sở vốn rất nhỏ hẹp của Thiền Viện đã không còn đủ để sinh hoạt, nhất là bãi đậu xe gây trở ngại rất lớn cho nhiều người, lại thêm nhà bên cạnh nuôi nhiều súc vật, hàng ngày mùi hôi và ruồi nhặng bay qua ảnh hưởng đến sức khỏe của thiền sinh và các em nhỏ trong các khóa tu. Nhiều thiền sinh và Phật tử tha thiết ước mong Thiền Viện được di dời đến một địa điểm rộng thoáng, thanh tịnh, thuận tiện hơn.

Với tâm nguyện trên, cũng như đáp ứng sự thỉnh cầu của Thiền Sinh và Phật tử, chúng tôi phát nguyện đem thân tâm mình ra để gây dựng một **Thiền Viện (Meditation Center)**. Đây cũng là một **Trung Tâm Tu Học (Retreat Center)** đầu tiên ở tiểu bang Texas, có thể tập trung hàng ngàn Thiền sinh không phân biệt Tôn giáo khắp nơi trên thế giới về thực tập để trị liệu, chuyển hóa nội tâm và tiến xa hơn là nhận ra vị Phật nơi chính mình bằng những phương thuốc kỳ diệu của Đức Phật. Nói cách khác, chúng ta đang đóng góp, đầu tư hay đang tạo phước lớn để xây dựng một nhà thương tâm linh, một Thiền Viện không những cho chính chúng ta, cho hết thảy mọi người mà còn cho thế hệ con cháu chúng ta mai sau nữa. Không phải chúng ta đang cần một nơi điều trị nội tâm hữu hiệu, một trung tâm có những phương pháp thực tập chuyển hóa nội tâm hiệu quả nhằm tiến đến Giác Ngộ, Giải Thoát hay sao?

Chúng tôi rất mong được sự gia trì của Tam Bảo, sự nhất tâm cầu nguyện của Chư Tôn Đức Tăng Ni và sự phát tâm của quý đồng hương Phật tử, Thiền sinh, cùng nhau chung sức, mỗi người một tay, một tấm lòng, cùng đường, hoặc cho mượn không tính lời, giúp công việc kiến tạo Thiền Viện Phổ Môn sớm thành tựu, để ngọn đèn Giác Ngộ thấp sáng mãi nơi mỗi người, ngõ hầu đền đáp phần nào ơn Tam Bảo.

Kính chúc Chư Tôn Đức Tăng Ni, quý Thiền Sinh, Phật tử, và quý đồng hương, quý mạnh thường quân hằng tâm hộ đạo, thân tâm thường lạc, vững tiến vào ngôi nhà Giác Ngộ, Giải Thoát.

Houston, ngày 01 tháng 03 năm 2015
Nam Mô Hoan Hỷ Tạng Bồ Tát Ma Ha Tát
Thiền Viện Phổ Môn

Mọi sự đóng góp cúng dường hoặc cho mượn không tính lời, xin đề: Thiền Viện Phổ Môn với memo: Quỹ mua đất di dời Thiền Viện Phổ Môn; và gởi về địa chỉ: 2619 Charles Ln, Sugar Land, TX 77498. Điện Thoại: (281) 565-9718. Mọi sự hỷ cúng đều được ghi lại phương danh và đều được miễn trừ thuế.

Gây Quỹ Như Thế Nào Là Chánh Pháp?

(Bài viết của Thiền Sinh Võ Hải Hạnh)

Khi chúng ta phát khởi tâm Bồ đề muốn gieo trồng ruộng phước điền nơi đất Phổ Môn, chúng ta phải bắt đầu từ 3 yếu tố: Thiên thời, Địa lợi, Nhân hòa. Không có một việc nào thành tựu trong trời đất mà không thông suốt qua 3 quan ải này.

Thiên thời:

Houston là một đất phước điền hằng sa mỗi năm có trên 40 cuộc gây quỹ cho các cộng đồng, chùa, nhà thờ, công tác xã hội trong và ngoài nước. Ước lệ trên hằng triệu đô la đổ vào ruộng phước. Do đó đất Houston ngày càng trở nên phồn thịnh và đạo tâm con người cũng gia tăng. Tuy nhiên, song song vào đó, đạo cao thì nhược cũng mạnh. Lòng người có khi ngao ngán những cuộc gây quỹ, trưng cầu của cải, bán đấu giá thần thánh, xổ số cổ động lòng tham. Thay vì bố thí để cho đi lòng tham, vô tình chúng ta lại mua vô danh lợi, hay chuốc thêm phiền não. Nhiều người lại cúng chùa vì bị dồn ép, nhiều người mua bàn nhưng không thêm đến. Thế thì bố thí như thế có phước không?

Với yếu tố thiên thời, Houston có trên 30 ngôi chùa to nhỏ, Phật tử ở đây có cần thêm một ngôi Già Lam không? Thưa không! Chúng ta không xây thêm chùa to Phật lớn mà chúng ta xây dựng một Thiền Viện và Trung Tâm tu học, Meditation and Retreat Center đầu tiên trên tiểu bang Texas, nơi vân tập hàng ngàn Phật tử trên thế giới quay về với nội tâm và sự trị liệu bằng toa thuốc nguyên thủy do chính Đức Phật để lại. Thế thì chúng ta đang xây một nhà thương tâm linh, một nơi thực tập cho những ai muốn tìm thấy vị Phật trong chính mình.

2. Địa lợi: Yếu tố này Sư Phổ Môn đã đưa ra tiêu chuẩn về miếng đất mới của TVPM là đất nằm trong một không gian thông thoáng, lành mạnh,

gần những cộng đồng Việt và không xa Thiền viện hiên tại để mọi người, những thiền sinh cũ và mới tiếp tục về tu học dễ dàng và tốt nhất là có sẵn cơ sở để tạm thời

3. Nhân Hoà: Bước chân vào Thiền Viện, chúng ta chỉ thấy những tấm lòng tươi mát, chan hoà, vị tha, xả thân làm việc không ngần ngại. Mọi người đều đồng ý rằng cả chúng ta, con cháu chúng ta - thế hệ mai sau của chúng ta, cần những phương thức tu hành và một nơi điều trị nội tâm hữu hiệu.

Thế thì, chúng ta đã tạm ổn 3 ải quan kia. Bước nữa mà chúng ta phải đi là làm sao thực hiện được giấc mơ đại đồng này. Xét lại bản thân thì chúng ta thường nghĩ không có tài cán gì để gánh vác san hà mà lại ngại vụ đi xin xỏ, thôi thì ai làm gì tôi xin làm hậu vệ vậy.

Kính thưa các bạn đồng tu, nếu chúng ta nghĩ đây là một trở ngại lớn và công tác quá to cho khả năng quá nhỏ của mình, thì e rằng chúng ta đánh giá mình lầm đấy. Người mà có can đảm đi khắp 6 nẻo luân hồi, người có gan tạo tội xuống tới A tỳ địa ngục, người có gan lên tới 36 tầng trời, có khi đã từng gặp Phật, ngồi trong pháp đàn của Ngài, người đó chính là ta đấy. Cái ta này làm đủ mọi tội lỗi trên đời không sợ, nhưng lại rất nhát làm phước!

Tuy nhiên, phải làm phước như thế nào mới đúng? Gây quỹ xây Thiền Viện như thế nào mới là chánh pháp, kéo không chuốc thêm nghiệp chướng, tăng thêm phiền não. Phước chỉ bằng một con thiêu thân mà tội lại như ngọn lửa thiêu sạch hết.

Thưa các bạn, gây quỹ không phải đi xin tiền mà là đi giúp mọi người có cơ hội gieo duyên với Phật Pháp, hay nói cách khác là đi bố thí Pháp.

Đức Phật dạy trong 6 pháp Ba la Mật, bố thí là

đứng đầu. Trong Tứ Nhiếp Pháp, bố thí cũng đứng đầu. Chúng ta đi chia sẻ gia tài của Đức Phật, pháp Phật không có tài sản nào trên thế gian này đánh đổi được. Chúng ta đi cố động xây một nhà thương tâm linh, nơi đó mọi người có thể về thực tập trở thành một vị Phật trong tương lai, hay ít ra cũng cứu mình khỏi lưu lạc luân hồi. Nếu họ thấy điều này cần thiết cho bản thân, gia đình, thế hệ con cái họ, họ sẽ tranh nhau đến đặt viên đá cho thiền viện. Còn nếu họ nghĩ trong đời họ, cái tâm sẽ không bao giờ bị vẩn đục, họ không có tên trong sổ già, bệnh và chết, và họ đã có bảo hiểm tâm linh rồi thì chúng ta cũng hoan hỉ. Đừng thất vọng, thật sự là chúng ta đã trồng xong cây Bồ đề nơi họ. Công tác chính là lót đường cho họ về thiền viện. Khi ý thức đã khai mở xong thì việc bố thí của họ mới có phước thực thụ hơn là bất cứ một sự bố thí rang ép nào.

Có 3 giai đoạn trong việc bố thí:

1. Thứ nhất: **KHỞI TÂM BỐ THÍ**. Nhiều người phàn nàn, tôi chuyên làm phước bố thí mà suốt đời cứ lao đao. Tâm nhỏ bằng con kiến thì dù làm việc thành đạt lớn lao, phước báu cũng chỉ bằng một con kiến. Vì vậy, Phật dạy khi bố thí phải khởi Đại Bi Tâm--Tâm thương yêu đồng cảm với người không bờ mé, lấy cái đau của người làm cái đau của mình và niềm vui của người làm niềm vui của mình. Suốt đời lúc nào cũng an trú trong tâm đó. Đừng sợ bị hất hủi, đừng sợ bị từ khước. Đừng sợ không có duyên với chúng sanh đó.

Người trên thế gian có 3 hạng: có duyên với mình, nghịch duyên với mình và vô duyên với mình. Có duyên thì thù thắng, nghịch duyên thì chuyển đổi, vô duyên thì gieo duyên. Nếu chư Phật và chư Bồ tát chỉ cứu người thuận duyên với họ thì giờ này chúng ta không ngồi trong đạo tràng này. Chúng ta muốn noi gương các Ngài thì phải lập nguyện “Vô duyên cứu độ, Đại Bi thể hiện” tức phải gieo duyên Phật Pháp không ngừng nghỉ, đừng sợ mình tâm thường, nhỏ bé vì các Ngài cũng đến từ chúng sanh như mình mà thôi. Kinh Lăng Nghiêm nói có hai loại tâm Chơn Tâm và Vọng Tâm, phân biệt cho dễ hiểu chứ thật sự chỉ là một. Tâm thanh tịnh là Phật mà tâm phiền não là chúng sanh.

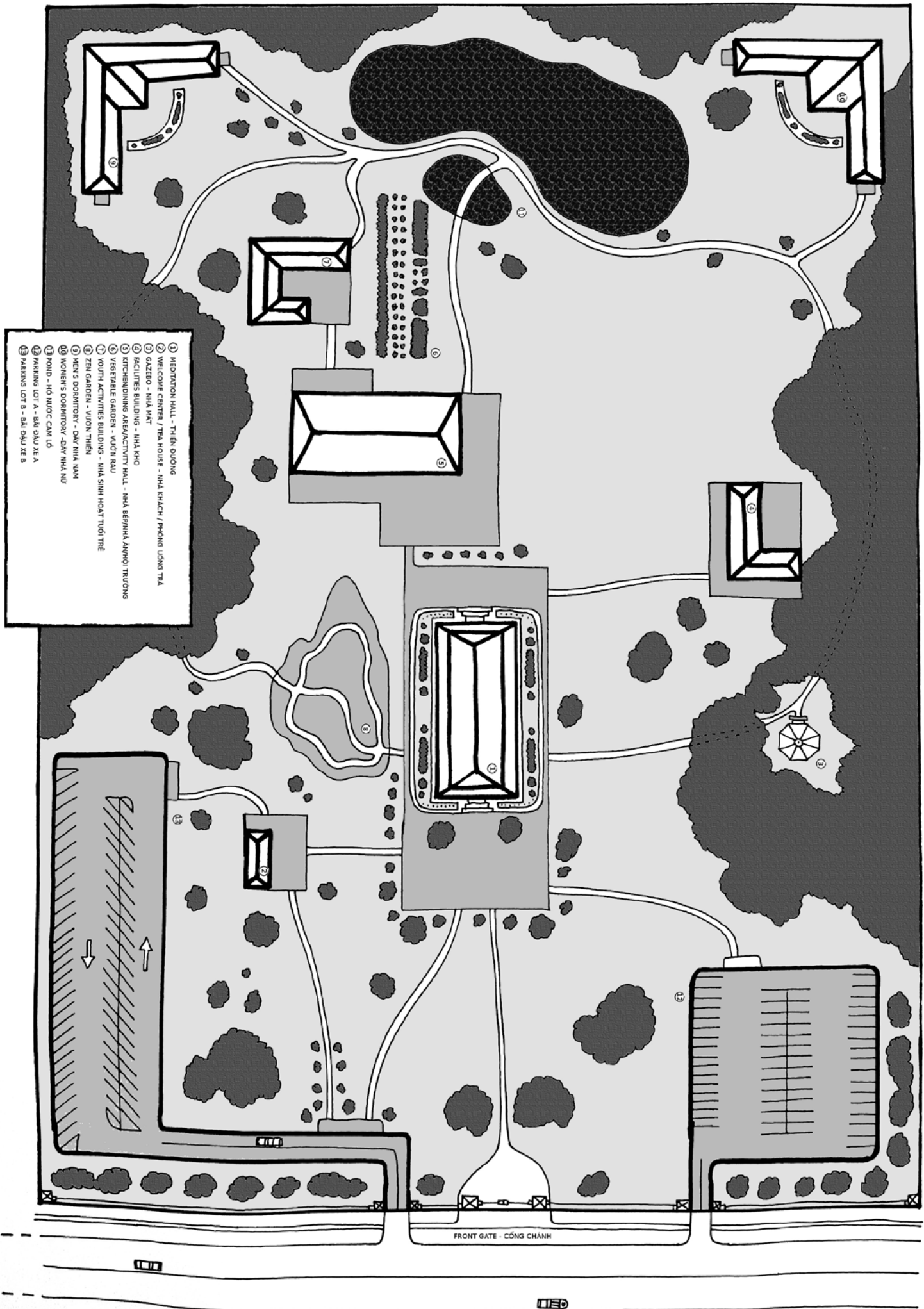
2. Thứ nhì: **VẬT BỐ THÍ**. Vật bố thí quý báu không quan trọng bằng lợi ích của sự bố thí và đối tượng bố thí. Như nàng chăn bò Tu-xà-đa dâng bát sữa cho Thái tử trước khi thành Phật và thợ rèn Thuần Đà cúng dường bát cháo nấm trước khi Phật nhập Niết Bàn. Hai vị này đã sanh về cõi trời và đời đời kiếp kiếp hưởng phước vô lượng, vì họ hưởng “quy chế” của Phật. Phật giáo hóa chúng sanh đến đâu, họ được chia phước đến đó. Vì thế cho nên, khi chúng ta gây quỹ, cúng dường cho một vị Sư tu hành theo chánh pháp cứu độ được cho nhiều người, chúng ta cũng được cộng hưởng phước của vị Sư và tăng chúng nơi đó.

3. Thứ ba: **THÁI ĐỘ BỐ THÍ**. Bố thí có hằng sa con số không bằng thái độ bố thí. Trong kinh Hoa Nghiêm, Phật dạy phẩm vật cúng dường không quan trọng bằng sự thành kính cúng dường và phát tâm tu hành để trả ơn Chư Phật. Không có phẩm vật, nhưng có tâm, có hạnh, làm cho người phát tâm tu là sự bố thí cúng dường phước báu lớn nhất. Kiến tạo đạo tràng giúp người nghe pháp, tu hành, dùng thành quả đó để cúng dường Phật là sự tạo phước điền trí tuệ nhất. Mỗi một người về thiền viện tu hành là một cánh cửa địa ngục đóng lại, một bảo hiểm tâm linh được ký, một vị Thánh, vị Phật tương lai được thọ ký. Phước đức của chúng ta sẽ nhân rộng và lợi lạc sẽ hằng sa kiếp.

Nam Mô Thường Hoan Hỷ Bồ Tát!



MÔ HÌNH PHÁT TRIỂN THIÊN VIỆN PHỔ MÔN



Những ước mong về Thiền viện Phổ Môn

Cái “duyên” đưa tôi đến với Thiền Viện Phổ Môn thật là tình cờ và đúng là ... “hữu duyên”. Sau một ngày mệt mỏi với công việc, trên đường lái xe về nhà, tôi bật radio và lắng nghe chương trình “Hội Thoại Cộng Đồng” giới thiệu về một khoá tu thiền kéo dài 5 ngày tại Thiền Viện Phổ Môn. Thực tình thì tôi cũng đã tham dự nhiều lớp thiền tại những cơ sở khác trong nhiều tháng trước đó, nhưng thực sự thấy tinh thần mình cũng không được thanh thản cho lắm. Ngồi trong lớp thiền hay ngồi tập thiền ở nhà thì thấy nhẹ nhàng, thoải mái; nhưng khi bị cuốn hút vào công việc và cuộc sống đời thường thì cảm giác buồn phiền, lo lắng, bất an vẫn bám riết theo mình. Tóc đã muối tiêu, tôi thường nghĩ rằng ... buồn phiền, lo lắng, khổ lụy, ... ấy mới là cuộc đời (!?). Thôi kệ, chấp nhận mà sống. Mười người thì đã có chín người rười rượi như mình. Đâu còn cách nào để trốn chạy nó được đâu.

Trở lại với chuyện lớp thiền 5 ngày tôi nghe trên radio. Dĩ nhiên là tôi không thể theo học vì làm sao nghỉ việc dài ngày như thế được; nhưng tôi chợt nghĩ tới ... bà xã. Lâu nay bà xã tôi cũng quay quắt bận rộn với những lo toan của đời thường cộng với bao phiền não trong cuộc sống gia đình. Bà xã tôi là người có nhiều ước muốn mà đôi khi tôi cho là những tham vọng mơ hồ, viễn vông và đúng là

“chúng nó” đã và đang hành hạ bà xã tôi cũng như đã và đang ảnh hưởng tiêu cực tới tôi và các con. Thật ra thì bà xã tôi cũng có ... gọi là “thiện tâm”, đã từng đi cúng vái bốn phương tám hướng, đi cầu cạnh nhiều văn phòng tư vấn tâm lý, văn phòng luật sư, nhưng hiệu quả chẳng là bao. Về đến nhà, tôi chia sẻ với bà xã những suy nghĩ của mình và mong muốn bà xã tham dự lớp học. Tôi nghĩ rằng ít ra đi nữa, lớp tu học kéo dài 5 ngày cũng đủ dài để bà xã chú tâm học được một điều gì đó bổ ích, có được thời gian đủ dài (trong hoàn cảnh hiện tại) để ...thư giãn và tôi cũng có được 5 ngày khỏi phải lắng nghe những lời chì chiết, than vãn thường nhật từ bà xã.



Tuy nhiên, kết quả thật không ngờ và cũng khó có thể tưởng tượng ra nổi trước đó. Bà xã tôi như được “lột xác” sau chỉ 5 ngày tu học tại

Thiền Viện Phổ Môn với những nhận xét chân thật và thẳng thừng về những lỗi lầm, khuyết điểm của chính mình trong suốt mấy chục năm qua cũng như những ý tưởng thể hiện quyết tâm tu tập của bà xã trong thời gian tới. Quá bất ngờ và quá ngạc nhiên, tôi chứng kiến tận mắt, tận tai những đổi thay lớn lao chưa bao giờ có trước đó của người bạn đời đã từng chung sống với mình trong suốt hai mươi năm qua. Và tất nhiên, sau đó tôi đã tìm hiểu, tham gia các lớp tu và trở thành một thiền sinh của Thiền Viện Phổ Môn. Hơn thế nữa, nhân ngày kỷ niệm Phật Thành Đạo năm nay, tôi được hạnh phúc quy y trở thành người con của Đức Phật với chí nguyện thực tập trọn đời theo con đường Giác Ngộ.

Trước đây tôi và có lẽ nhiều người khác đã nghe nhưng chưa thấu hiểu được ý nghĩa của lời Phật dạy “Ta đã là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành”. Giờ đây, qua những lời giáo huấn của Ni Sư trụ trì Thích Diệu Thiện và các Thượng Toạ, sư cô tại Thiền Viện Phổ Môn, tôi đã bắt đầu nhận ra con đường Giác ngộ - thông điệp cứu khổ độ đời được ban ra từ một con người đã thành Phật, do nỗ lực tự thân để thấy, biết, thể nghiệm và chứng đắc dưới cội bồ đề, đã trải qua bao gian lao, thử thách để chiến thắng từ nội tâm đến ngoại cảnh. Điều quý báu nhất mà tôi có được từ các lớp tu học và từ các sinh hoạt tại Thiền Viện Phổ Môn là nhận ra chính mình có khả năng Giác ngộ. Vâng, tôi muốn nhấn mạnh thêm nhiều lần nữa, khả năng Giác ngộ vốn có trong chính mình chứ không phải tồn tại ở một nơi chốn nào cả. Khi nhận ra Tâm Giác ngộ thì trí tuệ Giác ngộ sẽ toả sáng trong tâm ta, tự khắc những lầm mê, chấp cứng, đã bao năm bám chặt vào thân và tâm ta,

liền rơi rụng và Tuệ giác đó dẫn đường ta đi đến một cuộc sống an vui với hạnh phúc chân thật, bền vững. Dĩ nhiên, muốn có những điều cao đẹp đó thì sau khi nhận ra được con đường Giác ngộ, chúng ta cần kiên trì tu tập lâu dài qua nghe pháp, thiền tập để phát huy trí tuệ.

Tôi ước mong có được nhiều người tham gia sinh hoạt tại Thiền Viện để có cơ duyên đến với con đường Giác ngộ mà Đức Phật đã khai sáng. Tôi ước mong Thiền Viện Phổ Môn có những sinh hoạt bổ ích, những chương trình tu học nâng cao để thu hút ngày càng nhiều thiền sinh tham gia vào gia đình Thiền viện Phổ Môn thân thương. Và hơn thế nữa, tôi ước mong cơ ngơi Thiền Viện được phát triển nhiều hơn, rộng hơn để nơi đây thật sự trở thành một ngôi trường lớn dạy về con đường Giác ngộ, một trung tâm thiền tập và tĩnh tâm, một bệnh viện chữa lành tận gốc những căn bệnh trầm kha gây đau khổ, tan vỡ hạnh phúc cho nhiều người, nhiều gia đình không chỉ ở thành phố Houston mà còn ở nhiều nơi khác trên khắp nước Mỹ và trên toàn thế giới.

Thiền sinh Tuệ Năng
3-2015



Quy Y nhân ngày Lễ Phật Thành Đạo - Thiền Viện Phổ Môn (Houston, Texas) - Tháng Giêng 2015

Chuyện Xưa

Mà Nay

MAI ĂN KHỎI TRẢ TIỀN

Một anh nhà giàu ở dưới miền quê, sống rất hà tiện, hàng ngày anh đưa tiền cho vợ đi chợ mà tính từng đồng, thành thử, đã bao nhiêu năm anh chưa từng có một bữa ăn nào ăn cho “đã thèm” cả.

Một hôm có dịp lên Sài gòn để mua hàng về bán, nhân lúc rỗi rảnh, anh đi dạo phố một vòng, tình cờ đi ngang qua một cửa hàng ăn sang trọng, những dòng chữ trên tấm bảng treo trước cửa tiệm như đập vào mắt anh: MAI ĂN KHỎI TRẢ TIỀN. Anh tần ngần đứng nhìn chăm chú tấm bảng, dụi mắt mấy lần, tưởng đâu mình đi một bị hoa mắt, nhưng rõ ràng kìa, còn lầm gì nữa, nhìn tới nhìn lui vẫn là, MAI ĂN KHỎI TRẢ TIỀN. Anh sướng rân trong bụng, vậy là mình sắp có một bữa ăn đã đời rồi đây. Để chắc ăn, anh thấy có người bồi bàn từ trong đi ra, anh vội hỏi:

_ Chú ơi, mai ăn mà không cần trả đồng nào hả chú?

