



Kính thưa quý độc giả, dù chỉ có mặt trên đời rồi sớm ra đi cũng là đã có duyên hội ngộ, hướng chi Thiền Viện Phổ Môn ra đời tròn 10 năm, thì duyên hội ngộ ấy không nhỏ. Điều quan trọng là, sự có mặt, nhân duyên gặp gỡ của chúng ta, mỗi ngày, mỗi tương giao ấy càng thêm gắn bó, tốt đẹp.

Đặc san này là tiếng nói, là tấm lòng của Thiền Viện Phổ Môn kính gửi đến chư Tôn đức Tăng Ni, xin cúi đầu cảm ơn quý vị đã có lòng ưu ái, nâng đỡ, và khích lệ Thiền Viện dù trực tiếp hay gián tiếp để Thiền Viện còn có mặt đến ngày nay, cũng xin gửi đến quý Phật tử, quý Thiền sinh, quý đồng hương ở khắp nơi, lòng biết ơn chân thành, mười năm qua, quý vị đã đón nhận Thiền Viện Phổ Môn như ngôi nhà tâm linh của mình.

Kính thưa quý Phật tử, quý Thiền sinh, có những giây phút hụt hẫng, bế tắc, bấn loạn, phiền khổ trong lòng hay gia đình sống không hạnh phúc, quý vị đã tin cậy, tìm về Thiền Viện để chúng tôi có dịp đem những gì tu học được từ Đức Phật, từ chư Tổ, từ các bậc Thầy, chia sẻ, khai mở, giúp quý vị tìm lại niềm vui nơi chính mình, giúp quý vị khai thông những vướng mắc trong lòng để biết lắng nghe nhau, hiểu nhau, cảm thông và thương nhau trọn vẹn. Hoặc có những vị đến tâm sự về những suy tư, trăn trở lớn về những lao đao, lận đận của kiếp người, về nỗi khổ tử sinh cứ mãi tiếp nối...chúng tôi thêm cơ hội hướng dẫn những vị này biết khám phá những vận hành của nội tâm, nhận ra "cái tôi" tạo tác để quý vị hướng về giải thoát...

Kính thưa quý độc giả, đã hơn một lần, quý vị mở lòng đón nhận Đặc san Phổ Môn, quý vị, dù ít hay nhiều cũng biết được hướng đi, việc làm và những sinh hoạt chung của Thiền Viện. Thêm một lần nữa, chúng tôi xin gửi đến quý vị Đặc San Phổ Môn mười tuổi, đánh dấu một sự gắn bó cho mối duyên hội ngộ bền vững lâu dài và những gì chúng tôi trình bày trên đây cũng nhằm nói lên tương giao tốt đẹp đã qua. Lá thư này là tấm lòng của Thiền Viện Phổ Môn, một lần nữa xin chân thành biết ơn chư Tôn đức Tăng Ni, quý Phật tử, quý Thiền sinh và quý đồng hương ở khắp mọi nơi, kính chúc quý vị luôn luôn tươi vui, khỏe mạnh dù đối diện bao sóng gió của cuộc đời.

THIỀN VIỆN PHỔ MÔN

HƯỚNG TƯƠNG LAI của THIỀN VIỆN PHỔ MÔN

- Mở những khóa tu hàng tuần đón người về tu học, tùy theo trình độ, hoàn cảnh và khả năng của họ mà hướng dẫn.
- Ngoài những khóa tu, chúng tôi thường xuyên mở những buổi thuyết pháp, lời dạy của chư Phật, chư Tổ được lồng vào những câu chuyện làm ví dụ, giúp mọi người dễ hiểu và ứng dụng dễ dàng trong đời sống hàng ngày, nhờ vậy, mỗi lần va chạm họ dễ nhận ra vấn đề.
- Những thiền sinh đã thành tựu những bước khả dĩ, nội tâm vững vàng, chúng tôi tạo cơ hội cho họ chia sẻ và giúp đỡ những người mới vào khóa tu, đồng thời, mang thông điệp này đi vào cuộc đời, hoặc quay về văn hóa của họ mở đạo tràng nhằm giúp dân tộc họ tìm lại niềm vui vốn sẵn nơi chính mình, trong tinh thần "Tự Giác, Giác Tha, Giác Hạnh Viên Mãn".
- Bên cạnh đó, chúng tôi mở thêm những khóa học hàng tuần dành cho tuổi trẻ, từng bước giúp các em hiểu và nhận thức về bản thân mình, nhất là các em đang lớn lên ở Mỹ, tiếp nhận hai nguồn văn hóa....để các em hiểu và sống vui với bản thân, gia đình và cuộc sống, đồng thời đem khả năng của mình giúp ích cho cộng đồng, xã hội.



Đặc San Phổ Môn 10 Năm

Mục Lục

• Lá Thư Mười Năm	1	• The Salt Man	57
• Hướng Tương Lai Của Thiền Viện	2	• Cảnh Đến Mùa Xuân	58
• Nhân Duyên Thành Lập Thiền Viện	4	• Những câu chuyện thiền	
• Tông Chỉ và Hướng Đi Của Thiền Viện	7	Bà Già Đốt Am	60
• Quán Thế Âm Bồ Tát - Phổ Môn Phẩm giảng giải	9	Điểm Tâm Nào	61
• Phổ Môn Tròn Mười Tuổi	20	• Bài Minh trong Qui Sơn Cảnh Sách	63
• Thơ Hội Đạo	21	• Sự Kỳ Diệu Của Thiền	64
• Những câu chuyện ý nghĩa:		• Sự Nhiệm Mầu Của Câu Hỏi	66
Con Bướm và Tổ Kén	22	• Thơ Diệu Thiện	67
Con Gà và Hột Bắp	23	• Cái Tôi Luôn Thay Mặt Đối Tên	68
Thử Tài Học Trò	25	• Chìa Khóa Hạnh Phúc	73
• Phật Pháp Nhiệm Mầu	28	• Cuộc sống mới đang chờ (truyện ngắn)	75
• Viết Cho Gió Núi Mây Ngàn (thơ)	30	• Because I Have Changed	81
• Lời Cho Em (thơ)	31	• Hạnh Phúc Khi Được Là Chính Mình	82
• Một Thoáng Bâng Khuâng	32	• Quay Lại	84
• Ai Bảo Chăn Trâu Là Khổ?	34	• Đường Về Nguồn Hạnh Phúc	87
• Chuyện vui dân gian		• Hãy Cho Cánh Đàn Ông Một Cơ Hội	91
Bốn Cạnh, Sáu Cạnh	36	• Tu Sớm Chuyển Nghiệp Sớm	94
Cháy	36	• Có Tu Có Chuyển	96
Vậy Mà Cũng Không Biết	37	• Thơ Hạnh Trân	97
Khoe của	38	• Khởi Đầu Từ Câu Hỏi	98
• Vài Ý Nghĩ Nhỏ Về Cơn Thử Thách Hiện Nay	39	• Building Sandcastles	101
• Phóng Sự: Niềm Vui Trở Về Với Cha Mẹ Và Con Cái	45	• About Universal Door Meditation Center	103
• Đối Thoại (thơ)	48	• Concepts	104
• Thơ Thông Hỏi	49	• Short time, Big Change	105
• Our First Teen Workshop	50	• Feel Connected, Fell Loved, Feel important...	106
• What Makes Pho Mon Different?	51	• Chặng Đường Mười Năm	108
• Wide Awake	52	• Sinh Hoạt và Thời Khóa của Thiền Viện	116
• Living in the Real World	55		

Nhân Duyên Thanh Lập Phổ Môn

I/ Vài nét về Phổ Môn

Trên con đường Charles Lane khá im vắng, chúng ta dừng chân trước cổng Thiền Viện Phổ Môn, hai trụ cổng được xây dựng xinh xắn nhưng trang nghiêm. Một tác phẩm thẩm mỹ và đặc biệt nổi bật trước mắt chúng ta, là bảng hiệu PHỔ MÔN MEDITATION CENTER được quý Sư Cô và thiền sinh tự tay khắc trên một phiến đá lớn.

Vào cổng Thiền Viện, một cảnh trí đơn sơ nhưng thật thiền vị mở ra: Chúng ta gặp, trước tiên là Thiền đường, bước vào đây, trong một không gian chứa chỉ khoảng 90 hay 100 người, nhưng cách bài trí, từ ánh sáng đến màu sắc, vài bức tranh thật ý nghĩa, bệ thờ chỉ một tượng Thế Tôn bằng gỗ, đường nét điêu khắc nhẹ nhàng thanh thoát nhưng tỏa sáng tuệ giác và từ bi, cho chúng ta cảm

giác gần gũi, mát dịu và an bình. Kế đó là nhà tăng, phòng khách, phòng thiền trà. Trở ra bên ngoài thiền đường, đi tới và nhìn sang hướng trái, quý Sư Cô cũng tự

làm một vườn thiền rất nên thơ. Đi sâu vào Thiền Viện là một thiền thất, kế đó, là ngôi nhà sàn dành cho quý thiền sinh về ở trong những khóa tu, bên cạnh là nhà bếp, nhà

ăn. Đối diện nhà ăn là, một vườn rau nhỏ nhưng trồng nhiều thứ rau quả thu hoạch thường xuyên. Những cây cỏ thụ và các cơ sở trên, được phối hợp hài hòa chung quanh một bãi cỏ quanh năm tươi xanh, mượt mà, rộng thoáng, cho ta một cảm giác mát rượi, êm đềm, dù vào những tháng mùa hè nóng bức của Houston.

Nhiều Thiền sinh, về đây tu học vài ngày, họ rất thích đời sống gần gũi và cảnh trí thanh bình của Thiền viện. Nhất là vào những buổi sáng tinh sương, Thiền viện thức dậy tràn đầy sức sống cùng với tiếng chim hót líu lo đón chào một ngày mới.

II/ NHÂN DUYÊN THÀNH LẬP THIỀN VIỆN

Năm 2001, trong một chuyến về thăm Houston, Sư cô Diệu Thiện gặp một số Phật tử, lúc ấy họ đang có vấn đề trong nội tâm và tha thiết cầu mong Sư cô giúp, SC đã dành nhiều thời giờ hướng dẫn họ. Nhờ vậy, họ thấy trong người nhẹ ra, từng bước hiểu rõ về mình, ăn ngủ được sau bao

ngày mất ngủ, cuộc sống vui và thoải mái hơn. Thấy sự lợi ích của con đường khám phá nội tâm này, họ đã giới thiệu cho





nhiều người cùng đến tu học với SC. Cùng tu học, cùng thấy ích lợi, họ đồn nhau, dần dần hình thành được một nhóm tu học khá đông. Sau đó, họ mời SC ở lại Houston để tiếp tục giúp họ tu tập. Lúc này, nhà các vị Phật tử không đủ không gian cho sinh hoạt của một nhóm quá đông. Mọi người bàn nhau tìm đất để thành lập Thiền viện, những mong, có chỗ nơi rộng rãi, thuận tiện cho mọi người đến nghe pháp, tu tập chuyển hóa nội tâm và tìm lại niềm vui vốn sẵn nơi chính mình.

Mãi đến năm 2003, Sư cô và mọi người tìm được căn nhà nằm trên mảnh đất rộng thoáng. Thiền Viện Phổ Môn được hình thành tạo dựng bởi nhân duyên đó. Ngày ra mắt Thiền Viện, có sự chứng minh của chư Tôn đức Tăng Ni và đông đảo Phật tử.

Từ khi có Thiền Viện, Sư Cô mở nhiều khóa tu học, hướng dẫn mọi người tìm lại an lạc giải thoát nơi chính mình bằng con đường khám phá nội tâm. Nhờ nhận ra chính sự mê lầm, ôm chấp làm cho đời sống thêm nhiều trói buộc, đau khổ và che lấp hạt giống giải thoát nên nhiều học trò của Sư Cô hết lòng tu tập và từ đó, đời họ thay đổi...

Với đường lối tu tập nhiều ích lợi này

- con đường mà ngày xưa Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dày công khai sáng, trải qua nhiều đời chư vị Tổ sư tiếp nối, đem sự ích lợi thiết thực trong cuộc sống đến nhiều tầng lớp quần sanh - Sư Cô được nhiều tiểu bang của nước Mỹ và các nước khác mời đi hướng dẫn.

III/ Tại sao chọn tên “Phổ Môn” ?

Phổ Môn là tên một phẩm trong Diệu Pháp Liên Hoa Kinh. Trong phẩm này đức Phật nói về Bồ Tát Quán Thế Âm và những hạnh nguyện rộng lớn của ngài.

Bồ Tát Quán Thế Âm chứng nhĩ căn viên thông được Tri Kiến Phật nên ngài khởi lòng từ bi, lắng nghe những âm thanh đau khổ của thế gian, nguyện vào những cảnh giới chúng sanh tùy theo hoàn cảnh của họ mà độ họ nên nguyện của ngài rộng lớn, độ khắp chúng sanh. Do đó, phẩm kinh này được gọi Phẩm Phổ Môn.

Trong Phẩm kinh này, Bồ Tát Trì Địa cũng nói: " Nếu chúng sanh ở cõi Ta bà, tu theo pháp tu của Bồ Tát Quán Thế Âm sẽ được lợi ích lớn, công đức vô lượng. Vì những chúng sanh này trở về được





Thiền Viên Phò Môn, hai
trụ công ãooc xây đồng
xinh xan nhõng trang
nghiêm. Một tác phẩm
tham mỹ và ãac biết nói
bat trõoc mặt chúng ta, la
bang hieu PHO MON
MEDITATION CENTER ãooc
quy Sõ Cõi và thiền sinh
tõ tay khác trên một phen
ña lôn.

tánh nghe thanh tịnh sáng
suốt nơi chính mình nên
tâm hoàn toàn thanh tịnh,
sáng soi, khởi phát diệu
dụng, được Tri Kiến Phật.
Đây là pháp tu chung ở cõi
Ta-bà này nên nói là Phổ
Môn."

Thiền viện sở dĩ lấy tên Phổ Môn là noi theo ý nghĩa của phẩm kinh Phổ Môn trên, nguyện giúp mọi người, không phân biệt nam nữ, chủng tộc và tôn giáo, quán sát những phiền khổ nơi chính mình, thấu suốt những lầm chấp...để có cuộc sống tươi vui, hạnh phúc, nếu muốn phát tâm sâu hơn, sẽ về được tự tánh thanh tịnh, sáng suốt nơi mình và cuối cùng, hoàn toàn giải thoát.

Theo lời Phật dạy,
muốn chấm dứt khổ đau,
được giải thoát là biết phiền

khổ đến từ mình và tìm xem khổ phiền vì sao có mặt? Con đường khám phá nội tâm này không hề mâu thuẫn và chống trái với bất kỳ pháp môn, truyền thống và tôn giáo nào; tinh thần đó được gọi là Phổ Môn.

Phổ Môn là nguyên của người thấu suốt nguồn gốc khổ đau và thật sự giải thoát. Phổ Môn cũng là cửa lòng hoàn toàn rộng mở, cứu giúp mọi chúng sanh. Vì có mâu thuẫn, chống trái và đau khổ, lòng ta đóng lại. Khi biết chính mình làm mình khổ, lòng ta bắt đầu mở. Càng thấy rõ những ô nhiễm nơi mình, lòng càng mở rộng, đến khi thấu suốt nguồn mê chấp thì lòng ta hoàn toàn cởi mở. Lúc đó, ta thật sự giải thoát và sống an vui, hòa hợp trong bất cứ hoàn cảnh nào.

IV. Thiền Sinh

Thiên sinh đến từ nhiều nơi, không phân biệt nam nữ, già trẻ, màu da, ngôn ngữ và tôn giáo. Mọi người đến đây, hầu hết, họ đều có những thắc mắc, những vấn đề trong nội tâm và tìm cách để sống hạnh phúc thật sự. Khi đến đây, nhờ quý sư cô dễ gần gũi và cởi mở nên họ thường sống thật với chính mình. Họ có dịp hiểu rõ về mình, về con người mình, nhờ vậy, khi nghe pháp thoại và thực tập, họ dễ biết được nguyên nhân làm cho họ khổ, sự phát tâm tu học sẽ mạnh hơn, để cuối cùng họ sống thật sự hạnh phúc và tự do tự tại.



Tông Chỉ và Hướng Đi Của Thiền Viện

Chơn hạnh phúc luôn có mặt trong mỗi người như mặt trời luôn chiếu sáng nhưng vì mê lầm, thành kiến và ô nhiễm như lớp lớp mây mù che lấp nên ta thường sống trong mê tối và phiền khổ. Chơn hạnh phúc (an lạc giải thoát) là sống tự do tự tại trong từng giây phút. Dù sống ở đâu, hoàn cảnh nào, không còn mâu thuẫn, chống trái hay phiền khổ.



Đây cũng gọi là Chân tâm hay cũng thường được gọi là Đạo. Đạo không phải là những nguyên lý siêu hình mang tánh cách trừu tượng, xa vời mà Đạo hay Chân tâm thường biểu hiện qua những ý nghĩ, lời nói và hành động, tại n g h e , m ắ t thấy..v.v...nhưng vì chúng ta chìm đắm trong si mê, lầm chấp nên không nhận ra sự thật đó mà thành xa cách.



Chơn hạnh phúc luôn có mặt trong mỗi người như mặt trời luôn chiếu sáng nhưng vì mê lầm, thành kiến và ô nhiễm như lớp lớp mây mù che lấp nên ta thường sống trong mê tối và phiền khổ. Chơn hạnh phúc (an lạc giải thoát) là sống tự do tự tại trong từng giây phút. Dù sống ở đâu, hoàn cảnh nào, không còn mâu thuẫn, chống trái hay phiền khổ.

Câu chuyện sau đây giữa Thiền sư Nam Tuyền (747-834) và Thiền sư Triệu Châu (778-897) chỉ rõ về nghĩa “Tâm bình thường là Đạo”:

Triệu Châu hỏi Nam Tuyền: “Thế nào là đạo?”

Nam Tuyền đáp: “Tâm bình thường là đạo”

- Lại có thể nhằm tiến đến chăng?
- Nghĩ nhằm tiến đến là trái.

- Khi chẳng nghĩ làm sao biết là đạo?

- Đạo chẳng thuộc biết và chẳng biết, biết là vọng giác, không biết là vô ký. Nếu thật đạt đạo thì chẳng nghĩ, ví như hư không, thênh thang rộng rang, đâu thể gắng nói phải quấy?

(trích từ Trung Hoa Chư Thiền Đức hành trạng, của H.T. Thích Thanh Từ)

Vì ta quên mất cội nguồn nên mê muội chân tâm, trong đời sống chỉ biết giông ruổi, chụp bắt những âm thanh, hình bóng

bên ngoài nên vọng tưởng dấy khởi và tạo ra bao nhiêu nghiệp.

"Vọng tưởng nói đây là tâm phân biệt tốt và xấu, đúng và sai, phàm và thánh; vọng tưởng là những ý nghĩ hai bên, tạo ra những kiến chấp và cho đó là thật. Vì vậy, thay vì lo diệt vọng thì chỉ cần thấy bản chất của chúng là không. Tu là buông xả những thói quen tạo mọi thành kiến và để cho cái bản thể tự biểu hiện."

Trong tinh thần truyền bá thiền tông, các thiền sư thường dẫn những bài pháp ngắn trong kinh Phật, trong luận hay trong các thiền sử, cũng có khi là những câu chuyện trực tiếp trong đời sống, những lời đối đáp trực tiếp qua lại với các thiền sinh, thậm chí các ngài dùng những hành động và lời nói có vẻ thô bạo (các thiền sư thời Đường ở Trung Hoa) cũng chỉ nhằm giúp học trò mình vượt qua những chướng ngại, thấu qua lớp mây mù vô minh nhận ra mặt trời trí huệ. Các ngài chỉ giúp người học "tháo đỉnh, mở chốt" như thiền sư Lâm Tế thường nói: _Sơn tăng chẳng có một pháp cho người, chỉ là trị bệnh và mở trời.

"Như vậy những lời giảng dạy của Thiền tông không sai khác với kinh điển nhưng chỉ khác biệt về cách trình bày và áp dụng trong việc tu tập cũng như đời sống hàng ngày. Các thiền sư giảng dạy một cách tự do, không câu nệ mà mục đích là giúp cho học trò vượt khỏi vọng tưởng và đạt tới giải thoát. Vì vậy những lời nói rất là sống động, mạnh mẽ, đi thẳng vào tâm can người học. Các ngài không dùng những lý thuyết trừu tượng hoặc mỹ từ, như vậy các học trò có thể tập trung tâm trí trực tiếp vào việc thẩm nhuần trí huệ vô biên của đức Phật."

(Những đoạn trong ngoặc kép được trích từ quyển Mặt Trời Phật- Ngũ Lục Mã Tô

Đạo Nhất của Tỳ Kheo Cheng Chien.)

Thiền là gì?

Thông thường mọi người hiểu Thiền là thư giãn, hay tìm cách ngồi yên, tức làm lắng đọng tâm ý, hoặc tập trung vào đối tượng để chạy trốn cảnh trái ý nghịch lòng. Đây là những cách chỉ có hiệu quả nhất thời, chứ không đưa đến cứu cánh giải thoát vì không biết nguyên nhân vấn đề nằm ở đâu. Giống như dùng thuốc giảm đau hay dùng band ad trị ngoài da, không nhằm trị tận gốc bệnh. Do đó, bệnh cứ lập đi lập lại. Nếu tìm biết được nguyên nhân của vấn đề thì vấn đề mới giải quyết tận gốc.

Dựa vào giai đoạn hành trì và tu chứng của Đức Phật Thích ca Mâu Ni và Chư Tổ ta có thể hiểu "Zen" là Thiền, Cốt tủy của Thiền là giải thoát.

Giải thoát là biết được thực chất của cái tôi cũng như thực chất của ngoại cảnh. Mọi người đều có khả năng thấu rõ những mê lầm và nhận ra tự tánh thanh tịnh vốn sẵn nơi chính mình.

Khám phá và tháo gỡ lầm chấp đưa đến khổ đau nơi thân tâm là tinh thần hướng dẫn của Thiền Viện. Nhờ sự khám phá này, mọi người thấy được trạng thái khổ đau hiện hành ra sao nơi thân tâm mình và đi sâu hơn để biết vì sao nó có mặt, cuối cùng thấu suốt nguồn mê chấp và rõ thực chất của cái tôi; ngay đó hạnh phúc thật sự có mặt và hoàn toàn giải thoát. Đây là con đường đưa đến hạnh phúc an vui chân thật.

Thiền Viện Phổ Môn luôn mở rộng cửa, mọi người đến tu học sẽ tìm được hạnh phúc thật sự cho chính mình và mang được niềm vui đến cho người thân.

Quan Thế Âm Bồ Tát - Phổ Môn Phẩm

giảng giải : Hòa thượng Thích Thanh Từ

“Quán” là xem xét, “Thế Âm” là âm thanh của thế gian. Quán Thế Âm là xem xét âm thanh thế gian, tiêu biểu cho lòng từ bi của Bồ-tát. Ngài lắng nghe tiếng kêu than của chúng sanh, khởi lòng thương xót đến cứu độ cho hết khổ. “Phổ Môn” là cái cửa thông suốt khắp tất cả. Bồ-tát Quán Thế Âm tu hạnh từ bi, hay lắng nghe tiếng kêu than của chúng sanh mà hiện thân để hóa độ. Phương tiện hóa độ của Ngài là cửa pháp thông suốt khắp tất cả, ai ai cũng có thể vào tu, không giới hạn. Mục đích của phẩm này là phá tướng ám vào Ngũ địa và Lục địa Bồ-tát.

1. CHÁNH VĂN :

* Lúc bấy giờ, ngài Vô Tận Ý Bồ-tát liền từ chỗ ngồi đứng dậy trịch áo bày vai hữu, chấp tay hướng Phật mà bạch rằng: “Thế Tôn ! Ngài Quán Thế Âm Bồ-tát do nhân duyên gì mà tên là Quán Thế Âm ?”

Phật bảo ngài Vô Tận Ý Bồ-tát: “Thiện nam tử ! Nếu có vô lượng trăm nghìn muôn ức chúng sanh chịu các khổ não, nghe Quán Thế Âm Bồ-tát này một lòng xưng danh, Quán Thế Âm Bồ-tát tức thời xem xét tiếng tăm kia, đều được giải thoát.

Nếu có người trì danh hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát này, dầu vào trong lửa lớn, lửa chẳng cháy được vì do sức oai thần của Bồ-tát này được như vậy.

Nếu bị nước lớn làm trôi, xưng danh hiệu Bồ-tát này liền được chỗ cạn.

Nếu có trăm nghìn muôn ức chúng sanh vì tìm vàng, bạc, lưu ly, xa cừ, mã não, san hô, hổ phách, trân châu các thứ báu, nên vào trong biển lớn, giả sử gió đen thổi ghe thuyền của người kia trôi tấp nơi nước quỷ la-sát, trong ấy nếu có dù chỉ một người xưng danh hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát, thời các người đó đều được thoát khỏi nạn quỷ la-sát. Do nhân duyên đó mà tên là Quán Thế Âm.



GIẢNG :

Phẩm này, người đương cơ đứng ra thưa hỏi là Bồ-tát Vô Tận Ý. Vô Tận Ý là ý tưởng không cùng, không dứt. Tại sao Bồ-tát mà ý nhiều như vậy? Như đã nói, phẩm này là phá

tướng ám. Ý tưởng của chúng sanh có trăm ngàn muôn ức thứ, cái gì cũng nghĩ tưởng được, nên nói là Vô Tận Ý. Nhưng nếu niệm danh hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát thì mọi nghĩ tưởng dừng lặng thì hết khổ. Chỗ này nếu chúng ta không hiểu rõ sẽ lầm. Trong kinh Nhật Tụng phẩm Phổ Môn được liệt vào kinh cầu an, ai đau bệnh tụng phẩm này cầu cho an ổn. Vậy phẩm Phổ Môn có phải để cầu an không ? Trong phẩm này Phật nói

lên bốn sự của Bồ-tát. Bồ-tát Quán Thế Âm ở đời quá khứ, Ngài khởi tâm từ bi tu hạnh quán xét tiếng kêu than của chúng sanh ở thế gian, mà hiện thân đến cứu độ cho mọi loài hết đau khổ. Nếu chúng ta cứ dựa trên chữ nghĩa hình tướng thì ngay đây bị kẹt lớn. Như câu: “Có người trì danh hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát này, dầu vào trong lửa lớn, lửa chẳng cháy được, vì do sức oai thần của Bồ-tát này được như vậy.” Quý vị học phẩm này có tin lời Phật nói không ? Đệ tử Phật mà không tin Phật thì tin ai ? Vậy nếu có người nhóm một đồng củi đốt lửa cháy hừng hực, bảo quý vị niệm Quán Thế Âm Bồ-tát và đi vào đồng lửa đó, xem thân quý vị có cháy không ? Nếu thân quý vị bị cháy nám thì lời Phật nói không đúng. Quý vị nghĩ sao đây ?