Anh bồi cười cười, nói:

_ Thì ông cứ nhìn tấm bảng thì rõ.

Anh chào ra về, chắc mẩm, mai mình ăn no càn hòng mà chẳng tốn đồng nào. Chiều đó, anh không ăn, chỉ uống vài ly nước lạnh cho cái bụng nó đỡ kêu, để dành bụng mai ăn cho đã, tối anh đi ngủ sớm. Trưa hôm sau, diện bộ đồ ủi thẳng thớm đảng hoàng, đi ăn nhà hàng mà, phải ăn bận coi cho được chớ. Anh cuốc bộ đến tiệm ăn, vào ngồi xong đâu đó, anh bồi đưa thực đơn, như đã tính trước ăn những món gì, anh không ngần ngại gọi thẳng một lèo, toàn là những món anh

“khoái khẩu”. Không lâu, trước mặt anh đã bày la liệt những món ăn nóng hôi hổi, anh còn kêu thêm một chai rượu tây. Vừa ăn vừa nhắm rượu, chỉ một loáng, những tô, đĩa thức ăn hết sạch, thấy thực khách mỗi lúc mỗi đông, anh vuốt cái bụng căng cứng, đứng lên ra về. Vừa ra đến cửa, người bồi bàn chạy theo kêu:

_ Này Bác, bác chưa trả tiền ăn mà.

Anh chưng hửng:

_ Ủa, tấm bảng ngoài kia ghi là MAI ĂN KHỎI TRẢ TIỀN MÀ, hôm qua tôi đọc kỹ rồi.

_ Đúng, nhưng mai ăn mới khỏi trả, còn hôm nay ăn phải trả chứ, hôm nay chưa phải là ngày mai mà bác, bác ra đọc lại đi.

Trước những cặp mắt nhìn chăm chăm vào anh của những thực khách, anh chẳng biết làm sao, tiu nghỉu cầm biên lai tính tiền, đọc kỹ rồi móc hầu bao ra trả mà lòng tiếc hùi hụi, trước khi quay lưng, anh nhìn lại những dòng chữ trên tấm bảng, lẩm bẩm: Mai Ăn Khỏi Trả Tiền...

Bàn cho vui:

Trong đời, không có cái gì từ “trên trời” rớt xuống cho ta hưởng không. Từ việc nhỏ đến việc lớn, không đầu tư nhiều cũng đầu tư ít, chắc chắn là phải đầu tư. Muốn học giỏi phải chăm học, tốn nhiều công sức và thời gian... Ngay như trong đạo, không có ai khi khổng khi không mà thành bậc Thánh Giác ngộ giải thoát bao giờ. Chuyện này còn cho ta một bài học hay nữa: ĐỪNG MONG

ĐỢI NGÀY MAI. Những việc cần làm ta nên làm từ bây giờ, đừng hẹn đến ngày mai... cái NGÀY MAI ấy sẽ không bao giờ đến. Hãy sống trọn vẹn từng giây phút bây giờ. Vì “Ngày Mai” viết trước cửa tiệm ăn, chẳng nào đến thưa các bạn?

CHƯA CHẮC ĐÂU BA...

Câu chuyện xảy ra dưới miền Tây, lúc bắt đầu vào vụ lúa. Một hôm người cha ra thăm đám ruộng về, mặt có vẻ vui vui. Trong bữa cơm ông cao hứng nói: _ Bà biết hông? Năm nay có vẻ thuận mùa, lúa lên đều lắm, gần trở đồng đồng rồi, chắc lúa mình năm nay trúng dữ lắm.

Thằng con thứ xen vô: _ Chưa chắc đâu ba, từ đây tới gặt còn lâu mà!

Người cha hừ một tiếng rồi nín thinh.

Thời gian sau, sau khi đi thăm ruộng về, ông nói với vợ: _ Bà à, lúa mình năm nay trúng rồi, đồng đồng ngâm sữa (hạt lúa ngâm sữa) đều lắm, chỉ vài ngày nữa thôi là lúa già rồi, chắc ăn như bắp.

Thằng con trai thứ, lại chen vô: _ Chưa chắc đâu ba, còn chuột bọ phá, còn cào cào, châu chấu nữa chi.

Người cha lại hừ một tiếng rồi nín thinh.

Lại thời gian sau, đi thăm lúa về, người cha nói: _ Bà nó à, lúa mình quá trúng, lúa chín hạt nào hạt nấy chắc nụi, mai mốt tôi phải đi kiếm thợ gặt. Nhìn đám ruộng lúa chín vàng thấy ham, kỳ này chắc cú.

Thằng con trai thứ lại chen vô: _ Chưa chắc đâu ba, còn chuột bọ, còn ốc bươu vàng, nó mà chịu phá, một đêm là xong.

Người cha lại hừ và nín thinh.

Đến hôm gặt lúa, lúa được gánh về phơi trước sân lớn. Trong bữa ăn, người cha hỏi: _ Lúa hôm nay đem về trước nhà rồi có chắc hông mấy?

Thằng con trai đang bưng chén cơm lên và vô miệng, vừa nhai vừa trả lời: _ Cũng chưa chắc đâu ba...

Nó chưa dứt lời, người cha xáng cho mấy bạt tai: _

Vậy mà còn chưa chắc nè, chưa chắc nè.

Mỗi tiếng “chưa chắc” là một bạt tai, nổ đom đóm mắt. Thằng con trai, cơm đang nhai trong miệng, văng tứ tung ra ngoài, vừa xoa má vừa meo meo khóc: _ Đó ba thấy hông, cơm vô tới miệng còn chưa chắc nuốt xuống bụng, nữa là ...

Bàn cho vui:

Câu chuyện mang tính hài hước nhưng lại thường xảy ra trong đời. Mình thường chấp thật những gì mình không thích và những gì mình thích. Trong khi mọi thứ trên đời, dù ở xa mình, dù gần mình và dù mình vớt được trên tay rồi cũng tan biến, như những bong bóng nước, còn trôi nổi rất xa mình cũng tan, trôi đến gần mình cũng tan hay vớt được trên tay, cũng tan, đâu có gì chắc thật.

Nếu ruộng Tâm ta được gieo bằng giống lúa Giác ngộ, hàng ngày chăm bón cho đến ngày gặt hái thì lợi ích bao người vì lúa Giác ngộ đâu bao giờ bị hư hoại.

Sưu tầm và bình

Ba Khoèo Móc



“NGỘ” THIỆT LÀ NGỘ

Tôi Minh Tâm lại kể tiếp cho các bạn nghe tôi đã áp dụng cách quay về nội tâm như thế nào? Đây là kết quả thứ I:

Tôi kết hôn năm 1984 lúc đó 26 tuổi, cuộc hôn nhân bằng tình yêu đích thực (cách mà tôi hiểu lúc đó). Sau 6 năm tôi nghĩ rằng mình đã hiểu đối phương lắm rồi và chúng tôi quyết định ăn đời ở kiếp với nhau.

Thế mà 17 năm sau 2001 chúng tôi chia tay, tôi lại cho rằng đây không phải là chồng của mình, vì trước hôn nhân tôi luôn theo dõi đời sống vợ chồng là một màu hồng và mùi thơm của hoa hồng, tôi có 2 con trai năm đó 14 và 9 tuổi.

Tôi là một người mạnh mẽ, thẳng thắn, quyết định mọi việc trong nhà, anh thì yếu hơn một chút nên luôn đứng sau tôi, tôi tính toán giỏi nên đã thành công trong việc sản xuất quần áo bỏ mối và kiếm tiền rất dễ dàng, tất cả chuyện tôi đều quyết định cho rằng mình đúng, và người yếu hơn phải luôn nghe theo, cho nên anh ấy không có ý kiến được gì. Thế là nghịch lý xảy ra, thay vì yếu phải theo mạnh để mạnh luôn, đằng này yếu làm cho mình yếu luôn. Trống đánh xuôi kèn thổi ngược, vị trí và quyền hạn người chồng mất dần đến lúc không còn nữa, và tự ái người đàn ông lớn dần... Chúng tôi không còn một tiếng nói chung, không biết chia sẻ, góp ý, xây dựng, thông cảm và rồi mạnh ai nấy sống, không còn hợp nhau, nên xa dần, anh ấy dồn hết công việc và nuôi dạy 2 con cho tôi rồi tìm vui nơi bạn bè, nhậu nhẹt...

Anh luôn mượn rượu say về chửi vợ con, không còn một từ xấu xa nào trên đời mà anh ấy không xả vào tôi, để trả thù những lúc tỉnh tôi nói anh không thể trả lời được, tôi ôm mối hận này mà sống 12 năm, tôi chịu đựng để mong một ngày tốt đẹp hơn, chỉ thấy mình quá

cực khổ mà không được đền đáp, những giọt nước mắt thất vọng, bị chà đạp và cô đơn trong tôi đổ rất nhiều... Tôi không bao giờ khóc trước mặt hai con vì tôi phải sống thật thẳng, thật cứng để hai con còn dựa được vào tôi mà lớn lên, đời sống vợ chồng tôi có giống màu và mùi hoa cúc lợn không các bạn (ở VN có hoa này nha!).

Khi chia tay, anh ấy về nhà mẹ mình, còn tất cả bỏ lại cho mẹ con tôi, tôi nghĩ đàn ông, không xong thì rũ bỏ, đàn bà có được vậy đâu. Tôi ôm sự oán hận phản bội của anh trong lòng và nuôi con khôn lớn, tôi hỏi hai con có buồn và mặc cảm khi cuộc sống sau này thiếu ba không, thằng anh Hai trả lời: “Mẹ lo cho con đầy đủ lắm rồi, con không cần gì hết” con cứng rắn không thua gì mẹ, lúc đó, tôi được một chút đồng cảm, còn đứa em trai nhỏ nên không có ý kiến.

Thỉnh thoảng thấy anh ngoài đường, quá khứ quay về, hận thù khởi lên, tôi liền ngoác chỗ khác, đôi mắt cay cay, về nhà ngẫm nghĩ vợ chồng ngày nào đầu ấp tay gối, giờ gặp như kẻ thù không đội chung trời, lòng dạ mình thay đổi ghê quá, tôi thấy mình rất tội tệ, là một con gì chứ không phải con người...

Cho đến năm 2012 sư cô Phổ Tánh về VN biết chuyện chúng tôi chia tay, và biết tôi vẫn còn ôm cứng mối oán hận không gỡ ra được. Sư cô mới nói: “Em xem kỹ lại mình đi, có muốn đời này tháo gỡ vướng mắc giữa 2 người, xả bỏ đi để em được sống vui vẻ hay đem hận thù sang đời sau để gặp lại nhau rồi tiếp tục sân hận, chửi bới, đau khổ; chịu đựng nổi không? Vì nghiệp này còn nguyên chưa hóa giải được mà!”.

Nghe đến đây tôi tỉnh liền và bắt đầu quay về xét lại mình: tự cho mình bản lãnh thông minh

sao lại để cuộc sống mình rơi vào bế tắc đến tột tệ vậy, đúng là ngu si hủ các bạn.

Nhìn kỹ thì ra từ đầu đến đuôi, tôi luôn sống theo tánh khí cố chấp của mình, là một người thành công lúc nào cũng cho mình giỏi, mình đúng, chỉ thấy lỗi người không thấy lỗi mình, bây giờ khi quay lại nhìn sự đổ vỡ này, tất cả lỗi do tôi, phải chỉ tôi biết chỉ anh những gì anh chưa biết, không nặng lời khi anh ăn chơi, mà nên nhẹ nhàng phân tích thiệt hơn, giữ hạnh phúc gia đình để vợ chồng cùng vui và hai con cũng không sống cảnh thiếu cha.

Đã thấy được lỗi mình tự nhiên thương được đối phương (đó là một huyền cơ), và tìm cách chuộc lỗi để hóa giải hận thù vì mình quá sợ kiếp sau lịch sử tái diễn. Khi thông suốt vấn đề của mình rồi, tôi ứng xử hết sức tự nhiên; khi gặp anh, tôi không làm lơ ngó sang chỗ khác mà nhìn anh và cười, chào, dần dần hỏi vài câu, xúi hai con kêu ba qua nhà chơi, lúc đó anh ấy cũng hần học, nói chuyện cục ngẩn (chắc cũng ôm hận trong lòng y như tôi), nhưng nhờ cách nhìn, thái độ và lời nói của tôi đều mềm ra không gai góc như xưa, giúp đỡ anh tất cả mọi thứ dù anh cần hoặc không cần, 3 mẹ con tôi cũng sẵn sàng chia sẻ hết, tôi không nhìn thấy lỗi gì ở anh nữa, không nhắc lại dĩ vãng, không lời trách móc, thái độ của anh cũng mềm ra luôn, chúng tôi sống giống như phim Hong Kong, chia tay rồi người vợ cũ gặp chuyện, Alo, người chồng cũ lại giúp liền, thế thì tốt quá phải không các bạn, cho đến bây giờ anh ấy vẫn sẵn sàng giúp chúng tôi bất cứ lúc nào.

Các anh chị em chú bác hỏi sao tôi tha thứ hay vậy, tôi cười nói: “Nhờ em thấy được lỗi mình”.

Quan hệ chúng tôi chỉ dừng lại ở 2 người bạn tốt (mặc dù tôi và anh không ai bước thêm) sẵn sàng giúp đỡ lẫn nhau, nhưng nhà ai nấy ở, cơm thì có thể ăn chung còn quan hệ vợ chồng thì không. Vì khi quyết định chia tay tôi hỏi mình rất kỹ: có còn cần cái quan hệ đó

không? Nếu còn cần thì giữ chồng ở lại, nếu đã chia tay rồi thì vĩnh viễn không ở lại cũng không quan hệ ai nữa, vì nếu sai lầm thì sẽ tạo nên một nghiệp khác rồi lại làm đau khổ thêm nhiều người nữa. Lúc đó tôi thấy thật rõ, khi hai vợ chồng quan hệ với nhau xong chỉ để lại một chút cảm giác rồi nhanh chóng tan biến, là một ảo ảnh mà muôn đời mọi người bị mê, luôn chạy theo, có tôi trong đó. Giờ thì tôi Giác ngộ và muốn giải thoát nên quá tỉnh, tôi không biết các bạn giống hoàn cảnh tôi thì sao? Chứ tôi thấy tôi hay quá chừng, chuyển thù thành bạn nhờ cách quay về nội tâm tìm được chính mình, thông suốt lỗi lầm để nhận nguồn vui đích thực, ghê không các bạn, khi mình Giác ngộ, chẳng những tự chuyển nghiệp mình, chuyển luôn đối phương và người thân bên cạnh. Đây là đạo lý mà hai Thầy Suối Từ - Phổ Môn luôn hướng chúng ta tiến đến.

Năm nay 2015, chúng tôi là hai người bạn hươu - nai chứ không là hai vợ chồng cọp - sư tử năm xưa nữa, hai con trai tôi cũng 29 và 24 tuổi rồi, hai anh em rất giỏi buôn bán, rất ngoan và hiếu thảo, hai anh em cũng mở lòng với người ba này, một mực tôn trọng, chưa hề xúc phạm hoặc ghét bỏ, ba có bệnh hoạn nửa đêm gọi cũng chạy đến liền, vì tôi dạy hai con: đời này kiếp này dù bất cứ chuyện gì xảy ra, người đó vẫn là ba các con không gì thay đổi, hai con đã nợ ba một ơn sinh thành khó mà trả hết trong một kiếp, không có ba sao hai con có được kiếp người đã đẹp trai lại được hưởng thụ đầy đủ vật chất, rồi sau này có cơ hội sẽ phải quay về mà Giác ngộ để giải thoát theo Phật nữa chứ, như mẹ con đã và đang đi...

Các bạn ở đâu đó trên quả địa cầu này, mau nhìn ra đau khổ của mình, những vướng mắc, bế tắc không vượt qua được, hãy nhanh chóng tìm về Thiền Viện Suối Từ và Phổ Môn nơi đó có hai vị thầy đáng kính: Thông Hội và Diệu Thiện cùng quý sư cô học trò thông sáng, sẽ giúp các bạn quay về nhận ra Tâm Giác ngộ, giải thoát lầm chấp, đau khổ, có được niềm vui chân thật tức thì, đừng để như tôi bị si mê kéo dài 12 năm sống lãng phí trong kiếp người

chẳng có gì vui.

Bây giờ 4 người trong gia đình chúng tôi luôn sống tỉnh táo, không hồi tưởng về quá khứ, cũng không dặt mòng cho tương lai để bị mất mình, mà luôn mở lòng sống ở hiện tại, vì hiện tại cuộc sống rất vui sao không nắm bắt niềm vui chân thật đó nơi mình mà sống với nó để không uống một kiếp người.

Niềm vui này 4 chúng tôi xin cảm ơn hai thầy Suối Từ và Phổ Môn chỉ dạy, cảm ơn sư cô Phổ Tánh nhắc nhở đúng lúc, nếu không, đến khi vô thường đến thì tôi đâu còn thời gian và mạng sống để sửa chữa lỗi lầm và hóa giải nghiệp mình chứ.

Long An, 15-3-2015

Thiền Sinh MINH TÂM

I Am Not My False Mind

My life started to change when I first began to have a question about myself. Why was my life made up of repeating patterns? I felt stuck with the same feelings, habits, problems, conflicts... I was becoming so familiar with these feelings of being stuck, but I didn't know how to get out. Then I met the Zen Master, and she guided me to realize that the stuck feeling that I had been experiencing was the result of false mind.

False mind is the voice in my head that can't stop. It is always on the move and all over the place. It goes in the past, future, judging, complaining, comparing, and from there the conflict, confusion, self-blame, stress,

worry.... appear.

For so long, I had lived with thinking mind and believing that thinking mind was me. What took me off guard was through the guidance of the Zen Master, I realized I'm not the false mind, I'm the true mind. Only when I experienced a touch of what true mind is like, I knew for sure that I am the true mind. When I am with the true mind, the feeling is so open, fresh, and light, there is unlimited space, clarity, stability, and I am able to see things as they are...I have been so blind to believe my false mind is me.

Unexpectedly, the more I realize that the false mind is the problem, the more I

want to Wake up. The more I want to wake up, the more I can see how the system of false mind runs within me. And as a result, I have started to see things more clearly, my decisions are based on clarity, not on the habits of false mind. I can recognize when I'm in false mind or when I'm in true mind when things happen. From this experience, I know Waking Up (returning to the true mind) is possible. My goal is to fully Wake Up and return to the true mind so I can live with the True Happiness and True Freedom that has always been within.

-Sư Cô Phổ Trí

The Master Key to True Happiness ... S.T.R.E.S.S

Before I reveal how I came to discover the master key to true happiness, allow me to take you back to my darkest moments and how it led me to this day of finding true happiness and my purpose in life.

The highlight of most peoples lives happen between the ages of 18-23. This is the phase when people fall in love, experience independence, explore life, travel and learn, or even begin their careers. Don't get me wrong, I had my fair share of all of those experiences but for me it was happening all too fast and it was extremely overwhelming. So what began as the highlight and most exciting time of my life quickly faded to overwhelming stress.

I remember my first few weeks in my dorm... I was accepted into a very prestigious art school in New York. It was an opportunity of a lifetime but all I could feel was doubt, worry, fear, and sadness as I thought about my family far away and missing my boyfriend back home. Being in unfamiliar territory was scary. Going to classes, filling out forms asking me what I wanted to major in and what I wanted to do for the rest of my life was even scarier.

My parents were very hard workers and scraped together everything they could to help support me financially so that I could come out of school successful. I knew I couldn't mess this up. Tuition and living in New York was super expensive and not knowing if I would graduate successfully was a huge gamble I wasn't so sure I wanted to take. Day by day, people screaming in the streets, sirens wailing, noisy roommates, confusing classes, long distance calls, lack of finances, it was all starting to add up.

All I really remember was feeling terribly lost and confused...I had no idea what I wanted to do with my life.

On one particular day during an escape to the New Jersey shore, my mind was in a whirlwind of thoughts as I was strolling along the beach. I decided to take a break and sat down on the sand. As I looked up at the clear blue sky and the endless horizon, I quietly began pouring out my heart to GOD hoping he would have an answer for me. My biggest question at that time was "What is our purpose in this world? What are we meant to do with our lives?" Silence, and then the answer came... "The purpose is to be there for one another and help each other... to live happy and help others do the same." So in that moment I knew...it was never about me, what degrees I had, or what job title I got coming out of college. The next thing I knew, I had packed my bags and flew back to Texas.

It felt great to be home...

But once again the excitement was quickly fading and reality set in. For several years after that I suffered tremendously with relationship, family, and career problems. I kept burying myself into a deeper hole. I knew that I wanted to help my loved ones but how? By giving all of them what they want? By doing what made them happy? I was always looking on the outside to figure things out. If my loved ones struggled with finances I would try my best to work harder and think of ways to make more money. If they wanted to spend more time together, then I would set aside time to be there. If things at work needed me there to keep things going, I'd try my best to work longer hours to help. Soon I was burnt out, exhausted, irritated, annoyed, and sad that nothing was going the way I had hoped.

Why was it so hard to make people happy? I thought that the answer I received on the beach that day made so much sense, but then I realized the way I was handling everything made no sense at all.

In the midst of all this was when my boyfriend and I found out we were having a baby. We were not prepared; our relationship was unstable, and so was our income. Once again I was filled with mixed emotions; excitement, fear, worry, and often anxiety, not knowing how to raise a child, and how we were supposed to make ends meet.

Looking back at that time, I was not able to see how the subtle little moments of irritation, anxiety, worry, fear, or sadness would continuously build up one layer after another which eventually led to the big explosions. Consequently I would have days that turned into weeks of being stuck in my deep, dark thoughts resulting in poor decisions and reactions hurting myself and those around me. This pattern created more misunderstandings, mistakes, and conflicts. Whenever stress happened, automatically I would find ways to escape and avoid it. It was easier to forget about it by keeping busy, shopping, watching a movie, or going out to eat. All of these distractions would temporarily make me feel better but whenever I was alone the truth came out. I found myself sad, crying, and depressed because I couldn't accomplish what I was meant to do...be happy and make others happy. I was so sure I had found the meaning to life but HOW was I suppose to make this happen?

Finally the second part of the answer came. A co-worker had been learning meditation and invited me to visit her meditation center where I met two Zen masters who guided me to find the missing piece. They were able to show me the 'How to' part of my answer. This is the secret that I really want to share with the world, that underneath stress lies the answer to what true happiness is.

So by now, can you guess what the master key to true happiness is? S.T.R.E.S.S. This also stands for See The Root of Every Stressful Situation. Not only did my Zen teachers teach me meditation, they showed me a blueprint to seeing the truth about what stress really was, how it is created, and the root cause of where it comes from. As I began practicing meditation

all of my frustration, fear, worry, and sadness started to transform. For the first time, I was able to see the light at the end of the tunnel. I was able to touch with the true happiness that I never knew existed, the kind of happiness that was alluded to me that day at the beach.

Always remember whenever we experience stress, that is a signal that something is not quite right, that what we are experiencing is not in alignment with the truth of the universe. Instead of running away from stress, explore it; find out what lesson we are meant to learn... apply S.T.R.E.S.S

Having stress, knowing what to do when it happens, and realizing the cause and source of it, has saved my life. From this inner work and learning the truth about me, it also has opened my eyes to the truth about life. Zen meditation has helped me find clarity when it comes to decision making, become much more focused when working, connect and build stronger relationships, find balance in life, and most importantly discovering true happiness which is not dependent on anything....it is a unconditional happiness from within.

True happiness is real. It is a priceless treasure that is hidden within each and every one of us. Under all that struggle, conflict, and stress, there lies the truth and when we realize this is we can live happy in any situation. We will know what to do and how to handle things that will, not only help us, but those around us. This is a gift that we all are born with. It's time to stop searching elsewhere and start revealing what is already inside.

I am a completely different person today because of this meditation. I would have never guessed that I would be speaking in front of audiences, writing books, and coaching people on how to transform their life, break old habits, and wake up from their mistakes and misunderstandings in order to live in unconditional happiness. I'm no longer hiding in my shell, afraid of people or everyday challenges. Each day I wake up fresh, energized, and ready to face whatever arises.

For the first time I feel ALIVE.

There are so many people to thank, my families, my friends, my teachers, and everyone that has crossed my path even if it were for just a brief moment in time. After meeting my Zen teachers

I am very clear about the purpose of my life... it's to continue my inner work until one day I fully awaken and along the way share this master key to others so that they too can live with the true happiness that they deserve.

Thien Sinh Pho Chon (Kristine)

The Pictures in my Head Were Making Me Miserable

The pictures in my head were making me miserable. My False mind had created pictures of how I expected life to be. I expected to have a perfect marriage, perfect children, perfect job, the perfect house, perfect bank account, and I expected myself to be loved and admired by everyone. In other words, I pictured a life without problems; and, if problems did come up, I would always know how to solve them. But life is not like that!

My expectations of how things should be, contrasted with how things really are, was making me miserable, and my relationships with the people around me suffered because of it. I expected the people in my life to be perfect, especially my children. I expected to have children who always made the right decisions, were obedient, always had good grades in school, and excelled in everything they did. They would be my shining stars and people would marvel at what a wonderful mother I am. Don't misunderstand me, my kids are great; but they're not perfect - and I expected perfect. This is why I came to Universal Door. I needed to let go of, or at least loosen my grasp on, these expectations. The pictures of perfection in my head were creating severe anxiety for me. I felt angry, I felt like everyone else's lives were better than mine, I felt like I had been cheated or deprived of the perfect life I was supposed to have.

Fortunately I've learned through my meditation practice at Universal Door that my pictures/expectations were the problem, not the people in my life or my life circumstances. The pictures are not real, just creations of my False mind. By touching with Awake mind, I could recognize and let go of these images of perfection, and I am able to love people in my life as they are, not as I want them to be.

This is what it feels like to be Awake! I see with increased clarity and acceptance. I've become a more grateful person. I'm grateful for the little things that I used to just take for granted. Being Awake has made me aware of how abundant my life really is.

– Debbie (Tue Giac)

Để Cuộc Sống Có Ý Nghĩa

Xin Chào Quý Vị, Phật Tử Pháp Danh Tuệ Triệt - 28 tuổi và hiện tại đã biết về Thiền được khoảng 2 năm. Từ khi sinh ra cho đến lớn lên Tuệ Triệt có một cuộc sống được tạm gọi là an ổn và đầy đủ so với nhiều người xung quanh, đi đâu cũng được mọi người yêu thương và tôn trọng. Hiện tại : Tuệ Triệt có đầy đủ tất cả: Công việc nhiều người ao ước, sức khỏe, sự tôn trọng, sắc đẹp, hơi bị tự tin, hihi. Ai cũng nói, Tuệ Triệt là một người vui vẻ và hồn nhiên vô tư, nhưng Tuệ Triệt vẫn cảm thấy mình không thật sự vui, vì Tuệ Triệt rõ lắm, niềm vui rất là vô thường. Tuệ Triệt rất nhạy cảm, khi lớn lên vào đời, mỗi khổ chút xíu thôi là đã tìm cách thay đổi cho cuộc sống tốt đẹp hơn rồi. Khoảng 5 tháng trước đây, Tuệ Triệt đủ duyên biết về Thiền và hoàn toàn có niềm tin vào Giác Ngộ, Giải Thoát và Hạnh Phúc thật sự, một hạnh phúc mà không mất đi được do dòng đời vô thường có biến đổi đến đâu. Tuệ Triệt biết, tin, và đã gặp những vị Thầy có nhiều kinh nghiệm về Thiền, Tuệ Triệt biết là nếu quý vị đó cũng là người mà có thể tu tập để nhận ra được gia tài quý báu như vậy thì mình cũng sẽ tu tập và đạt được, có đi là con sẽ đến. Tuệ Triệt tin chắc chắn như vậy.

Tuệ Triệt cũng nghiên cứu về khoa học và nhận ra rằng, khoa học ngày nay tuy tiến bộ rất nhiều nhưng dù mất nhiều thời gian nữa vẫn không thể đuổi theo kịp Trí Tuệ Phật, Trí Tuệ Phật thật là không thể nói và không thể bàn được nữa, chỉ có người đang uống nước mới biết nước nóng lạnh ra sao. Từ khi Tuệ Triệt tự học Thiền Tông, Tuệ Triệt đang cảm nhận hương vị của “Nước” và không gì có thể so sánh được. Tuệ Triệt phát tâm cầu Giác Ngộ, Giải Thoát, và thành tâm cầu mong được gặp Minh Sư để dẫn dắt mình đi đến bờ Giác.

Tuệ Triệt thấy là chỉ có những vị Thầy đã nhìn ra sự thật thì mới biết rõ “ Giác NGỘ.” là gì, như



thế nào, và ở đâu để có thể dẫn dắt đệ tử đi đến nơi đó. Duyên lành là khoảng 3 tháng trước Tuệ Triệt được một người bạn rủ đến Thiền Viện Phổ Môn dự khóa tu 3 ngày. Lần đầu tiên bước vào Thiền Viện, Tuệ Triệt cảm nhận được sự thanh tịnh nơi đây. Ni Sư Thích Diệu Thiện là một vị Thầy đã tìm ra được câu trả lời cũng giống như Đức Phật ngày xưa, các ngài đã tự do, tự tại trong sanh tử, sống trong phúc lạc vô biên. Tuệ Triệt mặc dù là Thiền sinh rất mới của Thiền Viện, thời gian đến với Thiền Viện chưa nhiều nhưng đã được Ni Sư đủ duyên khai mở, điểm hóa nhiều điều lắm. Tuệ Triệt cảm thấy mình sáng suốt hơn trong việc tu tập và phá bỏ ngã chấp của mình. Những lời thuyết pháp của Ni Sư như những giọt nước từ bi tưới vào mảnh đất mà trong đó Tuệ Triệt đang gieo hạt giống Bồ Đề. Hằng ngày, Tuệ Triệt giống như đang xới mảnh đất thiêng liêng ấy, khi mảnh đất được khéo xới thì những giọt nước pháp rót xuống đến đâu là thấm đến đó, hạt giống Bồ Đề được tưới tắm, chăm bón sẽ chóng nảy mầm và phát triển một cách toàn triệt đến đơm hoa nở trái. Nhưng nếu mình không khéo xới Đất (mở lòng ra) thì mảnh đất Tâm của ta sẽ trở nên khô cằn, hạt giống Bồ Đề liệu có được đâm chồi nảy lộc không? rồi vô thường

sanh tử đến thì sao? mình sẽ đi đâu, về đâu? Mình ra đi có tự tại không? mình có chọn được nơi mình muốn đến không? hay là giống như một chiếc thuyền lênh đênh trên mặt nước, sóng đưa đến đâu thì đi đến đó, nếu lỡ một con sóng lớn cuộn mình xuống tận đáy biển thì lúc đó mình có chống cự nổi không?

Đối với Tuệ Triệt, thì việc tu tập giống như là một người đang học chèo thuyền, để tự đi đến nơi mà mình muốn, giống như Đức Phật đã về đến bến bờ Giải thoát. Vạn Sự Khởi Đầu Nan, lúc đầu thì Vô Minh, lầm chấp lúc nào cũng hay cho là cái này, cái kia khó; nhưng có khó cỡ nào thì cũng không bằng một phần nhỏ xíu của Đức Phật ngày xưa đâu quý vị ạ. Bây giờ mình còn có được Minh Sư (người đã nhận và sống được với tự tánh thanh tịnh) và rất nhiều Thiện Tri Thức xung quanh mình và môi trường Giác ngộ để tu tập. Đừng chờ nữa quý vị ạ, Vô Thường không đợi ai đâu. Tuệ Triệt muốn chia sẻ điều này với quý vị: nếu bạn làm những việc dễ thì cuộc sống của bạn sẽ rất khó, và ngược lại, nếu bạn làm những việc khó thì cuộc sống của bạn sẽ rất dễ dàng. Vì làm việc dễ mình sanh lòng ỷ y và không phát khởi chí khí nên khó thành người giỏi, đến lúc gặp khó khăn liền thối chí, buông tay. Còn người, thường không ngại những việc khó là người có chí lớn, nên dễ vượt qua những khó khăn trong cuộc sống. Mà cuộc đời đâu phải lúc nào cũng dễ dàng cho mình. Như biển lớn, đâu phải luôn trời yên biển lặng? Tại sao mình sợ Giác ngộ giải thoát là khó? Những nhà Hiền Triết, những bậc Thánh Hiền, Bậc Giác Ngộ, thì sao? Những vị ấy cũng giống như mình, tại sao mình sợ khó? Cuộc sống nếu chỉ là ăn, uống, ngủ, nghỉ và lập đi, lập lại mỗi ngày như vậy có ý nghĩa không? Thời gian có đợi mình không? Những ước muốn của mình có hứa chắc là sẽ đến với mình không? và có khi nào...vô thường đến trước khi ước muốn thành hiện

thực không?

Tuệ Triệt hy vọng là tất cả chúng ta đừng vì lười chèo mà chọn ăn uống ngủ nghỉ khi mình đang trên con thuyền lênh đênh giữa biển sinh tử này. Hãy nên dùng phương tiện ăn uống, ngủ nghỉ để có sức mà chèo, khi đến bờ Giác như Đức Phật, khi đó mình sẽ có lòng từ bi vô lượng, vô biên, thương tất cả những chúng sanh còn lênh đênh trên biển, lúc đó mình sẽ hiểu được ý nghĩa thật sự của cuộc sống là gì và tại sao mình có mặt trên cõi đời này. Xin đừng dùng suy nghĩ của ý thức mà đoán là “Vị Nước Giác Ngộ, Giải thoát” nóng hay lạnh, lạt hay mặn hay vị như thế nào?. Tuệ Triệt hy vọng sẽ gặp quý vị tại Thiền Viện Phổ Môn để mình có thể cùng nhau uống những giọt nước Bồ Đề đó nhé.

Xin đừng quên là, ngày nay học giả thì nhiều mà hành giả thì ít; xin đừng ngồi trên con thuyền mà học để tìm hiểu về Giác Ngộ, xin hãy vững tay chèo như Đức Phật và các bậc Thầy Tổ của chúng ta đã chèo.

Nam Mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni

Thiền Sinh Tuệ Triệt



Thơ Diệu Thiện

Khai Tâm

Vườn tâm đầy cỏ dại
Nào ai hay biết đâu.
Một ngày kia phát hiện
Cỏ che hết lối vào!

Thầy từ bi chỉ dạy
Vườn tâm, hãy quay về!
Lấy ra đi cỏ dại
Phát hiện hạt Bồ Đề.

Khai tâm từ đạo ấy
Như bình tĩnh cơn mê
Nhận ra đường đi mới
Mở lối bước chân về.

Về nơi nguồn Chơn Tâm
Không còn mê lầm nữa
Lòng thanh thản mở ngõ
Vui đón khắp xa gần.

Mời Đèn

Hạt Bồ đề nảy mầm
Nhưng còn non yếu lắm,
Luôn vun gốc, bón phân
Hãy chuyên cần tưới tắm.

Thời điểm này quan trọng
Liên tục nuôi dưỡng mầm
Lấy ra đi cỏ dại
Cho mầm lớn lên nhanh.

Luôn có mặt vườn tâm
Tưới nước và nhổ cỏ
Chăm sóc mầm bồ đề
Cho đến ngày hoa nở.

Bồ Đề luôn lớn mạnh
Nắng sớm ngát vườn Tâm
Cỏ hoang nếu còn đó
Đâu dễ mọc tràn lan?

Thắp Đèn

Phát tâm cầu Giác Ngộ
Nuôi lớn Tâm Bồ Đề
Không ngừng nhổ cỏ dại,
Bồ Đề sớm đơm hoa.

Nhiệt tâm luôn nung nấu
Quyết nuôi dưỡng Bồ Đề
Ngày qua ngày, lớn mạnh
Và hoa trái sum xuê.

Chung quanh cuộc sống ta
Cỏ hoang mọc đầy dẫy
Tâm cầu Giác ngộ mạnh
Cỏ làm sao tràn qua?

Thầy và chư huynh đệ
Rất cần thiết cho ta
Ngày đêm luôn chăm sóc
Bồ Đề chắc đơm hoa.

Đèn Sáng (Giác Ngộ)

Bình minh ươm hoa nở
Tươi sáng khắp sân vườn
Tiếng chim ca riu rít
Chào đón ngày tinh khôi.

Ngày Bồ đề nở rộ
Hương Giải thoát ngát ngào
Ngày Chư Phật hoan hỷ
Khắp thế giới hoà vui.

Từ đây mê lầm dứt
Đến và đi, thanh thản
Rong chơi trong ba cõi
Đền đáp Phật thâm ân.



GÁNH NẶNG LÂM MÊ RƠI RỤNG

Trong gia đình có rất nhiều mâu thuẫn, những mâu thuẫn này ngày càng nhiều và lớn dần lên, chúng làm cho cuộc sống trong gia đình đi đến bế tắc, không giải quyết được. Bích Thuỷ đã tìm đến Bác sĩ tâm lý người Mỹ, người Việt để được giúp đỡ. Tuy nhiên, những cái khổ trong mình vẫn còn đó chưa được giải quyết. Bích Thuỷ có nghe một vài CD về những bài giảng của nhiều quý Thầy khác nhau và xác định được rằng: chỉ có Phật pháp mới cứu được trường hợp của mình.

Trong một lần vô tình, người chồng nghe trên radio chương trình giới thiệu khoá tu học 5 ngày tại Thiền Viện Phổ Môn và muốn vợ mình tham gia khoá tu học này. Đó là nhân duyên đưa Bích Thuỷ đến với Thiền Viện Phổ Môn. Thiền Viện nhỏ nhắn, ấm cúng là cảm giác đầu tiên mà hai vợ chồng có được khi đến đây.

Ấn tượng tiếp theo là khi Sư Cô Phổ Nguyên giải thích: Con người sanh ra ai cũng có Phật Tâm (True Mind), tuy nhiên vì mê lầm chúng ta chấp cảnh cho là thật nên chạy theo những ham muốn (False Mind: Vọng Tâm), đến khi không thoả mãn được những ham muốn đó, chúng ta cảm thấy bức bối, khó chịu, phiền não, đau khổ.

Sư cô tiếp: Đau khổ đó từ chúng ta. Một khi, cho Vọng Tâm là mình (False Mind) ngay đó mình quên Chơn Tâm (True Mind), cho nên trước một vấn đề, chúng ta hành xử vô minh. Chúng ta phải làm sao nhận ra True Mind là ngay đó False Mind tự tách rời và rơi rụng. Lúc đó, trước một vấn đề, chúng ta hành xử rõ ràng, sáng suốt.... Đây chính xác là con đường Tuệ Đức đang tìm.

Đúng vậy, Tuệ Đức rất may mắn đã tham gia khoá tu học 5 ngày, một thời gian tu học liên tục để có cơ hội nhìn lại chính mình. Ni Sư hướng dẫn chúng ta quay về với nội tâm bằng cách:



- Nghe pháp thoại qua các ví dụ rất cụ thể trong cuộc sống đời thường.

-Tập thiền thân đầu tâm đó: working, sitting, chanting, movement meditation, ect..

-Nghe chia sẻ của các Thiền Sinh đi trước để học hỏi kinh nghiệm và rõ thêm về mình.

Ban đầu, Tuệ Đức không nghĩ mình sẽ theo học hết trọn khóa học. Tuy nhiên, sức hấp dẫn của Phật Pháp qua phương pháp giảng dạy rất đơn giản, sống động, thực tiễn, dễ hiểu, dễ áp dụng và linh động của Ni Sư Thích Diệu Thiện đã cuốn hút Tuệ Đức đi tiếp cho đến hết khóa tu học 5 ngày mặc dù công việc rất ngổn ngang. Nhờ sự quyết tâm tham gia trọn vẹn khóa tu học liên tục 5 ngày, đã giúp cho nước đủ sôi (có nghĩa là có đủ thời gian để thực hành và tỏ rõ nội tâm mình, biết được chính xác vấn đề nằm ở đâu) nhờ vậy, Tuệ Đức thấy rõ được những lầm chấp nơi chính mình- nơi khởi nguồn của sự đau khổ- đó là một trong những nguyên nhân tại sao có nhiều mâu thuẫn trong gia đình.

Tuệ Đức hiểu và tin chắc rằng: Thắp sáng ngọn đèn nội tâm tức là trở về với Chơn Tâm thì những lầm mê đều rơi rụng, từ đó có cuộc sống vui thật

sự. Đây chính là món quà Tuệ Đức mang về cho gia đình sau 20 năm tìm kiếm con đường để cứu cuộc hôn nhân bên bờ vực thẳm của mình. Đó là lợi lạc quá lớn mà trước khi tham gia khóa tu học, Tuệ Đức không nghĩ mình có được. Tiếp đó, Tuệ Đức còn giúp hàn gắn lại mối quan hệ không tốt đẹp giữa chồng và phía gia đình mình, mối quan hệ giữa anh em bất hòa với nhau, và cải thiện mối quan hệ tốt hơn nơi làm việc. Điều quan trọng hơn nữa là Tuệ Đức rất khát khao muốn chia sẻ những lợi lạc mình có được với tất cả mọi người không phân biệt tôn giáo, tuổi tác, dân tộc rằng: Chúng ta có hy vọng, có phương hướng để đi, tất cả không phải là “dead end”, hãy đứng lên đến Thiên Viện Phổ Môn để tiếp nhận phương pháp thoát khổ, sống vui thật sự. Vợ chồng Tuệ Đức đã được mời chia sẻ thông điệp này trên VAN TV 55.2, chương trình Tâm Lý -Đời Sống Chủ Nhật 7-8 giờ tối, VietTV-Hội Thoại Cộng Đồng, trên radio 900AM. Đã có rất nhiều Thiền sinh đến Thiên Viện Phổ Môn tham gia tu học sau khi tiếp nhận được thông điệp này.



Thắp sáng ngọn đèn nội tâm tức là trở về với chính mình, với kho tàng vốn sẵn có nơi chính mình, là tấm gương chiếu soi không bị ảnh hưởng bởi mọi vật xung quanh- “Nhìn Sự Vật Như Vốn Là”-, đó là khả năng Giác Ngộ, là Phật Tâm vốn có nơi mỗi người. Dưới sự hướng dẫn của Ni Sư Thích Diệu Thiện, chúng ta hướng đến Giác ngộ, ở đó, lầm mê, định kiến rơi rụng, từ đó chúng ta có cuộc sống vui, thanh thản, tự do, tự tại.

Sau khi tham dự các khóa tu và được Ni Sư Phổ Môn hướng dẫn để hiểu được và nhận ra được giá trị và hướng đến Giác Ngộ, Tuệ Đức thấy cuộc sống của mình bắt đầu có ý nghĩa vì mình

hiểu được vì sao khổ? Khổ từ đâu đến? Cách giải quyết khổ như thế nào? Giác Ngộ là gì? Thân tâm nhẹ nhàng, gánh nặng lầm mê ngàn cân rơi rụng, từ đây biết phải làm gì cho mình và người, Tuệ Đức xác định lấy tinh thần Giác ngộ làm mục tiêu chính, tức là gieo tinh thần Giác ngộ vào vườn tâm linh của mình và nguyện cố gắng không ngừng tham gia các khóa tu học để nuôi dưỡng hạt giống Giác Ngộ phát triển khỏe, lớn mạnh để cỏ dại lầm chấp không có cơ hội mọc lại, đồng thời chia sẻ tinh thần Giác Ngộ này đến mọi người.

Con thành kính cảm ơn Tam Bảo soi đường dẫn lối cho con

Con thành kính cảm ơn Ni Sư Thích Diệu Thiện cùng Thiền Chúng Phổ Môn

Thiền Sinh Hoàng Bích Thủy/Tuệ Đức



Ready to Return to Awake Mind

I first saw Zen Master Thich Dieu Thien (Thay) speak at a Houston mindfulness practice community meeting about two years ago. I immediately noticed her directness and engaged way of teaching. She struck me as being totally clear and fresh, and spoke to us straight from the present moment. When she questioned me, it totally opened for me the pointlessness of suffering on and on. She was holding a plastic bottle in her hand and asked me, "If this is burning you, why do you hold onto it?" referring to my holding onto the ideas that make me suffer. The simple message hit home.

I began to come to Universal Door Meditation Center, and really stepped in a few months later when it became apparent that I had gotten myself into a big hole and had no idea how to get out. I visited a counselor for some months and found myself sharing with her what I was learning at Universal Door and as time passed, it became clear which path was the true path to healing and beyond. I became dedicated to regularly coming to the Center and quietly participated in class. It was clear to me how true Thay's teaching was and her way of being continued to astound me. I applied the practice diligently and continued my dedication to Thay's teachings and the Center. The practice was a hugely stabilizing force in my life and I felt that I was building something strong, even though it was slow going.

About a year after my first visit to Universal Door, I had a big A-ha moment where a lot of the difficulty I had been carrying around cracked in a big way. I was able to truly realize for first time that I had been holding myself down and binding myself up for a long time and for what? This realization brought a big release and I became much easier from then on, being more honest with myself about the reality of my situation. After this I knew that the teaching was

very real and vowed to continue to go through.

In the following months I started to open more in class, attend all the retreats, and volunteer regularly at the Center. I had several more realizations and saw that although I was continuing to open more and realize more, I was also still going in circles. When I felt clear, I had a sense of urgency to

really go through to end my suffering. Why go any other direction? It was upon truly opening myself to the idea of ordaining that I had a clarifying experience. All at once I saw that I could walk away from everything around me, my desires, my belongings, my life as I knew it and I would lose nothing. Actually I felt a great space open up; envisioning stepping into a life of being someone much more aligned with the intentions that I truly connect with. Again, I felt more open to life, became more clear with people around me and easier in general.

After a few weeks I shared with Thay about my opening and she guided me to move forward since I was clear. Now I am on track to ordain in a few months. It is sometimes hard to believe that a life totally dedicated to ending suffering is possible, though it is, and it is up to us. It has been an adventure, sometimes slow, sometimes fast, sometimes difficult and sometimes joyous. I continue on knowing that the journey may be long and arduous, but also knowing that there is nothing that I would rather do with this life than to return to Awake Mind and break the bonds that have held me for too long.

Tue Phap (Matthew)



Cái Tôi Yên Ổn?

Trên đường dài tu tập bấy lâu nay, với sự hướng dẫn tỉ mỉ của quý Thầy, quay về nhận ra tất cả mọi vấn đề từ nơi mình, tháo gỡ rất nhiều mê lầm, ôm chấp, Phổ Tánh thấy người nhẹ nhàng đi nhiều lắm, nhưng nhìn lại cái chấp lầm nó chưa dừng nghỉ, tháo cái bên này nó vướng cái bên kia, nhờ được khai thị của quý Thầy, Phổ Tánh nhận ra là lúc đầu, mình tu để cầu yên chứ không phải phát tâm cầu Giác Ngộ, giải thoát sanh tử luân hồi. Người tu không có hướng giải thoát, hầu hết rơi vào yên ổn, người này rất khó nhận ra tâm Giác ngộ vì chỗ thực tập của họ là chỉ loay hoay tháo gỡ những lầm chấp hay hơn nữa là biết có cái tôi mê lầm, nhờ vậy, trong cuộc sống họ biết cách làm sao để an ổn, mà người sống yên, chỉ biết hưởng thụ và thỏa mãn những nhu cầu riêng mình, vì yên nên khó hỏi lại mình, khó đi sâu nguồn gốc mê lầm và cái tôi vận hành trong cuộc sống ra sao, dĩ nhiên, càng khó nhận ra tâm Giác ngộ. Sự thật chỗ họ tu là tháo gỡ cái tôi động nên phiền khổ nhưng đang tô bồi cái tôi yên, mà không hay biết...nên gọi là tháo gỡ đầu này mắc đầu kia.