Lại một đoạn nữa: “Nếu bị nước lớn làm trôi, xưng danh hiệu Bồ-tát Quán Thế Âm liền được chỗ cạn.” Như vậy những người đi biển, thuyền chìm niệm danh hiệu Bồ-tát, tất cả đều gặp chỗ cạn, hay cũng có người chết chìm ? Những sự việc này nếu hiểu theo sự tướng thì thấy chống trái, còn hiểu theo lý tánh, như theo kinh Thủ Lăng Nghiêm, Phật nói Bồ-tát Quán Âm tu hạnh Phản văn văn tự tánh, tức là xoay lại nghe tánh nghe của mình. Tánh nghe là cái thể chân thật của mỗi người, không có tướng mạo, không có hình dáng. Đã không có hình dáng tướng mạo thì lửa nào thiêu được,

nước nào nhận chìm được ? Nên nói niệm Quán Âm tức là lắng nghe tánh nghe của chính mình, thì mọi chương nạn của lửa nước đều qua khỏi.

Lại một đoạn nữa: “Có trăm nghìn muôn ức chúng sanh vì tìm vàng bạc, lưu ly... vào biển lớn, giả sử gió đen thổi ghe thuyền họ trôi tấp nơi nước quỷ la-sát, nếu có một người trong đó xưng danh hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát, thời các người đó đều thoát khỏi nạn quỷ la-sát.” Chuyện này phải hiểu như

thế nào ? Xưa có một vị tướng công, tới hỏi đạo một thiền sư, ông nêu câu chuyện trên và hỏi rằng: “Thế nào là hắc phong ?” Thiền sư bình tĩnh nói rằng: Ông là một vị tướng công mà đi hỏi vợ vẫn như vậy sao ? Vị tướng công nghe chê mình nên nổi tức, mặt đỏ gay. Thiền sư chỉ: Đó, hắc phong đó.

Vậy hắc phong là gì ? Thiền sư không nói hắc phong là gió ào ào mây đen kéo mù mịt, mà nói hắc phong là cơn sân giận của con người. Sân giận nổi lên tự mình chịu khổ họa, lại còn gây khổ lụy cho người khác. Ví dụ ông A vô cớ kêu tên ông B chửi. Ông B nổi sân, xông tới đánh đập ông A. Ông A bị đánh đau liền đánh lại ông B. Đó là ông B bị hắc phong thổi phiêu bạt tới cõi nước La-sát, bị quỷ la-sát hại rồi. Nếu ông B vừa nổi sân, biết mình đang sân, liền niệm danh hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát, cơn sân giận lắng dịu dần rồi hết, đâu có đánh ông A và bị ông A đánh lại để bị đau khổ. Như vậy,

không phải Bồ-tát Quán Âm cứu ông B thoát nạn quỷ la-sát là gì ? Hiểu như thế mới thực tế. Chớ trong lục địa cũng như hải đảo ngoài biển khơi, đảo nào ở đâu, có người ở hay không có người ở, có quỷ hay không có quỷ, mọi người đều biết hết. Vậy nước La-sát nằm ở vị trí nào trên quả địa cầu này ? Như vậy, hắc phong và nước quỷ la-sát biểu trưng cho lòng sân giận của con người đầy khởi, rồi con người theo đó mà tạo nghiệp ác thọ quả báo khổ đau. Còn Quán Thế Âm Bồ-tát là biểu trưng lòng từ bi, lòng từ bi khởi lên thì sân giận tiêu tan, nên nói bị hắc phong thổi phiêu bạt đến cõi nước La-sát, niệm danh hiệu Quán Thế Âm thì không bị hại là vậy.

2. CHÁNH VĂN :

* Nếu lại có người sắp bị hại, xưng danh hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát, thời dao gậy của người cầm liền gãy từng khúc, người ấy



được thoát khỏi.

Nếu quỷ dạ-xoa cùng la-sát đầy trong cõi tam thiên đại thiên muốn đến hại người, nghe người xưng hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát, thời các quỷ dữ đó còn không có thể dùng mắt dữ mà nhìn người, huống lại làm hại được.

Dầu lại có người hoặc có tội, hoặc không tội, gông cùm xiềng xích trói buộc nơi thân, xưng danh hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát, thấy đều đứt rã, liền được thoát khỏi.

Nếu kẻ oán tặc đầy trong cõi tam thiên đại thiên, có một vị thương chủ dắt các người buôn đem theo nhiều của báu, trải qua nơi đường hiểm trở, trong đó có một người xưng rằng: “Các thiện nam tử ! Chớ nên sợ sệt, các ông nên phải một lòng xưng danh hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát, vị Bồ-tát đó hay đem pháp Vô úy thí cho chúng sanh, các ông nếu xưng danh hiệu thời sẽ được thoát khỏi oán tặc này.”

Các người buôn nghe rồi, đều lên tiếng xưng rằng: “Nam-mô Quán Thế Âm Bồ-tát !”, vì xưng danh hiệu Bồ-tát nên liền được thoát khỏi.

Vô Tận Ý ! Quán Thế Âm Bồ-tát sức oai thần cao lớn như thế.

GIẢNG :

Đoạn này nói người bị nạn niệm danh hiệu Quán Thế Âm sẽ được thoát nạn. Như người sắp bị hại bằng dao gậy, niệm Quán Thế Âm Bồ-tát thời dao gậy gãy ra từng khúc. Nếu người bị vô số quỷ la-sát đến hại, niệm Quán Thế Âm Bồ-tát thời quỷ không dám dùng mắt để nhìn huống là hại. Hoặc người bị xiềng xích trói thân, niệm Quán Thế Âm Bồ-tát, xiềng xích liền đứt rã. Hoặc những người đi buôn gặp oán tặc, niệm Bồ-

tát Quán Thế Âm, sẽ được Bồ-tát ban cho pháp vô úy, thoát khỏi oán tặc. Đó là công hiệu của người niệm Bồ-tát Quán Thế Âm. Đây nói Bồ-tát Quán Thế Âm hay bố thí pháp vô úy, vô úy là không sợ. Phần nhiều mọi khổ đau đều phát nguồn từ lòng sợ hãi, sợ đói, sợ khát, sợ bệnh, sợ chết... Lúc sợ thì bồn chồn, lo âu, kinh hãi, ăn ngủ không được, khổ não hiện ra ngay lúc sợ. Sợ là do tưởng mới có nên người bất thần đạn lạc bay tới trúng thì không sợ, nhưng có người chữa họng súng trước mình thì sợ run lên. Như vậy, sợ là do tưởng tượng mà ra, và khổ do sợ mà có. Tưởng tượng nhiều là sợ nhiều, sợ nhiều là khổ nhiều, Bồ-tát Quán Thế Âm cứu khổ là làm cho chúng sanh hết sợ, gọi là thí pháp vô úy. Ví dụ, chúng



ta mộng thấy ma nhát, chúng ta sợ hãi, lúc đó liền nhớ niệm danh hiệu Quán Thế Âm, thì ma biến mất. Do chúng ta có tưởng điên đảo, nên phóng hiện ra ma quái rồi sợ. Khi sợ, chợt tỉnh niệm Quán Thế Âm thì những niệm điên đảo tiêu tan, hết sợ hãi nên an ổn. Đó là Bồ-tát Quán Thế Âm thí pháp vô úy. Cao hơn một bậc, niệm danh hiệu Quán Thế Âm là trở về Tri kiến Phật là cái thể không hình tướng, không có hình tướng làm sao hại được mà sợ. Do đó mọi hiểm nguy đều hóa giải.

3. CHÁNH VĂN :

* Nếu có chúng sanh nào nhiều lòng dâm dục, thường cung kính niệm Quán Thế Âm Bồ-tát, liền được ly dục.

Nếu người nhiều giận hờn, thường cung kính niệm Quán Thế Âm Bồ-tát, liền được lìa lòng giận.

Nếu người nhiều ngu si, thường cung kính niệm Quán Thế Âm Bồ-tát, liền được lìa ngu si.

Vô Tận Ý ! Quán Thế Âm Bồ-tát có những sức oai thần lớn, nhiều lợi ích như thế, cho

nên chúng sanh thường phải một lòng tưởng nhớ.

Nếu có người nữ, giả sử muốn cầu con trai, lễ lạy cúng dường Quán Thế Âm Bồ-tát, liền sanh con trai phước đức trí huệ; giả sử muốn cầu con

gái, bèn sanh con gái có tướng xinh đẹp, vì trước đã trồng cội phước đức, mọi người đều kính mến.

Vô Tận Ý ! Quán Thế Âm Bồ-tát có sức thần như thế.

GIẢNG :

Chúng ta thấy, nếu chúng sanh nào khởi niệm tham dục, liền niệm danh hiệu Quán Thế Âm, thì tham dục lặn xuống không còn. Nếu nổi giận, niệm Quán Thế Âm, cơn giận lặn dần dần lắng dịu và hết. Nếu ngu si nghĩ tưởng điên đảo, niệm danh hiệu Quán Thế Âm, tâm an định tỉnh sáng, lìa được ngu si.

Sở dĩ được như vậy là do biết xoay lại sống với Tri kiến Phật thanh tịnh sáng suốt nên lìa được tham, sân, si.

Sau đây nói người nữ muốn sanh con trai, con gái, cúng dường lễ lạy Bồ-tát Quán Thế Âm thì được thành tựu như ý muốn. Điều này lâu nay chúng ta hiểu trên chữ nghĩa nên bị kẹt, nhứt là tu sĩ phái nữ, thấy các nữ Phật tử mang thai, hay khuyên các cô niệm Bồ-tát Quán Thế Âm. Có một nữ Phật tử ở gần chùa tín ngưỡng rất sâu đậm, cô có thai, ngổ ý mong được sanh con trai. Nên cô ni ở chùa dạy cho cô Phật tử niệm danh hiệu Bồ-tát Quán Thế Âm để được sanh con

trai. Cô Phật tử nghe lời niệm rất chí thành, nhưng tới ngày sanh thì sanh con gái. Cô Phật tử đi kiện, cô ni không biết giải quyết thế nào, cứ lánh mặt hoài. Thật là cái họa của người không hiểu



lý kinh. Ở đây Phật nói: Muốn cầu con trai được con trai, cầu con gái được con gái, là nói lên công đức không thể nghĩ bàn của người niệm Bồ-tát Quán Thế Âm. Do công đức thù thắng không thể nghĩ bàn, nên mọi việc được như ý không trái không nghịch. Nếu nói xa hơn, niệm Bồ-tát Quán Thế Âm là xoay lại với tánh nghe của mình, tức là trở về với Tri kiến Phật thì mọi sự việc đều được như ý. Tri kiến Phật còn gọi là Châu như ý.

4. CHÁNH VĂN :

* Nếu có chúng sanh cung kính lễ lạy Quán

Thế Âm Bồ-tát, thời phước đức chẳng lường mất. Cho nên chúng sanh đều phải thọ trì danh hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát.

Vô Tận Ý ! Nếu có người thọ trì danh tự của sáu mươi hai ức hằng hà sa Bồ-tát, lại trọn đời cúng dường đồ ăn uống, y phục, giường nằm, thuốc thang. Ý ông nghĩ sao ? Công đức của người thiện nam tử, thiện nữ nhân đó có nhiều chăng ?

Vô Tận Ý thưa: “Bạch Thế Tôn ! Rất nhiều.” Phật nói: “Nếu lại có người thọ trì danh hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát, nhứt đến một thời lễ lạy cúng dường, thời phước của hai người đó bằng nhau không khác, trong trăm nghìn

muôn ức kiếp không thể cùng tận.

Vô Tận Ý ! Thọ trì danh hiệu Quán Thế Âm Bồ-tát được vô lượng vô biên phước đức lợi ích như thế.”

GIẢNG :

Phật so sánh công đức người niệm danh hiệu Bồ-tát Quán Thế

Âm với người niệm và cúng dường vô số Bồ-tát khác, thì công đức hai người ngang nhau và nhiều vô tận. Tại sao thế ? Vì niệm vô số danh hiệu của Bồ-tát khác cốt là trở về với Tri kiến Phật, còn niệm một danh hiệu Bồ-tát Quán Thế Âm cũng trở về với Tri kiến Phật. Như vậy, đứng trên danh từ thì có sai khác, nhưng đứng trên lý tánh thì niệm một danh hiệu Bồ-tát Quán Thế Âm, hay niệm vô số danh hiệu Bồ-tát khác đều bình đẳng không sai biệt. Vì niệm là nhớ sống với Tri kiến Phật, chớ không phải niệm suông ngoài miệng để rồi chấp câu chấp lời.

5. CHÁNH VĂN :

* Ngài Vô Tận Ý Bồ-tát bạch Phật rằng: “Thế Tôn ! Quán Thế Âm Bồ-tát dạo đi trong cõi Ta-bà như thế nào ? Nói pháp cho chúng sanh như thế nào ? Sức phương tiện việc đó như thế nào ?”

Phật bảo Vô Tận Ý Bồ-tát: Thiện nam tử ! Nếu có chúng sanh trong quốc độ nào đáng dùng thân Phật được độ thoát, thời Quán Thế Âm Bồ-tát liền hiện thân Phật mà vì người đó nói pháp .

Người đáng dùng thân Duyên giác được độ thoát, liền hiện thân Duyên giác mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân Thanh văn được độ thoát, liền hiện thân Thanh văn mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân Phạm vương được độ thoát, liền hiện thân Phạm vương mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân Đế-thích được độ thoát, liền hiện thân Đế-thích mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân Tự Tại thiên được độ thoát, liền hiện thân Tự Tại thiên mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân Đại Tự Tại thiên được độ thoát, liền hiện thân Đại Tự Tại thiên mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân Thiên đại tướng quân được độ thoát, liền hiện thân Thiên đại tướng quân mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân Tỳ Sa-môn được độ thoát, liền hiện thân Tỳ Sa-môn mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân Tiểu vương được độ thoát, liền hiện thân Tiểu vương mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân trưởng giả được độ thoát, liền hiện thân trưởng giả mà vì người đó nói pháp.



Người đáng dùng thân cư sĩ được độ thoát, liền hiện thân cư sĩ mà vì người đó nói pháp .

Người đáng dùng thân tể quan được độ thoát, liền hiện thân tể quan mà vì người đó nói

pháp.

Người đáng dùng thân Bà-la-môn được độ thoát, liền hiện thân Bà-la-môn mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ni, Ưu-bà-tắc, Ưu-bà-di được độ thoát, liền hiện thân Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ni, Ưu-bà-tắc, Ưu-bà-di mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân phụ nữ của trưởng giả, cư sĩ, tể quan, Bà-la-môn được độ thoát, liền hiện thân phụ nữ mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân đồng nam, đồng nữ được độ thoát, liền hiện thân đồng nam, đồng nữ mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân trời, rồng, dạ-xoa, càn-thát-bà, a-tu-la, ca-lâu-la, khẩn-na-la, ma-hầu-la-dà, nhân cùng phi nhân được độ thoát, liền đều hiện ra mà vì người đó nói pháp.

Người đáng dùng thân Cháp Kim Cang thần được độ thoát, liền hiện Cháp Kim Cang thần mà vì người đó nói pháp.

Vô Tận Ý ! Quán Thế Âm Bồ-tát đó thành tựu công đức như thế, dùng các thân hình,

dạo đi trong các cõi nước để độ thoát chúng sanh, cho nên các ông phải một lòng cúng dường Quán Thế Âm Bồ-tát.

Quán Thế Âm Bồ-tát đó ở trong chỗ nạn gấp sợ sệt hay ban sự Vô úy, cho nên cõi Ta-bà này đều gọi Ngài là vị “Thí Vô Úy”.

GIẢNG :

Đây nói về Ứng thân của Bồ-tát, khi Bồ-tát phá được sắc ấm, thọ ấm, tưởng ấm, thì có được cái dụng ứng hóa thân để độ sanh không thể nghĩ bàn. Nếu chúng sanh có duyên phước, cảm thông được lòng từ bi của Bồ-tát, thì Ngài tùy theo ước nguyện của chủng loại chúng sanh mà thị hiện để hóa độ cho hết khổ, đó là trên mặt sự. Xưa khi tôi còn đi giảng, có ông phó quận Lộc Ninh tên Triền đứng ra tổ chức, mời tôi và thượng tọa Huyền Vi lên đó giảng, Ông hỏi

tôi:

- Thưa Thầy, mình thành tâm cầu nguyện Bồ-tát Quán Âm, Ngài có ứng hiện không ?

Tôi hỏi:

- Theo đạo hữu thì thấy sao ?

- Tôi tin chắc, Ngài có ứng hiện.

Rồi ông kể cho tôi nghe, ông có một đứa con khoảng mười ba, mười bốn tuổi bệnh nặng, đưa đi bệnh viện Đồn Đất chữa trị khoảng nửa tháng. Bệnh không giảm, bác sĩ bó tay, bảo ông đem nó về nhà, nếu không sẽ chết trong bệnh viện. Ông chờ về nhà tuyệt vọng,

không biết phải chạy chữa như thế nào, chỉ thành tâm cầu nguyện Bồ-tát Quán Thế Âm. Đêm đó ông ngủ thấy Bồ-tát Quán Thế Âm hiện, Ngài



đứng trên hoa sen trước mặt ông bảo:

- Người nên sai người đi về hướng Bắc rước thầy thuốc về trị, con người sẽ lành bệnh.

Khi thức giấc ông nhớ rõ ràng hình dáng Bồ-tát Quán Thế Âm ứng hiện. Sáng ra cho người đi về hướng Bắc tìm gặp thầy thuốc, mời về nhà xem mạch hốt thuốc, con ông uống chỉ có ba thang là hết bệnh. Từ đó, ông lập bàn thờ Bồ-tát Quán Thế Âm, tin Tam bảo và rước chúng tôi giảng đạo. Trên sự tướng, chúng ta thấy có thành tâm cầu nguyện thì có cảm ứng. Song cảm ứng còn tùy duyên phước của mỗi người, chứ không phải ai ai

cũng như vậy. Cũng như mặt trăng trên không, chỉ hiện bóng khi trời trong và chỗ có nước, nếu trời nhiều mây, không nước thì mặt trăng không hiện, chẳng phải Bồ-tát đến với người này mà không đến với người kia. Trên mặt lý, thì khi không còn chạy theo vọng niệm điên đảo, xoay lại sống với Tri kiến Phật là cái thanh tịnh sáng suốt, thì có việc gì mà chướng ngại trái ngán không như ý. Vậy lý sự phải viên dung.

6. CHÁNH VĂN :

* Vô Tận Ý Bồ-tát bạch Phật: “Thế Tôn ! Con nay phải cúng dường Quán Thế Âm Bồ-tát.” Liền mở chuỗi ngọc bằng các châu báu nơi cổ giá trị trăm nghìn lượng vàng, đem trao cho ngài Quán Thế Âm mà nói rằng: “Xin Ngài nhận chuỗi trân bảo pháp thí này.”

Khi ấy, Quán Thế Âm Bồ-tát chẳng chịu nhận chuỗi. Ngài Vô Tận Ý lại thưa cùng Quán Thế Âm Bồ-tát rằng: “Xin Ngài vì thương chúng tôi mà nhận chuỗi ngọc này.”

Bấy giờ, Phật bảo Quán Thế Âm Bồ-tát: “Ông nên thương Vô Tận Ý Bồ-tát này và hàng tứ chúng cùng trời, rồng, dạ-xoa, càn-thát-bà, a-tu-la, ca-lâu-la, khẩn-na-la, ma-hầu-la-dà, nhân và phi nhân v.v... mà nhận chuỗi ngọc đó.”



Tức thời Quán Thế Âm Bồ-tát thương hàng tứ chúng và trời, rồng, nhân và phi nhân v.v... nhận chuỗi ngọc, chia làm hai phần: một phần dâng đức Thích-ca Mâu-ni Phật, một phần dâng tháp của Phật Đa Bảo.

- Vô Tận Ý ! Quán Thế Âm Bồ-tát có sức thần tự tại như thế, dạo đi nơi cõi Ta-bà.

Lúc đó, ngài Vô Tận Ý Bồ-tát nói kệ hỏi Phật rằng:

** Thế Tôn đủ tướng tốt !*

Con nay lại hỏi kia

Phật tử nhân duyên gì

Tên là Quán Thế Âm !

Đáng đầy đủ tướng tốt

Kệ đáp Vô Tận Ý:

Ông nghe hạnh Quán Âm

Khéo ứng các nơi chỗ

Thệ rộng sâu như biển

Nhiều kiếp chẳng nghĩ bàn

Hầu nghìn ức Phật

Phát nguyện thanh tịnh lớn.

Ta vì ông lược nói

Nghe tên cùng thấy thân

Tâm niệm chẳng lường qua

Hay diệt khổ các cõi.

Giả sử sanh lòng hại

Xô rót hầm lửa lớn

Do sức niệm Quán Âm

Hầm lửa biến thành ao.

Hoặc trôi giạt biển lớn

Các nạn quỷ, cá, rồng

Do sức niệm Quán Âm
 Sóng mồi chẳng chìm được.
 Hoặc ở chót Tu-đi
 Bị người xô rớt xuống
 Do sức niệm Quán Âm
 Như mặt nhật treo không.
 Hoặc bị người dữ cướp
 Rớt xuống núi Kim Cang
 Do sức niệm Quán Âm
 Chẳng tổn đến mây lông.
 Hoặc gặp oán tặc vây
 Đều cầm đao làm hại
 Do sức niệm Quán Âm
 Đều liền sanh lòng lành.
 Hoặc bị khổ nạn vua
 Khi hành hình sắp chết
 Do sức niệm Quán Âm
 Dao liền gãy từng đoạn.
 Hoặc tù cầm xiềng xích
 Tay chân bị gông cùm
 Do sức niệm Quán Âm
 Cháo rã, được giải thoát
 Nguyên rửa các thuốc độc
 Muốn hại đến thân đó
 Do sức niệm Quán Âm
 Trở hại nơi bốn nhân.
 Hoặc gặp la-sát dữ
 Ròng độc các loài quỷ
 Do sức niệm Quán Âm



Liền đều không dám hại.
 Hoặc thú dữ vây quanh
 Nhanh vuốt nhọn đáng sợ
 Do sức niệm Quán Âm
 Vội vàng bỏ chạy thẳng.
 Rắn độc cùng bò cạp
 Hơi độc khói lửa đốt
 Do sức niệm Quán Âm
 Theo tiếng tự bỏ đi.
 Mây sấm nổ sét đánh
 Tuôn giá, xối mưa lớn
 Do sức niệm Quán Âm
 Liền được tiêu tan cả.
 Chúng sanh bị khổ ách
 Vô lượng khổ bức thân
 Quán Âm sức trí diệu
 Hay cứu khổ thế gian Dầy đủ sức thần
 thông
 Rộng tu trí phương tiện
 Các cõi nước mười phương Không cõi
 nào chẳng hiện. Các loài trong đường dữ:
 Địa ngục, quỷ, súc sanh
 Sanh, già, bệnh, chết khổ
 Lăn đều khiến dứt hết.
 Chân quán, thanh tịnh quán Trí huệ
 quán rộng lớn
 Bi quán và từ quán,
 Thường nguyện thường chiêm

ngưỡng
 Sáng thanh tịnh không như
 Huệ như phá các tối
 Hay tiêu tai khỏi lửa
 Khắp soi sáng thế gian.
 Lòng bi răn như sám
 Ý từ diệu đường mây
 Xối mưa pháp cam lồ
 Dứt trừ lửa phiền não
 Cãi kiện qua chỗ quan
 Trong quân trận sợ sệt
 Do sức niệm Quán Âm
 Cừu oán đều lui tan.
 Diệu Âm, Quán Thế Âm
 Phạm âm, Hải triều âm
 Tiếng hơn thế gian kia,
 Cho nên thường phải niệm
 Niệm niệm chớ sanh nghi
 Quán Âm bậc tịnh Thánh
 Nơi khổ não nạn chết
 Hay vì làm nương cậy.
 Dủ tất cả công đức
 Mắt lành trông chúng sanh
 Biển phước lớn không lường
 Cho nên phải đánh lễ.

GIẢNG :

Khi Bồ-tát Vô Tận Ý biết được công hạnh của Bồ-tát Quán Thế Âm, Ngài liền phát tâm cúng dường chuỗi ngọc. Bồ-tát Quán Thế

Âm không nhận, Phật bảo Ngài nên vì tứ chúng mà nhận chuỗi ngọc. Ngài vâng lời Phật nhận chuỗi ngọc chia hai, một phần cúng dường Phật Thích-ca, một phần cúng dường Phật Đa Bảo. Qua hình ảnh này Trí khiến chúng ta nghi vấn: Các Bồ-tát thì thân hình mập mạp to lớn, trang sức bằng ngọc ngà châu báu, trong khi đó, những vị A-la-hán thì thân hình khô gầy. Đồng thời là đệ tử Phật, học tu theo pháp Phật, tại sao người thì trang nghiêm đẹp đẽ, người thì khổ hạnh ốm gầy ? Như chúng ta đã biết, Bồ-tát thì tu theo hạnh tự lợi lợi tha, nên phải vui vẻ cởi mở để cho chúng sanh dễ dàng kết duyên. Các Ngài do hạnh lợi tha nên có muôn đức trang nghiêm, vì vậy mà thân đẹp đẽ. Còn các vị A-la-hán với hạnh nguyện tu cốt cho hết phiền não, để được giải thoát cho mình, nên có dáng khắc khổ đăm chiêu, thiếu phần lợi tha nên chưa đủ muôn hạnh để trang nghiêm thân cho tươi đẹp. Bồ-tát Quán Thế Âm với hạnh từ bi, ban cho chúng sanh mọi điều lợi ích, chớ không nhận của người, vì nhận là vị kỷ chớ không phải vị tha. Lúc đầu, Ngài không nhận chuỗi anh lạc của Bồ-tát Vô Tận Ý, sau Ngài nhận là vì lòng từ bi chớ không phải do lòng ích kỷ. Khi nhận xong, lại cúng dường cho Phật Thích-ca và Phật Đa Bảo việc làm này của Bồ-tát Quán Thế Âm cho thấy Bồ-tát làm mọi công tác Phật sự đều hướng về Phật mà làm, và được thành quả cũng hướng về Phật mà dâng, chớ không phải vì tư kỷ mà làm.

Phẩm Quán Thế Âm Bồ-tát Phổ Môn dạy cho chúng sanh phá tướng ám. Khi nhập được Tri kiến Phật thì hết tướng ám, mà hết tướng là hết khổ thì tự tại vô ngại. Vì vậy Bồ

-tát Vô Tận Ý khuyên chúng ta nên niệm và
đảnh lễ Bồ-tát Quán Thế Âm.

7. CHÁNH VĂN :

* Bấy giờ, ngài Trì Địa Bồ-tát liền từ chỗ ngồi
đứng dậy đến trước Phật bạch rằng: “Thế
Tôn ! Nếu có chúng sanh nào nghe phẩm
Quán Thế Âm Bồ-tát đạo nghiệp tự tại, Phổ
Môn thị hiện sức thần thông này, thời phải
biết công đức người đó chẳng ít.”

Lúc Phật nói phẩm Phổ Môn này, trong chúng
có tám muôn bốn nghìn chúng sanh đều phát
tâm Vô đẳng đẳng Vô thượng Chánh đẳng
Chánh giác.

GIẢNG :

Từ trước chúng ta không nghe tên Bồ-tát Trì
Địa, bây giờ ngẫu nhiên Ngài xuất hiện nói
rằng: “Nếu có chúng sanh nào nghe phẩm
Quán Thế Âm Bồ-tát đạo nghiệp tự tại, Phổ
Môn thị hiện sức thần thông này, thời phải
biết công đức của người đó chẳng ít.” Bồ-tát
Trì Địa là vị Bồ-tát gìn giữ quả đất, tức là cõi
Ta-bà này, Ngài nói: Nếu mọi người ở cõi Ta-
bà này thuận theo pháp tu của Bồ-tát Quán
Thế Âm thì sẽ được kết quả là thần thông tự
tại, công đức rất lớn. Sở dĩ được như thế là
do công hạnh tu Phán văn văn tự tánh, là
xoay lại nghe tánh nghe của mình, nghĩa là
khi nghe âm thanh bên ngoài, không để tâm
phân biệt chạy theo tiếng hay tiếng dở. Trái
lại khi nghe âm thanh liền nhớ mình có tánh
nghe luôn luôn hiện hữu, không đuổi theo
tiếng hay tiếng dở, tâm được thanh tịnh thì trí
tuệ hằng sáng soi, công đức đầy đủ, từ đó mà
khởi phát diệu dụng. Đây là pháp tu chung ở
cõi Ta-bà này nên nói là Phổ Môn.

THỂ CHƠN NHƯ

Chơn như nguồn bất tận
Trong tiếng chim bình minh
Trong mây chiều tỏa rạng
Chiều tan bóng mực đồng.

Chơn như nguồn tự tại
Dòng sinh mệnh vắng lai
Ai người trong lĩnh thức
Sống thực tại Như Lai.

Chơn như dòng biểu tượng
Trong nắng sớm mưa chiều
Trong hoa đào hé nở
Trong hơi thở mẹ yêu

Chơn như lời quyên rủ
Trong vạn pháp vũ vũ
Vái tâm người ấp ủ
Muôn thuở khách trăng thu.

Chơn như vườn ngũ ấm
Hoa nở trôn năm cành
Quả chưa bùi đắng ngọt
Ý sáng lạ trắng thanh.

Ai rõ chơn như thể
Sai là vạn nẻo về
Trắng xóa người tỉnh lặng
Vườn hoa đạo ngồi kẻ.

Chơn như là thực tại
Gió thoảng hương quyên bay
Vạn duyên đời đi lại
Nào động thể Như Lai.

Hạnh Trân



Phổ Môn Tròn 10 Tuổi

Tôi chào đời trong lúc trời trong và sáng, cảnh vật quanh tôi hiển lộ rất rõ ràng, lòng tôi dâng tràn một niềm vui và biết ơn khôn tả, biết ơn chư Phật, chư Bồ tát, chư tôn đức Tăng Ni, ơn cha mẹ và những người đã góp phần cho sự ra đời của tôi, với tâm nguyện trên đền bốn ơn nặng, dưới cứu khổ muôn loài, tôi chỉ muốn mang cả tâm huyết của mình, bước vào đời để từng bước giúp cuộc đời bớt khổ, sớm tìm lại niềm vui nơi chính họ.



Thật không dễ như những gì tôi thấy và nguyện ước của tôi, cũng như tâm nguyện của các bậc tôn túc mong giúp tất cả mọi người vượt qua biển khổ, sông mê, sớm tìm về bến bờ an vui, giải thoát. Ngoài kia, hầu như không ai quan tâm đến chuyện sanh tử, ít có ai mang một khái niệm gì về giải thoát, giác ngộ hay dứt khổ, sống vui. Cuộc sống với họ là cơm áo gạo tiền, hầu như họ bằng lòng với hiện tại, khi khổ quá, thì chỉ biết tìm cách giải quyết cái khổ nhất thời để tiếp tục sống theo những gì mà họ cho là quan trọng trong đời họ...Niềm vui, với họ, nếu có, chỉ khi nào đạt được những gì họ muốn. Một công việc, một lời khen, một danh phận, một số tiền, một mối tình...v...v... Nhưng tất cả tiến trình không dừng lại ở đó.

Đối tượng họ có được, dễ trở thành nhàm chán và họ lại đi tìm đối tượng khác cao hơn, giá trị hơn. Cứ thế, suốt đời người là sự đuổi bắt không

dừng. Tôi còn nhớ câu chuyện ngụ ngôn, người chủ xe ngựa cần đưa một số hành khách đến một ngôi làng xa, mà con ngựa thì hay trở chứng, khi thì chạy, khi dừng, cao hứng thì chạy nhanh, không vừa lòng thì nhích chới từng bước, càng đánh nó càng đồ lì, đứng ỳ ra chịu đòn, người chủ xe, nghĩ ra một kế, bèn treo ngay trước mắt con ngựa, một máng cỏ tươi mướt, ngon lành, thế là con ngựa cứ cắm đầu chạy trời chết, đuổi theo máng cỏ, quên hẳn mình đang bị người chủ sai khiến, kéo một chiếc xe nặng nề, trên xe, ngoài số hành khách còn thêm mớ phụ tùng linh kính... Cuộc sống là như thế. Mỗi người, từ nhỏ đến lớn, từ



trẻ đến già, cứ lo gom góp, lượm lặt những hiểu biết, cái hay cái giỏi, cái đúng cái tốt, trách nhiệm, bổn phận, truyền thống, tập tục...v.v...nhồi nặn thành những định kiến, thành kiến, thành những hành trang linh kinh, ị ạch mang vác rượt đuổi theo đối tượng yêu thích của mình, không có ngày ngơi nghỉ... Họ không biết đó là vay mượn và những gì vay mượn chẳng phải là mình. Chỉ cần quay về thấu cái tâm hay giống ruồi, kiếm tìm, gom chứa, tâm ấy không thật có, ngay đó nhận ra của báu vốn sẵn nơi chính mình, đó cũng là tinh thần thiền, như hai câu thơ cuối trong bài phú "Cư trần lạc đạo" của ông vua Thiền sư Trần Nhân Tông.

**Trong nhà có báu thôi tìm kiếm
Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiền.**

Càng vào đời, càng hiểu rõ về thực tế cuộc sống cũng như bản chất con người, hầu hết mọi người đang ngủ say và chỉ muốn sống trong mộng mà thôi. Nhờ hiểu được chúng sanh nên tìm nhiều cách, từng bước giúp họ sớm nhận ra vấn đề. Một số thiền sinh, sự tu tập khám phá nội tâm của họ rất sâu sắc, tự nơi bản thân họ chuyển hóa nhiều, không những cảm được những người thân quanh họ mà còn chia sẻ được chỗ thấy biết đến mọi người. Số khác, ban đầu, cũng hơi gặp khó khăn vì những điều mình nói ra, họ không đủ sức tiếp nhận, với họ, cái nhìn này quá mới, một số người không hiểu mình nói gì cả, đôi khi đưa đến hiểu lầm. Thật ra, họ mới nghe vì ít người nói đến, chứ ngày xưa, chư Phật, chư Tổ nói tiếp bao đời đã từng chỉ dạy.

Hôm nay là ngày Phổ Môn lên mười, mười năm qua, bằng chỗ thấy biết của mình cũng như dùng những lời, hoặc những câu chuyện

của chư Phật, chư Tổ, từng bước giảng giải, khai mở, điểm hóa, phá làm chấp, nhằm giúp mọi người hiểu thêm về họ, nhận ra được những vướng mắc đưa đến phiền não và biết chắc rằng niềm vui chân thật luôn có nơi mỗi người, giúp họ khơi dậy những thao thức về kiếp người, về sinh tử hay giải thoát, để mọi người nghi vấn về nội tâm mình và có lòng tu học để dứt khổ sống vui.

Một lần nữa, xin chân thành cảm ơn tất cả đã trợ duyên cho tôi, thành tựu tâm nguyện độ sanh này trong suốt mười năm qua.

Diệu Thiện



TRỰC CHỈ NHÂN TÂM, KIẾN TÁNH THÀNH PHẬT

TRỰC thấy tâm mê quét sạch dần.

CHỈ vì ôm chấp khổ trầm luân.

NHÂN ham ngũ dục vào sinh tử

TÂM vướng trần duyên mãi thọ thân.

KIẾN tạo cuộc đời quay trở lại

TÁNH nguồn rỗng lặng bật sở năng.

THÀNH tâm thấu suốt nguồn mê chấp

PHẬT đạo thanh thang đón bước chân...

Hội Đạo

NHÔNG CAU CHUYỆN Y NGHÓA

Con Bướm và Tổ Kén

Cậu bé ngồi nhìn sưng cái tổ kén, từ lần nứt nhỏ, một con bướm cố sức vùng vẫy để thoát ra, nhưng cả giờ đồng hồ trôi qua rồi, kẻ nứt vẫn không rộng hơn dù con bướm gắng hết sức vùng vẫy. Thương con bướm nhọc nhằn, cậu bé cầm cái kén lên, cắt rộng thêm đường nứt, giúp con bướm thoát ra. Cậu bé vẫn chăm chú ngồi nhìn, tuy được thoát khỏi tổ kén, nhưng với thân hình to lớn mà đôi cánh nhỏ xíu, co lại, con bướm vẫn không thể nào bay nổi, nó xà quỳ lòng vòng cả giờ rồi nằm im, thoi thóp.

Cậu bé không ngờ rằng, con bướm cần tự thân vùng vẫy để thoát khỏi sự trói buộc của tổ kén, trong suốt thời gian vận động hết sức đó, đôi cánh bướm sẽ được nuôi dưỡng, tôi luyện, nhờ đó, đôi cánh to lớn và đầy đủ sức mạnh cũng như thân hình nhờ vận động tích cực mà săn chắc, nhỏ nhắn, được đôi cánh khỏe mạnh, vững vàng mang bay lượn thoải mái mọi nơi.

Lời bình:

Các bạn thân mến, trong đời, chúng ta cũng vậy, người nào luôn đứng trên đôi chân của mình, sẵn sàng đối diện mọi chướng ngại, luôn tìm cách phấn đấu để vượt qua những chướng ngại, người đó trưởng thành, anh ta thành tựu nhiều khả năng, tinh thần vững chãi, bén nhạy trước sóng gió cuộc đời. Đành rằng, đôi lúc chúng ta cũng cần những trợ duyên, nhưng những trợ duyên đó nhằm giúp chúng ta phát huy khả năng còn tiềm ẩn chứ không phải thay chúng ta làm hết mọi chuyện. Rõ ràng, theo kinh nghiệm người xưa, người nào làm việc, gặp quá nhiều thuận duyên hay luôn ỷ lại, lúc nào cũng muốn dựa vào khả năng người khác, tuy thành công, nhưng



© CATERS NEWS AGENCY LTD

người này chưa chắc trưởng thành và khó đứng vững trên vị trí của mình.

Nếu câu chuyện này được nhìn sâu theo khía cạnh đạo lý, hành giả phải tự mình khám phá nội tâm mình để biết rõ: khổ là những gì? khổ như thế nào? ai làm mình khổ, mình vay mượn những gì trong cuộc sống? và những

thứ mà ta vay mượn này, từ lúc nào, trói buộc, làm ta chướng ngại, khổ đau trong đời? Sau cùng, cái mà ta thường xưng là tôi, là mình, rốt cuộc, nó là cái gì? thực chất nó ra sao? Hàng ngày, cái tôi ấy ra vào, nhằm phát triển và bảo vệ nó như thế nào? Chỗ này, ta cần thấy, xúc chạm, thấu suốt và thực chứng chứ không thể nào lấy kết quả thực chứng của người xưa làm kết quả của mình. Ngày xưa, ta làm toán, dưới mỗi bài toán đều có ghi đáp số, ta phải chính mình giải bài toán ra đúng đáp số như vậy, chứ không thể nào copy kết quả đã cho làm kết quả của mình.

Phật, Bồ tát hay các bậc thầy chỉ giúp ta bằng cách định hướng, khai thị, khích lệ, để ta có đủ sức mạnh, đủ niềm tin, đủ tuệ giác để tháo tung và thoát khỏi những trói buộc cứng ngắc, sâu dày như con bướm tự mình miệt mài, vấy vùng để cuối cùng thoát ra khỏi tổ kén bó chặt nó, tung mình bay lượn thênh thang khắp nơi, khắp chốn.

CON GÀ và HỘT BẮP

Chú Hai, lớn lên ở nông thôn, được cha mẹ cho một sớ đất khoảng 2 mẫu ta để trồng rau và chăn nuôi. Chú nuôi mấy trại gà rất thành công, gà và trứng là nguồn lợi chính của gia đình chú. Thức ăn của gà là bắp, chú tự trồng, hàng năm thu hoạch rất cao, chú bán ra một số ít, phần còn lại, chú trữ

lại để cho gà ăn.

Hàng ngày, chú quanh quẩn hết làm cỏ chăm sóc mấy thửa bắp, thì mất hút trong những chuồng gà, sẫm soi từng chú gà con mập ú, hay lượm trứng, hoặc chăm chăm đứng nhìn hàng ngàn con gà mổ bắp ăn. Do tham công tiếc việc, hàng ngày chú mất mình trong công việc, đến lúc cơ thể mệt mỏi, tinh thần suy yếu, càng nhìn bầy gà mổ bắp, nỗi sợ hãi chột nhen nhúm trong lòng. Nỗi sợ lớn dần, chú thấy từng con gà hăm hở, lia lịa mổ bắp, cái đầu ngúc lên, ngúc xuống, cái mỏ cứng tung hoành mổ từng hột bắp, chú cứ lùi dần, lùi dần, chú đâm ra sợ bầy gà háu đói, hung hãn mổ luôn chú, vì...dường như chú cũng là một hột bắp. Đến lúc này, chú trốn luôn trong nhà không dám ló mặt ra ngoài. chú sợ gà!

Tình trạng này kéo dài nhiều ngày, công việc bị ngưng trệ, vợ chú không quán xuyến nổi công việc, lại thêm ông chồng bỗng dưng mắc chứng bệnh lạ kỳ. Thiêm đành quyết định đưa chồng đi thành phố, đến một bác sĩ chuyên trị bệnh tâm thần. Sau khi khám bệnh và hỏi han kỹ triệu chứng của chú, bác sĩ cho chú nhập viện. Vợ chú an lòng ra về tiếp tục công việc



hàng ngày.

Trong những ngày ở bệnh viện, chú được bác sĩ theo dõi bệnh trạng và giải thích rõ ràng, chú là người chứ không phải hạt bắp. Nay chú giống tôi, chú có mặt mũi, chân tay. Chú đi đứng, chú sinh hoạt như tôi, như mọi người chứ có khác gì đâu. Trong phòng chú, bác sĩ treo tấm kính lớn để chú thường nhìn thấy hình dáng con người của chú. Nghe bác sĩ giải thích, mắt chú sáng lên, gật đầu lia lịa, nói, đúng rồi bác sĩ, tôi là con người, tôi là con người rõ ràng mà, tôi không phải hạt bắp. Nhờ sự trị liệu tận tình, hơn tuần sau, chú Hai tỉnh táo dần, càng ngày, chú càng tin chú là con người chứ không phải hạt bắp.

Một hôm, bác sĩ gọi chú đến văn phòng và cho biết, hôm nay chú được về nhà vì chú hết bệnh rồi. Chú Hai mừng rỡ, về phòng thu dọn quần áo. Lát sau, chú đeo túi quần áo trên vai đến nhận giấy xuất viện, chào và cảm ơn bác sĩ, sau đó, chú xam xam đi ra cổng bệnh viện. Lát sau, chợt chú hốt hể quay vô, vừa gặp bác sĩ, chú lắp bắp nói:

_ Bác... sĩ, tôi... không... về được.

_ Sao vậy chú?

_ Tôi thì,... tôi tin mình là con người nhưng con gà nó vẫn nghĩ, tôi là hạt bắp thì sao???....

Lời bình:



Câu chuyện có vẻ khôi hài nhưng rất đạo lý. Thật sự thì con gà nghĩ chú là hạt bắp hay chính chú Hai tin chắc mình là hạt bắp và đang bảo vệ niềm tin của mình? Trong đời, nhiều lúc, ta cho mình là thế này, là thế nọ, và ta tin chắc như vậy, khó mà thay đổi được. Ngay cả khi ta đối diện với sự thật, nhưng ta vẫn không tin nổi mà chỉ khéo bảo vệ những gì mình đã tin.

Trong kinh đức Phật có một câu chuyện: Một ông nhà giàu cần ra chợ có việc, ông để đứa con trai khoảng 6,7 tuổi ở nhà chơi với bạn của nó. Chẳng biết 2 cu cậu chơi thế nào mà lửa bốc cháy. Hai chú bé quính quáng chẳng

biết làm sao, lại không biết kêu cứu. Lửa mỗi lúc bốc càng cao, đến khi làng xóm hay được, chạy đến thì căn nhà ông đã cháy rụi, chỉ không lây lan những căn nhà khác. Người chủ nhà hốt hơ hốt hể chạy về, kêu khóc thảm thiết, ông tin

chắc 2 đứa trẻ đều bị chết cháy. Ông tìm trong đống tro chỉ thấy một xác chết cháy đen thui không còn nhận dạng được. Ông tin chắc đứa con trai yêu quý đã chết. Ông nhà giàu ôm xác con khóc lóc thê thảm, ông tự trách mình quá ỷ y, cháy nhà ông không tiếc nhưng đứt ruột vì mất đứa con trai độc nhất. Ông làm đám táng cho đứa con thật lớn, thiêu xác con xong, ông lấy tro cốt, cho vào trong túi gấm và luôn đeo bên mình. Bẵng đi một thời gian, một đêm tối, đang ngồi thờ người nhớ con trong căn nhà mới cất, bỗng, có tiếng gõ

cửa. Người nhà ra mở cửa thì có một chú bé ốm nhom, áo quần rách nát, mặt mũi lấm lem, thập thò trước cửa, gọi ông: _ Cha, cha ơi, con về nè cha nhớ con không?

Ông nhà giàu nhìn đứa bé, sáng giọng:

_ Mà là đứa nào mà nhận là con của ta, con ta đã chết rồi.

Chú bé vừa khóc vừa giải thích:

_ Con mới chính là con của cha. Ngày đó, cháy nhà, con sợ quá, chạy ra khỏi nhà và trốn luôn không dám về. Nay, đói khát và nhớ cha quá nên tìm về đây, sao cha không nhận ra con?

Ông nhà giàu xua đuổi:

_ Cút đi, con ta chết rồi, tro cốt ta còn đeo bên mình đây, mà đừng hòng lừa gạt ta. Cút mau!

Đứa bé đành thất thểu ra đi...

Quả thật, trong kinh, đứa con trai của ông chạy thoát được, nhưng sợ quá nên sau đó ít lâu, mới dám tìm về. Nhưng ông nhà giàu tin rằng con mình không thể nào thoát khỏi ngọn lửa kinh khiếp đó. Nên dù thật sự đứa con ruột còn sống, và đang đối diện với ông, ông vẫn không tin. Cũng như chú Hai, khi tin mình là hột bắp, luôn tìm cách bảo vệ niềm tin của mình, chú mới nói:

_ Tôi thì tôi tin tôi là con người, nhưng con gà vẫn nghĩ tôi là hột bắp thì sao?...

Thử Tài Học Trò

Quý Cốc Tôn sư có hai học trò xuất sắc là Tôn Tấn và Bàng Quyên. Một hôm Quý Cốc

muốn thử tài học trò bèn bảo họ: - Ta ngồi trong động, trò nào có thể mời ta ra ngoài được? Bàng Quyên vội vàng giành mời trước, nói: - Bạch thầy, ngoài cửa động có rỗng châu phượng múa rất đẹp! Quý Cốc nói: - Hôm nay là ngày xấu, làm gì có việc đó? Bàng Quyên lại nói: - Có Bạch Hạc Đồng Tử mời thầy đi đánh cờ. Quý Cốc lắc đầu, nói: - Hôm qua ta đã chơi cờ với họ rồi.

Bàng Quyên trâng tráo: - Nếu thầy không ra thì con nổi lửa đốt động!

Quý Cốc mỉm cười. Đến lượt Tôn Tấn mời. Tôn Tấn thành kính thưa: - Con không thể mời thầy từ trong ra ngoài được. Nhưng nếu thầy ở ngoài động con có cách mời thầy vào trong.



Quý Cốc lấy làm lạ bèn truyền đem ghế ra ngoài động, cốt xem Tôn Tấn sẽ mời bằng cách nào. Khi Tôn Sư an tọa, Tôn Tấn vội quỳ xuống: - Con mời thầy ra ngoài được rồi! Quý Cốc phục cái trí của Tôn Tấn.



Bình:

Tôn Tẫn (孫臏, khoảng thế kỷ 4 TCN), người nước Tề, là một quân sư, một nhà chỉ huy quân sự nổi tiếng thời Chiến Quốc, cùng với Bàng Quyên theo Quỷ Cốc Tử học môn binh pháp...

Tính tình và tài năng của Tôn Tẫn và Bàng Quyên lộ rõ trong cuộc thi tài. Cách mời rất trẻ con của Bàng Quyên chỉ gạt được...con nít, chứ làm sao gạt được bậc thầy về binh pháp như Quỷ Cốc? Mời đến 2 lần vẫn thất bại. Chứng tỏ là bất trí. Mưu không thành nên lộ ra cái trăng tráo độc ác: _ Nếu thầy không ra con nổi lửa đốt động! và sớm lộ thêm cái bất nhân và bất nghĩa với thầy, với bạn. Suốt cuộc đời Bàng Quyên đã hành xử trên hướng đó. Đã bất tài, bất trí mà tâm ham danh lấy lòng, sợ Tôn Tẫn dành công của mình nên vừa nghe thầy thử tài vội vàng dành mời trước. Biết mình thua trí của Tôn Tẫn, sợ Tôn Tẫn xuất đầu lộ diện, mình không làm ăn gì được nên lúc làm tướng nước Ngụy, Bàng Quyên đã hại Tôn Tẫn đến tàn phế,

suốt đời ngồi xe lăn. Bàng Quyên bất trí, bất nhân, bất nghĩa bao nhiêu thì Tôn Tẫn ngược lại, biểu hiện qua kế mời thầy, tuy là mưu mà rất chân thành, thật mà hư, hư mà thật, đến độ Quỷ Cốc bị gạt và thậm phục học trò mình. Bao lần, Bàng Quyên hại Tôn Tẫn nhưng nhiều phen vẫn bại về tay họ Tôn, đến cuối đời bị phục binh, trúng tên và tự tử.

Từ chuyện Quỷ Cốc thử tài học trò này, ta nhớ trong lịch sử Thiên tông cũng có chuyện thầy thử tài trí của học trò rất thú vị và sâu sắc.

Chuyện kể về Thiên sư Linh Hựu ở Quy Sơn. Một hôm, sư ngủ vừa thức giấc. Huệ Tịch (Ngưỡng Sơn) đến hỏi thăm. Sư liền xây mặt vào vách. Huệ Tịch thưa:

- Hòa thượng đâu nên làm thế.

Sư ngồi dậy bảo:

- Vừa rồi ta nằm một điềm chiêm bao, con thử vì ta đoán xem.



Huệ Tịch lấy thau múc một thau nước và khăn lau đem lại cho Sư rửa mặt. Sư rửa mặt xong, giầy lát Trí Nhân (Hương Nghiêm) đến hỏi thăm, Sư bảo:

- Vừa rồi ta nằm một đêm chiêm bao, Huệ Tịch vì ta đoán xong, người lại đoán xem.

Trí Nhân liền đi rót một chung trà bưng đến. Sư bảo:

- Hai con thấy hiểu còn hơn Xá-lợi-phất.

Câu chuyện trước thuộc về trí thế gian, còn chuyện này thuộc về trí tuệ xuất thế gian.

Huệ Tịch đến thăm khi thiền sư vừa ngủ dậy, ngài chỉ bảo: - Vừa rồi ta nằm một đêm chiêm bao, con thử vì ta đoán xem.

Nếu là chúng ta được hỏi câu đó, ta đáp thế nào? Có lẽ, hầu hết, ta hỏi: - Thưa thầy, giấc chiêm bao của thầy lành hay dữ? Sau đó ta liền trở tài tướng số, đoán thôi...lu bù, và... người trúng là ta!

Nhưng trong nhà thiền, các vị thiền sư sẽ không đợi ta mở miệng hỏi lành dữ. Ngay khi nhát kiếm điểm ra, ta vừa mở miệng là đã trúng kiếm rồi. Ngưỡng Sơn Huệ Tịch là tay kiệt xuất, nhận sâu yếu chỉ thiền, hàng ngày sống trong ánh giác ngộ giải thoát, đâu dễ bị lừa, đã là giấc mơ, tỉnh giấc liền thôi, còn đoán cái gì? Thức giấc là rửa mặt cho mát mẻ, tỉnh táo. Đến Trí Nhân, tuy lúc này chưa xong việc chính mình, nhưng, cũng đâu dễ bị lừa, vừa nghe thầy nói, liền đi rót trà bưng lại. Thức giấc, rửa mặt xong thì uống trà cho thêm tỉnh táo, lại còn đoán thêm gì nữa đây? Tỉnh giấc mộng đêm, luôn rõ mình, rõ người, rõ cảnh, nhờ đó, luôn

rõ ràng tỉnh giác trước mọi hoàn cảnh, không bị giấc mộng ngày chi phối. Đó là giác ngộ, là giải thoát. Là tỉnh cơn đại mộng như Thế tôn thường dạy.