Qua 2 tuần lễ An Cư Kiết Đông, có nhiều thời gian tư duy sâu sắc về chỗ phát tâm của mình, Phổ Tánh nhận ra một điều “lầm chấp vốn nó không thường hằng, không vĩnh viễn, nhưng vì mình quá mù loà nên chấp thật vào đó”, Phổ Tánh tự thấy mình như người mù đi trong đêm tối, va đầu đụng đó, mình chấp thật và coi “cái thân xác thịt và cái tâm lầm mê thật là mình” nên trong sự sống, hành xử thật là ngu tối, tạo phiền não khổ đau cho mình và ảnh hưởng người thân, người chung quanh. Phổ Tánh phát nguyện Giác ngộ khối lầm mê, tâm mù loà này và giải thoát mình ra khỏi đêm đen.

Gần đây Phổ Tánh tiếp xúc và cảm được chỗ chỉ dạy của quý Thầy, Phổ Tánh nhận rõ được chỉ có ánh nắng mặt trời Giác ngộ của buổi ban trưa mới đủ năng lượng chiếu tan khối tuyết mù loà này. Vì không có mặt trời nên mình hốt tuyết bên này vừa xong, tuyết lại đổ xuống phía bên kia. Chỗ tu của Phổ Tánh bây giờ là nỗ lực nhận sâu tia nắng mặt trời vốn sẵn có nơi chính mình, sống và phát triển sức nóng mặt trời thường phải được mặt trời ở buổi ban trưa. Được như vậy thì mới mong chấp lầm từng bước rơi rụng. Bằng cách thân đầu tâm đáy, chánh niệm tỉnh giác trong hành động và hơi thở, đây cũng là bước đầu tiên cũng là bước căn bản để mình nhận ra tâm Giác Ngộ vốn sẵn nơi chính mình. Phổ Tánh nhận và tin chắc được điều này từ sự chuyển hoá tánh khí liên tục qua nhiều năm tu học dưới sự hướng dẫn của 2 Thầy Suối Từ và Phổ Môn đầy kinh nghiệm qua sự tu chứng và hành xử trong sự sống hàng ngày. Đây là cái nhìn của Phổ Tánh cũng như những lời tâm sự vậy, Phổ Tánh muốn chia sẻ đến cùng đại chúng gần xa.

Sư Cô Phổ Tánh



NHỮNG CÂU CHUYỆN Ý NGHĨA

CÂU CHUYỆN CÂU CÁ

Câu chuyện kể rằng vào một ngày nọ, ở làng chài có một thanh niên đi câu cá, trên đường về gặp một người ăn xin sắp chết đói. Anh thanh niên thương tình nên bắt trong giỏ cá của mình vừa đi câu về cho người ăn xin một con cá. Người ăn xin đã nướng ăn và thoát được cơn đói. Anh thanh niên về rất vui, gặp anh bạn hàng xóm kể lại câu chuyện mình đã làm được một việc thiện. Anh bạn hàng xóm lắc đầu bảo rằng anh làm như vậy là không chắc đã tốt. “Không chỉ cho cá, cậu nên cho người ăn xin cần câu để ông ta tự mình đi câu kiếm sống. Không tin, ngày mai cậu đi qua sẽ thấy người ăn xin đó vẫn bị cơn đói hành hạ.” - Anh hàng xóm nói.

Ngày hôm sau anh thanh niên rủ anh bạn hàng xóm cùng đi câu. Khi trở về, quả như lời anh hàng xóm nói, hai người gặp lại người ăn xin đang nằm lả bên vệ đường. Anh thanh niên lại cho người ăn xin cá và anh hàng xóm cho người ăn xin cần câu. Cả hai trở về trong tâm trạng vui vẻ vì đã làm được việc thiện. Trên đường về hai người gặp một anh bạn khác cùng xóm. Cả hai hào hứng kể lại câu chuyện trên cho anh hàng xóm này nghe. Anh hàng xóm này lắc đầu nói: “Các cậu làm vậy chưa ổn. Cho người ăn xin cần câu rồi nếu không chỉ cho ông ta cách câu thì ông ta câu thế nào được cá. Ngày mai trở lại các cậu sẽ thấy người ăn xin vẫn bị đói.”

Ngày hôm sau cả ba người cùng đi câu. Khi trở về, quả như lời anh hàng xóm nói, ba người gặp lại người ăn xin đang nằm còng queo, quắp chiếc cần câu lả bên vệ đường. Anh thanh niên lại cho người ăn xin cá và anh hàng xóm sửa lại cần câu, anh bạn hàng xóm mới giảng giải tỉ mỉ phương pháp câu cá, từ mắc mồi câu đến phương pháp câu từng loại cá...v.v.. Thế rồi cả ba trở về trong tâm trạng đầy hưng phấn, tin chắc từ nay người

ăn xin sẽ không sợ đói nữa. Khi ba người về gặp ông lão ngư trong làng – một người từng trải, đầy kinh nghiệm, người đã gắn bó cả cuộc đời với nghề đi câu, cả ba hào hứng kể lại câu chuyện người ăn xin. Lão ngư ngẫm nghĩ một lát rồi lắc đầu nghi hoặc: “Các cậu đã làm đúng, thế nhưng lão nghĩ chưa đủ. Lão chỉ sợ thiếu một điều có lẽ còn quan trọng hơn. Các cậu chỉ cho người ăn xin công cụ, kỹ năng, phương pháp, tôi tin người ăn xin này vẫn đói!”

Các cậu biết tại sao không? Lão ngư hỏi.

Ba thanh niên ngơ ngác, mong lão ngư giải thích giùm.

Lão ngư nói:

- Thứ nhất người ăn xin làm nghề này nhiều năm, nó đã ngấm vào máu của ông ta, và đó là thói quen của ông ta, trong đầu ông không có khái niệm tự đi kiếm miếng cơm manh áo cho mình, mỗi ngày mới đến trong đầu ông ta chỉ có khái niệm xin, xin và xin mà thôi, vì vậy trước tiên các con cần giúp ông ta định hình lại suy nghĩ, tức thay đổi quan niệm sống..

- Thứ hai như các con đã biết không phải cứ thả mồi xuống là đã có cá đôi khi phải kiên nhẫn câu cả tiếng, cả buổi...có khi cả ngày không được con nào bài học thứ hai ông ta phải học đó là kiên trì.

- Thứ ba có một yếu tố cực kỳ quan trọng, nó giải thích tại sao cả đời ông ta chỉ đi ăn xin, đó chính là niềm tin của ông ta. Vài ngày trước lão có nói chuyện với ông ta một lúc, lão có hỏi một câu rằng: Sức lực của ông vẫn dồi dào như vậy sao không học một nghề gì đó để kiếm sống hoặc có thể đi câu cùng tôi?

Các con có biết ông ta trả lời sao không? Ông ta nói: “Ông giỏi tôi không theo ông được, tôi sinh



ra đã mang phận ăn xin rồi, cha mẹ tôi ngày trước cũng làm nghề này, số tôi khổ sẵn rồi, tôi không làm được cái gì nên hồn cả!”

Các con nghĩ sao? Cái người ăn xin này thiếu không phải là công cụ, kỹ năng hay phương pháp mà ông ta thiếu thái độ sống đúng đắn!

Cả ba nghi hoặc, chưa thực sự tin lời của lão ngư, nhưng để kiểm tra, ngày hôm sau nữa, ba thanh niên cùng rủ lão ngư đi câu. Không ngờ rằng, trên đường về nhà, cả bốn người gặp người ăn xin ngày nọ trở về với nghề cũ của mình. Ba thanh niên nài nỉ lão ngư chỉ cho người ăn xin thái độ sống đúng. Lão ngư ngần ngại: “Thái độ sống phải đào luyện thường xuyên nhờ sự định hướng, tác động của gia đình, nhà trường và xã hội, không thể ngày một ngày hai mà có được, và tự thân rèn luyện.”.....

Bàn Cho Vui:

Rõ ràng là, khả năng có, cần câu có và cũng được dạy phương pháp câu cá luôn nữa, vậy mà, có bữa không xin ăn được vẫn nằm đói meo. Chỉ vì tin mình không làm được, mình không có khả năng, từ đời cha mẹ đã như vậy rồi, suốt đời chỉ đi ăn xin thôi. Người ăn xin này nhốt mình trong định kiến, “mình không làm được gì hết”, định kiến này, trở nên cứng ngắt như vậy, có lẽ đã hình thành nhiều đời, đời cha mẹ cũng thế, đến đời anh ta. Khi đã có niềm tin kiên cố như vậy rồi, làm sao anh làm gì khác?

Khi quá tin vào một quan niệm nào đó của mình tức mình đã hình thành một định kiến. Định kiến này bó chặt mình như con tằm nằm trong cái kén do nó tạo ra. Người ăn xin phải được những người chung quanh quan tâm, giúp đỡ, dần dần đưa anh ta tới lui tiếp cận môi trường sinh hoạt của xã hội,

tập anh ta cùng làm với một số người những việc tương đối dễ mà anh ta có thể làm được, khi anh bắt đầu nghĩ mình cũng có khả năng làm việc là lúc con tằm có thể phá vỡ cái kén định kiến thoát ra ngoài.

Dường như, chúng ta cũng vậy, trong đời, ta thường bị những khái niệm trở thành định kiến khống chế mình, ta thường nói, việc đó để phụ nữ làm, đàn ông không nên làm, hoặc việc kia đàn ông làm, phụ nữ làm không được hay tôi không có khả năng đó, tôi không làm đâu...v.v...

Trong Đạo không khác, đến bây giờ vẫn còn rất nhiều người không tin mình có khả năng Giác ngộ trong đời này, đây cũng là một định kiến, chính định kiến này cản trở sự phát tâm cầu Giác ngộ của mọi người. Những người có định kiến này nên có cơ hội gần gũi, sống chung trong môi trường có nhiều người phát tâm Giác ngộ và được những vị thầy có kinh nghiệm về Giác ngộ hướng dẫn thực tập và nghe pháp thoại thường xuyên, để chính họ nhận ra, từ lâu họ là người tù trong ngục tù định kiến, lúc ấy họ mới có thể phá vỡ định kiến cứng ngắt bao đời.

Trong khi, người đã từng học Phật, đều đã từng được dạy, ai cũng có khả năng thành Phật vì ai cũng có chủng tử Phật nơi chính mình. Hay nói khác đi, ai cũng có khả năng Giác ngộ vì hạt giống Giác ngộ vốn sẵn có nơi mỗi người. Và Giác ngộ là khả năng biết rõ, thấy rõ tâm lầm mê, chấp cứng nơi mình. Ngay con người mình lầm chấp nên khổ đau thì Giác là giác ngay con người lầm mê chấp cứng đó, rất là đơn giản và chẳng có gì xa xôi hết. Vậy, tu học theo Phật là học cách quay về nhận ra Tâm Sáng Suốt nơi mình và khi Tâm Sáng chiếu tới đâu thì bóng tối mê lầm chấp cứng tan đến đó, là Giác ngộ, giải thoát.

Đơn giản, giống như, người ăn xin được cho cần câu, được chỉ cách thức câu cá. Chỉ cần đứng lên, đi đến chỗ có cá câu về ăn. Người được chỉ cách nhận ra Tâm Giác ngộ, Tâm Sáng suốt cũng vậy và Tâm Sáng Suốt, mỗi lần nhận ra một lầm chấp thì lầm chấp đó liền tan, một lầm chấp tan thì thân tâm nhẹ nhàng, sáng suốt, tươi vui, đó là câu được một con cá lầm chấp. Giống như người ăn mỳ, mỗi lần câu một con cá, được no bụng, khỏe khoắn. Nhưng người câu cá còn phải đi tìm

chỗ có cá, còn người tu Giác ngộ giải thoát, khỏi cần đi đâu xa, chỉ cần quay về nội tâm mình thì tất cả có đó:

Lầm mê ngay đó, Giác ngộ cũng ngay đó.

Câu cá

*Cầm cần câu cá trong tay
Phải chăng ta đã thoát ngay bần hàn?
Rằng: không! Muốn hết gian nan
Vững tin, bền chí lên đàng “đi câu”.
Nhận ra muôn khổ vạn sâu
Đều do “chấp ngã” dài lâu mà thành.
Thân đâu tâm đó tiến nhanh
Phá tan lầm chấp hiện thành Chơn Như.*

BÀI VIẾT VỀ MẸ

Một thanh niên học tập xuất sắc đến xin ứng tuyển vào một chức vụ quản lý ở một công ty lớn.

Anh ta qua được vòng phỏng vấn thứ nhất; vào vòng 2, giám đốc công ty sẽ phỏng vấn anh ta và là người quyết định.

Qua lý lịch của người thanh niên, vị giám đốc biết được thành tích học tập ưu tú của anh ta, từ bậc trung học đến sau đại học, chưa từng có một năm nào kết quả không đạt xuất sắc.

Người giám đốc hỏi:

- Khi đi học ở trường, cậu có được học bổng nào không?

Cậu thanh niên trả lời không

Ông ta hỏi tiếp: “Vậy là cha của cậu trả học phí cho cậu phải không?”

Cậu ta đáp: “Cha tôi mất năm tôi mới lên một; chính mẹ tôi là người trang trải tiền học cho tôi.”

- Mẹ cậu làm việc ở đâu?

- Mẹ tôi làm nghề giặt quần áo.

Ông ta bảo cậu cho ông xem tay của cậu. Chàng thanh niên đưa ra 2 bàn tay trắng trẻo mịn màng.

Người giám đốc lại hỏi : “ Cậu có bao giờ giúp mẹ giặt quần áo không?

Cậu ta trả lời : “ Không thưa ông, Mẹ tôi chỉ muốn tôi đọc nhiều sách và lo học. Với lại mẹ tôi có thể giặt đồ nhanh hơn tôi

- Tôi có 1 yêu cầu. Hôm nay cậu đi về gấp mẹ và rửa tay cho bà, sáng mai quay lại đây gặp tôi.

Người thanh niên thấy có nhiều khả năng được tuyển dụng nên về đến nhà cậu vui vẻ báo mẹ để cậu rửa tay cho bà. Bà mẹ tuy thấy đề nghị của con rất lạ kỳ nhưng bà cảm động và hạnh phúc để cho con trai rửa tay cho mình.

Trong khi cậu chậm rãi rửa 2 bàn tay của mẹ, nước mắt cậu tuôn ra. Đó là lần đầu tiên trong đời cậu nhận thấy đôi bàn tay của mẹ đầy những vết nhăn, vết sẹo thâm đen. Một vài chỗ mới bầm tím khiến bà đau và rung mình khi cậu rửa tay của bà trong nước.

Đó cũng chính là lần đầu trong đời cậu nhận ra chính đôi tay của mẹ đã giặt bao nhiêu là đồng quần áo để có tiền đóng học phí cho mình. Những vết sẹo, chỗ bầm trên hai bàn tay mẹ, những nỗi nhọc nhằn, vất vả là cái giá mẹ phải trả cho cậu được học hành xuất sắc, tốt nghiệp ra trường và cả tương lai của cậu.

Sau khi rửa tay cho mẹ, cậu lặng lẽ giặt hết đồng quần áo còn lại cho mẹ.

Đêm đó hai mẹ con nói chuyện rất lâu.

Sáng hôm sau, cậu thanh niên trở lại văn phòng của vị giám đốc.

Người giám đốc thấy đôi mắt rướm lệ của cậu đã hỏi :

- Cậu nói xem ngày hôm qua ở nhà cậu đã làm gì và học được điều gì?

Chàng thanh niên trả lời :

- Tôi đã rửa tay cho mẹ và đã giặt nốt số quần áo còn lại

- Hãy cho tôi biết cảm tưởng của cậu

- Một là, bây giờ tôi đã hiểu thế nào là biết ơn. Nếu không có mẹ, tôi đã không có được tôi được học hành như hôm nay. Hai là, nhờ cùng làm việc giúp mẹ, đến bây giờ tôi mới biết làm xong một việc gì đều gian khó, vất vả. Ba là tôi đã nhận biết giá trị và tầm quan trọng của quan hệ trong gia đình, với người thân.

Người giám đốc nói: Đó là những điều mà tôi muốn người quản lý của tôi phải có. Tôi muốn tuyển dụng một người biết ơn người khác giúp đỡ, một người thấu hiểu những chịu đựng hy sinh của người khác để hoàn thành công việc, và một người sẽ không xem tiền là mục tiêu duy nhất trong đời. Cậu đã trúng tuyển vào chức vụ này.

Sau này, chàng thanh niên làm việc rất miệt mài và được cấp dưới kính trọng. Nhân viên của cậu cũng làm việc cần mẫn và là một nhóm đoàn kết tốt. Công việc kinh doanh của công ty tiến triển rất tốt.

Một đứa trẻ quen được che chở và nhận được mọi thứ nó muốn, sẽ phát triển tính cách “muốn là được”, sẽ thành đứa trẻ ích kỷ xem mình là số một, và không đếm xỉa gì đến nỗ lực của cha mẹ.

Khi lớn lên đi làm việc, người này sẽ cho rằng ai cũng phải nghe theo lời mình. Khi thành quản lý, anh ta sẽ chẳng bao giờ biết được những cố gắng, vất vả của nhân viên và sẽ luôn đổ lỗi cho người khác. Với loại người này, họ có thể học giỏi, có thể một thời thành đạt, nhưng cuối cùng vẫn không thấy hài lòng, thỏa mãn. Họ sẽ càu nhàu, trong lòng luôn bức bối, tức tối và lao vào chiến đấu tranh giành để có nhiều hơn. Nếu chúng ta là những bố mẹ luôn bao bọc con mình, liệu chúng ta có đang thực sự thể hiện yêu thương con đúng cách, hay là ta đang làm hại con cái?

Bạn có thể cho con cái sống trong một ngôi nhà to, ăn ngon, học đàn piano, xem TV màn hình rộng. Nhưng khi bạn cất cổ, hãy để cho chúng cùng làm và trải nghiệm. Sau bữa ăn, cứ để chúng rửa bát với nhau. Làm như vậy không phải vì bạn không có tiền thuê người giúp việc, mà



là vì bạn yêu thương con cái một cách đúng đắn. Bạn muốn chúng hiểu rằng dù cha mẹ có giàu đến đâu, một ngày kia cha mẹ cũng yếu già như mẹ của cậu thanh niên trong câu chuyện kể trên.

Điều quan trọng nhất là con cái của bạn học biết ơn, biết trân trọng những nỗ lực và có thể trải nghiệm những khó khăn và học được kỹ năng hợp tác với người khác để hoàn thành công việc. Con cái cũng phải biết trân quý, biết ơn những gì cha mẹ đã làm và yêu cha mẹ.

Huỳnh Huệ dịch

A STORY OF APPRECIATION

(UN KNOWN AUTHOR)

Bàn cho vui:

Nhiều đứa trẻ còn không biết, quần áo chúng mặc, thức ăn hàng ngày, sách vở và những đồ chơi...từ đâu mà có, mình lớn lên bằng cách nào và có mọi thứ? Nếu thương con cái mà chỉ biết chịu cực khổ kiếm tiền cho con ăn học và chịu đựng mọi thứ là chính mình đang hại con cái mình chứ không phải thương. Hãy cho con cái hiểu, chúng đã Nhận từ cha mẹ rất nhiều, cả thời gian và sức khỏe, cũng như đã Nhận từ trường học, cộng đồng và xã hội, không ít, phải biết trân quý và biết ơn những tấm lòng mở ra Cho, nuôi dưỡng, tài bồi mọi mặt, để chúng lớn lên và trưởng thành, nhất là cha mẹ. Nhờ nhận thức như vậy mà chúng cũng sẽ mở lòng ra Cho.

Nói chung, nhờ biết mở lòng Cho chúng ta mới đón Nhận nhiều điều kỳ diệu từ cuộc sống và giá trị nhất là nhờ mở lòng Cho, ta có nhiều cơ hội để Nhận Gia Tài Quý Báu từ nơi chính mình.

Lý Đa Sự sưu tầm và bình

Give a Man a Fish....

There is a famous proverb that reads: Give a man a fish and you feed him for a day; teach a man to fish and you feed him for a lifetime. The idea is that teaching someone something is more valuable than a one-time gift. What truly can help someone? What truly do they need?

Actually, it was Zen Master Pho Mon's question to me – Do you truly know how to help someone? -- that was my first wake up call and started my journey to discover the Awake within. When she asked me the question, it was direct and clear in front of me that no, I do not know how to help someone. Sure I know how to give them what they want, or give them what I want to give them or what I think is right, but how can I possibly know their whole situation – their life, persona, history, karma – in order to know what they TRULY need to TRULY help them in this lifetime? I cannot. And furthermore, who can? As long as we are still lost in the system of ignorance, how can we help others, much less ourselves? That is precisely where a Zen Master can succeed where others cannot!

They told us a teaching story about a hungry homeless person that goes a step further than the proverb, to help us realize more about ourselves and what blocks us from Waking Up.

There was a man who saw a homeless person, hungry and begging for food. He wanted to help, so he gave the homeless person a fish to eat. He ate the fish and was full, and the man continued home, pleased with his ability to end another's hunger.

Later the man met a friend and told him what he had done, to which the friend replied that the man had not ended another's hunger; the homeless man was still hungry. Upon hearing this, the man agreed, and together they decided to give the homeless man a fishing pole, so that

he may catch his own fish.

The two men brought a fishing pole with them and went in search of the homeless man. They found him, and presented the pole to him, rather pleased that they had found a real way to end the homeless man's hunger.

On their way back home, they crossed paths with another friend and relayed their day's adventure and good works with the other friend. That friend shook his head and said that most definitely the homeless man was still hungry because they had not taught him how to use the pole to catch fish. Oh my gosh! All three of them went looking for the homeless man, and upon locating him sitting there, begging, with the fishing pole next to him, took him to the river and taught him to fish. Once he was able to demonstrate his ability to catch a fish for himself, the three friends were very happy and went back to their village.

Some days later, they returned to that area, expecting they may find the homeless man fishing for his day's needs. Instead he was there, begging for food, like always. He had been given a fish, he had been given a pole, he had been taught to fish.... And yet he was still hungry.

Why?!

This story touched me deeply because it reminded me of the countless times I had engaged in some sort of service to "help others." Sure, I had done "good" things and people expressed their thanks. But was that action truly what they needed or was it just what I wanted to offer, filling me with a sense of satisfaction? Was it what they wanted to receive, keeping them in the same patterns, or was it what was necessary to truly help them change their lives for the better? Had I done anything other than keeping myself in the noble role of "giver"

and keeping them in the dependent position of “receiver”? And did all the best of intentions result in what was intended or something else? If I cannot deeply see who they are, how can I possibly know how to help them?

So looking again at this story about the homeless man, can we see ourselves like the homeless man? Haven’t Zen Master Pho Mon and Zen Master Suoi Tu already given us a pole and taught us to fish? Why do we hear and understand the teachings about the Awake within and the practical path to realize it for ourselves but yet still drop them and chase after our illusions that never fill our hungry stomachs? Again, why?

Some may ask whether the homeless man really knew that he was hungry. If he didn’t really know he had a hunger problem he would not be interested to resolve it. That is possible, but not likely. Another person may ask whether he really wanted to end his hunger or not. If we do not really show interest in living our lives differently, free from suffering and full of clarity, we will not shift no matter how many tools we have available to us. But perhaps he was attached to begging, holding that would like an identity that he could never imagine living without? Do we hold on to our various illusions, still hoping that someone and something from outside will bring us true and lasting happiness? What do we want? If we know that there are only two things – our original Awake mind, full of clarity, stability, and true happiness, and the false mind filled with every picture, belief, illusion, and limitation – which do we choose? To choose does not mean that we expect to instantly arrive at that destination, but rather that we are clear about where we are headed. With that goal in mind, our minds become open to listen and receive the guidance of the Zen Masters who have already arrived at that destination. Without that goal, we hear what they say and file it away in our pocket, and continue to be busy with our illusions.

One of the biggest revolutionary moments of my life can when it was clear that before we can consider how to help others, we first need

to know how to start with ourselves. Being clear about my goal, and continuing to develop it through meditation, (admitting my problem?), listening to the Zen Masters, volunteering at the Center, and donating as a way to invest in my own practice have become the key steps toward supporting me to touch with the Awake within. It is the goal of Awake that gives me the motivation and the ability to face whatever struggles have come up for me along the way. I can see the ocean of thoughts and reactions that arise in me without getting caught up in them. Like a great rush of fresh energy and clarity, the goal is to Wake Up and return to my true self carries me through obstacles, opens doors to options I never saw before, and gives me a perspective about myself and life that is without all the old baggage and limitations! Without the goal to Wake Up, for sure I would be swallowed up again by my false mind’s ways, lost back into the system of suffering, and continuing to make the same life choices and mistakes, again and again.

So our old proverb could use a dose of Zen updating! Giving a person a fish feeds them for a day, teaching them to fish feeds them for a lifetime but still keeps them in the system of suffering, but sharing about our practice, our Center, our Zen Masters, and the Awake within gives them the chance to start their own journey toward living every day with unconditional happiness and well-being, full and complete in every moment, never to beg again, and forever free.

Su Co Pho Nguyen



Mười Bức Tranh Chăn Trâu

Của
các
Thiền
sư
đời
Tống

1/ Tìm trâu:



*Ngổn gang nhiều nổi trong lòng
Đường trần thăm thẳm, long đong tháng ngày.*

*Vì đâu mệt mỏi hao gầy
Tìm đâu, rừng vắng vang đầy tiếng ve?*

2/ Thấy dấu:



*Dấu in bến nước, ven rừng
Cỏ non rậm rạp, dấu chân rõ ràng.*

*Non sâu, này vết dọc ngang
Còn gì che khuất, dấu ngàn nẻo mây.*

3/ Thấy trâu:



見牛

Vàng anh hót, giọng líu lo
Gió mơn man nắng bên bờ liễu xanh.
Dáng trâu xa đã in hình
Đầu sừng thấp thoáng, đầu rãnh vẽ nên.

4/ Được trâu:



得牛

Nhọc nhằn cũng tóm được mồi
Hung hăng quen thói ngu si, hoang đường.
Khi vùng chạy ngút non ngàn
Khi rong ruổi chốn đồng hoang mịt mù.

5/ Chăn trâu:



牧牛

Dây giàng, roi vọt, không lìa
Trì y quen nếp lẫn về thói xưa.
Hung hăng, hoang dã cũng chừa
Theo chân hôm sớm, nắng mưa không rời.

6/ Cưỡi trâu về nhà:



騎牛
歸家

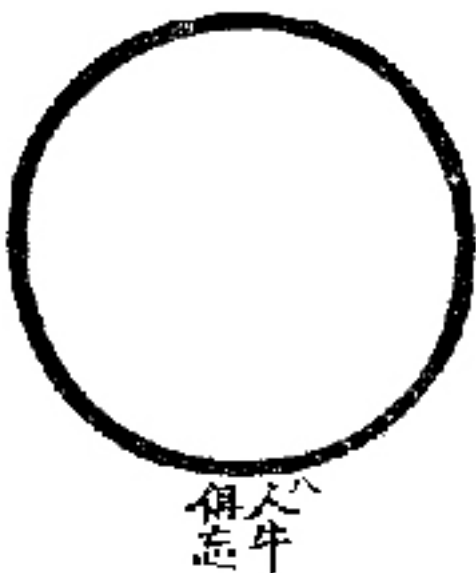
Đường chiều, sáo vút ngân nga
Lưng trâu, theo hướng quê nhà, ta đi.
Nhịp hòa điệu, lòng vui thay
Tri âm đâu, có ai hay cùng hòa.

7/ Mất trâu còn người:



*Thoắt dâu, về tới quê mình
Lòng không, người sống an bình, thanh thơi.
Mặt trời lên, vẫn ngủ vùi
Gian nhà tranh, bỏ dây roi chẳng màng.*

8/ Người trâu đều mất:



*Người, trâu mất, roi, dây không
Trạm nhiên một thể, dung thông đất trời.
Tuyết tan trong ánh lửa ngời
Về đây khế hợp đời đời Tổ tông.*

9/ Trở về nguồn cội:



*Nhọc công về đến cội nguồn
Tâm không vương mắc in tuồng điếc đui.
Trong Vô sanh, mặc đổi đời
Ngàn muôn hoa thắm, nước trôi theo dòng.*

10/ Thông tay vào chợ:



*Lắm lem quần áo tả tơi
Lưng trần, chân đất, vào chơi với người.
Cần chi tiên thuật khác đời
Cây khô chột nở hoa tươi mượt mà.*

Thông Hội dịch từ 10 bài thơ chữ Hán

Hãy Định Lại Hướng Đi Cho Mình

Có một câu chuyện rất hay mà tôi tin rằng ai cũng từng một lần nghe qua. Chuyện là, có ông vua nọ, một hôm muốn làm bề mặt vị cận thần của mình vốn nổi tiếng thông thái và tài trí. Ông bảo vị quan, nhân ngày lễ hội hãy mang về một vật mà người đang vui nhìn vào sẽ buồn và người đang buồn nhìn vào chắc chắn sẽ vui. Thời gian cận kề, vị quan buồn bã vì chưa tìm được món vật nào như thế, ông liền quyết định đi đến nơi nghèo nhất kinh thành, khi đi ngang qua một lão già bán hàng rong, ông dừng lại và hỏi lão có một vật như thế không, ông lão bèn đưa cho vị quan ấy một cái vòng.

Vị quan nhìn vào thấy một dòng chữ trên chiếc vòng liền mỉm cười vui sướng. Lễ hội đến, nhà vua hào hứng chắc mẩm rằng tên quan kia sẽ bị một vố bề mặt ra trò. Thế nhưng, vị quan thông thái ấy ung dung bước vào, cầm theo cái vòng đưa cho nhà vua trước sự ngỡ ngàng của mọi người. Nhà vua hồ nghi, cầm cái vòng lên, nụ cười trên môi, sự hào hứng lập tức tan biến. Thật sự trên đời lại có vật ấy. Thứ mà người đang vui nhìn vào sẽ buồn và người đang buồn nhìn vào sẽ vui. Chiếc vòng với dòng chữ “Mọi việc rồi sẽ qua.”

Câu chuyện ngắn trên đây, cho chúng ta nhìn thấy được hai điều quan trọng:

Mọi thứ ta có đều là vô thường, tất cả chỉ tồn tại một cách tạm bợ, thậm chí cái tấm thân này cũng chỉ là tạm bợ trên cõi đời này mà thôi, bởi mọi chuyện rồi cũng sẽ qua. Nếu được cho mượn một thứ khiến bạn đau và một thứ khiến bạn vui thì bạn sẽ lưu giữ lại cái gì? Dĩ nhiên hãy vứt những thứ khiến mình đau đi, cũng không khó lắm đâu, chỉ cần bạn luôn nhớ, mọi chuyện rồi cũng sẽ qua.

Cuộc vui nào rồi cũng tàn...

Nụ cười nào rồi cũng tan...

Cái yếu tố chính ở đây là thời gian. Thời gian sẽ làm cho “mọi việc rồi sẽ qua”, cũng như dòng đời luôn trôi chảy nên “mọi việc rồi sẽ qua”. Tuy nhiên, chúng ta vẫn phải trải qua những hoàn cảnh sống trong vui buồn, lo âu, đau khổ, giận dữ, chán nản... khi những sự việc đang đến. Chỉ có, nếu chúng ta luôn sống với ánh sáng Giác Ngộ, chắc chắn chúng ta sẽ có một lối đi tốt đẹp, thanh thản hơn và biết cách xử lý mình mãi hơn khi mọi việc xảy đến.

Liệu vị vua trong câu chuyện trên có Giác Ngộ không? Dĩ nhiên là không, hoặc là chưa. Bởi vì, nếu vị vua này Giác Ngộ, thì ông đã không thử thách vị quan cận thần của mình đi tìm một vật, mà ông nghĩ vật đó không tồn tại ở trên đời. Cái ác tâm của vị vua này là ông muốn vị quan cận thần vốn là người nổi tiếng thông thái và tài trí phải bị mất mặt một phen trước bá quan trong ngày lễ hội. Khi vị quan cận thần trao chiếc vòng, nhà vua vẫn còn hồ nghi. Ông không tin rằng ở trên đời này có vật nào có thể làm hoán chuyển trạng thái vui buồn của con người nhanh như thế.

Chúng ta học được gì từ câu chuyện trên? Bởi vì mọi thứ ta có đều là vô thường, tất cả chỉ tồn tại một cách tạm bợ và mọi việc rồi cũng sẽ qua. Vậy tại sao, chúng ta hàng ngày lại cứ cố gắng tranh dành vật chất, địa vị, quyền hạn để rồi chính chúng ta bị đau khổ bởi những điều này? Thật vậy, con người chúng ta đang bị thay đổi bởi chúng ta đang cố gắng chạy theo để nắm giữ những cái ảo. Những mê lầm, ôm chấp đang cuốn hút ta vào bóng tối mịt mù. Hãy dừng chạy theo nắm bắt những cái ảo nữa, hãy dừng lại và định lại hướng đi, hướng đi dẫn ta đến ánh sáng Giác Ngộ, nơi mà chúng ta có thể tìm được cuộc sống

hạnh phúc, thênh thang tự tại ngay trong chính chúng ta.

Đọc xong câu chuyện này, tôi liền nghĩ đến mình. Thật vậy, bản thân của mình đã bao lần vướng vào những định kiến, quyền uy, lăm cháp mà mình cứ cho là đúng, là hay cho nên mình luôn giữ chặt chúng, nào ngờ đã tiếp tục phát triển chúng lớn dần theo năm tháng. Cứ ngỡ, tạo cho mình thêm nhiều quyền uy là chúng có thể bảo vệ mình. Đôi khi, còn cho cái quyền uy của mình là tối thượng, mọi người xung quanh phải nghe và làm theo những gì mà mình muốn. Mình tự cho mình giống như nhà vua trong câu chuyện trên, ra lệnh cho vị quan cận thần thực hiện điều mình muốn, cho dù biết điều đó có thể không tồn tại.

Sau khi có dịp tham dự hai khóa tu học tại TVPM, đã giúp tôi nhìn lại mình, vốn đã bao năm nay luôn sống trong lăm mê, ôm cháp, định kiến,... Hai khóa tu học đã giúp tôi quay về chính mình. Đúng là, không phải một sớm một chiều mình có thể thay đổi hoàn toàn được, nhưng ít ra, mỗi khi mình chuẩn bị nói, đòi hỏi hoặc làm việc gì, thì mình nhớ suy nghĩ một chút về điều đó để có cách xử sự tốt hơn. Tôi tự nhủ rằng, phải phát tâm cầu Giác ngộ giải thoát và tiếp tục tu học để trở về với ánh sáng Giác ngộ thì những u mê, lăm cháp, định kiến đã ôm vào mình bao lâu nay sẽ tự tan, mở ra con đường thênh thang, đầy ánh sáng dẫn đến hạnh phúc thật sự ngay nơi chính mình.

Thiền Sinh Thu Hà



Thấp Sáng Nội Tâm

*Bởi vì sống cõi vô minh
Cái tôi trỗi dậy, hại mình thảm thê
Hãy quay lại thấu nguồn mê,
Thênh thang tự tại, mọi bề an vui.*

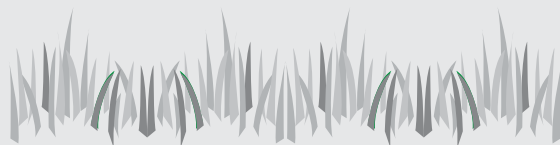
Chuyển Hóa Thân Tâm

*Vì tôi là kẻ phàm phu
Tham sân, si ngã làm ngu muội mình
Thành tâm quán chiếu lại mình
Chơn Tâm tỏ ngộ, rõ mình là ai.*

Tặng những vị Phật Tâm Xuất Gia

*Đã xuống đi rồi mái tóc xanh,
Xa đi cuộc sống thế nhân tình
Thiền môn thanh tịnh soi niêm tục
Đuốc tuệ soi đường thoát tử sinh.
Năm tháng miệt mài đường giải thoát
Đêm ngày sáng suốt thấu vô minh
Cầu mong giác ngộ, tâm hoài bảo
Để giải thoát mình, độ chúng sinh.*

Thiền Sinh Hội Đạo – Liễu Tuệ



AWAKE IS REAL...

I never knew the real meaning of true happiness until I touched with Awake. From that moment on I knew without a doubt that what my Zen Master Thich Dieu Thien was teaching us about Waking Up to live with eternal true happiness was in fact real and possible to do. All my life I was chasing illusions that my False Mind had created hoping for happiness but catching only suffering which left me constantly stuck in a pattern of darkness, stress, and confusion. Because of this I made very poor decisions, my thoughts and actions lead only to more depression and hopelessness...I was ready to give up on life. Everyday my False mind drove me insane creating so many illusions that I thought were real.

As the Zen Master worked with me and guided me to see my stuck points it became obvious that the more I understood, applied this practice, and became actively involved at the meditation center, the more I started to shift. With more practice, I began to realize the truth about who I really am, and because of that see things as they are instead of through my own judgements or perceptions which allows me to have space to act, think, and respond with understanding and compassion in ways that I couldn't before.

After experiencing what Awake is, I can see what a big contrast it is to living in my False mind. In false mind things were so black and white, so flat and lifeless, everyday was an emotional roller coaster ride with extreme highs

and lows. Life was dim and blurry, it felt as if I was like a blind person constantly making mistakes and decisions from guessing which kept me repeating old patterns in all areas of my life, relationships, career, health, etc...

Awake is so different, It's better than 3D, high def, and Blu Ray combined! In Awake, I find that every moment is fresh and bursting with life. Everywhere that I look I can see deeply into what it really is and truly enjoy and appreciate it as is... no more of my perceptions, judgements, comparisons getting in the way... or trying to hold on or recreate things... to how it is I want according to my dream world. The best part is that life becomes active and meaningful. I can be anywhere and in any situation feeling strong, stable, calm, at times undisturbed and have a profound understanding towards the situation or the people involved. I used to suffer so much before living in my False mind filled with my false reality.

In Awake I can see the impermanence of everything and it's absolute perfection as it is. Now, I can't imagine living lifeless trapped in my False Mind anymore. It's time to break free from my own prison and complete this journey to Wake Up from all my illusions and along the way share this amazing journey with others who like myself may have no idea what life is like Awake and that eternal happiness is already within.

-Thiền Sinh Pho Chon



The Two Minds

When Zen Master Thich Dieu Thien first talked about the fact that we have two minds -- a clear, awakened one and a busy, noisy one -- it made a lot of sense to me. Immediately I felt a huge relief knowing this. Even better, it gave me a sense of hope.... Hope that I wasn't stuck permanently with my busy thoughts that never seemed to really slow down, but just shift gears 24 hours a day. So I asked her how I could learn more about this clear, awakened mind. She said it is not something that you can learn, but rather something that you realize. I was curious and interested, and I wondered what "Awake" might possibly feel like.

When I had my first touch with Awake mind, it was even better than I imagined! Not only was there a profound sense of well-being and happiness, it was absolutely silent in my mind. No chatter, no worry, no voice commentary.... And yet also a deep sense of knowing. Things just made sense, all was clear, and surprisingly, everything around me was exactly as it had been just minutes before this experience... my body hadn't changed, the objects around me were the same, but yet the way I viewed and related to everything was totally different.... it was just as the Zen Master had said; Awake mind cannot be

learned or created, it is something we already have within us but did not yet realize. Like the flip of a switch, it is just a moment away. The problem is that I just didn't know where and how to search for it, or even that such a thing was possible.

Looking back at when I first came to the Center, I remember saying to the Zen Master that anger, stress, conflicts, etc. were just a normal part of life and that our job is to just deal with them as best we can, so what I wanted to know from her was how to best handle them. She was quiet a moment, and then her answer took me totally off guard. "Anger, stress, and conflicts are suffering. They are not normal. They are a signal that something is wrong. Normal is your original mind, no suffering, true happiness and truly free." I was silent several minutes, totally struck by what she said, like a pinball machine that had just gone tilt.

She began to teach me from the very beginning. First she just helped me to understand the basics, about myself, life, human nature, and this system of suffering that we are stuck in. After understanding, she taught me about meditation, connecting the mind and body together, which I later came to see was the key to genuinely discovering more within myself. When mind and body are connected, Awake mind starts to appear. It is the background and can recognize the thoughts, pictures or memories that pop up in front of it, but not get lost or distracted in them. When that capacity to stay present deepened, I had a chance to touch with Awake mind.

I remember one time I was just mindfully brushing my teeth and one back tooth was achey. I had been contemplating something that the Zen Master had pointed out to us, that when something constantly changes, it is not real, fixed, permanent or reliable. Changing nature means it is not "real". Mind noted that this



tooth wasn't there 30 years ago and probably wouldn't be there in 30 more years; teeth come and go. So is this tooth real? As I kept brushing, it was obvious that my tooth was a temporary tool, not a forever thing in the universe, and likewise, so was my whole body. Coming and going, everything – not just my body, but the things in the room around me, the trees out in the yard, the rain on the window in front of me. I continued brushing, and then it hit me. So what's left? I'm sure that my thoughts are not real, because they constantly come and go, my body is not real, collective beliefs are not real because they also shift and change, things and people around me are not real for the same reasons.... So what's left? What IS real? Suddenly there emerged a powerful sense of what I was told is called Awake mind. Behind and within all the changing things is one thing that does not change. That Awake mind can see the changing and impermanence of everything else.

I felt so happy, and it was clear to me that my work is to continue to connect with Awake mind, deepen and confirm what I have touched, until I wake up from the illusion of all that is not real and live with this amazing happiness I felt and help others to find it within themselves as well. This is the purpose of my life and why I became a nun, and on the way I will dedicate everything to the path of true happiness for myself and all beings.

The very best part of this whole

story is that I came to see that the Awake mind is just waiting, patiently, inside of each person. And at that moment I connected with it, it didn't matter how strong my habits were or how big my problems, because Awake mind can cut right through all of them. It is always available, just waiting for the chance to emerge. You don't have to be smart, young, old, male, female, or special in any way. It is right there. So I wholeheartedly encourage everyone to challenge anything in your mind that says it is not possible, and begin your journey with the simple steps of understanding and self-discovery. You don't have to stay stuck in the patterns of escaping, enduring, or trying to manage the anger, stress, and conflicts. Awaiting inside is a treasure greater than you can imagine that gives you a capacity to attend to all things in your life in a way better than you thought possible.

-Sư Cô Phổ Nguyễn



Những Người Mẹ hiếm có

Lời khuyên của Mẹ

Giun, một thiền sư phái Shingon, vốn là một học giả chữ Phạn thời Tokugawa. Lúc còn là thiền sinh, ngài hay thuyết giảng kinh luận cho các đồng môn.

Khi hay tin, mẹ ngài liền viết cho ngài một lá thư: “Con ạ, mẹ không tin rằng khi con hiến mình vào cửa Phật là cốt để trở thành một cuốn từ điển sống. Biện bác sành sỏi, vẻ vang và tự mãn chẳng đi đến đâu. Mẹ muốn con hãy dẹp cái trò lên lớp đó đi. Hãy dọn mình tĩnh tu trong một tu viện ở chốn thâm sơn cùng cốc. Dành mọi thì giờ cho việc thiền quán, may ra con mới ngộ được Chánh đạo”. (Theo 101 câu chuyện Thiền)

BÀI HỌC ĐẠO LÝ: Trong đời thường, hầu hết những người đàn ông thành đạt đều thừa nhận rằng, đằng sau những vinh quang chói sáng của họ đều có sự sẻ chia, trợ duyên âm thầm của người đàn bà, họ có thể là người mẹ, người vợ, người em và cả những người bạn nữa.

Trong sự nghiệp tu tập, kinh sử Phật giáo ghi nhận có không ít các bậc Thánh tăng, cao tăng nhờ vào sự hộ pháp đắc lực của các nữ tín chủ hay chính mẫu thân của các ngài mà vượt qua được vô vàn chướng duyên để thành tựu đạo nghiệp.

Bằng những lời khuyên dịu dàng mà cứng rắn của một người mẹ, một nữ Phật tử thuần thành, một nữ hành giả đã nhận chân được cốt tủy của Thiền..., mẹ của Giun đã góp phần to lớn cho sự nghiệp giác ngộ và hoằng pháp vẻ vang của Thiền sư Giun sau này.

Thiền sư Giun (1718-1804) thuộc phái Chân Ngôn tông (Shingon), là một nhà cải tổ Phật giáo thời Tokugawa ở Nhật. Ngài chú trọng vào giáo dục Phật học và thực hành Chánh pháp. Thiền sư Giun

rất giỏi về nhiều khía cạnh của Phật pháp, dạy tiếng Phạn (Sanskrit) đầu tiên ở Nhật, thành lập ngành học về luật (Vinaya) trong truyền thống Chân Ngôn tông.

Khi còn là thiền sinh, Giun đã trở nên thông tuệ, bác lãm nhiều lãnh vực trong Phật pháp. Không chỉ uyên bác về Phạn ngữ, giỏi về thư pháp, hội họa, ông còn là một pháp sư tài năng, một giáo thọ danh tiếng. Trong một chừng mực nào đó, có thể xem đây là những thành công trên bước đường tu tập.

Tuy vậy, đối với người đã thể nhập và thân chứng Thiền sâu sắc thì những thành công ấy chỉ là bước đầu, đang đứng ngoài cửa đạo và nếu không khéo thì dễ dàng rơi vào sa ngã bởi tâm tham ái và ngã mạn. Bởi lẽ dù uyên bác, thông tuệ cùng với tài hùng biện giảng thuyết Phật pháp hay giữ những chức vụ quan trọng trong tu viện hoặc giáo hội đến mấy cũng chỉ là phước báo hữu lậu của thế trí biện thông. Những tài năng ấy không có công năng trị liệu dứt điểm các khổ đau, không đoạn trừ gốc rễ phiền não để thành tựu giác ngộ. Chấp thủ vào những thành công này, dù vô tình hay cố ý, đều là bệnh, không thể tiến đến giác ngộ và giải thoát tối hậu nên cần phải xả ly để vượt lên. Dù không dự phần vào hàng ngũ xuất gia nhưng mẹ của Giun luôn dõi theo từng bước chân con. Bà đã mạnh dạn cảnh báo cho con không nên dừng lại ở “Hóa thành” mà phải hướng về “Bảo sở”. Cao quý và hạnh phúc thay cho những ai có người mẹ vừa trí tuệ lại vừa từ bi như mẹ của Thiền sư Giun. Chính nhờ lời khuyên ấy mà thiền sinh Giun đã chuyên tâm thiền định để về sau trở thành thiền sư danh tiếng, thực sự ích đạo lợi đời.

Bạch Vân
Sưu tầm trên mạng

Di chúc

Ikkyū Sōjun, 1394-1481 một thiền sư nổi tiếng thời Ashikaga, là con của Thiên hoàng. Khi thiền sư còn nhỏ, mẹ của thiền sư rời bỏ cung điện và vào chùa học thiền. Bởi vậy hoàng tử Ikkyū thành thiền sinh. Khi mẹ của Ikkyū qua đời, bà để lại cho thầy một lá thư, viết rằng:

Gửi Ikkyū:

Mẹ đã xong việc ở đời này và bây giờ mẹ trở lại với Vĩnh Hằng. Mẹ mong con thành một thiền sinh giỏi và sẽ đạt được Phật tánh. Con sẽ biết là mẹ ở trong địa ngục hay không và mẹ có luôn ở cùng con không.

Nếu con thành một người hiểu được rằng Phật và đệ tử của ngài là Bồ Đề Đạt Ma là tội tử của con, con có thể ngưng học và đi cứu nhân độ thế. Phật giảng 49 năm và trong khoảng thời gian đó Thầy chẳng phải nói một chữ nào. Con nên biết tại sao. Nhưng nếu con không biết nhưng muốn biết, tránh suy nghĩ vô ích.