Còn chúng ta, trong đêm bị chiêm bao chi phối, nên không muốn tỉnh giấc, nằm lẩn qua lẩn lại ôn giấc mơ đẹp hoặc bồn thần lo lắng khi vừa qua cơn mộng dữ. Lỡ tỉnh dậy liền bàn xem chiêm bao tốt xấu, dữ hay lành ra sao. Tỉnh giấc mơ ban đêm, ta đi vào giấc mơ ban ngày. Tỉnh giấc chiêm bao riêng tư trong đêm, ta liền vào giấc chiêm bao chung ban ngày. Luôn mất mình trong cuộc sống, không phải là đêm mộng ngày mơ sao?

Sưu tầm và bình:

Lý Đa Sư



Phật Pháp

Nhiệm Màu

Tôi lớn lên trong gia đình được cha mẹ thương yêu nuông chiều hết mực, những gì tôi thích hay không thích, cha mẹ đều chiều, có khi còn la rầy những người khác để bảo vệ tôi, nên tôi lớn lên trong thói quen muốn gì làm nấy không cần biết đâu là lẽ phải. Khi về nhà chồng, đời tôi chuyển sang giai đoạn khác, không còn được nuông chiều, mà phải tự đứng lên, nên có nhiều biến đổi trong nội tâm trong giai đoạn đổi thay này. Nhưng những gì tôi được hưởng từ tuổi thơ, tôi vẫn dành hết cho chồng con, những khó khăn đó, tôi chỉ gánh chịu một mình. Đôi khi, chồng con chưa hiểu mình, tôi hơi buồn tủi nhưng cũng bỏ qua và thương yêu họ như ngày xưa tôi từng được thương yêu.

Tôi cứ sống như thế, buồn vui lẫn lộn, hờn trách thương ghét....và rất tin ngưỡng, cho đến một ngày tôi có duyên đến Thiền Viện Phổ Môn. Nơi đây đã giúp cho tôi nhận ra một điều là, từ nhỏ đến lớn, tôi chỉ sống bằng cảm tính, bằng khái niệm chỉ muốn yên vui cửa nhà, nên tất cả những gì xảy ra, tôi đều bỏ qua cho yên chuyện. Tất cả sự sống, cách hành

xử của tôi hàng ngày đều dựa trên tình cảm và niềm tin mù quáng nhiều hơn là sáng suốt nhìn ra sự thật nơi mình và những người chung quanh. Tôi bắt đầu nhận ra sự thật ấy từ dạo đó, nhìn lại, thấy rõ những lầm lẫn và quá đáng của mình khi còn nhỏ, chỉ sống mê muội trong sự nuông chiều chứ không cần biết gì cả. Về nhà chồng, những khổ cực của cảnh làm vợ, làm dâu, tôi chỉ biết âm thầm chịu đựng, ngay cả với cha mẹ tôi, tôi cũng không hé môi. Đến lúc có con, cũng chỉ thương trong mù quáng chứ không biết chỉ dạy, hướng dẫn chúng điều gì nên và không nên làm, đến khi có cháu cũng vậy, cũng chỉ thương, chăm lo, chịu chuộc,... tôi tin vào cách sống của mình và cho đó là tốt, đó là thương yêu. Tôi cứ sống trong thói quen, trong tình cảm mê mờ



không cần biết lẽ thật nằm ở đâu. Để tỉnh ra được điều này, tôi phải trải qua nhiều va chạm, nhiều lần hướng dẫn, chỉ điểm từ quý thầy cô. Chồng tôi sống nặng về lý trí, gặp tôi nghiêng hẳn về tình cảm, nên chúng tôi ngược nhau trong cách nuôi dạy con. Mỗi lần chồng tôi rầy la con cái là tôi hay

bênh vực chúng, bất kể vấn đề nằm ở đâu. Rõ ràng, tôi chỉ muốn "yên nhà lợi nước" nên không cần lắng nghe và tìm hiểu vấn đề để cùng nhau hướng dẫn, nuôi dạy con cái. Lúc nào tôi cũng cho là chồng mình quá khó, quá đáng, cứ kiếm chuyện hoài, và tôi đã tin chắc như vậy, nên có khi chồng tôi mở miệng là tôi nhào ra cãi...tới bên, chồng

tôi lại càng nổi nóng hơn, khó tánh hơn, tôi lại càng không lùi bước.

Nhiều năm như vậy, tôi vẫn quen trong lối sống cũ, mặc dù vẫn thường gặp quý thầy và sư cô, thường xuyên được hướng dẫn, khai mở nhưng, dường như tôi không muốn tỉnh ra, chỉ muốn mọi người chịu mình hay mình chịu mọi người. Có lần, gặp cảnh trái ý, trong lòng bế tắc, đau khổ vô cùng, tôi chỉ muốn làm theo thói quen cũ chứ không muốn đối diện để nhìn ra sự thật, lấy cớ là bị bệnh tăng xông, nếu tiếp tục đi sâu vào nội tâm, có thể bị nguy hiểm. Ngay lúc ấy, Sư cô nói: “Thà chết mà tỉnh, còn hơn sống mà mê”, ngay câu nói đó, tôi bừng tỉnh, và còn nhận ra một điều rất thực tế là, một người ngang bướng, chấp cứng,...giống người mê ngủ như tôi cần phải hướng dẫn "mạnh" như vậy mới tỉnh. Tôi quay đầu từ đạo đầy, tôi thật cảm ơn Sư cô đã giúp tôi tỉnh ra cái làm chấp của mình, nếu không, khi sống thì hành xử không sáng suốt, cuối cùng, làm khổ mình và khổ những người thân, lúc chết, tôi sẽ theo nó đi luân hồi trong sáu cõi.

Cũng từ đó, tôi thay đổi hẳn, từ nội tâm cho đến cách cư xử với chồng con và mọi người. Giống như tôi được sinh ra thành một người khác, ngược với tánh khí tôi trước đây. Người đầu tiên cảm được sự đổi thay nơi tôi là chồng tôi. Chính điều này gieo cho ông niềm tin và khích lệ ông trên đường tu tập. Đám con cháu của tôi, cũng cảm được sự thoải mái, rõ ràng và tươi tắn nơi tôi...

Hiện nay, gia đình tôi rất hạnh phúc, tôi và chồng không còn bị mâu thuẫn, chúng tôi hiểu, nói chuyện và có thể góp ý được với

nhau, chúng tôi biết cách hướng dẫn và dạy con cái, cái gì cần chia sẻ cho con hiểu, tôi sẵn sàng nói chứ không bao che và nuông chiều. Chồng tôi cởi mở, cảm thông với tôi và các con nhiều lắm, không còn quá cứng rắn và độc đoán như xưa. Từ khi vợ chồng tôi có lòng tu học và nội tâm chuyển nhiều, con chúng tôi, từ lớn đến nhỏ đều vui lây và cùng phát tâm đi theo con đường cha mẹ đang đi. Tôi thấy, nếu cha mẹ có cùng chí hướng và rõ ràng con đường tu học của mình thì dễ dàng chia sẻ, hướng dẫn con cái, không những vậy, còn gieo niềm tin vững chắc trong lòng con mình đối với Tam bảo và còn là trợ duyên lớn cho con cái trên con đường khám phá nội tâm và sống vui.

Hơn nữa, tôi còn biết cách chia sẻ kinh nghiệm tu học của mình cho những người bạn hoặc bà con, điều này trước kia tôi không sao làm được, mọi người rất hoan hỷ khi gặp tôi và mong được nghe tôi chia sẻ, vì đây là những bằng chứng sống, rất thật nơi tôi chứ không phải nói trong sách vở. Bây giờ, tôi trẻ trung, tươi tắn, sáng suốt và thoải mái ra, mặc dù tuổi đã lớn nhưng ai nhìn cũng khó đoán được tuổi tôi.

Đúng là Phật pháp nhiệm mầu, giờ đây tôi mới hiểu rõ cốt tủy của đạo Phật nằm ở đâu, tôi luôn hướng về Tam bảo với tất cả niềm tôn kính và hết lòng hộ trì, có điều, bây giờ, tôi biết nơi nào mình cần tới, chứ không còn mù mờ nữa. Phật pháp có thể giúp mình thay đổi thói quen, cái nhìn và lối sống quá mê chấp đến độ cứng ngắc của mỗi người, đưa tất cả ngồi lại với nhau trong tinh thần hiểu thương và bao dung. Riêng tôi, nguyện đời này giác ngộ nguồn mê, và mang ánh sáng này chia sẻ đến cuộc đời.

Liễu Tuệ

VIỆT CHOGIO NUI MAY NGAN

Tuyết vời lấm vườn hoa trăm hương sắc
 Này hoa hồng, nọ hoa lý, hoa mai
 Mỗi thứ hoa, mỗi mùi hương mỗi sắc
 Sắc hương tàn nhưng vẻ đẹp không phai.
 Dù lạc loài ở rừng sâu núi thẳm
 Dù được trông trong chậu kiếng vườn hoa
 Hoa vẫn nở vẫn tàn theo năm tháng
 Vẫn khoe màu trong tịch lặng bao la.
 Có những loài hoa không tên không tuổi
 Tận miền xa không một dấu chân người
 Hay dưới nắng cháy da trong miền đá sỏi
 Sống âm thầm quên bằng tháng ngày trôi.
 Qua những ngày mưa sa gió dấy
 Dưới nắng hồng hoa rực rỡ như xưa
 Hay những chiều giông mịt mù cát bụi
 Hoa héo tàn theo cánh gió phát phơ.
 Dưới nắng hồng êm ả
 Hay mưa gió vô tình
 Mỗi loài hoa vẫn nở
 Theo vóc dáng riêng mình.
 Gió sớm mưa chiều, đêm sương ngày nắng
 Mây trưa che đờ nóng ánh mặt trời
 Gió đông về mằn mằn nước biển khơi
 Mang ấm áp trong những chiều đông lạnh.
 Và trăng thanh và sao trời lấp lánh
 Xua bóng đêm cho giấc ngủ yên lành
 Một sáng nào sương từng giọt long lanh



Đã trang điểm màu hoa thêm óng ả.
 Mây ngàn gió núi
 Trăng sao đất trời
 Chưa một lần đòi hỏi:
 Hãy nở giống ta thôi!
 Sương mù cát bụi
 Sông nước biển khơi
 Chưa một lần phán dạy:
 Hãy nở giống nhau thôi!
 Bởi vì hoa không phải là mây gió
 Nên trăng sao thấp sáng lối đi về
 Vì hoa dại còn chen trong bờ cỏ
 Nên cánh đồng, hương lúa ngát đường quê.
 Người ta muốn hoa Mai là hoa Cúc
 Nên đem giông cát bụi dấy mịt mù
 Người ta muốn hoa này thành hoa khác
 Nên đường về lớp lớp nở thêm u.
 Không ai bắt hoa Hồng thành hoa Lý
 Không ai mang hoa Cúc thành hoa Mai
 Thì muôn đời giữa trời đất ấy
 Mỗi loài hoa mỗi vóc dáng tuyệt vời.
 Dù có bắt hoa Hồng thành hoa Lý
 Dù đặt tên cho loài hoa dại không tên
 Hoa vẫn nở âm thầm không tiếng nói
 Mỗi loài hoa mỗi Vẻ Đẹp Ngàn Năm.
 Một lời này xin gửi cho tất cả
 Cho mây ngàn và gió núi trăng sao
 Hãy để cho mỗi loài hoa tự nở
 Trần gian này đẹp để biết đường bao.
 Ngoài kia loài hoa dại



Nở trắng trước sân nhà
 Dây trời hoa nắng nở
 Trong tịch lặng bao la.

LÔI CHO EM

Tặng N. và các em....

Rồi cuối cùng em cũng ra đi
 Buồn hay vui ta biết nói gì
 Lời xưa thấp sáng từ muôn thuở
 Cuộc sống xoay vần khổ biệt ly.
 Bây giờ em đã dứt ra đi
 Để lại người thân những ngậm ngùi
 Để lại Ba nỗi buồn căm rứt
 Còn em đâu, hôm sớm những ngày.
 Có phải em đi, đường đã chọn
 Mà ta mơ ước từ lâu rồi?
 Tháp sáng lên đi từ ý thức
 Trong khổ đau vang dậy tiếng cười.
 Hãy vững lên em, đường đã chọn
 Mà ta chờ đợi từ lâu rồi
 Đừng để trôi theo ngày tháng lun
 Lạm người đâu để được em ơi!
 Ta hiểu em những ngày hôm ấy
 Lòng em là một bãi sa trường
 Đi ? ở ? tranh dành nhau đứng dậy
 Nửa thù dứt áo, nửa thù thương...
 Tháp lên đi. Hiền Hữu Sáng Ngời

Là vững lòng em trọn kiếp người
 Đôi khi ta muốn em càng khổ
 Vì sợ rằng em sẽ thả trôi...
 Những lần ta muốn nhắc cho em
 Đừng mãi vui theo cuộc sống hèn

Chỉ có Niềm Tin Bừng Sáng ấy
 Ngục từ tâm thức lửa hồng lên.
 Và cuối cùng em đã ra đi
 Chẳng biết trong em đây những gì?
 Ta xót lòng khi nghe tiếng khóc
 Những người không lắng được sâu bi.

Có hiểu không em, lòng của mẹ
 Tuy thường rầy mắng em những ngày...
 Ta biết lòng người đâu muốn thế
 Tình thương con ai nỡ dọa dẫm?

Cũ cũng mong em tròn cuộc sống
 Đừng bỏ qua đi, uống tháng ngày
 Riêng ta còn muốn trong trời rộng
 Đôi cánh chim bằng lướt gió mây...
 Ta chẳng mong em thành Tráng sĩ
 Lặn đi không hẹn trở về nhà.
 Chẳng mong em lánh đời xuất thế
 Xuôi ngược lần theo dấu Thích Ca.
 Ta chẳng mong em thân vùng vẫy
 Gươm đàn nửa gánh, một non sông
 Chỉ mong em vượt qua bờ ấy
 Trời đất hòa chung một tấm lòng.
 Rồi có ngày nào gặp lại nhau
 Vai em dù áo đã phai màu
 Thân gầy nhưng lửa ngời trong mắt
 Lửa nhiệm màu thiêu vạn kiếp đau.
 Nhớ kỹ nghe em lời gởi gắm
 Của người thấy rõ cuộc phù vân
 Thân tạm giữa giềng đời quanh quẩn
 Sao bằng làm én gọi mùa xuân?



Thông Hội

Một Thoáng Bâng Khuâng

Gia đình tôi trở lại Thiền viện sau khóa tu của cha mẹ và con cái, để dự buổi pháp thoại và "hưởng" một buổi ăn chiều thật ngon miệng ở Thiền Viện Phổ Môn. Sở dĩ, tôi nói "hưởng" vì có nguyên nhân, từ từ tôi sẽ trình bày...

Bước vào Phổ Môn, tôi chợt nghe lòng mình như lắng lại, cảnh trí thật đơn giản, nhẹ nhàng nhưng đầy thiền vị, dường như thấm sâu vào trong tôi. Buổi chiều chỉ còn vương chút nắng trên những tàn cây cỏ thụ, không đủ sưởi ấm cho bầy chim đang riu rít tìm ch ngủ. Một cơn gió lạnh thoáng qua,

mang những xác lá vàng chập chờn đáp xuống bãi cỏ mượt mà... Mặc dù ở ngay thành phố Houston, nhưng lại có ngôi Thiền Viện êm đềm, yên tĩnh không có tiếng ồn ào



xe qua lại, không khí thật trong lành, dễ chịu. Điểm đặc biệt nữa là quý Sư ở đây rất cởi mở và tươi vui, lúc nào cũng hoan hỷ mở lòng đón nhận chúng tôi, sẵn sàng dành thời giờ cho chúng tôi, nghe chúng tôi tâm sự và giúp chúng tôi biết cách mở những khúc mắc làm bế tắc cuộc sống gia đình. Về

đây chúng tôi có cảm giác như về nhà, cái không khí gia đình thật ấm cúng và thân thiện. Dù khác tôn giáo nhưng chúng tôi không hề có cảm giác bị phân biệt hay thấy mình lẻ loi.

Tôi được nghe một thời pháp ngắn do Ni sư giảng, rất thực tế, dễ hiểu, sâu sắc nhưng không khô khan, nhờ Ni sư dẫn chứng những câu chuyện ngắn trong kinh Phật hay những chuyện thực tế trong đời thường. Ni sư hướng dẫn ứng dụng vào đời sống hàng ngày rất rõ ràng, hầu hết là nhằm khai mở để hiểu mình, hiểu người,

hiểu cuộc sống để có những tương giao tốt đẹp với mọi người. Bên cạnh đó, chúng tôi cũng được Ni sư dạy những bước căn bản cho người mới học thiền, xưa

nay, nghe thiền chúng tôi rất thích, nhưng không biết phải bắt đầu từ đâu, phải làm gì khi ngồi thiền, tại sao phải tu thiền? hoặc tu thiền có ích lợi gì? tất cả những điều này chúng tôi được Ni sư hướng dẫn và giải thích tận tường, thông suốt, đồng thời chỉ cho chúng tôi những bước căn bản

trong phần thực tập điều thân và tâm.

Trong Thiền viện, chúng tôi thấy không chỉ là Phật tử, mà người các tôn giáo bạn, các dân tộc khác cũng đến, nhưng có cái hay, là tất cả hòa được vào nhau, không ai thấy có sự chống trái hay xa cách gì cả.

Sau thời pháp thoại là buổi ăn chiều, ngày đó, trời mới vào đông hơi se lạnh, nhưng cái lạnh của buổi giao mùa, giữa thu và đông ấy cho tôi một thoáng băng khuâng và gợi nhớ. Phải rồi, ngày xưa, thuở còn ở Đà Lạt, gia đình tôi, có khi thêm vài đứa bạn, thỉnh thoảng, có những buổi ăn ngoài trời, thân mật và thoải mái, cũng bãi cỏ xanh và vài cây cỏ thụ, cũng vài cái bàn gỗ đóng đơn sơ, những tô bún Huế thật nóng và cái yên ả có chút hơi hướm lành lạnh của trời Đà Lạt ..., cái cảm giác mấy mươi năm xa quê hương bây giờ mới có lại, và còn hơn nữa, trên mỗi bàn có những ngọn nến lung linh, cho tôi một chút gì ấm áp, còn thêm nhiều bạn đồng tu, học được lối vào Phật pháp chân chính, thực tế và khoa học. Không phải mất công mày mò tìm đâu xa, không cần lang thang trên mạng, chui vào rừng Phật pháp đến...quên mất đường ra.

Mọi người ngồi bên nhau, ăn tối và chia sẻ những kinh nghiệm tu học, tôi nhận ra, đêm đó, nhiều thế hệ người đến, con cái, cha mẹ, ông bà, họ cùng nghe pháp thoại, dùng cơm, nói chuyện và chơi đùa thoải mái, một số anh chị em có khả năng ca hát, cũng đóng góp những bản nhạc rất hữu ích làm ấm lại tình người, những em trẻ trước khi ra về còn nói ba mẹ đưa chúng đến vào dịp tới. Đến đây, các bạn biết vì sao tôi dùng từ "hương" rồi chứ?

Tôi rời Thiền Viện Phổ Môn với nhiều lưu luyến, nào khung cảnh an bình, không khí tươi vui, gần gũi, những người bạn mới chân tình, quý Sư cô, lúc nào cũng vui vẻ, hồn nhiên, nhiệt tình, nhất là bài pháp thoại và những lời hướng dẫn của Ni sư, rõ ràng, dễ hiểu, chỉ vừa nhận ra, vừa áp dụng là thấy cuộc sống nhẹ nhàng. Vừa lái xe, tôi băng khuâng tự nhủ, một Thiền viện mang đến cho mọi người nhiều lợi ích thế này, làm sao cho nhiều người biết để họ đến tu học và gạt hái những niềm vui?...

NGUYỄN HƯƠNG



Ai Bảo Chăn Trâu Là Khó?...

Sau vài tháng đến Thiền Viện Phở Môn tu học, Tuệ Hương thay đổi rất nhiều nhờ thấy rõ nhiều vấn đề trong nội tâm và trong cuộc sống. Tuệ Hương cảm nhận được sự mâu thuẫn của Phật Pháp qua sự hướng dẫn của Quý Thầy, Sư Cô ở Thiền viện Phở Môn đã cứu cuộc đời Tuệ Hương tỉnh giấc mộng dài.

Khi tiếp xúc với mọi người, Tuệ Hương nhận ra không ai giống ai cả, mỗi người đều có cái nhìn và lối sống khác nhau, nên mình phải hiểu và tôn trọng lối sống riêng của họ.

Càng rõ mình, Tuệ Hương hiểu người, hiểu được tại sao họ nói và hành động như vậy, nên không còn trách giận họ như trước nữa. Lúc trước nghe ai nói gì không giống mình, mình liền góp ý, bắt bẻ, hoặc trách móc, giận hờn, hay suy diễn thêm bớt câu nói của họ để làm cho vấn đề lớn hơn. Bây giờ, thói quen này không còn nữa. Tuệ Hương nhìn vấn đề rõ ràng và sáng suốt hơn, nhất là trong lúc giao tiếp và ứng xử với người chung

quanh. Biết nói và dừng đúng lúc, chứ không như xưa, khi nói thì không biết dừng, khi dừng thì không biết lúc nào cần nói, hơn nữa, Tuệ Hương còn làm chủ được cơn giận, nhận diện khi nó vừa nhen nhúm, ngay đó nó tan biến liền chứ không để nó vung vãi làm đổ vỡ như xưa.



Tuệ Hương lúc trước chỉ sống theo ý nghĩ, thói quen và bản năng lôi kéo của dục vọng, chứ không hiểu gì về mình cả. Bây giờ, Tuệ Hương thấy rõ con người mình có hai thứ, tinh thần và thể xác, tuy là 2 nhưng nó cũng liên kết và chi phối

Tuệ Hương rất nhiều, ví dụ, khi buồn giận ảnh hưởng đến não bộ và toàn thân, khi không khỏe cũng làm cho tinh thần suy sụp, Thiền giúp mình nhận rõ điều này, hiểu vì sao thân và tâm liên kết với nhau và thực chứng sự vận hành của nó. Nhờ Thiền, Tuệ Hương thấy cuộc sống thật ý nghĩa. Tuệ Hương phát hiện được những suy nghĩ, cảm giác và lời nói của

mình. Mỗi khi ý nghĩ trôi dạt mình có thể nhận ra và biết rõ vì sao ý nghĩ đó có mặt, Nhờ rõ được nguyên nhân khởi sanh những tư tưởng đó Tuệ Hương thấy mình cởi mở, hiểu và cảm thông mọi người hơn, không còn quá cực đoan như trước. Lúc chưa biết tu, giận ai là Tuệ Hương ghim trong lòng năm này qua năm khác, bây giờ, nếu có, chỉ một thoáng là có thể tỉnh ngay và nói chuyện được với đối phương. Mọi người gần Tuệ Hương cũng thấy dễ chịu và thoải mái hơn.

Tuệ Hương đã tìm thấy được niềm vui thật sự nơi chính mình qua con đường

khám phá nội tâm, thú thật, bước đầu cũng hơi khó vì có thói quen thấy lỗi người, nên khi quay về bị thói quen đó

không chế, nhưng nhờ được hướng dẫn tận tình và kỹ lưỡng ở Thiền Viện, Tuệ Hương nhận rõ vấn đề ở đâu, nên biết quay về xỏ mũi trâu của mình và dẫn nó đi, có nghĩa là làm chủ được suy nghĩ, lời nói và hành động của mình, khó khăn ban đầu không còn nữa, phần kế tiếp là chăn trâu mà thôi. Tuệ Hương vui vì con trâu không còn hung hăng và chạy rong như trước, lại chăn cũng dễ dàng, đôi khi, nó hơi trở chứng nhưng Tuệ Hương phát hiện kịp thời và tiếp tục chăn nó, chứ

không còn bị nó dẫn đi mà không biết như trước. Tuệ Hương nguyện đời này chăn trâu cho đến khi có được niềm vui thật sự. Thiên đã giúp Tuệ Hương từng bước hiểu và làm chủ mình. Tuệ Hương hiểu rõ hơn về những lời dạy của Chư Phật và chư Tổ khi ứng dụng vào đời sống hàng ngày qua sự chỉ dạy của quý Thầy, quý Sư cô.



Tuệ Hương đã đi được một đoạn đường rất xa và nhìn lại thấy mình như lột xác sau nhiều năm sống trong mê tối, lẩn quẩn trong những ôm chấp của mình để làm khổ mình, làm khổ những người

thân. Chỉ trong một thời gian ngắn, Thiên đã giúp Tuệ Hương vỡ lẽ ra nhiều điều, khi nhận rõ thực chất của cái tôi, nó không thật có, do làm nên chấp chặt vào đó, tự nhiên con người cởi mở, niềm vui có mặt trong cuộc sống, ai cũng nói Tuệ Hương sao bây giờ trẻ, khỏe và tươi mát, nhất là dễ gần gũi. Xin thưa, vì Tuệ Hương đã nhận ra được niềm vui chân thật nơi chính mình.

TUỆ HƯƠNG



Chuyện vui dân gian

Sưu tầm và bình
Ba Khoè Móc

Bốn Cẳng, Sáu Cẳng

Một thầy cai sai lính lệ đi chuyển công văn gấp (1); bảo anh ta lấy ngựa mà cưỡi. Anh lính lệ giắt ngựa ra đường nhưng không cưỡi, cứ xắn quần lên tận gối, cầm cổ chạy theo ngựa. Người qua đường lấy làm lạ hỏi:

- Anh điên hay sao mà không cưỡi lên ngựa chạy cho mau?

Anh lính lệ trả lời:

- Anh này rõ dốt! Bốn cẳng chạy nhanh hơn sáu cẳng được à?