Mẹ,

Không sinh, không diệt.

Ngày 1 tháng 9

Tái bút: Giáo pháp của Phật là cốt để giác ngộ. Nếu con lệ thuộc vào bất cứ pháp môn nào, con cũng chỉ là một côn trùng dốt nát. Có đến 80 nghìn quyển sách về Phật học và nếu con phải đọc hết các sách này mà vẫn không thấy được tánh thật của con, con sẽ không hiểu được lá thư này. Đây là di chúc của mẹ.

Bình:

Khi Ikkyū trở thành một nhà sư lỗi lạc, kiến thức uyên thâm. Mẹ sư, trước khi mất đã để lại những lời dặn dò trên cho sư.

_ Trong chúc thư, bà viết bà là Không Sinh Không Diệt và sẽ về với Vĩnh Hằng. Có nghĩa bà đã sống với Bản Tâm Thanh Tịnh thì không có sinh diệt không có đến đi, lúc nào cũng thường tại nên vĩnh hằng. Bà mong Ikkyū trở thành thiền sư giỏi, tức một thiền sư Giác ngộ, vì những lời dạy của

Phật là giúp người tu nhận ra Bản tâm, đạt Giác ngộ giải thoát, chứ không phải nghiên cứu, lấy thật nhiều kiến thức để trở thành con một sách. Nếu được vậy, thì hãy lên đường làm việc lợi sanh, giúp mọi người cùng Giác ngộ, đây là bản hoài của bậc Giác ngộ giải thoát, lúc nào cũng hết lòng phù trợ người trở về tâm Giác ngộ, nên nói Phật và Bồ Đề Đạt Ma là tội tử, như trường hợp của Bồ tát Thường Bất Khinh, khi đạt đến vô ngã, ngài chỉ biết hết lòng vì người nên gặp ai cũng đánh lễ và nói: Tôi không dám khinh các ngài vì các ngài sẽ là Phật ...

Lời dạy sáng suốt của người mẹ Giác ngộ đã phần nào giúp Thiền sư Ikkyū trở thành một Thiền sư lỗi lạc của Nhật thời đó. Ngài đã ảnh hưởng nhiều đến thi ca và nghệ thuật Nhật và góp phần lớn trong việc đưa Thiền vào mọi lãnh vực của đời sống Nhật.

Lý Đa Sự
Sưu tầm và bình



Our Outreach and Development for 2014

2014 was a very busy and successful year for Universal Door Meditation Center's Outreach and Development! The great news is that the busier we are, the more people have a chance to connect with the message that they are Awake and now just need to Wake Up from the system of illusions that prevents them from living with the clarity, stability, and freshness of Awake everyday! In addition to the seven regular Buddhist ceremonies that bring anywhere from 60 – 150 people to our Center each time, there are many different ways that our Zen Master and students are active to connect with people.

RETREATS:

- ✿ In 2014 we established regular, monthly retreats in both Vietnamese and English! That is a total of 24 one-day retreats, with anywhere from 5 to 50 people participating in each one.
- ✿ Our Zen Master created and launched our first 2 and 3-day retreats, which were incredibly successful. As a result we are planning for our first 5-day retreat in May of 2015, and moving ever-closer to our goal of continual retreats being offered as we keep building a true and living Awake community
- ✿ Our ordained monks and nuns participated in our first annual two-week retreat for monastics that provided extremely rich and powerful realizations that they were able to bring back to share with the whole Sangha.

DEEP PRACTICE:

- ✿ We opened a new class called **Movement Meditation for Healing the Mind and Body** and focuses on combining mind, body, and movement to bring students deeply into the present moment to connect with Awake Mind. This is our fourth class offered weekly at Universal Door!
- ✿ Both Vietnamese and non-Vietnamese students registered in classes have formed several different groups to help build strength and capacity, inside and out. Each group has a specific purpose and activities that they engage in which help develop their practice and develop the Center. These groups are powerful generators of ideas, energy, and inspiration for all members! Here are just some of our new groups:
-- Nhóm Câu cá (for retreats) -- Nhóm Giác Ngộ (for Sunday class) -- Nhóm Khổ Qua (for work projects) -- Phở Môn Family (for long-term growth) -- Discovering the Light Within (for Thursday class) -- Compassionate Candlelighters (Youth program team) -- Active Lamplighters (Inner Awake and Outreach)

INTRO TO MEDITATION OPEN CLASS: Using social media to support people's chance to know about meditation and the goal of Waking Up, we created a Meet-Up group for **a weekly one-hour Intro to Meditation classes open to the public** on a donation basis. In that hour we cover all the basics about the difference between Awake and False Mind, the goal of Zen being to Wake Up from all illusion, the benefits of practice, and then actual sitting instruction and application.

- ✿ Has over 300 members!
- ✿ More than 150 people have participated so far, some of them continuing to join regular classes and retreats.

OUTREACH:

- ✿ We were invited to participate on the Inter-faith panel discussion at the Vedanta Society during their annual celebration, representing Buddhism and Zen Meditation.
- ✿ We had a display and information table, as well as conducting a meditation workshop as part of the festivities at the Indian Vedic Fair for the last 3 years.
- ✿ A local hospital invited us to give a meditation presentation as part of Women's Heart Health event. We look forward to creating a regular, on-going women's meditation group with them.

YOUTH, TEENS, and YOUNG ADULTS:

- ✿ We hosted our first workshop for college students, helping to provide them with the tools and information to effectively deal with the realities of college life
- ✿ We had 3 separate Youth Mini-camps spread out over the year. The mini-camps are a favorite among youngsters, as they are a day composed of games, activities, crafts, and a whole lot of fun, all filled with meaning and useful messages that help them understand about themselves and how to be truly happy.
- ✿ Lễ Hội Trung Thu was a youth-focused event. Using the symbolism of the full moon to represent the Awake within each person, even within children, we used this chance to introduce basic concepts about meditation and the benefits of mindfulness. There were carnival games, a lantern-decorating contest, a talent show, lantern parade, yummy food, many prizes, and lots of fun throughout the evening!

RADIO and TV:

- ✿ We had several one-hour radio shows on Saigon Radio 900AM
- ✿ We participated in news briefs, talk shows, and guest appearances in regular programming on three different Vietnamese TV channels. Our goal was to promote our activities, retreats, introduce more about our practice and opportunities here at Universal Door, as well as share the benefits of our practice.
- ✿ We were also invited to the English public station KPFT 90.1, and are currently discussing the creation of a regular weekly program with them.

LOCAL FESTIVALS: In another type of outreach effort, we have participated in local festivals by hosting booths at various events where countless more people were able to come into contact with our Center and its programs through these fun and festive opportunities provide printed information about our Center. We sell our delicious vegetarian food, and also introduce our homemade, all-natural, soy wax candles, in addition to providing information about our activities.

- ✿ Lễ Hội Quan Âm festival in March 2014
- ✿ Chợ Đêm night market at the Hong Kong City Mall three times in 2014 and so far once in 2015

SPECIAL DINNER: In October of 2013 and 2014 we hosted our first two Special Dinners (Tiết Chay) events as a way to connect with our students, friends, and supporters, and not only share with them an update of our current activities and successes, but to introduce about our vision and plans for the future. The 7-course meals were of top quality and our crew of helpful volunteers joyfully served the 20 tables and 200 guests! Both events were incredibly successful. Our next Tiét Chay in April 2015 may be double in size!

RETREATS OUT OF STATE: Outside of Houston, the message is spreading as well. Zen Master Pho Mon was very active in travel and conducting retreats all over the world. The students from those distant locations are deepening in practice to the point where they often travel to Houston in order to connect more with the Zen Master, this Center, and the Sangha for support in between her visits.

- ✿ She was in Vietnam for two months of 2014
- ✿ She traveled to British Columbia, Canada three times in 2014
- ✿ She launched a fabulous retreat experience in Orange County, California, which has since turned into a three-time a year arrangement.

FACEBOOK: Check out our two Facebook pages and “like” us! For Vietnamese, type Thien Vien Pho Mon, and for English, search for Universal Door Meditation Center!

YOU TUBE: We have over 50 videos of Zen Master Thich Dieu Thien giving dharma talks in Vietnamese. Stay tuned for English talks – they are coming very soon!

www.universaldoor.org is our website! Both languages are available. Stay up to date on our current and upcoming events, including writing, audio, and video.

“THE BEST OF SUGAR LAND”: Finally, in the end of 2014 we were presented with “The Best of Sugar Land” award for meditation centers. This award was determined based on a variety of factors, which included our quality of presentation and services, and degree of outreach to the community. It was a public acknowledgement of the work and improvements we are making to reach out and spread this message. It has been a great year, and we look forward to much more to come!

Vài nét về Thiền viện Suối Từ

Sau nhiều năm hướng dẫn thiền sinh hướng về Giác Ngộ, giải thoát ở Phổ Môn, Houston, Texas. Thầy chúng tôi (Thầy Suối Từ và Thầy Phổ Môn) đi các nơi hướng dẫn những khóa tu, đặc biệt ở những thành phố thuộc DFW, không ít thiền sinh và gia đình nhận ra tâm Giác Ngộ vốn sẵn nơi chính mình, từ đây họ gặt hái nhiều lợi lạc, nhiều gia đình có lại niềm vui, có lại tiếng cười trong cuộc sống. Nhận thấy duyên lành đã đến, đồng thời với tâm thành tha thiết của quý Thiền sinh mong có một trung tâm tu học ở Dallas. Thầy chúng tôi phát nguyện mở một trung tâm tu học ở DFW, những mong tiếp nối phát triển con đường Giác ngộ, giải thoát của chư Phật, Tổ và các bậc thầy Giác ngộ đã dày công khai mở.



Sau thời gian dài tìm kiếm để có một miếng đất thích hợp mở một trung tâm thuận tiện cho nhiều nơi về tu học nên vào cuối năm 2013 Thiền viện Suối Từ đã ra đời.

Đây là một cơ sở được xây cất lâu năm nằm trong khuôn viên rộng, thoáng có nhiều bóng



cổ thụ che mát quanh năm, rất yên tĩnh tuy gần ngã tư Beltline và Houston School RD.

Thầy Phổ Môn, quý sư cô và thiền sinh Phổ Môn đã về Suối Từ để giúp thầy Suối Từ chuẩn bị những gì cần thiết trong ngày lễ, có cả đoàn văn nghệ của Phổ Môn.

Buổi lễ ra mắt và lễ An vị Phật của Thiền viện Suối Từ diễn ra trong bầu không khí ấm cúng và trang nghiêm được tổ chức ngoài trời bên cạnh những hàng tre xanh biếc.



Từ đây, những ngày lễ truyền thống, những khóa tu học hàng tuần, hàng tháng, một ngày



hoặc ba ngày và pháp thoại được tiếp tục mở, hầu giúp mọi người hiểu cũng như thực tập, áp dụng được tinh thần Giác ngộ của đạo Phật trong đời thường để chuyển hóa khổ đau, những nghiệp chướng nhiều đời.

Hoàn mãn khóa tu 1 ngày:



Các thiền sinh đang chuẩn bị cho lễ tắm Phật trong mùa Phật đản năm 2014

Vào cuối tháng 10 năm 2014, Thiền viện Suối Từ tổ chức lễ sinh nhật 1 năm, tuy có mặt vừa tròn một năm nhưng dòng Suối Từ đã có trong mỗi chúng ta từ vô thủy, nghĩa là từ vô lượng kiếp, đó là suối nguồn vi diệu, nguồn suối Từ bi và Trí tuệ mà Đức Thế Tôn và các bậc Thầy Giác ngộ đã từng khai thị cho chúng ta. Thầy Phổ Môn và quý sư cô của Thiền viện Phổ Môn cùng quý Phật tử, thiền sinh thuộc Houston và Dallas về tham dự lễ Sinh nhật Suối Từ trong không khí tươi vui và đầm ấm.

Đặc biệt là vào cuối năm 2014, khoảng vào mùa đông, Thiền viện Suối Từ và Thiền viện Phổ Môn ở Houston, mở khóa An cư Kiết Đông dành cho chúng trong Thiền viện để họ có nhiều thời giờ thực tập, sâu vào nội tâm nhận rõ niệm chấp thật và cái tôi lãng xăng vận hành trong từng giây phút để nhận ra tâm



Giác ngộ luôn hiện hữu nơi mình, đây mới chính là việc cần thiết và cũng là sự nghiệp của người tu. Thời gian An cư nửa tháng, 1 tuần ở Thiền viện Phổ Môn và tuần còn lại ở Thiền viện Suối Từ, trong thời gian này, chúng tôi tạm thời dừng lại các khóa tu cho các thiền sinh cũng như không liên lạc điện thoại. Điều rất cảm động là thiền sinh ở Thiền viện Phổ Môn, mỗi ngày thay phiên nhau nấu cơm và thức ăn mang đến cúng dường, họ để trên bàn đặt gần cổng ra vào...



Sau 1 tuần ở Phổ Môn, các sư cô Phổ Nguyễn, Phổ Trí và Phổ Tánh đều nhận được Tâm Giác ngộ, nên ngày đầu tiên sau khi đến Thiền viện



Suối Từ, dùng điểm tâm xong, đối trước Tam bảo, trước hai thầy, thầy Suối Từ và thầy Phổ Môn, quý sư cô đã mạnh dạn phát nguyện, quyết một đời này phải được Giác ngộ, giải thoát. Với quyết tâm đó, quý sư cô bắt đầu tọa thiền.



Thời tọa thiền đó, quý sư cô ngồi đến tối ...

Hoàn tất hai tuần An cư, quý sư cô đều nhận rõ và tin chắc mình có tâm Phật và mọi người cũng đều như vậy, chỉ cần nhận rõ Tâm Giác

ngộ thì tâm lầm chấp liền tan, được tự tại, giải thoát ngay trong đời.



Và, năm nay 2015, Thiền viện Suối Từ lại cùng Phật tử và thiện sinh đón Xuân Quý Mùi hay đúng nghĩa hơn là Xuân Giác ngộ, vì Tâm sáng suốt vốn thường tại và bất biến nơi mình, do ta chấp lầm và chạy theo tâm lăng xăng cho nó là mình nên ta sống trong phiền khổ, lao đao, lận đận. Chỉ cần quay về nhận lại Tâm Không Sinh Không Diệt, lúc ấy những si mê, lầm chấp liền tan rã, như dưới ánh nắng chói chang của mặt trời, băng tuyết liền tan.



Trong ý nghĩa này, Thiền viện Suối Từ luôn giúp mọi người nhận ra mùa Xuân Giác ngộ nơi chính mình để lúc nào lòng ta cũng tươi tắn, mới mẻ và niềm vui Xuân tràn đầy mãi mãi.

Thiền Sinh Suối Từ

CHÙM ẢNH SỬA SANG THIỀN VIỆN SUỐI TỪ

Để đi vào sinh hoạt bình thường, Thiền viện Suối Từ đã trải qua những bước đầu đầy gian khó. Quý thầy, quý Sư cô cũng dần thân, làm việc gì có thể làm được. Các Phật tử, các thiền sinh cũng vậy, mỗi người là một viên gạch, một tấm lòng, sửa sang những hư hao, mở rộng chỗ làm chánh điện, thiền đường



Thông vách để có chỗ rộng rãi làm chánh điện



Thông vách làm phòng thiền



Sửa bồn vệ sinh



Đào tìm vị trí septic tank và thay đường ống xả bị rễ cây làm nghẹt



Tìm diệt loại cây độc, Poison Ivy



Gỡ bỏ thảm và chở đi dẹp



Sơn vách



Quý vị ở Houston nhân ngày nghỉ cũng lên phụ chỉnh sửa hàng rào.



Sau lễ An vị Phật, Thiền viện tạm thời ổn định để tổ chức những ngày lễ truyền thống và các khóa tu nhưng vẫn còn có những tu sửa phụ thuộc cũng cần làm.



Sau khi Thiền viện tạm thời ổn định, các Phật tử và thiền sinh lại phụ giúp treo bảng Thiền viện để chuẩn bị An Vị Phật và làm lễ ra mắt Thiền Viện Suối Từ.



Chỉnh foundation của nhà chánh.



Chỉnh foundation của nhà chánh.



Và làm gối ngồi thiền chuẩn bị cho những khóa Thiền vào ngày Chủ Nhật hằng tuần và khóa tu 1 hay 3 ngày mỗi tháng.



Chỉnh foundation và sửa nhà khách



A TRUE GIFT TO MYSELF AND OTHERS

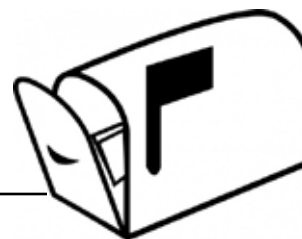
I found Universal Door through the Internet. When I came here I was suffering a lot and did not know how to deal with a lot of situations. Fear is my problem. It effected my mind and health so much.

Listening to our Zen Master, the other nuns, and dharma friends, I slowly started understanding meditation and how to develop questions within myself. Our Zen Master knows each and every student and their level of understanding. She directs us from the outer world to get to our inner self to understand our body and mind. She uses clear teachings with many examples that make it is easy for us to discover ourselves.

I am understanding so much more about myself now, and that means everything to me. Only by attending classes and retreats with guided meditation can we begin to develop the capacity to be present and touch with Awake. Being with the sangha (teacher and students) supports our path to Awake. If one comes here and experiences that, it is a gift for themselves and others.

-Thiền Sinh Tue Tri (Bharathi)

Thư Gửi Phụ Huynh



Điều Hành: Ni Sư Thích Diệu Thiện
Ban Phụ Trách: Quý Sư Cô và quý Thiện Sinh Giáo viên - Thiền Viện Phổ Môn
Kính gửi: Quý Phụ Huynh Học Sinh

Phổ Môn Youth and Teen Program- 2014 đang diễn ra một cách tốt đẹp, sống động, và thực tế đã đạt nhiều thành quả khả quan gây bất ngờ cho các bậc phụ huynh. Nhiều vị đã rất mừng vui khi thấy con em mình sau khi tham dự lớp học có sự thay đổi trong tánh tình cũng như trong cách ứng xử. Các em bớt đi tánh nhút nhát, trở nên dạn dĩ hơn, mạnh dạn chia sẻ ý kiến của mình trong lớp học. Còn các em quá hiếu động thì điềm tĩnh, hài hòa và biết lắng nghe hơn trong giao tiếp đời thường. Các em cũng có cơ hội hiểu về nội tâm mình qua những trò chơi và các sinh hoạt khác.

Nhân đây, Ban Phụ Trách Youth and Teen Program xin tri ân các Thiện sinh Giáo viên đã hết lòng hướng dẫn và đào tạo các em bằng sự sáng tạo và lòng nhiệt huyết, mong sao các em được thông sáng và sống vui như mình. Ban Phụ Trách cũng cảm ơn các bậc phụ huynh đã sáng suốt khuyến khích các em hăng hái và thích thú đến lớp học; quý vị đã đầu tư cho tương lai các em một cách chín chắn và xứng đáng.

Dựa vào những kết quả đáng khích lệ nêu trên, Thiền Viện sẽ tiếp tục tiến hành Phổ Môn Youth and Teen Program 2015. Thời gian sinh hoạt từ 11 giờ sáng đến 12:30 giờ trưa Chủ Nhật hàng tuần.

Tiêu chí của Phổ Môn Youth and Teen Program là nhằm trang bị cho các em những kiến thức và đạo đức căn bản trong cuộc sống, giúp các em vững vàng và sáng suốt trong nội tâm để định hướng tương lai cho đời mình. Đây là hành trang quan trọng cần có để các em bước vào đời, mở ra cho mình một tương lai sáng lạng. Từ đó, các em không còn là nỗi bận tâm, nỗi lo lắng đến mất ăn, mất ngủ vì con cái của phụ huynh. Đây là một cuộc đầu tư lâu dài cho con em chúng ta. Chúng ta không thể đợi đến khi có những hậu quả xấu xảy ra mới bắt tay vào việc chuẩn bị, vì lúc ấy cho dù chúng ta có lao tâm, tốn trí hoặc hao tổn tiền bạc bao nhiêu đi nữa cũng không cứu vãn kịp.

Đặc biệt, Youth and Teen Program có hướng dẫn thêm tiếng Việt, giúp các em hiểu thêm về tâm lý và đạo đức cũng như văn hoá Việt Nam để ứng dụng sáng suốt, hài hòa trong đời sống hàng ngày với ông bà, cha mẹ, anh chị em...

Dù để lại cho con
Của tiền nhiều đến mấy
Không bằng giúp các con
Từng bước chân tỉnh thức
Nhận ra được gia tài
Hưởng hoài không hề mất.
Đây không là tâm nguyện
Các bậc phụ huynh sao?

Youth and Teen Program do các Thiện sinh Giáo viên nhiều năm tu học ở Thiền Viện Phổ Môn phụ trách giảng dạy. Đây là những Thiện sinh có nhiều chuyển hoá và có kinh nghiệm bản thân, gia đình, cuộc sống... từ đó phát nguyện mang tinh thần này, chia sẻ, hướng dẫn và giúp các em từng bước thăng hoa trong cuộc sống. Bên cạnh đó, các Thiện sinh Giáo viên này luôn nhận được sự hướng dẫn từ Ni Sư Thích Diệu Thiện để có thêm khả năng và tính sáng tạo nhằm theo sát được tâm lý và trình độ các em, giúp các em tiếp nhận và ứng dụng vào bản thân, gia đình và học đường một cách hiệu quả.

Đây là sự đầu tư sáng suốt và chín chắn nhất cho cả cuộc đời của con em chúng ta; nhờ vậy, thế hệ con em chúng ta có đầy đủ tin yêu, vững chãi và sáng suốt bước vào cuộc đời, là một nhân tố tốt cho gia đình, cộng đồng và xã hội. Ban Phụ Trách Youth and Teen Program rất mong được sự hợp tác của các bậc phụ huynh.

*** Phổ Môn Youth and Teen Program sẽ khai giảng mỗi 4 tháng 1 lần. Xin đề nghị các bậc phụ huynh gọi vào Thiền Viện (281-565-9718) để ghi danh sớm, vì số chỗ dành cho học sinh mới có giới hạn.

*** Phổ Môn Youth and Teen Program có thêm chương trình Cắm Trại (Mini Camp) 1 ngày và chương trình này sẽ mở 3 lần trong 1 năm. Cắm Trại (Mini Camp) với nhiều hoạt động hữu ích, sinh động, hấp dẫn và thích hợp mọi lứa tuổi, Quý phụ huynh cũng nên ghi danh cho con em tham dự .

Ngoài ra, Phổ Môn Youth and Teen Program hàng năm sẽ có chương trình College Workshop. Nhằm trang bị hành trang vững chãi và sáng suốt cho các em bước vào đại học.

Trân trọng thông báo và kính mời,

Ban Phụ Trách Phổ Môn Youth and Teen Program



Phổ Môn Youth and Teen Program

I. Đối tượng: Thu nhận những em từ 6 đến 18 tuổi, không giới hạn màu da, nam nữ.

II. Mục Tiêu:

1/ Trang bị cho các em những kiến thức và đạo đức căn bản trong cuộc sống, giúp các em vững vàng và sáng suốt trong nội tâm để định hướng tương lai cho đời mình. Đây là hành trang quan trọng cần có để các em bước vào đời, mở cho mình một tương lai sáng lạng.

2/ Khi theo học liên tục những lớp học này, các em dễ trở thành những đứa con ngoan trong gia đình, những học sinh giỏi ở trường học và thành công khi vào đời với những kỹ năng cần thiết như lãnh đạo hay điều hành công việc, vì các em biết mở lòng học hỏi và lắng nghe, các em biết cách làm việc với từng nhóm cũng như nhạy bén và linh động khi giao tiếp với mọi người.

III. Nội dung:

1/ Trí: Những bài học về đạo đức căn bản cần có ở một con người và những bài học Phật pháp cơ bản, những bài học này được lồng vào những câu chuyện vui, những câu hỏi đáp nhẹ nhàng, ngắn gọn, giúp các em mở mang trí óc và dễ áp dụng vào cuộc sống. Từ đó các em thích thú học tập, thích nghiên cứu và biết định hướng tương lai cho đời mình.