1. Công văn là loại giấy tờ, thư tín của những cơ quan chánh phủ ngày xưa.

Lời bình:

Câu chuyện hoàn toàn mang tính hài hước,

những gì ta suy nghĩ, ta nói, ta làm, ta tin là đúng trăm phần trăm, nếu có người khác nói sai, ta sẵn sàng cãi sùi bọt mép để bảo



có lẽ, khó mà xảy ra trong cuộc sống. Thực tế làm gì có anh chàng điên cỡ đó? Thế mà có đấy, thừa bà con thiên hạ. Không phải khi bảo vệ định kiến của mình và cho kẻ kia là...dốt như anh chàng lính lệ trên đây sao ?

Cháy

Một người sắp đi chơi xa, dặn con:

- Hễ có ai tới thì đưa cái giấy này cho họ.

Đứa bé bỏ tờ giấy vào túi áo. Cả ngày không thấy ai đến. Tối, nó đốt cây đèn dầu lên. Chẳng biết làm gì, nó lấy tờ giấy ra xem, táy máy thế nào để tờ giấy cháy mất. Lòng lo sợ bố về trách phạt.

Hôm sau, có người đến hỏi:

- Thầy cháu có nhà không?

Sực nhớ đến tờ giấy, nó buồn rầu đáp:

- Mất rồi!

Ông khách giật mình, hỏi:

- Mất bao giờ?

- Tối hôm qua.

- Sao mà mất?.

- Cháy!



Lời bình:

Chú nhỏ lỡ làm cháy mắt tờ thư của bố mình nhờ đưa cho một người nào đó, nên sợ hãi, nỗi sợ đó ám ảnh chú và trong đầu chú cứ nghĩ chuyện tờ thư, đến khi khách đến thăm, và hỏi về người bố mà trong đầu chú diễn thêm là hỏi để lấy thư, nên chú đáp cụt ngắn:

_ Mất rồi.

Người khách tới, cốt thăm người bố và đang hỏi về người bố, nghe chú nhỏ nói " mất rồi " nên tưởng bạn mình mất, hoảng kinh hỏi tiếp:

_ Mất bao giờ?

Chú nhỏ vẫn đang nghĩ về tờ thư, cứ ngỡ khách hỏi về thư, nên đáp:

_ Tối hôm qua.

Và khách, vẫn hỏi về người bố:

_ Vì sao mất ?

Chú bé vẫn tiếp tục về tờ thư:

_ Cháy!

Hai người, một lớn, một nhỏ, hai chủ đích, hai ý nghĩ ám ảnh, nên một hỏi, một đáp như trống đánh xuôi kèn thổi ngược. May ra, tiếng trống đệm cuối cùng của chú bé

giúp ông khách hiểu chú đang nói chuyện gì.

Trường hợp này, chắc thường xảy ra cho chúng ta.

Có những lúc trong lòng ta đang có một tâm sự hay một ý nghĩ nào đó đè nặng, ta khó mà nghe rõ câu hỏi của người đối diện, nên câu trả lời của ta cũng " lảng què " như chú bé trên đây.

Vậy Mà Cũng Không Biết

Chuyến xe miền Tây lên đến Sài Gòn, trời

còn sớm bùng. Hai anh em nọ tấp vào một quán ăn người Hoa gần đó. Chủ quán dọn ra món cháo trắng với trứng vịt muối. Người em hỏi người anh:

_ Cũng là trứng vịt, sao trứng này mặn quá hả?

Người anh ra vẻ thạo:

_ Đừng hỏi vậy, người ta cười. Trứng vịt muối mà cũng không biết. Người em hỏi lại:

- Vậy trứng vịt muối ở đâu ra?

Người anh bảo:

- Chú mày ngu thật! Con vịt muối thì nó lại đẻ ra trứng vịt muối, chớ sao nữa!



Lời bình:

Đọc chuyện này hẳn biết có ai thấy quen không? Có thấy mình giông giống người anh trong chuyện này không? Nhiều khi ta cũng... tài lanh, làm ra vẻ cái gì cũng biết để lên mặt với những người khác hay mắng em, như anh chàng trên đây. Nhưng có thật, cái gì ta cũng biết không? Chính vì cho là mình biết nhiều, biết hết, nên nhiều lúc ta chưa nghe hết hoặc chưa nghe rõ câu hỏi, đã vội trả lời, mà trả lời trót quớt...nghĩa là câu hỏi và câu trả lời không ăn nhập gì với nhau. Đôi khi đối với người, ta còn ráng gân cổ ra cãi...để thỏa mãn cái tôi "biết hết trơn, hết trội" của mình. Phải hông bà con?

Khoe của

Có anh hay khoe của, một hôm may được cái áo mới, liền đem ra mặc, rồi đứng hóng trước cửa, đợi có ai đi qua người ta khen. Đứng mãi đến chiều, chẳng thấy ai hỏi cả, anh ta buồn lắm. Chợt có một người hớt hải chạy lại hỏi to:

- Anh này giờ đứng đây có trông thấy con heo nhà tôi chạy qua đây không?

Anh ta liền cầm vạt áo lên, nói:
- Từ lúc tôi mặc cái áo mới này đứng đây, chẳng thấy con heo nào chạy qua cả!

Lời bình:

Câu chuyện thuần là chuyện khôi hài, kể về anh chàng rất thèm khoe cái áo mới, đến độ, không ai hỏi vẫn tìm cách khoe ra. Nhưng ý câu chuyện không dừng ở khoe áo...

Khoe của, khoe tài, khoe hay, khoe giỏi... khoe đủ kiểu, nói chung, có gì hay ta cũng muốn la làng cho cả thiên hạ biết, cái gì xấu tệ ta tìm mọi cách che giấu, cái hay cái tốt của người, ta luôn phớt lờ, còn người ta, có gì xấu, dù chuyện nhỏ, dù không ai hỏi, ta cũng tìm cách bươi móc, thêm mắm thêm muối cho nó đậm đà. Tốt khoe, xấu che, cái tốt của người thì che, cái xấu của người thì bươi móc. Đó là cái bệnh trầm kha của chúng ta. Cái bệnh này không phải đợi đến bây giờ mới có, mà ngày xưa, thời Đức

Phật đã có nhiều rồi, nên trong kinh, Thế Tôn cũng thường đề cập.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh, Phật nói có bốn hạng người:

Hạng người thứ nhất: Không ai hỏi về cái tốt của mình mà cứ nói, huống là có hỏi.

Hạng người thứ hai: Có ai hỏi đến cái tốt của người cũng chỉ nói ầm ớ, nói ngập ngừng, huống là không hỏi.

Hạng người thứ ba: Không ai hỏi đến cái xấu của người mà cứ nói, huống là có hỏi.

Hạng người thứ tư: Có ai hỏi đến cái xấu của mình thì che giấu, huống là không hỏi.



VAI Y NGHÓ NHỎ VE CÔN THỒ THẠCH HIỆN NAY CỦA PHẬT GIÁO VIỆT NAM Ở HOA KỲ

Thích Nguyên Hạnh
1996

Việt Nam và hoa kỳ là hai môi trường xã hội sinh hoạt khác biệt. Sự khác biệt ấy không chỉ trên bề mặt của đời sống mà còn sâu xa hơn, ở ngay bản chất văn hóa của xã hội - yếu tố định tính cho mọi cảm quan suy nghĩ và thái độ hành xử của con người trong cuộc sống. Chính vì vậy, ngay nơi mỗi con người Việt Nam, mỗi gia đình và cộng đồng Việt Nam ở đây như luôn luôn có một "cuộc nội chiến" dai dẳng, khi âm ỷ thâm lặng, khi bùng nổ thành thảm kịch giữa cũ và mới, già và trẻ, giữa truyền thống và tân thời, bảo thủ và tiến bộ, giữa gốc rễ quá khứ (là Việt Nam) và đời sống hiện tại (là Hoa Kỳ). Thật không dễ dàng cho một sự hòa điệu giữa những khác biệt này. Đó cũng chính là cơn thử thách lớn hiện nay cho Phật Giáo ở Hoa Kỳ - hiểu như một tôn giáo đến từ phương Đông mà cụ thể với chúng ta là Phật Giáo Việt Nam - cơn thử thách có tính cách cho sự tồn tại và phát triển của nó.

Là một xứ sở kết hợp bởi nhiều chủng tộc, nhiều nền văn hóa và tôn giáo khác biệt, người ta vẫn thường ví von Hoa Kỳ như một melting-pot, hay đúng hơn như một salad bar. Ở đó, mặc dầu

Phật Giáo đã và đang ảnh hưởng ngày một sâu rộng trong các lãnh vực sinh hoạt trí thức, trong các Đại Học và các giới văn nghệ sĩ; và mặc dầu, đã và đang có nhiều người Mỹ đến với Đạo Phật, thành khẩn dâng hiến cả tâm hồn và đời sống của họ cho mục đích tìm Đạo, tìm sự hiểu biết và giải thoát nhưng với đại đa số quần chúng Phật Giáo vẫn là một tôn giáo xa lạ; và vì vậy, rất dễ bị hiểu lầm; thậm chí rất dễ bị xem như một tà phái (cult) bên cạnh hàng trăm những tà phái khác. Phải thành thực mà nói chúng ta chưa mở rộng được cánh cửa Phật giáo Việt nam để có được sự tiếp cận hòa hợp tối thiểu và cần thiết với quần chúng và xã hội Hoa Kỳ. Ngoại trừ những khuôn mặt hiếm hoi như Đức Đạt Lai Lạt Ma, Thiền sư Nhất Hạnh..., một số lớn cộng đồng Phật Giáo đến từ phương Đông vẫn còn đang rất khép kín trong lề lối sinh hoạt của mình và đang phải mò mẫm để làm quen với khí hậu văn hóa ở đây. Tương lai, cánh cửa có thể mở rộng hơn nhưng nếu được vậy thì đây vẫn là một tiến trình rất chậm chạp.

Có nhiều lý do để giải thích cho tình trạng trên. Có thể là do các tổ chức và cơ sở Phật giáo nghèo nàn phương tiện vật chất trong một xã hội mà vật chất là ưu thế. Có thể là do các tổ chức



Phật giáo thiếu kinh nghiệm tổ chức trong một guồng máy kỹ thuật tổ chức (organizational skills) là một yếu tố then chốt cho mọi sự phát triển và thành công. Cũng có thể là do - và đây là lý do quan trọng nhất theo chúng tôi - các tổ chức chưa vận dụng được khả năng thích ứng của mình trong một môi trường văn hóa, tâm lý và xã hội hoàn toàn khác biệt với truyền thống đã đào luyện nên chúng. Dù lý do nào thì tình trạng trên đây cũng đặt ra những vấn đề nghiêm trọng mà Phật giáo Việt Nam ở Hoa Kỳ phải đương đầu-không phải chỉ với xã hội hoa kỳ mà còn cả với quần chúng Việt Nam ở trong cộng đồng của mình.

Nuôi cây trồng đất mới bằng các chất liệu cũ.

Những hình thức nghi lễ và nếp sống tín ngưỡng có tính cách truyền thống mà các cộng đồng Phật giáo đang cố gắng duy trì ở nhiều mức độ khác nhau ngày càng tỏ ra không thích hợp với nhu



cầu tâm lý và tâm linh của con người ở đây, ngày càng làm cho Phật giáo trở nên một thứ cổ vật (obsolete) thay vì phải là một đạo Phật sống động cho con người hiện sinh như chính bản thân của nó. Đây là điều tự nhiên và dễ hiểu. Những hình thức nghi lễ và nếp sống tín ngưỡng ấy, là sản phẩm tinh thần của một thời rất xa, rất khác với bây-giờ-và-ở-đây, của một xã hội nông nghiệp mà ở đó, con người sống với ruộng vườn, không bị máy móc ngự trị đến phải đánh mất cái

sinh thú nhàn hạ như cái xã hội công nghiệp với những con người của thành thị đang ngày đêm phải chạy theo tốc độ. Nếp sinh hoạt thay đổi kéo theo sự thay đổi của tính chất xã hội cũng làm thay đổi luôn mọi cảm quan, nhận thức và các nhu cầu tâm lý của con người. Hẳn nhiên, một tôn giáo của Trí Tuệ không thể nhắm mắt đi theo dục vọng u mê của con người, không thể chạy đuổi theo cái khuynh hướng hưởng thụ tiện nghi và sống bằng những khẩu hiệu quảng cáo nặng chất thương mại cả trong việc truyền bá giáo lý như một số lớn các tổ chức tôn giáo ở đây. Bởi vì, làm như thế thì chỉ là đi tìm sự thỏa hiệp dễ dãi giữa tôn giáo và dục vọng, chỉ là thế-

tục -hóa tôn giáo, sa-đọa-hóa tinh thần con người. Đó không phải là thích nghi, thích ứng theo cái nghĩa "tùy duyên", "tùy thuận" hiểu như là sự vận dụng những phương tiện thiện xảo để

chuyển hóa dục vọng con người. Thử đặt vào một trường hợp bình thường để thấy ra vấn đề một cách bình thường: Một thanh niên ngày nay, không bị bệnh hoạn và khủng hoảng gì đặc biệt, tin Phật theo truyền thống gia đình, đến Chùa dự một buổi lễ Phật bình thường. Người đó sẽ cảm nhận được gì với khung cảnh đầy màu sắc hỗn tạp và với những lời kinh tụng khó hiểu? Người đó thấy mình gần gũi, gần bó hay thấy mình xa cách, lạc lõng? Cái kinh nghiệm tôn

giáo bước đầu nào mà một buổi lễ như thế có thể mang đến cho anh ta? Một buổi lễ như thế giúp anh ta hiểu biết gì về tôn giáo?

Thật là nông nổi sai lầm nếu vì đó (như trường hợp của người thanh niên này) mà ta vội vàng chối bỏ truyền thống, chối bỏ những hình thức nghi lễ và nếp sống tín ngưỡng có tính cách truyền thống. Nhưng cũng thật là bảo thủ đến cổ chấp nếu ta chỉ biết nhắm mắt theo truyền thống (một thứ truyền thống bị pha tạp đến độ phản lại cả tinh thần trong sáng của giáo lý Phật Đà) để không một chút quan tâm đến cảm quan và các nhu cầu tâm lý và tâm linh của con người ở-đây-và-bây-giờ nếu ta hiểu Phật Giáo trước hết như là một phương pháp chuyển hóa con người. Chặt gốc rễ thì cây không sống được. Nhưng nuôi cây bằng các chất liệu cũ không hợp với thủy thổ mới thì cây không tươi tốt được đã đành mà gốc rễ cũng sẽ chết dần đi thôi.

Ốc sùng báỉ thời thượng.

Chủ nghĩa duy vật chất và kỹ thuật, ốc sùng báỉ văn minh Âu Mỹ do bởi sức mạnh kinh tế và chính trị của nó dễ khiến cho người Phật tử Việt Nam (và cả Á Đông) ở Mỹ- nhất là giới trẻ -nhìn Phật giáo như một tôn giáo hủ lậu, mê tín dị đoan, thiếu văn minh, tiến bộ trong khi với một thiểu số người Mỹ hiểu được Phật giáo thì lại ngạc nhiên mà thấy Phật giáo đúng là một tôn giáo của Trí Tuệ, chứa đựng những tư tưởng hết sức tiến bộ, văn minh, đi trước những khám phá của khoa học tân tiến nhất- một điều rất hiếm thấy trong nội dung tư tưởng của các tôn giáo và đạo lý Tây phương. Hiện tượng hai chiều có tính cách đối nghịch này có ý nghĩa rất lớn và đáng được đánh

giá một cách nghiêm chỉnh. Tiếc thay, người Phật tử Việt nam, dễ dãi trong niềm tin của mình, hiếm có người quan tâm đến ý nghĩa của nó. Có lẽ, người Phật tử Việt Nam ở một thời gian dài đã qua, không có nhiều cơ hội để học hỏi giáo lý, để hiểu Đạo và sống Đạo mà chỉ tin Đạo như bất cứ một thứ “tín ngưỡng hữu thần” nào khác theo kiểu “xưa bầy nay vầy”, đến khi sống ở xứ này, chóa mắt trước cái vẻ hào nhoáng bên ngoài của nó, vội thấy những hình thức của tín ngưỡng mình theo trở nên lỗi thời, quê mùa, hủ lậu. Trong khi đó, giới trí thức Âu Mỹ-ngoại trừ những kẻ “canh gác Phật giáo như canh gác một kẻ thù” –có cơ hội và điều kiện hơn để học hỏi và tiếp xúc trực tiếp với kinh điển Phật giáo; và vì vậy, dễ thấy được Phật giáo như một nguồn suối của Trí Tuệ và Tâm Linh. Cũng có lẽ, do vì va chạm nhiều với những thực tế tiêu cực, nhiều khi cay đắng đến phủ phàng của sinh hoạt các tổ

chức Phật giáo đã qua ở Việt Nam và hiện nay ở hải ngoại, giữa những hoàn cảnh ngổn ngang của thời thế mà người Phật tử Việt Nam không tránh được cái mặc cảm tự ty và tâm trạng hoang mang về tôn giáo của



mình, so với cái vẻ sang trọng bề ngoài của các tổ chức và sinh hoạt tôn giáo ở đây. Trong khi đó, giới trí thức Âu Mỹ, trưởng thành trong truyền thống tôn giáo của họ lại va chạm với những tín điều thiếu Trí Tuệ và thực tế lịch sử nhiều khi tàn bạo đến khó có thể chấp nhận được của các tôn giáo Tây phương nên dễ dàng hơn trong suy nghĩ và nhận định về Phật giáo. Cũng

rất có lẽ, do bởi khuynh hướng đi theo những quyền lực thế tục mà Phật giáo vốn không có nên người Phật tử Việt Nam dễ dàng bỏ Đạo để đi theo tôn giáo mới mà lịch sử của nó cho đến bây giờ đã luôn luôn chứng tỏ là một thế lực đáng kể trong mọi lãnh vực sinh hoạt chính trị, kinh tế, xã hội...

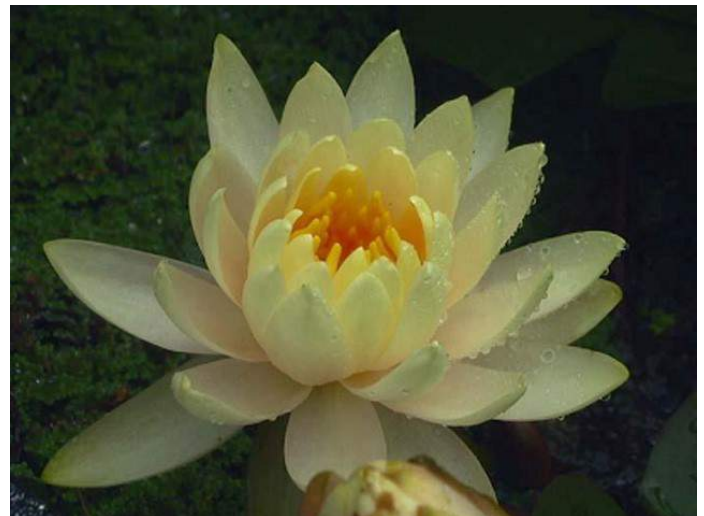
Trong mặc cảm tự ti, những con người không quá khứ.

Những vấn nạn thực tế trên đây đưa đến hậu quả là, giới trẻ Việt Nam vốn lớn lên trong truyền thống Phật giáo ngày càng xa cách Đạo, xa cách với các môi trường sinh hoạt Phật giáo trong khi các tôn giáo khác lại hết sức tìm cách cám dỗ họ; và do nhu cầu liên hệ với môi trường sống chung quanh (bạn học, bạn đồng nghiệp, người phối ngẫu...) càng dễ khiến họ chối bỏ căn cước tinh thần và tôn giáo của mình. Sự chối bỏ này, đứng trên quan điểm Phật giáo như một tôn giáo Trí Tuệ, của sự tỉnh thức, không cần tìm sức mạnh ở số đông người theo, có thể chẳng phải là điều đáng bận tâm. Nhưng trên quan điểm nhân văn xã hội, chúng ta không thể không quan tâm đến nó. Đó là cảm thức bơ vơ, lạc lõng vì mất gốc rễ, là những rối loạn tâm lý đưa tới những bệnh hoạn tâm thần ở nơi những người trẻ này kéo theo những xung đột, khủng hoảng trong đời sống gia đình của họ. Một con người sống không quá khứ rất dễ trở thành một con người sống không tương lai. Và vì vậy, họ dễ dàng bị xô đẩy nhanh chóng vào cuộc sống sa đọa, chìm đắm vào ma túy, rượu và những hình thái bạo hành khác theo bản năng dục vọng không giới hạn của con người. Nó tạo nên những vấn đề gia đình và xã hội phức tạp, rắc rối giữa một xã hội rộng lớn mà nền văn hóa của nó cũng đang phải đương đầu với nhiều khủng hoảng tâm lý và xã hội rối rắm. Cứ nhìn vào các cộng đồng thiểu số ở các xã hội Âu Mỹ, hầu hết các vấn đề nảy sinh

ở đó là do các thành phần không có ý thức về truyền thống quá khứ của họ. Điều này cũng rõ rệt ở giới trẻ Việt Nam đang “nổi loạn” trong xã hội này. Không có ý thức về gốc rễ tôn giáo và gia đình, về văn hóa của giống nòi, những người trẻ ấy sống không ngày mai, không lý tưởng, sống bất cần đời, bất cần các giá trị đạo lý nhân văn và xã hội, sống nổi loạn với cái hiện tại ngập tràn những điều vô nghĩa. Tổ chức Phật giáo bị thiệt thòi, mất mát có thể không thành vấn đề. Nhưng sự đau khổ của con người kéo theo thảm kịch cá nhân, gia đình và xã hội là điều không thể không nghĩ tới. Và ở điều này, khả năng đối trị, chuyển hóa đau khổ của Phật giáo là một sự thử thách cần thiết đáng được quan tâm. Khi mà giới trí thức Âu Mỹ ngày càng tìm về Đông phương, tìm về các giá trị tinh thần của Đông phương -đặc biệt là của Phật giáo-để mong thiết lập một nền tảng quân bình cho tâm hồn và đời sống mà nền văn minh vật chất kỹ thuật đã lấy mất đi của con người, thì người Phật tử Việt Nam sao lại phải mang mặc cảm tự ti trước sức mạnh của nền văn minh vật chất kỹ thuật Tây phương?

Ánh sáng đến từ phương Đông.

Người Phật tử Việt nam có đủ lý do để trân trọng cái giá trị tôn giáo và đạo lý của mình. Bởi vì,



giữa tất cả những đồ võ của tâm hồn và đời sống con người hiện nay, Phật giáo đã hiện ra như một tôn giáo duy nhất khác biệt với tất cả những tôn giáo khác, cung ứng được cho con người những phương pháp đối trị và chuyển hóa khổ đau. Không phải ngẫu nhiên mà Phật giáo, trong khi chẳng là gì hết trên các mặt sinh hoạt chính trị, kinh tế, xã hội ở xứ Mỹ này; các tổ chức Phật giáo lại càng chẳng là gì hết nếu so sánh với tổ chức của các tôn giáo khác nhưng điều kỳ diệu là, Phật giáo lại ảnh hưởng thâm trầm lên hầu hết các hoạt động trí thức của Mỹ, từ bầu khí học thuật nghiêm chỉnh trong các Đại Học đến các sinh hoạt nghệ thuật; từ triết học, tâm lý học, văn chương đến các ngành khoa học... Đó là bởi, không phải do tuyên truyền quảng cáo, không phải do quyền lực chính trị, kinh tế mà là do các giá trị nằm ngay ở tự thân của Phật giáo. Tinh thần bao dung, hòa bình, bất bạo động; tính cách thực tiễn, không cực đoan trong nhận thức và hành động; nhưng tri kiến như thực về bản chất của con người và vũ trụ và của các hiện tượng tâm lý, sinh lý, vật lý; nếp sống theo năm giới và tám con đường chánh...; và thiết thực hơn nữa, những phương pháp đối trị và chuyển hóa tâm thức ngay từ cội rễ của chúng là những gì mà Đạo Phật đã mang đến cho Tây phương và là những gì mà Tây phương đang cần hơn bao giờ.

Gia tài của chúng ta có đó. Nhưng sử dụng được gia tài, sử dụng được những Đạo lý và phương pháp đó một cách có hiệu quả hay không là tùy thuộc vào sự vận dụng của chúng ta trong những hoàn cảnh khác biệt. Đó chính là vấn đề làm thế nào để Phật giáo không đánh mất yếu tính của mình trong khi vẫn thích ứng với căn cơ và đáp ứng được nhu cầu của con người thời đại. Cụ thể, đó là vấn đề, Phật giáo phải được hoạt động thế nào để không trở thành một “kẻ lạ” với nền văn hóa vật chất kỹ thuật mà dù muốn dù không,



Phật giáo cũng phải đối diện và tiếp cận trong khi làm công việc đối trị và chuyển hóa của nó.

Nghĩ gần rồi lại nghĩ xa....

Trên một bình diện rộng lớn hơn, vấn đề đặt ra trên đây cho các cộng đồng Phật giáo Á Đông ở Âu Mỹ, sớm hay muộn cũng sẽ là vấn đề đặt ra ngay ở các quốc gia Á Đông-trong đó có Việt Nam. Bởi vì, Việt Nam và các quốc gia Á Đông vốn có một nền văn hóa Phật giáo lâu đời này đã và đang phải tiếp cận ngày một nặng nề hơn với sức mạnh đầy cảm dỗ của văn hóa Tây phương và đang đẩy con người ở những xứ sở Phật giáo lâu đời này đến tình trạng vật hóa sa đọa, dù là với một tốc độ chậm hơn. Những hậu quả đang thấy được trong các cộng đồng Phật giáo Á Đông ở Âu Mỹ chắc chắn cũng là hậu quả đang và sẽ có ở ngay các quốc gia từng là quê hương của Phật giáo. Thái Lan là một ví dụ. Đã từ bao đời, Thái Lan là một quốc gia Phật giáo; và chắc chắn cũng sẽ còn là một quốc gia Phật giáo đó. Nhưng cái gốc rễ Phật giáo lâu đời ấy đang rạn nứt do sự va chạm với cơn gió dữ vật dục Tây phương. Cuộc canh tân xứ sở theo khuôn mẫu Tây phương của hai thập niên qua đã làm biến đổi bộ mặt của các thành phố lớn ở đây, đã tạo nên nhiều những hình ảnh mà người ta gọi là phát triển, văn minh, những cao ốc khách sạn, cửa hàng..., những cảnh sống ăn chơi của những



người dư tiền lắm của nhưng đồng thời cũng đã và đang đưa đến nhiều khủng hoảng trầm trọng cho con người và xã hội Thái. Ánh đèn của phố thị văn minh trong khi không rọi sáng tới những cảnh đời tăm tối của người dân quê và ngay cả của một đa số sống cơ cực ở các thành phố; thì đồng thời, lại tạo ra nhiều tệ trạng và tội ác xã hội trở thành vấn nạn đến gần như vô phương cứu chữa mà căn bản sâu xa là vì nó kích động những dục vọng mù quáng đến độ ở một số đông người, tiền bạc và hưởng thụ trở thành một thứ giá trị tuyệt đối làm mờ hẳn các giá trị đạo đức, tôn giáo vốn là gốc rễ lâu đời của dân tộc Thái. Phật giáo như một tôn giáo của Trí Tuệ có khả năng đối trị tình trạng bệnh hoạn của tâm thức và chuyển hóa dục vọng của con người, đối diện với nền văn hóa lấy dục vọng làm động cơ thúc đẩy, chắc hẳn sẽ đặt ra những thử thách lớn lao cho những người có trách nhiệm đối với Phật giáo.

Để mở ra cánh cửa của tương lai.

Trong viễn tượng đó, một nỗ lực nghiên cứu, tìm hiểu các vấn đề của người Phật tử-đặc biệt là của tuổi trẻ Phật giáo-trong các cộng đồng Phật giáo ở đây là một việc làm nên được nghĩ tới. Một nỗ lực như vậy, nếu được thực hiện nghiêm chỉnh và có hiệu quả sẽ cho được những câu trả lời về một số những khủng hoảng trong các cộng đồng Phật giáo như tình trạng mất niềm tin và các hiện tượng bỏ Đạo, như những tác động tiêu cực của thời thế trên những sinh hoạt của người Phật tử kéo theo những mâu thuẫn có tính cách đối kháng trong các cộng đồng Phật giáo, như cảm quan và các nhu cầu tinh thần của người Phật tử trong cuộc sống hằng ngày...Đó chính là công việc chẩn bệnh để tìm hiểu bệnh trạng trước khi cho thuốc. Nó sẽ giúp xây dựng cơ sở lý thuyết cho việc thiết định các chiều hướng sinh hoạt và nội dung phương pháp giáo dục và truyền bá Phật giáo. Nó sẽ đóng góp vào việc chuẩn bị khả năng thích ứng của Phật giáo trước một thế giới thay đổi nhanh chóng; và góp phần chứng tỏ khả năng đối trị và chuyển hóa của Phật giáo, trước những đổ vỡ của tâm hồn và đời sống, như hậu quả không tránh được của nền văn hóa kỹ thuật Tây phương. Đó cũng chính là bước đầu nghiêm chỉnh cho việc mở rộng cánh cửa của Phật giáo để Phật giáo không trở thành “đồ xưa”, “kẻ lạ” với con người và xã hội ngày nay vậy.



NIỀM VUI TRỞ VỀ VỚI CHA MẸ VÀ CON CÁI

Từ nhiều năm nay, có ai biết được ở ngôi Thiền viện nằm thật khiêm tốn trên đường Charles Ln, Sugar Land thuộc Houston, TX...các sư cô đã quan tâm rất nhiều đến cộng đồng VN ở hải ngoại và cả những cộng đồng khác gồm nhiều màu da và tôn giáo khác nhau. Ni sư trụ trì đã giúp rất nhiều người tìm lại niềm vui trong đời sống, giúp những gia đình có lại tiếng cười, những bữa ăn ấm cúng, những buổi trò chuyện cởi mở và thân tình mà từ lâu gia đình họ thiếu vắng. Gần đây nhất, là những khóa tu dành cho các bậc cha mẹ và con cái, những khóa tu này được những gia đình có được lợi ích, đã tha thiết yêu cầu mở rộng, mong sao niềm vui có mặt trong mọi gia đình...

Bây giờ, chúng ta đi thăm khóa tu dành cho cha mẹ và con cái vừa qua, được tổ chức vào ngày 01 và ngày 02 của tháng 12, 2012. Từ sáng thứ Bảy, các em đã được phụ huynh đưa về Thiền viện, sau giờ ăn sáng, mọi người vào thiền đường để được quý sư cô phụ trách, hướng dẫn những phần căn bản đầu tiên, cho các em có cơ hội gặp gỡ và làm quen với nhau. Sau đó, các em được tâm sự những gì mà lâu nay dấu kín trong lòng, không muốn tỏ bày cùng ai...

Vào thiền đường, chúng ta bắt gặp những khuôn mặt còn trẻ, rất trẻ...



Đây là giờ các em đang thực tập ngồi thiền. Trong khóa tu kỳ này, em nhỏ nhất là 9 tuổi và lớn nhất là 35 tuổi. Có lẽ, mọi người sẽ ngạc nhiên, cỡ 9 hay 10 tuổi có biết gì đâu mà tu? Thật ra, ở thế kỷ 21 và ngay trên đất nước siêu đẳng về khoa học kỹ thuật này, ở tuổi đó, ý thức các em đã phát triển, các em đã biết suy tư và có những cái nhìn so sánh hay phán đoán về những người thân của mình, bằng chứng

là sau khóa tu, tức chiều thứ Bảy, em bé 9 tuổi đã tâm sự: "Wow, không ngờ khóa tu quá vui, nhờ khóa tu mà con hiểu thêm tình thương ba mẹ đã dành cho con và hơn nữa, con được tham dự những sinh hoạt rất bổ ích và thích thú, hơn hẳn những sinh hoạt mà con từng tham dự trước đây".

Nhìn những khuôn mặt ngây thơ, non trẻ ngồi im trong giờ thiền tọa, có một niềm cảm xúc dâng lên trong lòng tôi, còn có hình ảnh nào đẹp hơn? Ở những lứa tuổi đó, bình thường các em làm gì vào những ngày nghỉ học? _ chơi game hay lao vào internet, xem tivi..v.v... Ở đây, ngoài những giờ nghe pháp thoại, ngồi thiền trong thiền đường, các em còn có những giờ sinh hoạt ngoài trời, như tham dự những trò chơi hay theo quý sư cô và các bạn, từng bước thiền hành để bắt đầu biết ý thức từng hơi thở, từng bước chân đang giẫm trên mặt đất,



ngay cả khi chơi cũng vậy, các em cũng được hướng dẫn có mặt trong trò chơi, có mặt cùng chúng bạn,



để sau này, khi qua nhiều khóa tu, nhiều lần thực tập, các em sẽ có khả năng tập trung hơn trong khi học tập cũng như mở lòng ra lắng nghe hay tâm sự cùng cha mẹ ở gia đình. Và, một trong những em lớn tuổi, chiều ngày thứ Bảy, trước khi chia tay, tâm sự: " Bây giờ, tôi mới hiểu những khó khăn khi làm cha mẹ, sanh và nuôi dạy con trên xứ Mỹ, trong thời gian qua, vì không biết nên tôi đòi hỏi ở cha mẹ quá nhiều. Nhờ tu học, tôi hiểu và thương cha mẹ nhiều, nhiều hơn, tôi sẽ sáng suốt để không làm khổ mình, khổ cha mẹ và sau này, khi vào đời, có gia đình, tôi biết làm gì khi nuôi dạy con tôi".

Lời chân thành này cũng khép lại một ngày của khóa tu dành cho con cái và bắt đầu khóa tu cho các bậc cha mẹ vào chủ Nhật.



Thông thường, phần nhiều các vị phụ huynh, có những suy nghĩ, trong gia đình, nếu con em mình nghịch, hỗn hào với người lớn, lạnh nhạt với người thân, ghiền chơi game, lười biếng học hay điểm học kém..v..v... là các em có vấn đề và cần tham dự khóa tu. Chúng ta phải thành thật và công minh nhận rõ, những vấn đề của các em đâu phải hoàn toàn ở các em? Trong khóa tu học, những bậc phụ huynh đã tâm sự: _ "Con nhận ra, là con đã dùng quyền làm cha mẹ để áp chế con mình trong việc nuôi dạy nó, suýt đưa nó đến trầm cảm. Nếu không nhờ Ni sư, tương lai của nó chẳng còn gì." và :_ "Con nhận thấy mình còn rất nhiều thiếu sót trong cách nuôi dạy con, những sai lầm của bọn trẻ ít nhiều liên quan đến những chủ quan của mình". Cũng như khóa tu ngày thứ Bảy, khóa tu ngày chủ Nhật dành cho các bậc cha mẹ cũng có thời gian cho mọi người được chia sẻ những bế tắc trong lòng mình, trong gia đình, nghe pháp thoại từ Ni sư trụ trì, tọa thiền và những giờ sinh hoạt ngoài trời như trò chơi, thiền hành...

Khóa tu hoàn mãn với những nụ cười cởi mở, những gương mặt dẫn ra, tươi tắn vì nhận ra vấn đề từ đâu. Trước khi ra về, một khóa sinh chào tạm biệt, lời đầy chân thành, cảm động: "Xin cảm ơn Ni sư, cảm ơn quý sư cô, cảm ơn Thiền viện, nhờ khóa tu, con hiểu được tâm tình con của con và những ý nghĩ mà từ lâu nó dấu kín. Bây giờ, con biết phải làm gì để mang lại hạnh phúc gia đình từ lâu thiếu vắng. Chúng con cũng mong, những khóa tu được tổ chức liên tục để sự lợi ích thiết thực này đến khắp mọi nhà".

Trương Hồng Lĩnh

ĐỐI THOẠI

Bài thơ này là quà tặng dành cho các bậc cha mẹ và con cái sau những khóa tu "Nối Lại Tình Thương Giữa Cha Mẹ và Con Cái" ở Thiền Viện Phổ Môn

Con: **Lớn lên từ văn hóa Mỹ**

Con lớn lên từ nước Mỹ,
Tuy mang trong người dòng máu Việt nam.
Nhưng đời sống con là Mỹ rõ ràng
Trong lối suy nghĩ, nói năng và hành động.
Từ thuở ấu thơ đi vào cuộc sống
Gặp mọi người, con thích nói hello
Trước những vấn đề con quen với yes, no.
Bạn bè con cũng đều như vậy cả
Không quen đi thưa, về trình, theo khuôn sáo cũ
Không quen nghĩ suy, lối sống, Việt nam xưa.
Muốn con, nghĩ thế này, làm thế đó, con xin thưa:
Con trót lớn trong dòng văn hóa Mỹ !

Cha mẹ: **Nỗi lòng và hoàn cảnh cha mẹ**

Mẹ cha từng bước nhọc nhằn
Nuôi con từ thuở con nằm trong nôi.
Trước khi con khóc chào đời
Mang con mẹ cực, đâu lời than van.
Vì con, tất cả không màng
Mong con tròn vẹn, lớn khôn với đời.
Quê hương từ lúc xa rời
Theo dòng sông mới, cuốn trôi không dừng.
Gia đình bỏ lại sau lưng
Tiền nhà, điện nước...đâu chừng ấy thôi !
Nửa lo cuộc sống bời bời,
Nửa lo con lớn trong thời...Mỹ Âu !
Con ơi, đức hạnh làm đầu,
Cấp bằng, danh giá, nâng cao đời mình.

Con: **Những khó khăn khi làm theo cha mẹ**

Con cũng muốn gìn lòng theo cha mẹ,
Cũng trau giồi theo văn hóa Việt nam.
Cha mẹ ơi, cuộc sống khó vô vàn.
Trường đời khác, về nhà con sống khác.
Bạn bè con, nhìn con, ngơ ngác
Họ nhếch môi cười: _ chẳng hiểu..." nó là ai? "
Nhưng con sống theo con, cha mẹ chẳng đoái hoài...
Con khổ quá: Sống làm sao cho phải ?
Bước vào đời, sao khó khăn, nhiều nỗi?
Ai thương? Ai gần? Ai hiểu cho con?
Ai cũng nhìn con bằng ánh mắt dỗi hờn.

Vì lối sống không cùng chung nhịp bước.

Cha mẹ: **Vì hiểu mình nên cha mẹ hiểu con**

Con ơi, cha mẹ hiểu, từ đây
Nguyên mở lòng nghe, nguyện giải bày.
Xưa, lớn lên trong hồn Việt cũ
Cũng từ khuôn thước dệt tương lai.

Bước cũ giẫm trên miền đất mới
Ngõ ngang văn hóa của "người ta".
Đem cả quê hương về sống lại
Không bỏ thời gian để thấm hòa.
Lối xưa, chân bước chưa tròn mộng
Giờ đẩy con mình dẫn bước theo
Không hiểu rằng, con riêng lối sống
Suy tư, văn hóa, chẳng cùng nhau.

Cha mẹ con cái: **Nguyện ngồi lại
với nhau để gia đình hạnh phúc**

Bóng hạnh phúc không còn xa xôi nữa,
Nếu lòng ta thật sự hiểu chính mình
Đêm mù tan ta lại đón bình minh
Và sức sống dâng tràn trên mọi nẻo.
Gia đình từ nay không còn thiếu
Những tiếng cười, những giọng nói thân thương
Ngồi bên nhau, nghe, hiểu, mở lòng hơn
Niềm tâm sự của nhau, giờ tỏ rõ.
Ta đánh mất thời gian nhiều vô kể
Đi kiếm tìm sự nghiệp và hư danh
Nào hay đâu suýt đổ vỡ gia đình
Và hạnh phúc từ trong ta chấp cánh.

Chỉ hiểu mình và hiểu nhau trọn vẹn
Tình thương về, ta lại có bình minh.

DIỆU HỮU





Tỉnh Mộng

Bước ra khỏi giấc mộng đời
Dưới chân cát nở nụ cười tỉnh khỏi.
Với người, tôi vẫn là tôi
Với đời, đây cuộc vui chơi miệt mài.



Xuân

Xôn xao,
Hoa thắm, chồi xanh
Đón Xuân,
Chim cũng trên cành líu lo.
Cỏ thơm nắng mới, trời thơ,
Hội Xuân mở ngõ đợi chờ bước ai.



Hạ

Ngàn cây im, chẳng thắm thì,
Trời ngưng, nắng đọng, người đi trưa hè.
Giọng sầu vang mãi tiếng ve
Gọi ai, còn ngược xuôi về lối xưa.

Thu

Rừng thu lá đỏ sương mù,
Sắc màu ai vẽ cho thu tuyệt vời?
Ngập ngừng vài chiếc lá rơi,
Ý thu như muốn gọi lời sắc không.



Đông

Cơ ro chim ngủ cảnh thưa
Chiều Đông tuyết xuống cũng vừa lạnh tê.
Lao đao cuối nẻo đi về
Hỏi bao giờ tỉnh cơn mê muộn màng?

Thông Hoi

Our First Teen Workshop

October 20, 2012

During the first all-day teenager workshop, we had a fun and diverse group that quickly became friends, ranging from ages 10 – 20. At the start of the day when they were asked what brought them to Universal Door for the workshop, their answers were basically the same; “my parents sent me.” So with that as the starting point, we began to introduce ourselves, talk and share, and find out more about ourselves. By lunch time, we had discovered that there were a lot of feelings about their relationships with their parents. Most felt controlled, unable to express or be themselves at home, and not having enough privacy, time, or space. After lunch, we played some games, won prizes, and continued to explore the main point about how our parents do the best they can with what they have. And although parents’ words and actions may not be what we want, deep inside it all comes from a primary intention to love and take care of their children. From that foundation point, the teens began to consider things more deeply. They all shared that they had never tried to look at situations from their parents’ point of view, nor had they ever considered what their parents’ lives had been like up until now. They realized they had no idea what it was like to be in their parents’ shoes, and before we can truly open our heart to someone, we need to understand them. When we understand them, it is easy to open our hearts.

It was like a light bulb went on. They unanimously agreed about the importance of understanding more about their parents. Some teens enthusiastically declared that right after the workshop finishes they will go home and directly tell their parents how much they are loved and then start to ask questions to learn

about the parents’ lives. We talked about the fact that it isn’t always the oldest person in the family who should “go first” or be the one to initiate communication. The person with the question or the observation that something is missing is the person who is ready. Sometimes it is the son or daughter who can see things more clearly, and even the younger sibling of the group. It doesn’t matter who opens the door, but the important thing is to open it while we have the chance. Plus, the sooner we open the door, the sooner we can all be on the way to more understanding and more harmony with ourselves and with everyone at home. From there, that harmony and happiness spreads into our school and other activities, as well as improving our connection with friends and others. And on the flip side, if we never open up the stuck parts of our relationship with our parents, those things will be stuck forever, and we will choose and shape the rest of our life always trying to compensate for that, instead of just simply living with a clear and open heart.

Connected to that, the teens saw that they didn’t understand parents as much as they expected parents to understand teens. As kids, they always felt it was parents’ job to do everything for them. And who ever said that was the rule? If we believe like that, it means the communication at home is always a one-way street. It is being limited by the teens’ side not thinking about our parents. Therefore, the greater the percent that teens understand our parents is the greater the percent that EVERYONE will be happy at home.

Another significant insight that came from our group was the difference in what is motivating parents when they shout or scold and what is motivating us kids when they shout or argue with parents. After talking together with Ni Su, the teens saw that when parents scold or shout, it is because there is something important that they are trying to say, to show the teens something for their own growth and benefit. For example, they tell

teens to go to bed early so that they can wake up in the morning and have energy for learning in school. The children may feel irritated and resentful toward parents because they don't want to go to sleep and they think parents are controlling them. But truly, from parents' own experience, they need to tell the teens something they didn't realize yet, something that they maybe don't know about life because they are still young. It is something that will benefit the teens, make them more stable and clear. In essence, the parents use those loud words for the teens, not for themselves or their own benefit. But when kids shout or push back against parents, usually it is because there is something they want and the parents are not satisfying them. In that case, teens are not thinking about what is "better" for them or anyone else, they are just shouting to get whatever thing they want for themselves, for their own satisfaction. One teen commented, "I didn't think of it like this before, but actually it is really selfish. I only see my side of things." Then she came up with the conclusion, "So that's the difference between parents' loud words and teens' – parents talk like that because they see the bigger picture and they do it to benefit us, and teens shout or argue just to benefit only ourselves. Whoa."

So overall we reflected on not taking our parents for granted. Truly, parents are not slaves, chauffeurs, or banks. They love their children and deep inside the children love them and need their love. The only thing that stands in the way is lack of understanding or communication. So that's what the teens agreed to work on, and then be ready for the next step on the way to having true happiness at home and everywhere.



What Makes Pho Mon Different?

There are thousands of Vietnamese Buddhist temples around the world. Some have huge pieces of land, some have famous masters that have authored dozens of books. Many people ask me why I want to stay at Pho Mon (Universal Door). I usually say that no other place shows me how to unfold my own struggles in order to live truly happy. But that answer seems to only fuel their curiosity, and they will ask for more details.

What makes Pho Mon different is that it is open, fresh, and real.

Pho Mon can be considered "open" in several different ways. Physically, the property has an open feeling, with a lot of open space and beauty, making most people feel like they are out in the country somewhere, not on the edge of the fourth largest city in the USA. There are walking paths and small trails supporting inner reflection throughout the property. There is plenty of space to stroll around the vegetable gardens and fruit trees, in the play area, under the shade of a dozen huge ash trees, as well as the wide open yard areas. But more importantly, "open" can also be used to describe the inner work and the students at Universal Door. The Center is open to everyone; our students come here from every possible background; they are pre-teens to elders, men and women, from all different countries and cultures. They have a wide variety of religions, education levels, and financial situations, but they all come here to know more about themselves and how to live with the true happiness within. We come with some kind of question, stuck point, conflict, or struggle, and from there we begin to look within, "open" and discover what is blocking the true happiness.

Universal Door is fresh. The natural beauty and simplicity foster a feeling of freshness within us. The architecture, decorations, design of the landscape also support a kind of inner renewal. It is modern and unique, but still stable and clear. It is light, but not lost. So many of the temples I have visited are huge and heavy, dark and gloomy. They seem old and tired, and are often filled with countless statues and objects that contribute to the sense of being "full" of things.

At Universal Door, the main meditation hall has one statue, striking in beauty, of a life-size, seated Shakyamuni Buddha carved from a single piece of wood. The physical freshness of the meditation hall is reflective of the teachings as well. They use real examples, direct experience, and practical application. It feels like nothing is borrowed or taught simply because it is “always that way.” Everything that we do is to support us to realize the truth inside ourselves and in the world around us. They work carefully with each student, to help him or her to realize exactly what part they didn’t see clearly, and what practical steps they can take to develop their inner questioning and go deeper until they live unconditionally with true happiness.

The third and most important aspect of Universal Door that I feel so connected with is that it feels “real.” Our inner work is not based on abstract concepts, theories, or even studies from a book. It is based on our real lives, what happens within us everyday. And the key piece of the foundation for our inner work is summed up in the phrase, “Be Yourself.” Here at Pho Mon, each person can come as they are, with whatever question, struggle, or situation, to find out about themselves and realize what is blocking their true happiness. When we start in an environment free from judgments or expectations, each person is accepted and encouraged to be themselves, no longer trying to be something or someone “better” than ourselves. Because it is only from being ourselves that we can begin to find out more about ourselves. For most of us, this is the first time in our lives that anyone has ever supported us to be as we are, which allows us to discover the reality and truth within. From that basic true starting point, we will find out so much more about ourselves as bud begins to blossom, day by day, as confusion gives way to clarity, we awaken.

Open, fresh, and real is how I describe Universal Door. But far beyond just those words, it is the profound change I have seen within myself and within others that keeps me continuing to do this work, and along the way, inside me, I feel more open, fresh, and real, too.

-- Phở Nguyễn

Wide Awake!

This popular song pulsed through the sound system, a tennis ball passed quickly around the circle, many teens were laughing, and a tense excitement filled the room. Thirty-five of us were playing an icebreaker game when I was surprised to feel a gentle tug on my sleeve. I turned my head and saw a 9-year old with a huge smile across his face.

“I’m so glad I came!” he said, eyes wide and filled with joy.

“Why is that?” I asked.

“Because this is so much better than what I would be doing if I were at home.”

His answer came to an abrupt stop as the ball was heading right in his direction!

This was the second of many very memorable moments that occurred during the Teens Workshop Retreat on Saturday, December 1, 2012 at Universal Door Meditation Center. The first memorable moment was just before the workshop started when I walked into the meditation hall, stepping over countless pairs of brightly-colored shoes parked in front of the door. We had only expected maybe a dozen or so young people to join us on an early Saturday morning and ended up having over 30 register before we had to close the door. I remember the feeling of hope and anticipation as I stepped over the shoes, wondering how it was going to play out for each person in a group much larger than expected, in a workshop designed for individual interaction and participation.

I didn’t have to wonder for very long. That 9-year old confirmed what we all saw unfolding. It was successful beyond our hopes, as evidenced in the glowing evaluations from the youngest to the oldest of the group that ranged in age from 9 to 33, expressing their gratitude, enjoyment, benefits, and requests to have more workshops soon. This proved the point that the positive results of the retreat do not depend on the participant, but rather on the message; when the point is

clear, it is just a matter of delivering it in a way that can be heard for each age group.

Throughout the day, each and every activity was designed to be fun and interesting, but also aiming directly to the main point of how to know ourselves and find out what is blocking our happiness in order to live truly happy and free in any situation, especially with our parents and family at home.

We started with registration and a fantastic buffet breakfast, a time for meeting and greeting. After a warm welcome and introductions we moved into ice-breakers and warm up activities, and then into the first dharma talk by our guiding teacher and founder of Universal Door, Ni Su Thich Dieu Thien. In that talk, she asked the teens to share their viewpoint and experience of the conflict between parents and kids. It was easy to see that they connected with her, felt heard, and were open to sharing and listening to toethers. After a break, which included some kids spontaneously forming a basketball group, others tossing a football or bumping a volleyball around, and others preferring to walk or just hang out at the picnic tables, we came back together for a more personalized follow-up application of the dharma talk. How did it touch our actual situation? Can we understand? What should we do from here? The questions came from them, including the stumbling blocks and stuck points, frustrations and disappointments around the inability for parents and teens to talk. How does that feel like? Why does it happen? The more we discussed, the more each person began to recognize the patterns that seem to always happen, and how they feel. From there, a closer look into what is behind

that, and how it looks from the parents' perspective.

Powerful realizations happened; "my parents start from the intention of truly loving us, but their own fear for our well-being causes them to control too much"..... "Our parents are doing the very best they can with the understandings they have".... "How can my parents understand me more clearly if I don't tell them what is really happening inside me?"....

We took a break for lunch, a fantastic spaghetti feast with salad and garlic bread, plus brownies and a variety of drinks. Then we learned a simple and valuable tool for taking

care of ourselves called walking meditation. This was really helpful to find out because it can be applied anywhere, anytime, like between classes at school, or whenever we feel stressed. And it works; we feel different right away just by relaxing, opening our mind and heart, not following thinking and just aware of breathing as we walk from point A to point B. We followed it up with a game show activity based on what kind of reactions to conflict are helpful, what kinds are not helpful, and the longer-term consequences of both.

Back in the main hall, we went further into looking at our own reaction patterns. Are we the kind who react to conflict by acting out, by holding it in, or by hurting ourselves? What are the consequences for ourselves and others if we continue to do that? What are other options available to us to do it differently? We learned about how to apply sitting meditation, to calm ourselves and give space until we can learn more steps from Ni



Su about how to go deeper.

Before we knew it, the time was already 2:00pm and we were heading into feedback time, evaluations, prize raffels, gifts of gratitude for all participants, and our group photo. I think the direct quotes from the evaluations of parents and teens state well how they felt.

"Wow... only just now I realize how hard it is to be a parent... and that my parents are still learning how to be parents."

"I thought that only the children need to attend the workshop, but now I see that parents need to attend in order to really understand our children. I thought I understood my children, but I was surprised to see how much I was missing."

"I loved every moment. It was really life changing. I hope more and more families find out about this because it would be great for so many people."

"This was a very useful and inspirational workshop! I learned a great deal about myself and my life. I have more understanding of others, especially my parents."

"I learned that communication is the key to problem solving."

Three things were very clear at the end of the day. Young people are not too young to hear, understand, reflect, and start to transform their lives. And secondly, this work can be presented in a way that fits with their interests, needs, and knowledge level. And finally, they really like it. They want to come back for more.

Beyond what we already saw happening for the teens was the deeply touching feedback that came from their parents the next morning at the parents' workshop.

"My kids just loved it. I was really surprised because I couldn't imagine how they could get that kind of feeling from a workshop about parent and teen conflicts!"

"I was so surprised when my daughter came to me and said, 'Mom, I am so grateful for what you have done for me. I know sometimes I rebel and am difficult to deal with, but I am going to work harder at communicating with you.'"