2/ Đức: Nhờ được hướng dẫn bằng những phương pháp sư phạm đặc biệt, các em dễ hiểu cũng như dễ áp dụng nên các em sẽ trở thành những đứa con ngoan ngoan, mẫu mực trong gia đình (hiếu kính với ông bà, cha mẹ, thuận thảo với anh chị em.), những học sinh giỏi ở học đường và sẽ là những công dân tốt ngoài xã hội, biết giúp đỡ mọi người, hết lòng đóng góp cho cộng đồng, xã hội.

3/ Tâm: Đây là phần nội tâm, các thiện sinh giáo viên sẽ từng bước giúp các em hiểu về nội tâm mình, nhờ hiểu mình các em sẽ mở lòng lắng nghe để hiểu người. Nhờ vậy, trong cuộc sống gia đình, học đường và xã hội, các em cởi mở, tươi vui và gần gũi hơn với mọi người.

4/ Thân: Các em sẽ được dạy những bài tập thể dục, những trò chơi lành mạnh nhằm nâng cao sức khỏe và có những phản ứng nhanh nhẹn khi cần thiết.

IV. Phương pháp:

1/ Sinh hoạt định kỳ: Hàng tuần, các em sẽ đến Thiền Viện sinh hoạt vào mỗi chủ Nhật, từ 11:00 AM đến 12:30 PM theo từng nhóm tuổi: 6-10, 11-14 và 15-18. Những buổi sinh hoạt diễn ra trong phòng và ngoài trời. Đây là một số hình thức sinh hoạt tiêu biểu:

_ Thảo luận nhóm: Có những đề tài nhỏ để các em suy nghĩ và thảo luận với nhau. Giúp các em dạn dĩ nói năng, biết chia sẻ, diễn đạt ý tưởng...

_ Thủ công: Các em phát triển năng khiếu--- vẽ, sáng tạo,...

_ Trò chơi trí tuệ: Những trò chơi đồ vui để các em vận dụng đầu óc. Giúp các em suy nghĩ nhanh, nhạy bén, nhận định và phán đoán chính xác.

_ Trò chơi vận động: Những trò vui, năng động. Các em chạy nhảy, hoạt động toàn thân nhằm nâng cao thể lực và duy trì sức khỏe, có sức chịu đựng bền bỉ.

_ Thực hành thiền đơn giản: Các em điềm tĩnh và sáng suốt hơn, đầu óc mở mang, thân tâm thoải mái.

Ngoài ra, còn có những chương trình cắm trại (Mini Camp) hoặc College Work Shop....

V. Điều hành:

Youth and Teen Program do các Thiện sinh Giáo viên nhiều năm tu học ở Thiền Viện Phổ Môn phụ trách giảng dạy. Đây là những Thiện sinh có nhiều chuyển hoá và có kinh nghiệm bản thân, gia đình, cuộc sống... từ đó phát nguyện mang tinh thần này, chia sẻ, hướng dẫn và giúp các em từng bước thăng hoa trong cuộc sống. Bên cạnh đó, các Thiện sinh Giáo viên này luôn nhận được sự hướng dẫn từ Ni Sư Thích Diệu Thiện để có thêm khả năng và tính sáng tạo nhằm theo sát được tâm lý và trình độ các em, giúp các em tiếp nhận và ứng dụng vào bản thân, gia đình và học đường một cách hiệu quả.

Phổ Môn Youth and Teen Program

Sundays, 11:00am – 12:30pm -- (registrsation is required)

Universal Door Meditation Center has an outstanding and highly recommended ongoing weekly program for young people in grades 1 – 12. The unique approach is guided by **Zen Master Thich Dieu Thien** and supported by her experienced zen students.

Benefits for the kids:

- Meaningful life lessons through activities and fun
- Improves listening skills
- Learn and apply mindfulness and awareness to increase attention and focus
- Basic meditation and practical tools to deal with stress
- Kids learn topics like: respect, patience, communication, understanding, setting goals, time management, responsibilities
- Learning the fundamentals about Buddhism's open path for all people to look within and return to Awake Mind in order to live with true happiness.
- All kids will have an opportunity to learn and explore the Vietnamese culture. Grades 1-5 will learn some basics of Vietnamese language.

Why is this program so special?

- The facilitators are students of Zen Master Thich Dieu Thien who have already experienced great benefits for themselves and their families, and bring that to the program.
- Parents can attend the Vietnamese Dharma talk given by the Zen Master at the same time
- Youth classes are taught in English and are divided by age
- Beautiful, peaceful, and supportive environment.
- Kids love it! The fun and activities keep them coming back and the positive changes show up in their everyday life.
- Parents value this program because they see the positive change in thier kids and the improved family dynamics.

What the program Youth Leaders and parents have said about the program:

"I can't emphasize how important the youth growing up today need what it is Zen Master is teaching us. It literally will shift and change their lives in ways they can't imagine." – Phổ Chơn, youth leader

"I have seen very shy kids transform slowly and open up in front of the whole class. And I have also seen extremely talkative and disruptive kids calm down and relax after a period of time of being part of our youth classes." – Phổ Niệm, youth leader

"It wasn't until I had the chance to reunite with some old high school friends that I could really look back and see the profound effect of everything the Zen Master has taught and the difference this practice has made for my life as well as my family. As I reconnect with my old friends who are at the same age as myself and have kids at similar ages, I can see the drastic difference and the split outcomes of our paths..." – K.H., parent

"As for my son, he has become more focused in everything he does. He used to be so impatient and full of energy. He has calmed down and learned to wait his turn patiently. The games we play in the kids' classes have been tremendously beneficial in teaching him these values. He has also learned to 'speak up' to bullies at school, and to count his breath whenever he feels tense, like before exams. In fact, whenever I feel a little stressed, he immediately reminds me to "meditate and go back to my breathing!" – G.S., parent

Countless Benefits for the Whole Family

I am Pho Niem, an assistant leader for the youth program at Pho Mon. My son, Tue Tin, is part of the class for kids “up to grade 5” age group. My family and I have experience countless benefits through the Center, especially through the Youth and Teen Program.

For my part, one priceless benefit I have come to receive is the ability to see my children for who and what they are, not what I wish they would be. This means I have come to understand their true “capacity” at each stage, and accept them for what they are. Unlike the past, I have learned to listen to my children. I used to have long monologues where they had no choice but to listen. Being part of the youth class has helped me to listen, watch, observe and understand children more clearly. It has also helped me see how each child has a different capacity for different things, and how patience, consistency and kind firmness from us can guide them along the way. I have seen very shy kids transform slowly and open up in front of the whole class. And I have also seen extremely talkative and disruptive kids calm down and relax after a period of time of being part of our youth classes.

An integral part of our youth classes is 10-15 minute sitting meditation. When I get the chance to observe the kids with eyes closed, their tiny backs all straight, legs crossed and quietly counting their “breathing in, breathing out,” the calm and relaxed look on their faces is indescribable! It makes me think why I never got the opportunity to start this journey sooner! What started as a “homework” has now become an everyday thing in our household – every evening, we sit for at least 10 minutes and meditate as a family. It has become our ‘family time.’ And what a huge, positive difference this is making in many ways!

I also have cultivated the ability to listen to my kids about the events of their day at school. We go through their high points and the challenges of the day, and talk about what we can do better. “Bullying” and “Computer Time” are some of the common topics that come up usually. This kind of open talk with my children has helped build their trust in me, and reduced all the conflicts in our house! I used to get so much “attitude” from them before all of this, now they see that I am capable of listening and understanding them, so they are very open with me.

As for my son, he has become more focused in everything he does. He used to be so impatient and full of energy. He has calmed down and learned to wait his turn patiently. The games we play in the kids’ classes have been tremendously beneficial in teaching him these values. He has also learned to ‘speak up’ to bullies at school, and to count his breath whenever he feels tense, like before exams. In fact, whenever I feel a little stressed, he immediately reminds me to “meditate and go back to my breathing!”

Pho Mon and its youth program have become an integral part of our lives. If my family can experience so many benefits, I am sure every family out there can realize the same, if not more, from the Zen Master’s teachings at Pho Mon!

by Thien Sinh Pho Niem (Geetha)

About Our Youth and Teen Program, from Many Views!

Being a general student at Universal Door, being a parent of children in the Youth and Teen Program, and being one of the volunteer leaders for the program, I have had the great honor to see the program from many perspectives! I'd like to tell you more about why this Center, and this Youth and Teen Program in particular, is so special and deeply important for children, and encourage all parents to bring these amazing benefits to yourself, your children, and your whole family!

As a student of Universal Door...

Very little did I know that when I started as a student at Universal Door, that I would be helping to lead the youth and teen program many years later! When I first came I had no idea what meditation was. It wasn't long before I realized that not only did it change my life, it truly saved my life. I was only 23 and although I was familiar with the word stress, I didn't know how much I was drowning in it. Growing up I smiled all the time and everyone that knew me had no clue the depression, worries, or conflicts I had happening inside. I was so good at hiding it that I even fooled myself.

In only a short matter of time, with the Zen Master guiding me by my side, I was able to see such dramatic shifts happen.... I even remember saying to myself how I wished I knew about these teachings earlier and how much time, mistakes, and suffering it would have saved me. One of the most profound things I would never forget was being able to see that all the overwhelming stress and struggles that I was going through at only 23 years old were not something that had happened overnight. It started very early... when I was a very little girl. And because I was surrounded by people who also had no idea about what my Zen Master

teaches about False/Awake mind, Waking Up, knowing who you truly are, and what true happiness was, I was on a path of destruction, destroying my life and others around me. If I had not found the Zen Master at that time in my life, I know for sure I would not be here today to share this message to everyone.

These are all reasons why I feel so strongly about the need for these teachings to be available to young people, where seeds can be planted before big problems develop. My heart goes out to everyone, especially the youth, who are growing up in this world today. Some years ago, when the Zen Master began encountering many families facing challenges with their young ones, she decided to open up youth and teen programs to help parents and kids begin to touch with Awake in order to live happy in their everyday lives. When I heard that she was doing this I was very excited because I knew how much this would help the young ones as they were growing up.

As a parent with kids in the youth program...

I've had such a very unique opportunity to be at Universal Door not only as a student myself, but also as a parent who has watched my 2 young boys benefit tremendously from participating in the Youth classes. I can see my 10 year old has changed a lot. He the typical boy who loves technology, electronics, video games, iPads, music, and high energetic activities... he simply can't stay still and loves to multitask, not being able to stay focused on one thing for a very long time. Even though he has come to Universal Door since he was a baby, there are a lot of additional advantages when he began joining in the youth classes. He has become more brave and has more courage, being able to interact with the other kids, and in some

ways stand up to help, volunteer, and become a young leader. The interaction with other kids both older and younger gives him the chance to open up, share, talk, listen, understand, and learn things about himself at different levels. The topics that he learns helps him so much at home and school... for instance I see that he has a better understanding about respect for himself and others, especially elders. He has more patience with his younger brother. He's much more thoughtful, mindful, and notices when he should say or do certain things and when he should not, unlike before. He's definitely more aware and in tune with his feelings and thoughts, which is a huge thing because that allows us to communicate and build a more trusting, open, and stronger relationship within our family. Being able to communicate is key because very few kids can share or talk about their feelings. Growing up back then, we were taught to hide and deny them. It's really nice to see my kids blossom in a great, supportive environment like Universal Door, which is something that I never had when I was young.

As a parent that also joins classes and dharma talks

Being able to attend classes, dharma talks, and retreats led by the Zen Master, I can understand my kids so much more. In many ways we help to support each other at home with the teachings and practice. We often remind each other when we see something off balance. What we learn is so special and different from any thing I have ever seen. What's so surprising and amusing at the same time is when my kids catch me when I slip with practice or help remind me of something. I truly under estimate how much they are soaking in, just like sponges. It surprises me how much they hear and that the little seeds that are being planted in youth class actually stick. At times I wonder if they understand, but when the time or situation comes up, I can truly say that they do remember the lessons and know how to apply what's been taught from class. Family support is so valuable when it comes to helping one another when we are at home and not at the Center.

Having both parents and kids involved with the programs makes a huge difference compared to just parents or just kids who don't have the reminders and understanding from the others.

As a volunteer youth leader in classes...

From this viewpoint, I can directly watch how the program impacts the little ones and I simply can't say enough about the positive impact and transformation this has on the youth. It's easy to see that everywhere we turn from the news, internet, TV, radio, magazines, how difficult and different the world is today and how the youth are influenced and easily affected by what they see, and hear. Everything out there in the world encourages 'the more the better', 'winning is most important', 'try to be something', 'knowledge is power'.... But there is nothing that teaches them to look within discover and learn more about themselves. To learn about what happiness is and where to find it... to understand what their feelings are and why they happen like that and the cause and effect that happens for themselves and others around them. Just by doing this work, it is the foundation setting them up for everything for their future. If the young ones are able to think clearly, focus more, make better decisions, have space to be open and see things with a fresh perspective, no longer trapped by fear or their emotions, imagine the endless possibilities. Even as an adult, I have never seen anything like what Zen Master has helped me to see.... That everything I ever needed or am searching for is already inside of myself... That when I open my eyes and Wake Up, I can see things as they are, know exactly what to do, and live in this world truly happy and free. I can't emphasize how important the youth growing up today need what it is Zen Master is teaching us. It literally will shift and change their lives in ways they can't imagine.

The Difference this Program Makes in the Long Run

It wasn't until I had the chance to reunite with some old high school friends that I could really look back and see the profound effect of everything the Zen Master has taught and the

difference this practice has made for my life as well as my family. As I reconnect with my old friends who are at the same age as myself and have kids at similar ages, I can see the drastic difference and the split outcomes of our paths... that I know is because of me practicing what I have learned here. We all go through life challenges, unpredictable ups and downs, but in the end the way I see things, the way I respond, the way I handle things and how I am is so very different. I can say the same goes for my kids and we owe it all to Zen Master and her dedication to helping us all to Wake Up and live happy ...together. We are so grateful for all that she has done to help us, one by one, and we continue to happily share this path to as many families as we can along the way.

Thiền Sinh Kristine Huynh

Waking Up through the Heart Sutra

Form is emptiness, emptiness is form.

What does this mean? The answer is very simple, yet very profound. Let's take the example of three simple lines - III. By themselves, these three lines are empty of meaning; they are meaningless. Now let's arrange the lines differently. like this; A. Suddenly the three lines form something meaningful - the letter A - the first letter of the alphabet. But they are still just three lines.

Form is emptiness, emptiness is form.

Take the same three lines, empty of meaning and arrange them like this - π . What was just three simple lines becomes Pi, an important mathematical symbol, meaningful in any language. Yet they are still just three lines.

Form is emptiness, emptiness is form.

This profound teaching from the Heart Sutra has helped me to see that what we perceive as having meaning (form) is really emptiness. The false mind believes the form is "real" and becomes attached to it, but the awake mind is able to see the "emptiness" behind the form. Being awake is being able to see the illusion of form and not become attached to it.

Thien Sinh Tue Giac (Debbie)



An Incredible Day – Lori's Story

On our first full day of a retreat led by Zen Master Phổ Môn in gorgeous Vancouver, Canada, the students arranged a day long retreat in a fabulous park overlooking the water. One Vietnamese student had invited a middle-aged, Canadian client of hers, Lori, to join us. They both recently discovered each others' interest in meditation. Without knowing anything else, Lori agreed to meet the group in two days. She traveled by herself to a place she hadn't been before to meet a teacher she had just heard a bit about, to learn something she thought might be helpful. She had wanted to "do something" to begin a spiritual journey but had absolutely no idea where to start or who to ask, so when this chance came, she jumped at it, no matter how odd it seemed.

But she had some key qualities in her favor; Lori had always been a good listener for others' worries even though she knew she didn't really know how to help them. And although she knew nothing about Buddhism, Zen, or meditation, she had an open mind and wanted to discover more about herself.

She arrived as we were just preparing for sitting meditation. We sat on various pieces of driftwood amongst the beach stones of the shore. After a 20 minute sitting wherein Zen Master Phổ Môn (Thầy) gave the most basic instructions to follow the breath and not follow thought, Thầy asked us to see and describe about our two minds: the false, thinking mind, and the original, clear, Awake mind that can see the thoughts move around while we meditated. From the brief meditation experience, Lori had touched with the silent, clear, peaceful mind, so when Thầy raised the question about two minds, she connected right away from her experience. Her eyes lit up and widened and a big "Oooooohhhh" came from her as it started to really make sense!

A little while later, Thầy checked back in with



her and see where she was at with the recent realizations. Lori explained what she had confirmed from her own experiences, after which Thầy brought up the next point. With a couple questions and interaction with Thầy, she was also able to see that everything in "false" mind was indeed something borrowed from somewhere else and put there, like a storage closet full of clutter, from which we base all our choices. She realized that holding onto this transient clutter was clearly the cause of all her many struggles and conflicts in life. "A-ha! So that's why....." escaped her lips again and again as huge smiles grew across her face many times. Also she was able to clearly see the contrast of the Awake mind, and it's "original" presence in us.

After Thầy answered a couple clarifying questions, she saw that the original is there, has always been there, and the variety of false mind's thought, ideas, pictures, etc. are always dancing on the surface. What is "real" and what is "not real" was instantly known to her, and she said she now knew exactly what to do and where to look.

After a picnic lunch, the group walked among giant beach rocks and many students took the challenge to climb up a small rock mountain that extended out far into Horseshoe Bay. They talked and shared along the way, taking

in breathtaking views while considering more about what Thầy had been pointing out all morning.

Thầy had given small reminders to the group here and there as everyone climbed, walked and rested, to keep us on track while we enjoyed the amazing environment outside and the journey inside. All along the way, Lori continued to contemplate on what she had discovered, and applied the awareness of breathing to continuously confirm about two minds, and which was real and which was always changing.

From there the students took another walk through the forest trails, and sat in a shaded, grassy area for tea and more sitting meditation. After sitting meditation, Thay touched base with each person, to see where they were at. Lori shared how deeply everything was making sense, fitting together and explaining so many things about her life. She was genuinely full of joy with so many big “a-ha” discoveries! Using questions, Thầy guided her to see and confirm for herself that the freedom and happiness she always wished for was nowhere to be found outside, but just awaited within. She was full of awe and joy, explaining in a sweet, natural way how this was yet another huge revolutionary moment. It was a powerful realization for her that the spiritual journey she felt she needed to take required no physical destination or form; it was already inside and her only job was to open and release all the pictures and holdings and “stuff” from the storage until she realized the truth.

That profound realization was brand new to her, and she started to put words to it. “So our life is to grow and stay open to learn more (in the outside world) ...” she said. Right away, seeing that old habit had jumped to cover her new realization, Thầy stepped in and quickly pointed her back to the clear realization, “Your life is to grow and keep opening to discover more until you realize the Truth within yourself.” She was surprised, and when that last part “clicked” for her, she just sat there, perfectly still, gazing motionlessly out at nothing. It was like everything was fitting into place, her whole

system re-booting. After a few silent minutes, she looked at Thầy and asked her to repeat that last sentence one more time; “Grow, and keep opening to discover more until you realize the Truth within yourself.”

After another silent minute, she said that for many years she was lost in the system of false mind and everyone else, like her, has been living in this system but we didn’t know it and we didn’t know what is true mind. She laughed about having so many “a-ha” moments throughout the day, that it almost seemed silly, and probably would appear so to an outside observer. She added that from now on she knew to look inside to find out more, not go out and learn more things from outside. “If I do that, then for what?” she asked rhetorically. “To just build more illusion?!” She laughed more.

In just about 5 or 6 hours she had realized where her struggles came from, their source in the transient, false mind, her essence in the original, awake mind, and her ultimate job to realize all of this deeply to the point of Waking Up and living only with the true happiness of Awake mind and help others to do the same. She expressed her deep gratitude to have such an unbelievable opportunity, seemingly by rare chance, to meet such a teacher who could point her easily to discover so many profoundly life-changing things within herself. It was “such a perfect day,” almost more than she could put into words and for sure would be one of the most unforgettable days of her life.

“Now I know what to tell people when they come to me with their problems,” she said. And she finally knew what to do with her own situation as well as the purpose of her life. And the key to making it all really happen from this point forward was her own application of meditation to realize the truth and the questions to re-confirm what she had already realized. All in just some hours, her story shows us how quickly we can open everything when we are ready and willing. Deep practice is not measured in time.

Thien Sinh Tue Hanh (Sam)

Sau Một Chuyến Đi

Một hôm nọ, từ một người bạn vừa đi lễ Hội Quan Âm ở chùa Việt Nam về kể cho tôi nghe một cái tên “Thiền Viện Phổ Môn” “chị ơi! Em gặp một Dì, hỏi tuổi thì rất cao, nhưng nét mặt lại rất trẻ, cổ mở và thoải mái. Em ngạc nhiên hỏi thì Dì ấy nói là Thiền sinh của Thiền Viện Phổ Môn” (sau này mới biết “Dì” mà bạn tôi nói trên đây là cô Liễu Tuệ”. Tôi cũng từng nghe Thiền, nhưng không hiểu sao lần này có sự thôi thúc bên trong. Thế là gia đình tôi đã đến Thiền Viện Phổ Môn. (đoạn trên trích trong bài Chìa Khóa Hạnh Phúc của cô Tuệ Mẫn đăng trong Đặc San Phổ Môn “Thấp Sáng Nội Tâm”

Sự thật, trước đây tôi cũng phiền khổ rất nhiều vì ôm chấp cái bản ngã của mình, cứ cho mình là tài giỏi, thông minh, ham muốn tốt độ, nhưng không được thỏa mãn thì giận hờn oán trách người, tâm không an sinh ra buồn bực, khổ đau, tâm hồn rã rời, thì làm sao thân khỏe, mặt mày vui tươi được?

Cách đây 10 năm, khi Thiền Viện Phổ Môn có chuyến đi hướng dẫn khóa tu ở nhiều tiểu bang Hoa Kỳ, tôi tháp tùng theo để tu học. Nhiều lần nghe các thiền sinh chia sẻ, tôi nhận ra được những cái khổ của họ cũng do mê lầm, ai cũng cho mình là phải, là đúng, không ai, nghe ai. Do vậy mà gia đình nổi cơn sóng gió, sống trong phiền muộn, lo âu và khổ. Thật là địa ngục giữa trần gian.

Sau khi được quý Thầy, Cô khai thị, mở đường, chỉ lối qua “Tứ Diệu Đế”, tại sao khổ, ai làm mình khổ? đi sâu hơn nữa mình thật sự là ai?

Qua một thời gian dài đi nhiều nơi và nghe chia sẻ nhiều lần của mọi người, tôi giật mình, ô lên một tiếng, thì ra những gì có nơi họ, ít ra một phần cũng có nơi mình, chẳng hạn tiền tài, luôn luôn tìm cách để làm ra tiền giúp người; đối với chồng, những lúc không đồng quan điểm, sinh ra cãi cọ, la lối om sòm; đối với con cái, đôi khi lấy quyền làm mẹ, la mắng, chỉ trích, làm chúng sợ hãi tìm cách lánh mặt; đối với bà con, khi nghe một lời nói chướng tai (đúng, sai, phải, quấy.) là

nổi cơn thịnh nộ, rồi dùng những lời nói không đẹp với người ta. Nếu kể thì quá nhiều kể sao cho xiết, nhưng ngần ấy cũng đủ làm cho thân tâm đau khổ, phiền muộn.

Bây giờ, quý Thầy Cô bắt đầu làm việc với tôi, trước tiên là việc nấu ăn, ai cũng biết là tôi nấu ăn ngon, nhưng đến bữa nấu ăn, Quý Thầy Cô bảo tôi ngồi trên ghế mà xem, nấu canh rau, quý vị chỉ nấu nước cho sôi, đổ vào một muống bột nêm chay, ít muối, bỏ rau vào thế là xong. Tôi thấy khó chịu định lên tiếng góp ý thì Thầy bảo. Liễu Tuệ, ngồi yên quay lại nhìn mình coi muốn gì mà khó chịu? có thấy cái đầu đang nói thầm gì không?

Lúc đó tôi không hề nhận ra được điều quý Thầy nói, nhìn là nhìn cái gì? ?? chỉ thấy trước mắt mình nhiều thứ làm mình khó chịu thôi.



Một lần khác cả một nhóm quy tụ tại một gia đình tu học, Ni sư lại nhắm vào tôi một lần nữa, Sư bảo, quý vị biết không? Gia đình cô Liễu Tuệ dơ bẩn lắm, dán nó bở đầy trong nhà bếp, lần này cũng làm tôi chơi với, biết ăn nói làm sao đây, nhưng hay ở chỗ, có người điểm có người khai. Thầy Suối Từ lên tiếng gọi tôi, cô có thấy cái gì đang xảy ra trong nội tâm không, nếu lời nói trên làm cho cô buồn phiền vậy cô đang có cái “tôi buồn”, nếu nghe ca ngợi, thì cô lại có cái “tôi vui” như vậy, một ngày cô có bao nhiêu cái tôi,

và thật sự cái tôi nào là của cô. Ngay đây, tôi bắt đầu nghi về mình qua những lời khai thị. Tôi bắt đầu suy tư và tự hỏi, “Tôi thật sự là ai? Tại sao tôi dễ bị động tâm bởi những lời nói bên ngoài, tại sao tôi đau khổ, cái tôi ngày hôm qua, hôm nay và ngày mai, có phải của mình không?”

Trong đoàn, qua 1 vài chia sẻ họ biết được tôi là thân mẫu của Ni Sư, thế mà đến khi họ nói tôi có phước có được người con đi tu thì Ni Sư nói “tôi không phải là mẹ Ni Sư, chỉ là một Thiên sinh tháp tùng theo tu học thôi”. Các bạn có biết cơn giận của tôi khi đó thế nào không? Miệng đắng, mặt đỏ ngầu, tim đập mạnh, trong khi tôi lại bị bệnh cao máu, tôi nói, sao Sư nói vậy? Lỡ máu nhồi cơ tim là chết rồi. Sư bảo, “chết mà tỉnh, còn hơn sống mà mê”. Ngay đó, như một cái gì giáng mạnh xuống đầu, tôi tỉnh ngay và nhận ra xưa nay mình sống trong lầm mê, chấp cứng vào thấy nghe hiểu biết, cứ cho mình là thế này, thế kia, ai nói khác đi là hờn giận, khổ đau, thế mà, không nhận ra mình đang khổ như thế nào, chỉ luôn trách móc người, tôi sống như chết mà nào hay biết, đến khi Ni sư giáng xuống một câu, trong tận cùng đau khổ, ngay đó, tôi nhận ra nguồn gốc khổ đau, người nhẹ ra, tâm thanh thản, niềm vui bắt đầu có mặt.

Nhờ được tưới tắm, khai điểm, qua vài lần va chạm đã đánh động vào tâm thức tôi. Lần thứ nhất ôm chấp vào khái niệm ngon dở, lần thứ hai, sạch dơ, đúng sai, lần thứ ba, mẹ con...và còn rất nhiều nữa, có dịp gặp nhau tôi chia sẻ thêm.. và từ đó, ngày ngày được sự khai thị của quý Thầy Cô và sự thực tập của mình, tôi đã sáng tâm ra, tất cả những ôm chấp dần dần hiển lộ và rơi rụng, niềm vui chân thật hiện về, gần đến đoạn cuối chuyến đi, tôi đã nguyện xuống

tóc “xuất gia gieo duyên”

Khi về đến nhà sau 3 tháng đi khoảng 25 tiểu bang, bây giờ tôi như người được đổi mới, chồng tôi (Hội Đạo) cũng rất ngạc nhiên thấy tôi mặt mày vui vẻ, hồn nhiên, ăn nói nhỏ nhẹ, có nhiều cảm thông, có thể nói thay đổi 180 độ, do đó chồng tôi xin tháp tùng chuyển tu học cùng quý Thầy Cô 3 tháng tiếp theo, rồi thêm một chuyến đi Úc, trong chuyến đi này tận mắt nhìn thấy 2 thiên sinh khoảng 35-40 tuổi, mà đã khai ngộ, thấy rõ bản tâm. Đó cũng là động cơ thúc đẩy chúng tôi quyết tâm hành thiền sâu lắng, để đến một ngày trên đường tham quan thắng cảnh, chồng tôi đã nhận ra được cái thanh thản vốn sẵn nơi chính mình, ngay đó lòng rộng rãi như bầu trời, bao la như biển cả; nước mắt chảy dài vì xưa nay đã lầm mê tin cái thấy nghe, hiểu biết là mình, để làm khổ mình khổ người, nay, nhận ra mình là ai, lòng mừng vui khôn tả, nguyện đời này đi trọn con đường Giác ngộ, giải thoát lầm mê.

Vài lời tâm sự cùng bạn đọc, với niềm ước mong sao mọi người nhận ra và sống được với Tâm Giác Ngộ nơi chính mình để không còn nhận khách làm mình nữa.

Thiên Sinh Liễu Tuệ



DUYÊN GIẢI THOÁT²

Tuệ Như không biết nên bắt đầu từ đâu khi mà Tuệ Như đang từng ngày chập chững bước vào phương pháp Thầy Phổ Môn chỉ dạy đó là phương pháp dứt khổ, giải thoát. Với Tuệ Như, cái được thì ít mà cái chưa được thì còn quá quá nhiều, thôi thì Tuệ Như sẽ chia sẻ cái được trước để sách tấn những gì chưa được vậy.

Đối với Tuệ Như, cụm từ “dứt khổ, Giải thoát, “ nó vừa quen mà nó cũng vừa lạ. Quen vì bấy lâu nay, Tuệ Như chỉ hiểu cụm từ này trên lý thuyết vì có bao giờ thực hành đâu để mà thấu hiểu ý nghĩa sâu xa của nói, lạ là vì cho đến đầu tháng 4/2014 Tuệ Như mới hội đủ duyên lành được gặp Thầy tại Việt Nam. Thú thật, Tuệ Như sấm hối với Thầy khi Tuệ Như nói ra những lời này, trước đó Tuệ Như chỉ muốn được diện kiến vì “ Ngưỡng mộ ” Thầy với những bài pháp Thầy giảng mà Tuệ Như đã được nghe từ mạng qua sự “quảng bá” về Thầy của người em gái đó là Quán Pháp (hiện đang cư trú tại Canada, em là một thiện sinh trong nhóm Thấp sáng nội tâm), cũng may em khi xưa đã cùng Tuệ Như như cặp bài trùng, đi đâu cũng có nhau, nhất là đi Chùa, cùng hiểu ý nên Tuệ Như dễ dàng tiếp nhận sự quảng bá đó từ em, song Tuệ Như cũng nhận ra ở em có một sự thay đổi rõ rệt trong tư tưởng và trong lời nói khi em phone về Việt Nam thăm gia đình. Tuệ Như đã vào mạng để bắt đầu nghe “ thử ” Thầy giảng . Bài thứ nhất , bài thứ hai, bài thứ ba Oh ! sao hay quá, “Cô” giảng đúng tâm lý đời thường quá! Tuệ Như nhập tâm dần những bài pháp của Thầy, sau đó Tuệ Như gọi qua chia sẻ cùng em về những bài

pháp ấy.

Thế rồi, bất ngờ em thông tin rằng em đã xin phép Thầy sắp xếp dành thời gian cho gia đình mình một thời pháp tại nhà trong chuyến đi hoằng pháp của Thầy tại Việt Nam trong thời gian hai tháng, chị xem sắp xếp công việc để thỉnh Thầy về. Tuệ Như thật bất ngờ và thậm chí trách móc em là đặt để mọi việc khi không hỏi ý kiến mình trước, rồi tự lầm bầm, tự mâu thuẫn với chính mình; trong lòng vừa mừng vì Thầy nhận lời của em nhưng vừa lo. Trong đầu Tuệ Như bắt đầu đặt ra nhiều câu hỏi không biết Thầy thế nào? Thỉnh Thầy ra sao, v.v... và v.v...

Vậy mà khi vừa gặp Thầy, tự nhiên lòng Tuệ Như rất hoan hỷ, chia sẻ thoải mái và rất thật với Thầy những gì Tuệ Như đã nghĩ . À... đúng như em nói về Thầy không sai. Ở Thầy có cái gì đó rất sáng; gần gũi, chân thành và giản dị, những gì Tuệ Như nghĩ trong đầu trước đó đã tan biến ngay tức khắc .

Nhờ Thầy khai sáng mà Tuệ Như hiểu được cái từ “khổ” ở đời, thì ra sự bức bối, nóng giận hằng ngày đó cũng là...khổ. Vì Tuệ Như là người sống luôn bị nguyên tắc trói buộc, nghiêm khắc ngay cả với chính mình , gia đình và cả trong công việc ở cơ quan , luôn mong muốn mọi người xung quanh cũng giống như mình, mọi việc phải chỉnh chu, ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ... và việc gì đã làm thì phải làm có trách nhiệm, bởi vậy khi người ta không giống mình thì mình cố làm cho đâu vào đấy rồi...mệt ... sinh ra lầm bầm, cảm ràm ...sinh ra

không vui với chính mình, với người . Những việc không vừa ý là bức bối phát sinh, khi trong gia đình, lúc ở cơ quan, mỗi lần như vậy đầu óc rất mệt mỏi, muốn thoát khỏi cái nguyên tắc cứng ngắt ấy nhưng loay hoay chẳng biết làm thế nào để thoát!?

Bây giờ nhìn lại, Tuệ Như thầm cảm ơn em rất nhiều, nhờ có em “ đặt để “ mà Tuệ Như và gia đình đã được gặp Thầy và Sư cô Phổ Tánh.

Con cảm ơn Thầy đã trao cho con “ chìa khóa vàng” mở cánh cửa Giác ngộ, giải thoát khổ đau, đó là phương pháp “quay về nhìn lại chính mình”. Nhờ phương pháp ấy mà con tỉnh ra từng ngày, từng ngày. Con không còn mê muội để rồi cố chấp, cứng ngắt như xưa, con cảm thấy mình khỏe hơn, nhẹ hơn, mặc dù cách sống có nguyên tắc con không bỏ nhưng con biết linh hoạt, uyển chuyển hơn trong việc

nhà cũng như việc cơ quan. Từ nay, con sẽ không lằm lũi, nhắm mắt, cố chấp mà đi như trước nữa, không còn ôm cứng và làm theo những suy nghĩ của mình để không biết những gì đang hiện hữu cũng như đang xảy ra chung quanh, vì bây giờ trong tay con đã có “ bảo vật”, con sẽ gìn giữ và sử dụng “nó” để độ chúng sanh (lắm mê) trong con mỗi ngày, mỗi ngày...Con nguyện sẽ đi trọn đường Giác ngộ, giải thoát, con sẽ nhận lại gia tài vốn sẵn có trong con đã bị đánh rơi từ bấy lâu nay vì vô minh và nguyện sẽ vun bồi gia tài ấy để Phật tánh trong con ngày dần hiển lộ.

Nguyện cầu Hồng ân Tam Bảo gia hộ cho Thầy và Quý Sư Cô nơi Thiền Viện Phổ Môn pháp thể khinh an, để dìu dắt chúng con trên bước đường tu học.

Nam Mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni.

Saigòn, 17 / 03 / 2015



Lễ Đốt Nến Rằm Thượng Nguyên

Nhân ngày đầu năm, Thiền Viện Phổ Môn tổ chức Lễ Đốt Nến cúng Phật, cầu nguyện cho đồng hương Phật tử và thân quyến của họ một năm mới an lành, hạnh phúc

Lễ Đốt Nến Cúng Phật, trước là đền ơn Tam Bảo đã soi đường chỉ lối cho chúng ta hướng về Giác Ngộ. Kế tiếp là mong Tam Bảo soi đường chỉ lối cho người thân chúng ta, kẻ còn, người mất làm lành lánh dữ, biết đâu là chánh pháp, mở lòng về gần gũi Tam Bảo, phát tâm tu học để Giác Ngộ, Giải thoát



Buổi lễ Đốt Nến Cúng Đường Phật đầu năm bắt đầu vào lúc 11 giờ sáng chủ nhật ngày 8 tháng 3 năm 2015 đã diễn ra thật trang nghiêm thanh tịnh và đầy ý nghĩa. Số người về rất đông ngồi chật cả chánh điện, một số phải ngồi ở ngoài hành lang.

Họ hoan hỷ về Thiền Viện sớm để ghi tên người thân của mình vào mỗi ngọn nến trên bàn Phật. Mọi người rất vui vì đây là một cơ hội để tỏ lòng biết ơn Tam bảo và tạo duyên cho người thân kẻ còn người mất, kết duyên với Tam Bảo. Sau phần nguyện hương lễ Phật, mọi người được nghe pháp đầu năm do Ni sư Phổ Môn khai thị về ý nghĩa đốt nến cúng Phật đầu năm, sau đó hồi hương và mọi người ăn một bữa ăn đầu năm thật ngon miệng và hoan hỷ tuy nhà bếp quá chật không đủ chỗ chứa số lượng quá đông.

ĐÈN CÂY (NẾN ĐẬU NÀNH)

Meaningful All-natural Homemade Beautiful Clean

THẮP LÊN ĐÈN TUỆ ĐỂ NHÌN RA SỰ THẬT

*Mỗi lần thắp đèn như là Thắp Sáng
Nội Tâm để hiểu rõ về mình, nhờ đó
bạn sớm tìm lại niềm vui chân thật
trong cuộc sống. Mời bạn bắt đầu
cuộc hành trình....*



Vài nét về Nến Đậu Nành . . .

Năm 2005, có một thiện sinh giới thiệu về sự lợi ích của Nến Đậu Nành, vì nến này được làm từ tinh chất của đậu nành.



Nến của Thiện Viện



Nến ngoài thị trường

- Lấy từ thực vật
- 100% thiên nhiên không có chất độc
- Cháy sạch, không còn cặn đen
- Hoà tan trong nước, dễ lau chùi bằng nước và xà bông
- Cháy sạch hết, không bị dị ứng
- Cháy đến tận cùng và cháy lâu hơn 50%
- Mùi thơm tự nhiên, nhanh hơn và lâu hơn
- Ủng hộ nông nghiệp của nước Mỹ

Từ đó chúng tôi thường đốt loại nến này trên bàn thờ Phật hàng ngày, vào các Lễ truyền thống của Phật Giáo để cúng dường Phật hồi hướng và cầu nguyện cho những người thân hiện còn hoặc đã khuất.

Biết được sự lợi ích này, nhiều Thiện sinh đã yêu cầu chúng tôi làm thêm để họ thỉnh về thắp ở bàn thờ Phật, phòng khách, phòng ăn, văn phòng.... vừa ý nghĩa, vừa cho thơm mà không độc hại. Hoặc làm quà tặng nhau trong những dịp lễ như sinh nhật, tân gia, hoặc những ngày đầu năm.... Ý nghĩa và nét đẹp của nến tạo thành một tặng phẩm có giá trị.

Nếu quý vị thích và muốn thỉnh, xin liên lạc về Thiện Viện. **281-565-9718**

Nội Quy Thiền Viện Phổ Môn

Mở đầu:

Tinh thần tu học của Thiền Viện lấy Giác Ngộ, Giải Thoát làm căn bản. Tất cả Thiền sinh lấy Giác Ngộ, Giải Thoát làm mạng sống, đó cũng là sự nghiệp chính của người phát tâm tu học tại Thiền Viện Phổ Môn. Cho nên, hàng ngày, trong bốn oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi, làm công tác chung hoặc riêng, hay lái xe đi ra ngoài, mọi nơi, mọi lúc, tất cả hành động và việc làm Thiền sinh phải dựa trên căn bản này.

Tuy tu trong tinh thần Giác Ngộ và căn bản là thân đầu tâm đó nghĩa là luôn có mặt để nhận ra vận hành của nội tâm, nhưng thiền sinh có chỗ nhận ra, kẻ sâu, người cạn, hoặc phát tâm cầu Giác Ngộ, kẻ mạnh, người yếu không đều, khi sống chung hay làm việc chung, dễ va chạm nhau mất tình huynh đệ. Do đó Nội quy của Thiền viện nhằm giúp thiền sinh có đời sống hài hòa, có định hướng, nhờ vậy, dễ tiến tu trên con đường giác ngộ, giải thoát.

II. Những điều quan trọng cần có của Thiền sinh:

1/ Một lòng cầu Giác Ngộ. Mục đích tối hậu của thiền sinh là giác ngộ, giải thoát. Phát tâm cầu giác ngộ càng mạnh, thiền sinh càng dễ dàng chuyển hóa nghiệp thức, nghiệp chướng nhiều đời của mình. Giống như người sống lâu năm trong bóng tối, phiền khổ vì va chạm, đi đứng, sinh hoạt không tự do, người này chỉ một lòng cầu có được ánh sáng nên chuyên tâm học hỏi, tìm tòi làm sao mở được đèn. Khi đèn sáng rồi, bóng tối tự tan biến liền đi đứng tự do.

2/ Tính dứt khoát: Thiền sinh phải quyết chí tu đến giác ngộ, giải thoát, đời ra đời, đạo ra đạo, không có thái độ nửa chừng hoặc chỉ mong thân khỏe tâm an.

3/ Tính cương quyết: Dù khó khăn, chướng ngại do ngoại cảnh, công việc, nội tâm hay bản thân tạo ra, thiền sinh quyết chí thấu suốt, vượt qua, không than van, trách móc hay lùi sụt. Cương quyết tu học đến viên mãn giải thoát mới thôi.

4/ Một lòng phát huy con đường Giác Ngộ: Thiền sinh phát tâm chia sẻ những lợi ích của mình đến mọi người để mọi người cùng phát tâm tu học để có lợi ích như mình. Nếu không phát tâm chia sẻ, đó là quá ích kỷ, chỉ biết lợi riêng mình. Hơn nữa, con đường Giác Ngộ viên mãn thiền sinh phải trải qua tự giác và giác tha. Giác tha nghĩa là, khi mình tu tập có được ít nhiều lợi ích (tự giác), thiền sinh mang chỗ hiểu, chỗ tu, chỗ lợi ích của mình ra chia sẻ để khích lệ mọi người, ngay lúc lợi người này, chính thiền sinh đó cũng được rất nhiều lợi ích, vì càng chia sẻ, càng giúp người là cơ hội để thấy rõ nội tâm mình hơn...

5/ Tính thành thật: Người thành thật rất dễ tiến đạo vì người này dễ nhận ra bệnh mình, dễ nhận lỗi mình và những lầm chấp của mình, chứ không luồn lách, tránh né, trách móc người để bảo vệ tâm thắng thua của mình. Vì vậy, người thành thật có tâm cầu học hỏi, cầu thấy chỗ dở, chỗ thiếu sót của mình nên dễ tiến đạo.

6/ Biết vị trí của mình: Thiền sinh phải biết vị trí của mình nghĩa là biết mình là ai, giữ vai trò gì trong Thiền viện hay vì động cơ gì mình đến Thiền viện tu học và làm việc. Nếu không rõ ràng chỗ đứng của mình, Thiền sinh dễ rơi vào tình trạng muốn gì làm nấy không cần hỏi han hay xin phép người có trách nhiệm ở Thiền viện. Tâm muốn gì làm nấy quá lấy lòng chứng tỏ người này chưa sáng để nhận ra mình đang tu theo thói quen, làm việc theo thói quen, không thấy chỗ tu, chỗ làm việc theo thói quen đó đưa đến hậu quả như thế nào.

7/ Có trách nhiệm: Nhận một trách nhiệm gì hay công việc gì, thiền sinh phải hết lòng làm cho vuông tròn, không được làm cầm chừng lấy có. Thiền sinh, nếu thấy mình không tu tập nổi, chỉ muốn yên chữ không muốn đi trọn con đường giác ngộ, cứ xin phép ra đi tự do không cần điều kiện gì cả. Không được ở trong Thiền viện, hàng ngày tiêu dùng của tín thí mà có tâm hướng ngoại. Đây cũng là có trách nhiệm với đời mình.

8/ Gìn giữ tài sản của Tam bảo: Phải biết tiết kiệm và gìn giữ tài sản của Thiền viện bằng mọi cách, không nên phung phí quá đáng, những đồ dùng, khi làm xong phải đem cất vào kho gọn ghẽ, không được bỏ ngoài mưa nắng cho hư hao. Thực phẩm, đồ dùng được cúng dường hay hoa mầu do Thiền viện thu hoạch, thiền sinh Không được tự ý đem tặng biếu theo cảm tình riêng của mình, nếu cần biếu ai, nên thưa với ban chức sự.

9/ Thông tin, liên lạc: Sách báo, sáng tác, thư từ và các email nhận hay gửi đi, thiền sinh phải trình lên thầy trụ trì.

Đời sống Lục Hòa.

III. Lục hòa: Lục hòa là chất keo gắn chặt lâu bền các thiền sinh sống chung tu tập và sinh hoạt tại Thiền viện. Lục Hòa cũng là nền tảng vững chắc của toàn thể Tăng Ni, thiền sinh tại Thiền viện.

1/ Thân hòa đồng trụ: Về phần thân, hàng ngày, tu tập, làm việc, ăn mặc, ngủ nghỉ, thiền sinh phải hòa đồng nhau. Khi làm việc chung hoặc riêng, thiền sinh sẵn sàng tương trợ nhau, khi thấy huynh đệ làm nặng nhọc hơn, hoặc trễ nãi hơn, không được vô tình làm ngơ để mặc. Khi huynh đệ bệnh, thiền sinh nên hỏi han, chăm sóc hết lòng.

2/ Khẩu hòa vô tranh: Khi nói bàn, tranh luận hay chia sẻ đều trong tinh thần hòa nhã, không lớn tiếng tranh hơn, tranh thắng và dùng lời nặng nhẹ, chê bai, trách móc nhau.

3/ Ý hòa đồng duyệt: Đối xử với nhau, thiền sinh phải tâm ý vui hòa, không có ý ngang ngạnh hay để tâm chống đối, thù hằn nhau.

4/ Kiến hòa đồng giải: Thiền sinh có những kinh nghiệm về khám phá nội tâm, phát tâm giác ngộ, khi cần đem ra chia sẻ, trao đổi, giải bày một cách thông cảm, vui vẻ. Hay khi làm việc, thiền sinh nào có ý kiến hay, hoặc biết cách làm tốt, không được khống chế bắt mọi người theo ý mình. Nếu cần thay đổi cách làm để thích hợp với hoàn cảnh của Thiền viện, thì nên vui vẻ thay đổi, không khư khư bảo vệ ý kiến hoặc cách làm của mình.

5/ Giới hòa đồng tu: Giới luật và nội quy là hàng rào bảo vệ, che chắn và kết nối thiền sinh lại với nhau để cùng tiến trên con đường giác ngộ như chim bay cùng bầy, cùng hưởng, vững vàng tiến trong giông gió.

6/ Lợi hòa đồng quân: Tất cả tài sản và phẩm vật trong Thiền viện là của chung của các thiền sinh đang có mặt, không ai có quyền giữ riêng hay thụ hưởng nhiều hơn.

IV. Kết luận: Thiền viện là nơi dành cho Tu sĩ và thiền sinh có cùng một chí hướng giác ngộ, giải thoát, đồng một hạnh nguyện là đem tinh thần này chia sẻ, hướng dẫn, làm lợi ích khắp chúng sinh. Thiền viện đã vạch sẵn một đường lối tu học dựa trên nền tảng Giác Ngộ mà Đức Thế Tôn và các bậc Thầy Giác Ngộ đã trao truyền. Có đường hướng tu học rõ ràng, Thiền sinh không vướng vào bệnh “Nói suông, nói lý ngoài cửa miệng”.

Nội qui nhằm đưa ra những điều cần thiết, giúp thiền sinh, cùng nhau tiến bước vững vàng vào ngôi nhà Giác Ngộ.