There were more than a few teary eyes in the room full of parents who had previously felt tired, afraid, and helpless about how to mend and stabilize the relationships at home.

There are many difficult challenges for Vietnamese parents raising kids in America, and for teens growing up with parents from another culture. The conflicts usually start with something so small, some misunderstanding or disagreement, that is hardly noticed or remembered. But from there it starts to build, more small things adding up, and then the feelings of separation and frustration, until one day it feels overwhelming and hopeless. But that is not the final chapter! It can be the beginning of something better. We have seen the real life experiences of countless families where things begin to turn around. From a foundation

of opening to listen and understand each other, many things are possible. There is hope, there can be a true and deep harmony once again. It only takes the willingness to address the problem and find out more about ourselves. Come join us for our on-going parent and teen workshops. They are priceless investments in your own happiness and the happiness of the whole family.

Phổ Nguyễn



Living in the Real World

For many years I have suffered from anxiety. Sometimes the anxiety was mild but other times it was severe and even paralyzing. I wasn't really sure about what was causing my anxiety but I knew it was real and it was a constant undercurrent of my life. I took medication for it (antidepressant) for a while and it helped but the anxiety was still there. The antidepressant just made it a little less painful, less acute. I stopped taking them several years ago and just resigned myself to the idea that I would always have an undercurrent of anxiety that I would just have to deal with. The worst is when I would wake up in the middle of the night and start to worry. I knew I needed to get up early for work and therefore I needed to sleep, which only created more anxiety for me. I finally decided that I would allow myself one hour per day for worry, my worry hour, usually from about 3 a.m. to 4 a.m.

Even though I knew worrying didn't help the situation and only made me suffer more, I couldn't stop myself. So what

was I worrying about? I never worried about things that actually happened; I worried about things that might happen. I have four children and almost 100% of my worrying was about them. I especially worried about them doing something wrong or making bad decisions and suffering the consequences. I also worried a lot about other people judging me to be a bad parent if my kids made mistakes or chose not to follow the path of my faith community.

I began coming to Universal Door Meditation Center and the things I've learned have helped me to wake up and see the cause of my suffering, my worrying. I was doing this to myself. My children weren't doing anything to make me suffer. They were just being people. What caused my suffering was me. Zen Master Thich Dieu-Thien showed me that I was carrying around an image of how my kids should be. When the reality didn't match the image, I would feel a lot of anxiety, worry, and defensiveness from feeling like others were judging me. Being able to see that the problems were coming from the tightly held image of "how things were sup-

posed to be” was like taking a backpack full of bricks off my back. I could loosen my grip on an unreal picture and accept what’s real. Even though I might like my fantasy picture, I needed let go of it in order to see the good things in my life and feel gratitude for things as they are.

Through waking up and seeing what’s real, I am aware of the cause of the suffering in my life. I am the creator of my own suffering. It doesn’t come from other people. Now when I wake up in the middle of the night, instead of worrying about what’s wrong or what might go wrong, I can turn my mind around to look at what’s real and see the positive in things as they are.

Let me give an example of what I’m talking about. On the Tuesday before Thanksgiving, I was busily preparing for the holiday. I was preparing for relatives to stay at my house. I needed to clean my house, prepare the food and my washer had broken down just a few days prior. I had a long to-do list and not much time to do it. I was lost in thought that morning thinking of all I needed to accomplish when I got a call from my daughter. Her car wouldn’t start and she needed me to drive her downtown for an appointment. There went my

day and all my plans for getting things done! I was not happy but I took a deep breath and quickly replaced the picture of how I wanted the day to go and replaced it with the reality that I was going to spend most of the day helping my daughter. Letting go of my “picture” also changed my attitude. By the end of the day, I was full of sincere gratitude that I had a house to clean, food to cook and a daughter to help.

This is why I love coming to Universal Door Meditation Center. I have been able to clearly see the cause of my suffering so I can wake-up, and feel the happiness and gratitude that comes from living in the real world. And that gratitude stays with me, as I continue to look deeper, from the cause of the problem and toward the source of it within myself, until I am able to live with this happiness and gratitude every moment of my life.

Tuệ Giác



The Salt Man

There once was a man who cooked some food, and after tasting it he felt it was not delicious. He didn't know how to fix it. When he asked someone what he should do, they suggested he add a little more salt. So the next time he cooked, he added a little more salt and it was true, it did taste delicious. So after that, whenever he cooked he would add a little more each time, remembering that if you add more salt it will be more delicious. Day by day he kept adding more and more salt, until finally one day he ate his food and then threw up.

I first time I heard Thay share about this story was when I was helping with a teen retreat. It really made me laugh, especially at myself. The lesson was pretty simple to understand. I've caught myself many times when my mind automatically grabs onto something I like and so I think "the more the better." Sometimes just getting caught up in holding onto a thought about something keeps me repeating patterns, therefore ignoring the reality of what I actually feel in that moment. Like the salt man, he kept thinking, "the more salt, the better it tastes..." but that thought kept him stuck with that idea and so whenever he cooked he never got a chance to actually feel the reality of how the salt really tasted as he added more. He was so stuck onto that idea that he kept adding more and more to the point of throwing up.

I can really relate to this story, especially every time I have an "A-ha!" moment. My habit is that after the a-ha moment, I think 'I know.'

Therefore, I constantly use my knowing, or my memory of that realization, to answer my questions instead of working with each new situation in a fresh way. That means I hold onto what I experienced in the past to use for the present moment therefore missing the opportunity to see what is really happening right here and now. This is a huge problem for me because in order to continue to go deeper and truly realize more about me, I need to be able to touch reality in every moment, not use my mind to solve the problem. That's the reason why I still see things at the surface level, not going deeper. Similar to the salt man, I was stuck on that first A-ha and kept applying it to everything else. Sometimes we think, "the more I know, the better," but in this case I miss my chance to discover more deeply because everything that I know is still so shallow and is still unclear beyond the surface. So..... the more I know isn't really better if what I know isn't even clear. It reminds me about doing math problems. I may understand the problem one time but I have to keep going over it several times before I really get it. And if I keep borrowing the answer from the first time I did the problem correctly, that will not help me understand the deeper foundation of how to work that kind of problem in any situation. These little stories are so simple yet so true and refreshing to hear. --Phổ Chơn



C A N H E N

M U A X U A N

Thầy kính mến,

Thầy có khoẻ không? Hôm trước con có reply mail cho Thầy nhưng không thấy Thầy gửi lại cho con gì hết. Chắc gần tết Thầy bận lắm phải không? Đạo này, tinh thần con không được thoải mái lắm. Thầy ơi, con hay lo sợ và không dũng cảm như trước kia. Con sợ mấy cậu với dì, mẹ, ba của con... một ngày nào đó sẽ già và ra đi, con buồn khi nghĩ đến nhưng người thân xung quanh sẽ rời xa con. Con biết đó là qui luật tự nhiên ai cũng phải trải qua. Nhưng con vẫn chưa thực sự thông dong tự tại trong cõi đời này.

Nhưng dù sao con cũng vui vì hiện tại, gia đình con vẫn mạnh khoẻ và Thầy vẫn còn liên lạc với con. Cuối tháng này, hai đứa con sẽ tổ chức đám hỏi, rồi ra tết, làm đám cưới.

Mặc dù trong cuộc sống, tụi con có lúc cũng giận hờn, cãi vã vì cái tôi và cái mong muốn của bản thân quá lớn. Nhưng chúng con vẫn quyết định sống bên nhau và tiến đến hôn nhân. Con tiếp tục khám phá nội tâm để vững vàng đón nhận những điều mới mẻ và thử thách trên

bước đường tương lai. Thầy hãy chúc phúc và luôn là chỗ dựa tinh thần cho hai đứa con, Thầy nhé.

Con, K.

K. con,

Thời gian qua Thầy bận chuẩn bị bài vở cho Đặc san Phổ Môn kỷ niệm 10 năm nên Thầy ít có thời gian, bây giờ thì bài vở tạm ổn, chứ chưa xong. Đầu tháng 3 sẽ in và phát hành vào giữa tháng 3, ngày lễ sinh nhật Phổ Môn 10 năm.

Thầy vừa xong 2 ngày của khóa tu thứ Bảy và chủ Nhật ở Dallas Thầy vào email thì nhận thư con, Thầy nhớ Thầy có email cho con rồi mà.

Con có biết tại sao con không còn dũng cảm và nỗi lo sợ những người thân ra đi ngày càng lớn không?

Đời sống của con càng ngày càng ổn định, con không còn nhọc nhằn vừa đi học vừa đi làm như trước kia, nói rõ hơn, con đang hưởng cái bình yên và những gì đang có trong cuộc sống, con đang vương vào khái niệm này nên mong muốn



nó bền vững, không mất. Con đang mâu thuẫn với chính con. Con hiểu tất cả rồi sẽ mất đi theo luật vô thường, nhưng tự nơi lòng con, con muốn mọi thứ không mất. Chính sự mâu thuẫn này làm con không hưởng trọn vẹn những gì đang có. Có phải khái niệm cuộc sống bình yên, không muốn mất những gì đang có, kể cả người thân đã khổng chế con, làm con bất an? Con ôm cứng khái niệm "không muốn thay đổi, không muốn mất", trong khi bản chất của vạn vật thì chuyển biến, luân lưu không dừng, chính sự chuyển biến này con mới có mặt rồi lớn lên... con thử nghĩ, nếu mọi thứ cố định thì chuyện gì xảy ra?

Con hãy suy nghĩ sâu sắc câu hỏi này rồi email cho Thầy, đây cũng là món quà Xuân giúp con rõ thêm hướng đi, và thầy chúc hai đứa con luôn có niềm vui, luôn có hạnh phúc trong cõi đời đầy chuyển biến này. Thầy.

Thầy kính,

Con đã đọc mail từ hôm Thầy gửi nhưng hôm giờ mãi suy nghĩ về những gì Thầy nói nên giờ con mới hồi âm cho Thầy.

Thầy đã cho con biết thêm một điều mới mẻ mà trước giờ con không nghĩ tới. Chính sự chuyển biến sinh diệt này mà con mới có mặt trên cõi đời này, con lớn lên, con được đi học, có những người thân, bạn bè và ..con sắp có gia đình của riêng con, ôi, cuộc sống là một dòng chảy, thầy ạ. Con luôn thấy mặt tiêu cực mà không hề thấy mặt tích cực của nó. Con đã thông suốt việc này. Một ngày nay, con thấy bình an lắm Thầy ạ. Việc gì đến ắt sẽ đến. Mình cứ sống tốt, tận hưởng cuộc sống hiện tại và cảm nhận sự biến chuyển trong cuộc đời mình, đồng thời con sẽ luôn có mặt với thân tâm để kịp thời nhận ra những mê lầm chấp cứng của mình để cuộc sống luôn nhẹ nhàng, hạnh phúc.

Con cảm ơn Thầy đã chỉ cho con thấy được ý nghĩa của cuộc sống. Thầy đã giúp con biết thưởng thức đóa hoa Xuân vừa kết nụ trong con. Giờ con thấy yêu cuộc sống này lắm dù con biết phía trước vẫn còn nhiều chông gai và khó khăn thách thức. Thầy hãy luôn là ngọn đuốc chỉ đường cho con, Thầy nhé. Con tạm biệt Thầy. Giờ con chuẩn bị dọn đồ để mai về quê. Có gì con sẽ liên lạc với Thầy sau nha. Con, K.



Những Câu Chuyện

Lí Thu Trong Nhà Thiền

Bà già đốt am

Có một vị thiền giả (ông thầy tu thiền), một hôm đến nhờ một bà già rất có nhiệt tâm với đạo pháp, giúp mình bằng cách cắt một cái am và hàng ngày ủng hộ thức ăn để mình chuyên tu cho mau đạt kết quả.

Bà già sẵn lòng, cắt am và mỗi ngày cung cấp cơm cháo đầy đủ, luôn cả thuốc men và những nhu cầu khác trong đời thường. Trải qua ba năm, bà già nghĩ, có thể ông thầy này tu rất tốt, chắc chắn là đạt kết quả. Một hôm, bà sai đứa cháu gái đem cháo đến cho thầy và dặn thêm: _Này con, khi đưa thức ăn, đợi thầy ăn xong, con ôm ông thầy rồi hỏi "ngay bây giờ thế nào?" coi ông trả lời sao rồi về thuật cho bà nghe.

Cô cháu gái vâng lời, đợi thầy ăn xong, cô ôm ông thầy rồi hỏi: _Ngay bây giờ thế nào?

Thầy đáp: Không một ý hân nham

Tam đông vô ấm khí

Dịch là: Cây khô dựa núi lạnh

Ba đông không hơi ấm.

Cô cháu gái về kể lại cho bà nghe, bà già nghe xong, nói: _Ba năm nay ta đã nuôi một ông thầy phạm phu. Bà đuổi thầy đi và đốt am.

Sau khi bị đuổi, thầy ra đi, nhưng thời gian sau,

thầy trở lại, xin bà già ủng hộ mình nhập thất chuyên tu như lần trước. Bà già cũng nhận lời, vui vẻ cắt am và cúng dường cơm cháo hàng ngày cho thầy. Được ba năm, bà cũng nhờ cô



cháu gái đem thức ăn và hỏi câu như trước đây. Cô cháu đưa thức ăn, đợi thầy ăn xong, ôm thầy, hỏi: _Ngay bây giờ thế nào? Thầy liền đáp: _Ta biết, cô biết, trời biết, đất biết, đừng cho bà già ấy biết.

Cô cháu về thuật lại cho bà nghe, bà vui mừng nói: _Như thế mới không uổng công ta cúng dường chứ!

Bình:

Trong nhà thiền không ai lạ gì câu chuyện "bà già đốt am", và câu chuyện lý thú này vang vọng mãi theo chiều dài của lịch sử thiền tông cho đến ngày nay. Chắc chắn mọi người khi đọc xong câu chuyện ấy, không khỏi bàng khuâng, cảm khái và có ít nhiều suy tư ...

Bà già, đúng là một Phật tử thuần thành, nhiều nhiệt tình với đạo nên ủng hộ thầy nhập thất ba năm, tứ sự cúng dường đầy đủ, chỉ mong thầy nhận được yếu chỉ và thâm nhập cốt tủy thiền. Nhưng đến khi nghe câu đáp của thầy, bà vô cùng thất vọng. "Khô mộc ý hàn nham, tam đông vô noãn khí". Cây khô tựa vào núi đá lạnh, đã ba mùa đông rồi không có chút hơi ấm, không có sinh khí gì cả. Toàn bộ hai câu thơ mang ý nghĩa của cái lạnh tanh, vô cảm và khô kiệt sức sống. Tu thiền là làm cho thân tâm trở thành gỗ, đá, tro li như thế sao? Đây là khô thiền làm tuyệt chủng



tánh Phật nên bà già vừa nghe liền than: _ Ba năm nay ta nuôi một ông thầy phàm phu, một tên ăn hại. Ngày xưa, các vị thiền sư cũng thường xuyên nhắc nhở ta, đừng bao giờ lạc vào chỗ khô thiền, si định, mà các ngài dùng hình ảnh "ao tù nước đọng" hay "nước chết không chứa được rồng". Vì thiền là sức sống sinh động, một dòng sinh khí tràn đầy sức sống không vương kẹt vào đâu, vượt khỏi tình phàm và thánh giải để cuối cùng thấu suốt cái tôi mê lầm...

Cho nên, khi bị mắng, bị đuổi đi và hành động đốt am của bà già đã đánh thức nhà sư, ông nhận ra chỗ lầm lẫn của mình. Câu trả lời sau lần nhập thất thứ nhì, vị thiền giả làm bà mát dạ biết bao. "Ta biết, cô biết, trời biết, đất biết, đừng cho bà già ấy biết". Lúc đương cơ, cái hiện tiền ấy, đem nói cho người khác là trở thành khái niệm mất rồi, cho nên " đừng cho bà già ấy biết" là thế. Cũng như khi uống nước, nóng lạnh, ngọt mát ra sao, nếu đương sự đem cái "rõ ràng thường biết" ngay lúc đó nói cho người khác biết là chỉ diễn tả một khái niệm sao? Ta cũng đừng làm nhà sư rơi vào tình phàm. Phải là người thâm nhập cốt tủy thiền nên ngay lúc đương cơ ấy mới thoát được câu trên. Chỗ này không thể dùng ý thức vướng mắc của thế gian mà hiểu được...

Nhà sư lúc này đã cất tiếng rống của loài sư tử, bà vừa nghe liền khen: _ Thật không uống ta cúng dường. Công sức bà đầu tư chắc chắn sẽ thành tựu một vị Phật.

Điểm tâm nào?

Thiền sư Đức Sơn Tuyên Giám, năm hai mươi tuổi xuất gia, sư nghiên cứu tinh thâm tạng Luật và thông suốt yếu chỉ các kinh thuộc tánh tông và tướng tông. Sư họ Chu, thường giảng kinh Kim Cương Bát Nhã nên người thời đó gọi sư là

bền hỏi đường lên Long Đàm...



Chu Kim Cương.

Nghe phương Nam Thiền tông thanh hành, Sư bắt bình nói: Kẻ xuất gia muôn kiếp học oai nghi của Phật, vạn kiếp học tế hạnh của Phật, chẳng còn được thành Phật. Những kẻ ma ở phương Nam dám nói, "trực chỉ nhân tâm kiến tánh thành Phật". Ta phải ruồng tận hang ổ của chúng, diệt hết những giống ấy để đền ơn Phật. Sư bèn khăn gói lên đường mang theo bộ Thanh Long sớ sao, ra khỏi đất Thục, nhắm Lễ Dương tiến bước.

Trên đường, Sư gặp quán bán bánh của một bà già, bèn dừng nghỉ chân và bảo bà lấy ít cái bánh điểm tâm. Bà già chỉ gánh của Sư hỏi: Gói ấy là sách vở gì? Sư bảo: Thanh Long sớ sao. Bà hỏi: Thầy thường giảng kinh gì? Sư đáp: Kinh Kim Cang. Bà nói: Tôi có một câu hỏi, nếu Thầy đáp được, tôi xin cúng dường bánh điểm tâm. Bằng đáp chẳng được, mời Thầy đi nơi khác. Sư bằng lòng. Bà hỏi: Kinh Kim Cang 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? Sư đáp không được, bèn hỏi bà già: _ Gần đây có nơi nào dạy thiền? Bà già đáp: _ Có thiền sư Sùng Tín ở Long Đàm. Sư

Bình:

Thiền sư Đức Sơn Tuyên Giám là vị Thiền Sư nổi danh đồng thời với Thiền Sư Lâm Tế, trước khi đến với thiền, sư chuyên về Luật và rất thông hiểu Kinh, bình thường sư giảng kinh Kim Cương, nghe phương nam thiền đang thịnh và đề xướng yếu chỉ "Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật" trong thông điệp "giáo ngoại biệt truyền" của Tổ Bồ Đề Đạt Ma, sư gánh gánh sớ giải Kinh xuống phương nam với hùng tâm, ruồng tận "hang ổ của bọn ma" và tiêu diệt chúng để đền ơn Phật. Quả là chí khí không nhỏ. Nhưng trên đường đi, chưa gặp "bọn ma phương nam" mà gặp bà già bán bánh bên đường, bà chỉ hỏi một câu trong kinh Kim Cương, "tâm quá khứ đã qua, tâm hiện tại không dừng, tâm tương lai chưa tới, thượng tọa muốn điểm tâm nào?" câu hỏi ngay trong sớ trường của sư, sư thường giảng kinh Kim Cương. Ngọn đèn tuyệt luân của bà già đã điểm trúng tâm ôm chấp tri kiến, cái kiến thức thông hiểu kinh luật của sư. Sư cứng họng, không đáp được, đành hỏi đường tìm đến Long Đàm, đạo tràng của Thiền Sư Sùng Tín, nhưng, sư tìm đến không phải để "diệt bọn ma báo ơn Phật", mà đến để tham vấn yếu chỉ thiền.

Chỗ tuyệt vời của sư là lòng cầu đạo chân thành nên không khởi tâm nhơn ngã, không coi thường bà già bán bánh trong khi sư vốn là giảng sư danh tiếng, khi bị hỏi không đáp được, sư biết vấn đề ở mình, biết được chỗ học Phật lầm lẫn của mình lâu nay, nếu sư khư khư ôm cứng sớ sách, sớ trường thì sư đâu có cơ hội đến Long Đàm để cuối cùng trở thành thiền sư siêu tuyệt đương thời.

Thường Nhiên

Bài "Minh" trong Qui Sơn Cảnh Sách

của Thiền sư Qui Sơn Linh Hựu



Thân, nhà hư vọng chiêm bao,
Cảnh đời, bóng sắc tan vào hư không.
Tương lai, quá khứ vô cùng,
Xuống lên, chìm nổi mộng lung nhọc nhằn.
Ba vòng, chưa thoát khỏi thân,
Chừng nào nghỉ, được bình an, bao giờ?
Thế gian tham luyến mê mờ,
Duyên theo năm ấm kết hồ thành thân.
Sinh ra, già chết xoay vần,
Là Không mà chỗ vô ngần khổ đau.
Bởi vô minh ấy làm đầu,
Nhân mê lầm mới đi vào tử sinh.
Hoàng hôn rồi lại bình minh,
Sao không quý tiếc mà đành buông xuôi?
Phút giây chẳng hẹn một đời,
Lướt qua để hận bồi bồi mai sau.
Mê, mê lầm nối tiếp nhau,
Mê này chưa dứt, lầm sau đến rồi.
Cũng vì sáu giác trên đời,
Sáu đường lui tới luân hồi quẩn quanh.
Sớm thưa hỏi những Thầy lành,

Gần người trí đức cho rành pháp tu.
Lìa xa gai góc, mật mù,
Thân tâm tỏ rõ, phù hư cuộc đời.
Như mây kia nổi giữa trời,
Các duyên nào bức ngặt người rõ duyên?
Xét cùng lý đạo điều huyền,
Nhận sâu yếu chỉ ngộ liền tự tâm.
Không ghi không nhớ sáu trần,
Tâm không vướng cảnh, cảnh dần lặng yên.

Sáu căn từ đó an nhiên,
Đứng đi vắng bật, gì phiền nữa đâu.
Tâm không sinh, dấu mây nào,
Hằng sa pháp lặng tan vào Chơn Tâm.

25 - 11 - 1999

THÔNG HỘI
Dịch và chuyển sang thể thơ

Sở Ky Diệu Của

Thiền



Qua kinh nghiệm học Thiền của tôi, Thiền sẽ giúp cho mình có sự bình tĩnh, sáng suốt và thay đổi cuộc sống

một cách tích cực. Cho nên trong cuộc sống hằng ngày, tôi thấy mình rõ về nội tâm và nhạy bén với những gì đang xảy ra chung quanh hơn. Trong những tiếp xúc với người, với công việc, nói chung là mọi thứ như tấm gương giúp tôi thấy lại mình. Vì vậy, tôi nhận ra và hiểu được nhiều về mình nên cuộc sống của tôi mỗi ngày càng sinh động, thoải mái và yêu đời hơn. “Tình bạn” là một trong những ví dụ điển hình.

Gần đây, tôi xem một bộ phim nói về tình bạn. Cách cư xử của các nhân vật trong phim đã giúp tôi nhận ra được ý nghĩa của tình bạn như thế nào. Hai người bạn trong phim hiểu, chấp nhận và trợ duyên cho nhau để cùng vươn lên. Điều này cho tôi nhiều suy tư. Chính sự suy tư này đã thay đổi mối quan hệ của tôi với bạn bè và những người chung quanh.



Trước đây, cách suy nghĩ của tôi về tình bạn rất khác

với bây giờ. Trong tình bạn, tôi mong đợi bạn hiểu tôi. Tôi mong đợi một người bạn chân thành. Tôi mong đợi bạn luôn có mặt trong những lúc tôi gặp khó khăn. Tôi mong đợi... Tôi mong đợi nhiều về người bạn phải như thế này, phải như thế kia và tôi đã đóng lòng với bạn bè vì những đòi hỏi của tôi không được đáp ứng.

Bây giờ, tôi mới nhận ra mình đã vẽ bức tranh tình bạn không thực tế. Tôi đã mong đợi rất nhiều một người bạn phải làm như thế này, thế kia cho tôi nhưng tôi có làm được cho bạn mình những gì bạn đòi hỏi từ tôi không? Không làm được.

Tôi bắt đầu suy tư về con người mình khi tôi nhận ra lý do mà tôi không vui với bạn bè là do những đặt đẽ của mình chứ không phải bạn làm tôi phiền não. Tôi chưa bao giờ hiểu về tôi. Đôi khi tôi vui. Thường khi tôi buồn.

Lắm khi tôi bực bội. Thật ra, chính tôi không hiểu về bản thân mình thì làm sao mong đợi bạn hiểu mình. Tôi thấy mình thật vô lý. Tôi chưa bao giờ là một người bạn với chính mình.

Tôi muốn tìm hiểu tại sao tôi không vui? Tại sao thỉnh thoảng tôi không thích chính tôi? Tôi để ý về mình nhiều hơn và bắt đầu hiểu về nội tâm mình. Càng hiểu mình, tôi thấy mình



là một người bạn thân của chính mình. Khi ấy, tôi tự nhiên là một người bạn tốt với những người chung quanh. Tại sao như vậy? Vì hiểu được mình, tôi

có thể hiểu được người khi tiếp xúc với họ. Tôi thấy người như chính họ chứ không phải qua những đặt đẽ, những đòi hỏi tôi mong đợi người. Hiểu được vậy, tôi rất thoải mái trong giao tiếp với mọi người. Tôi nhận ra trong tình bạn, nếu mình muốn có một người bạn chân thành thì mình hãy là người bạn thân với chính mình trước. Có nghĩa là tôi hiểu về mình, chấp nhận tôi như chính tôi thì tự nhiên, tôi sẽ hiểu và chấp nhận được người khác. Khi đó, tình bạn của tôi với bạn bè sẽ chân thật. Tôi áp dụng nền tảng căn bản về tình bạn trong các mối quan hệ của tôi. Tôi lấy chữ hiểu làm đầu vì khi hiểu nhau, mình mới thông cảm và chấp nhận nhau để từ đó trợ duyên cho nhau để cùng vươn lên. Kết quả của sự ứng dụng ngoài sức tưởng tượng của tôi. Có hai vấn đề, mà tôi luôn cho rằng mình không thể nào thay đổi được. Đó là về con nít và mẹ tôi. Tôi không thích con nít. Tôi thấy chúng không nghe lời, ồn ào và phiền phức. Nhưng từ khi tôi hiểu về mình, tôi hiểu và gần gũi chúng một cách thoải mái. Tôi lắng nghe những lời chúng tâm sự để hiểu và từ đó giúp cho chúng nhận ra những thiếu sót của mình. Trong khi chơi với

chúng, tôi học được tánh kiên nhẫn, tôi thư giãn ra thay vì lúc nào cũng nghiêm túc và trái tim tôi rộng mở hơn.

Về mối quan hệ của tôi với mẹ thì tôi đã liệt vào trường hợp “hồ sơ đã đóng”. Tôi rút cuộc phải bó tay sau nhiều năm tháng cố gắng dùng nhiều cách để tiến gần mẹ như một người bạn. Trên thực tế, mẹ và tôi giống như cực bắc và cực nam thì làm sao là bạn thân. Tôi muốn mẹ hiểu tôi. Tôi muốn mẹ phải giống với những tiêu chuẩn mà tôi cho là một người mẹ phải như vậy. Với suy nghĩ đó, kết quả tôi và mẹ vẫn tiếp tục ở hai cực xa nhau. Khi tôi hiểu về mình thì tôi lắng nghe và hiểu được mẹ. Tự nhiên, mối quan hệ thay đổi làm cho tôi nghĩ nằm mơ tôi cũng không thể nào tưởng tượng nổi. Mẹ tôi vẫn thế, nhưng khi nói chuyện, tôi hiểu và chấp nhận mẹ tôi như chính mẹ. Từ đó, tôi và mẹ có thể tâm sự, góp ý cho nhau một cách tự nhiên, cởi mở.

Sự màu nhiệm có thể xảy ra trong các mối quan hệ nếu như mình được hướng dẫn rõ về nội tâm. Nếu không tin thì các bạn hãy đến Thiền Viện để học hỏi và thử nghiệm. Nếu tôi đã cải thiện được mối quan hệ của mình với các em trẻ, mẹ và tình bạn thì tôi tin chắc mọi người ai cũng có thể làm được.

TRUC PHONG



SỞ NHIỆM MAU CỦA CAU HỎI

Mỗi sáng, Long thức giấc với câu hỏi trong đầu là “Mình đã làm được gì cho cuộc đời?” ngay đó liền có câu trả lời: “Đời quá chán, người quá chán, mệt mỏi, uể oải quá, có gì vui đâu để mà làm, mà giúp” Long rơi vào tình trạng bế tắc, nội tâm mâu thuẫn, cứ thế, mỗi ngày trôi qua, cuộc sống, với Long, chẳng còn gì hứng thú, chẳng có ý nghĩa gì cả.

Bạn biết không, Long mệt mỏi và bất lực với chính mình, tại sao mình lại mâu thuẫn như thế, tại sao câu hỏi và câu trả lời quá ngược nhau?, câu hỏi rất tích cực nhưng câu trả lời lại quá tiêu cực. Tại sao? Tại sao? Bao nhiêu câu hỏi, nghi vấn đặt ra, chưa bao giờ có câu trả lời cho rõ ràng và thích đáng. Nhưng Long

không bỏ cuộc, vì vậy mà câu hỏi mỗi ngày một lớn và trở thành nỗi trăn trở cho Long. Cho đến một ngày, câu hỏi ngày càng mạnh và rõ ra. Nhờ vậy, Long nhìn thẳng được vào nội tâm mình, thấy rõ là mình đang mâu thuẫn với chính mình và cũng chính sự mâu thuẫn

này đã làm Long dở sống dở chết, như câu chuyện con chó đuổi theo mùi thịt nướng bên kia bờ sông, đang cố bơi hướng về mùi thịt, nhưng cũng muốn quay về với Thầy, nửa muốn lao theo lòng ham muốn cuốn hút, nên con chó không thể nào có một kết luận rõ ràng, cứ thế mà lội qua lội lại giữa giòng, cho đến khi đuối sức, cuối cùng bị giòng nước cuốn trôi.

Long may mắn nhận ra được điều này và câu trả lời mỗi ngày mỗi rõ. Long có cơ hội được Thầy hướng dẫn nên biết để ý nội tâm mình, nhận ra chỗ bế tắc của mình, và tinh tấn thực tập. Nội tâm càng rõ ràng bao nhiêu thì Long nhìn đời bằng ánh mắt cảm thông bấy nhiêu, Long hiểu tại sao mình chán đời, chán người, chán cuộc sống,

Long hiểu được tại sao người này phản ứng thế này và người kia hành xử thế kia, Long không cần tìm câu trả lời ở bên ngoài, hoặc ráng ép mình làm thế này hoặc thế kia, mà chỉ nhìn thẳng vào câu hỏi, biết rõ tại sao mình đặt câu hỏi này và

biết rõ tại sao mình lại có câu trả lời kia. Từ đây, Long biết làm gì cho đời, và khái niệm ngày nào “đời chán quá, người chán quá....” không còn nữa, thay vào đó là sự sáng suốt, và thông hiểu cuộc đời nên thương được người, thương cuộc sống, vì thế Long hằng hái, tích cực đi vào đời giúp



người một cách hữu hiệu.

Qua kinh nghiệm chuyển hóa này, Long thấy rõ sự mâu thuẫn của câu hỏi, ngay cả câu hỏi và câu trả lời không ăn khớp với nhau, các bạn đừng vội tin vào câu trả lời của mình, hoặc làm theo, hoặc bỏ cuộc, vì câu trả lời sẽ thay đổi tùy theo độ mạnh yếu của câu hỏi. Câu hỏi càng sâu sắc bao nhiêu, chỗ thông hiểu, nhạy bén càng lớn bấy nhiêu, cứ tiếp tục đặt câu hỏi như Long đã từng hỏi mình vào mỗi sáng thức dậy. Như bạn thấy, từ một câu trả lời mang nội dung đen tối, chán đời như vậy mà chỉ trong vòng một thời gian ngắn, Long đã có được câu trả lời rất trong sáng, tỏ tường với đầy đủ tình thương, hiểu biết và sự dần thân.

Có những câu hỏi đặt ra là có câu trả lời liền, nhưng có những câu hỏi sẽ không có câu trả lời ngay, điều quan trọng là đừng vội buông bỏ, hoặc mong có câu trả lời liền, cứ tiếp tục hỏi mình, sớm hay muộn gì câu trả lời cũng đến với các bạn, thật ra câu trả lời đã có khi ta vừa đặt câu hỏi nhưng vì nhiều lớp ôm chấp che đậy nên chúng ta không thấy rõ được.

Bây giờ Long không còn hỏi câu đó nữa vì nó đã trở thành sự sống và hành động hàng ngày của mình, Long bắt đầu đặt cho mình một câu

hỏi khác vào mỗi sáng thức dậy, bạn có biết câu đó là gì không? “ Tại sao mình hay khó chịu với vợ con? ”

Hẹn gặp lại các bạn vào kỳ tới, Long sẽ tâm sự với các bạn về câu trả lời của mình.

THẦN NHIÊN



Tâm Thiên

Mê lầm thấy cảnh thật
Chợt tỉnh, cảnh là không.
Rõ ràng tâm, thân, cảnh
Bước bước lộ thiên tâm.

Thấu Cảnh

Hàng ngày thường dừng độ
Chưa thấu cảnh là gì?
Tĩnh ra nguồn mê ấy
Cười trước mọi đổi thay.

Mộng Tan

Bao năm đời lận đận
Vì cứ mãi làm mê.
Chợt vỡ tan cơn mộng
Cười vang vọng sơn khê.

Nhập Cuộc

Trong ngoài thường rõ biết
Vào đời thông dong chơi.
Mong giúp người nhận rõ
Thực chất của cuộc đời.

Diệu Thiện

CÁI TÔI LUÔN THAY

MẶT ĐỔI TÊN



Những ngày nóng bức cuối cùng cũng đi qua. Những ngọn gió đầu thu dễ chịu vô cùng. Ngoại cảnh đang từng bước chuyển mình để thích ứng với mùa thu tới. Con người cũng phải từng bước chuyển mình để thích ứng cuộc sống mới. Sự phát triển và hoại diệt của muôn loài, sự đổi thay của ngoại cảnh. Ngay cả dòng tâm thức của con người cũng từng sát na sinh diệt. Đó không phải cuộc sống luôn đổi mới, lúc nào cũng mới mẻ, tươi mát sao?

Nhận rõ và thấu suốt sự vận hành này, dòng chảy này để biết mình là ai và cuối cùng mình đi về đâu, không phải là Thiền sao? Đây cũng chính là tinh thần giác ngộ mà đức Thế Tôn dạy. Nếu bên trong không thấu sự vận hành của nội tâm, ngoài không rõ được tiến trình sinh diệt của ngoại cảnh, đây là con mắt tâm chưa mở. Ta vẫn còn nhắm mắt mà đi, nhắm mắt mà sống. Trong đời thường, ta chỉ biết vay mượn mọi thứ, càng



ngày càng tốt, để tô bồi cái ta khôn ngoan, cái ta thông thái, cái ta giỏi giang của mình. Có câu chuyện Thiền rất thú vị: Sau giờ tọa thiền, trời tối, một anh thiền sinh mượn cây đèn lồng của vị thầy để đi đường. Đang đi, chợt anh đụng vào một người đi ngược chiều với anh. Giận quá, anh quát: "Bộ không thấy cây đèn người ta đang cầm sao? Người kia đáp: "Đèn của anh tắt từ lúc nào rồi anh ơi". Từ lúc nào, tuệ

giác ta đã vắng mặt, sự nội quán không có nên thường không biết rõ về mình, về sự vận hành của tâm thức, về con người mình. Ta chỉ vay mượn những kiến thức, những kinh nghiệm bên ngoài để trang bị, khoe khoang và bảo vệ mình. Bình thường, ta thao thao không ngừng về cái thấy xa, hiểu rộng, cái vốn hiểu biết và kinh nghiệm cặn cọt của mình nhưng khi va

chạm sự thật, ta ú ớ, ta... " mất thần thông", chỉ còn biết để phiền khổ khổng chế và trách móc người, nếu khác hơn, ta chỉ chịu đựng hay tìm cách xoa dịu, khuất lấp cho yên. Con mắt tâm không mở, tuệ giác không có, hay dùng ngôn ngữ phổ thông hơn là không tỉnh thức nên không có khả năng biết được cơn giận hay buồn phiền từ đâu có. Anh chàng thiền sinh mù trong chuyện này, anh quá tin vào cây đèn anh đang cầm mà quên rằng có lúc nó cũng tắt, anh quên một sự thật là anh mù và đang đi ngoài trời tối, còn một sự thật

rõ ràng nữa là, mình mù nên mình đừng người mà tưởng là người đừng mình.... Đức Phật dạy, mỗi người hãy tự thấp đuốc lên mà đi. Ngọn đuốc này không có ai thấp sáng thay ta được, Phật, Bồ tát, chư Tổ hay các bậc Thầy chỉ cho ta biết, ta có nhiên liệu và có khả năng thấp lên ngọn

đuốc tâm ấy, đuốc do ta thấp nên nếu lỡ tắt, ta biết thấp lại, dần dần ngọn đuốc cháy lâu hơn đến lúc sáng mãi. Thấp lên được ngọn đuốc tuệ giác, nhờ đó những máy động của thân, những vận hành của tâm thức lộ rõ. Tuệ giác càng sáng, ta thấy càng rõ và sâu sắc



hơn, đằng sau những vận hành ấy là ai và cuối cùng thấu suốt nguồn gốc và thực chất khổ đau. Ngày xưa, buổi sơ khai, Thế Tôn chỉ dạy Kinh Tứ Diệu Đế và Thiền Tứ Niệm Xứ, đây là thiền kinh căn bản, là đầu mối khám phá nội tâm giúp người tu từng bước trên con đường nội quán để thành tựu sự giải thoát. Từ căn bản, nếu ta không hay biết hơi thở vào ra thế nào trong thân, cảm giác đau nhức, ngứa ngáy nơi thân thì làm sao ta để ý và rõ được những tâm hành sâu sắc khác như, buồn, phiền, giận,

hờn...vận hành ra sao? cũng như nguyên nhân và thực chất của những tâm hành và đối tượng của những tâm hành này? để cuối cùng dứt khổ, giải thoát. Các vị Thiền sư đã từng nói, chỉ cần dứt tình phàm, đâu cần cầu thánh giải?

Phàm tình này, đâu không phải là những tình chấp, những ma tánh xuất hiện hàng ngày trong ta hay sao? Trong kinh, Phật vẫn gọi là ma phiền não, những ma tánh này thường có mặt những khi đối duyên xúc cảnh, trong cuộc sống đời

thường. Nếu ma tánh vẫn còn sâu dày và khổng chế ta, làm sao Phật tánh hiển lộ? Có phải, hàng ngày ta sống bằng ma tánh của ta hay không? Từ sáng đến chiều, cái gì thường vận hành trong ta? Ai suy nghĩ? Ai nói năng? Ai cho mình giỏi, mình đúng, Ai cho mình là thế này, thế kia? Ai vui buồn khi cảnh thuận hay nghịch với những gì ta đặt để, cho là?

Có vị Tăng hỏi
Thiền sư Duy

Khoan:

- Đạo ở đâu?

Sư đáp:

- Ở trước mắt.

Ông tăng hỏi thêm:

- Sao con không thấy?

Sư bảo:

- Vì ông còn có ngã (cái tôi).

Ông tăng hỏi tiếp:

- Con còn có cái tôi nên không thấy, vậy hòa thượng thấy không?

Sư đáp:

- Có ông, có ta rồi cũng không thấy.

Ông tăng lại hỏi thêm câu nữa:

- Không con, không kìa thượng lại thấy chăng?

Sư đáp:

- Không ông không ta, còn ai cầu thấy?

Những đám mây đen còn che kín,

tuy mặt trời có đó nhưng làm sao hiển lộ? Những ngày mây đen che kín, mưa gió và sấm chớp âm ỉ, nếu có dịp đi phi cơ, ta thử để ý, khi phi cơ lên cao, vượt khỏi những lớp mây, bên trên là mặt trời sáng chói?

Nhưng, mặt trời không thể chiếu xuyên qua những lớp mây dày để mặt đất sáng sủa được. Nếu mây tan, dưới đất sẽ không còn mưa bão



sấm chớp. Chỉ cần những đám mây thành kiến, định kiến, những khái niệm hay giới, đúng, sai..v.v...mà ta vay mượn để hình thành cái tôi của mình, những thứ này phải được tuệ giác thường xuyên soi chiếu, thì mới có ngày mây tan trắng hiện. Đây không phải "tình phạm hết, thể hiện bày" sao? Xin tiếp một ví dụ này để vấn đề sáng tỏ hơn. Có một người nghèo khổ, chỗ ở của anh là căn lều mục nát, anh sống lây lất qua ngày bằng cách xin ăn. Một hôm, có người tốt bụng nói với anh rằng: Ngay trong căn lều anh ở, dưới chỗ anh thường nằm ngủ có mỏ vàng. Ban đầu, anh không tin, nhưng đến mùa mưa dầm, anh không thể nào sống trong mái lều ấy, cũng như không đi xin ăn được. Một hôm, nhớ lời người tốt bụng, anh tìm mượn được cây

cuộc, âm thầm đào đất dưới chỗ anh nằm, quả nhiên, có vàng, nhưng không thể sử dụng được vì còn lẫn lộn với quặng. Anh lại kiên trì học cách lọc quặng, đãi vàng. Quặng lọc tới đâu, vàng nguyên chất hiển lộ tới đó. Dần dần, anh bán vàng, xây dựng nhà cửa, cơ sở, giúp đỡ những người nghèo khó trong làng có công ăn chuyện làm, đồng thời, anh tiếp tục lọc quặng. Cuối cùng, anh trở thành người giàu có nhất làng vì anh có những khối vàng, thuần vàng.

Trong thiền Đông độ, có giải ngộ và chân ngộ. Khi giải ngộ, hành giả chỉ hiểu và nhận ra mình có cái chân thật, (Phật tánh) nhờ nghe giảng hay nghiên cứu kinh,

luận và thiền sử, trường hợp này, hoàn toàn là kiến giải, tức khái niệm về Phật tánh. Còn chân ngộ, hành giả cũng nghiên cứu kinh, luận và thiền sử, nhưng nhờ sự trần trụi, thao thức dứt khoát là động cơ đẩy mạnh công

phu nội quán, bền bỉ và sâu sắc, đến lúc chín muồi, nhờ duyên ngoài tác động, như cơn gió thổi qua làm rụng trái chín. Trong giây phút chớp lóe ấy, Phật tánh hiển lộ, hành giả hỉ lạc vô cùng, những chấp thô rơi rụng nhưng những chấp trước vi tế (nhỏ

nhiệm, sâu, khó thấy) vẫn còn; ngay lúc này, cái chấp ngã ôm lại trạng thái ngộ và ý thức liền hình thành khái niệm kiến tánh, ngộ đạo. Từ đó cái tôi kiến tánh, cái tôi ngộ đạo có mặt. Ta khó nhận ra chỗ này, vì ta đang là một với cái thấy biết mới, cao hơn, nếu duyên may gặp người chỉ điểm, giúp ta vượt qua. Bằng không, ta dễ y lại chỗ ngộ và nghĩ mình đã xong việc. Nếu lòng tha thiết muốn thoát ly sinh tử, đạt đến giải thoát hoàn toàn, hành giả sẽ dễ nhận ra chỗ này và tiếp tục rõ mình, rõ người trong những lúc đối duyên xúc cảnh, để thấu suốt những bóng mây còn ẩn kín, nhờ vậy, cái tôi và những thay

mặt, đổi tên của cái tôi (phóng hiện của bản ngã), không còn lừa dối được ta. Đây là đoạn 153 - 154 trong kinh Pháp Cú:

- Ta lang thang trong vòng luân hồi

qua bao kiếp sống, tìm mãi mà không gặp kẻ làm nhà. Đau khổ thay kiếp sống cứ tái diễn mãi ! Hỡi kẻ làm nhà! Nay ta gặp được người rồi. Người không thể làm nhà nữa. Cột và đòn tay của người đều gãy cả, nóc và xà nhà của người đã tan vụn rồi.



Ta đã chứng đắc Niết bàn, bao nhiêu dục ái đều dứt sạch.

Gom những cột, kèo và đòn tay, người thợ đã xây dựng thành nóc nhà, xà nhà rồi thành căn nhà. Cũng như suốt đời ta vay mượn nhiều thứ bên ngoài để hình thành ngôi nhà ngã chấp. Người làm nhà đâu không phải chính cái tôi của mình hay sao? Đức Thế Tôn đã từng căn dặn: Vô ngã thị Niết Bàn. Khi nào rõ ràng, thấu suốt được cái tôi, khi ấy mới thực chứng Niết Bàn. Chính ngài, ngài đã phát hiện, đã chạm mặt người thợ làm nhà nên cái tôi tạo tác căn nhà sinh tử không còn tiếp tục nữa và ngôi nhà ấy cũng sụp đổ hoàn toàn. Ngài dứt khổ, giải thoát và thực chứng cái vô lượng vô biên không thể nghĩ bàn.

Ngay những câu đầu của đoạn kinh:

- Ta lang thang trong vòng luân hồi qua bao kiếp sống, tìm mãi mà không gặp kẻ làm nhà. Đau khổ thay kiếp sống cứ tái diễn mãi !

Lời than thật thiết tha, thật đau xót cho chính ta. Ta lang thang, trôi nổi, lặn ngụp trong khổ đau biết bao nhiêu đời kiếp rồi, nếu ta chưa gặp và

chạm mặt người thợ làm nhà, thử hỏi, ta còn quanh quẩn, đắm chìm trong khổ đau luân hồi bao nhiêu đời kiếp nữa?

Ta đã từng đóng biết bao vai, tùy theo trình độ thăng tiến của ta, ta vẽ và xây biết bao nhiêu căn nhà, để rồi, ta khư khư bảo vệ nó, tô bồi nó, và khổ đau vì nó. Ta không biết, ngày

nào chưa tìm ra người thợ làm nhà, là ngày đó ta còn xây nhà, còn ôm chặt những gì ta sở hữu, khi ai đụng đến những chấp cứng này, ta phiền não và sẵn sàng nhào ra chống trái, bảo vệ, gây tạo vô số tội, để cả cuộc đời không sao có ngày vui. Nếu cứ tiếp tục như vậy, cuối cùng ta được gì và đi về đâu?

Nhận rõ sự vận hành của nội tâm để bắt gặp người thợ làm nhà, là ta đặt chân đến đầu nguồn của dòng sinh tử, làm chủ và đổi mới tâm thức mình để luôn hòa nhịp cùng sự mới lạ, tươi mát, trôi chảy của dòng đời và cảnh vật.

THÔNG HỘI



CHÌA KHÓA HẠNH PHÚC

Thấm thoát gia đình tôi đã có mặt ở nước Mỹ 5 năm. Tôi đi theo diện đoàn tụ gia đình nhưng không hiểu duyên cớ ra sao, ba mẹ và các em tôi, tất cả đều ở Cali, còn tôi trôi dạt về Texas. Tôi sống ở thành phố nhỏ tên là Brenham, một thành phố mà khi nói tới tên, ai ai cũng đều nói 1 câu "That's nice city". Cái đẹp ở đây hình như không phải là cái đẹp ngoại cảnh mà là cái đẹp của sự bình yên và trong lành. Đa số nơi đây là người Mỹ gốc Đức.

Có một điều rất lạ, thành phố nhỏ, buồn mà chồng và các con tôi ai cũng thích lưu lại. Còn tôi thì trong một cảnh hai quê, lúc vui thì muốn ở, lúc buồn thì muốn trở về Cali.

Một ngày nọ, từ một người bạn vừa đi lễ hội Quan Âm ở Chùa Việt Nam về kể cho tôi nghe về cái tên "Thiền Viện Phổ Môn" !! "Chị ơi! Em gặp một Dì, hỏi tuổi thì rất cao tuổi nhưng nét mặt lại rất trẻ trung, cởi mở và thoải mái. Em ngạc nhiên hỏi thì Dì ấy nói là Thiền sinh của Thiền Viện Phổ Môn, (sau này, tôi biết, "Dì" mà bạn tôi nói trên đây, là cô Liễu Tuệ). Tôi cũng từng nghe



qua về Thiền nhưng không hiểu sao lần này có sự thôi thúc bên trong, thế là gia đình chúng tôi đã đến Thiền viện Phổ Môn vào chủ Nhật ngày sau đó.

Đến đây, việc đầu tiên chúng tôi được quý Sư cô trong Thiền Viện hướng dẫn và cho tụng bài sám nguyện-lời lễ trong bài sám, thật là giản dị, dễ hiểu, cả nhà tôi bừng tỉnh như vừa sau một giấc ngủ dài. Bản thân tôi hiểu ra rằng, chính mình là thủ phạm gây ra bao

hiều phiền muộn cho cuộc đời mình bởi "Bám víu quá nhiều vào sự được mất, buồn vui, danh vọng và vinh nhục." Còn chồng tôi, ban đầu chỉ đưa tôi đi thôi, nhưng sau khóa Thiền đó, anh ta nói rằng "Bây giờ mới hiểu

Thiền là gì? Rất hay...tôi rất thích, tôi sẽ đi tham dự khóa thiền, Ni sư hướng dẫn rất thực tế, dễ hiểu, từng bước đưa chúng ta đi vào khám phá nội tâm."

Quý sư đã hướng dẫn cho chúng tôi nhìn lại mình, mỗi khi cơn sợ hãi, hờn giận, lo lắng trỗi lên làm mình đảo điên, mệt mỏi. À thì ra, bấy lâu nay mình biết tất cả,

nhưng đó chỉ là lý thuyết suông mà không biết cách thực hành, thế nên, cơn giận đến, mình tìm mọi cách làm cơn giận đi nhưng rồi cơn giận lại quay về bởi sự ôm chấp quá lớn trong một nội tâm phức tạp nơi con người của chúng ta. Cứ thế mà ta cứ phung phí thời gian trong những cơn muộn phiền.

Chúng tôi đến và làm thiện sinh của Thiện Viện đã gần được nửa năm. Dù từ nhà tôi đến Thiện viện phải mất tiếng rưỡi chạy xe nhưng cứ mỗi thứ Bảy là tôi nôn nao chờ sáng để lại được trở về ngôi nhà tâm linh Phổ Môn, được nghe pháp và hướng dẫn sâu hơn.

Bạn bè tôi nhận xét "Em nghĩ, chị đã tìm đúng nơi đến". Bản thân tôi không dám vui vẻ nhận xét ấy mà tôi chỉ cảm nhận rằng, hình như, mình không còn luyến nhớ về quá khứ huy hoàng của mình, thời còn ở Việt nam, mình từng làm chủ. Bởi quý Sư ở đây đã dạy tôi bài "Thực tế và không thực tế" Tôi hoan hỉ thường xét lỗi mình trong việc tu sửa chính mình. Các con tôi thì nói rằng: "Mom ơi! Phân nửa Mom là American | s Mom, phân nửa Mom là Asian | s Mom. You are wonderful"

Chồng tôi luôn luôn song hành cùng

tôi trong việc nhìn lại mình để hiểu rõ nội tâm, để hướng đến an vui, giải thoát. Tôi nghĩ, tôi đã bắt đầu tìm được chìa khóa mở cửa an lành, hạnh phúc. Dù chiếc thuyền tôi vẫn đang tiếp tục lênh đênh trên biển đời này, giông tố sẽ đến bất cứ lúc nào, nhưng lạ thay "tôi đã bớt lo sợ", tôi cũng không còn ước vọng xa vời, không thực tế như những ngày trước đó. Quý sư dạy tôi cách nhận diện cơn giận và ngay đó biết rõ vì sao mình giận, lập tức cơn giận tan biến, lòng nhẹ nhõm và cởi mở ra vì biết được



thủ phạm là ai. Gia đình tôi bây giờ vui lắm, bởi gốc rễ tâm linh đã được tưới tẩm bằng bài học thiện. Bài học thương yêu, lắng nghe và hiểu sâu, hiểu thấu được mình, được người.

Cám ơn quý Sư Cô đã giúp con cũng như gia đình, rõ ràng và vững vàng hơn để đi trên con đường giác ngộ.

Viết xong những dòng này ngồi đọc lại, nước mắt tôi sao lại lăn dài, giọt nước mắt của vui mừng hạnh phúc, lòng tôi đã thật sự cởi mở vì chiếc chìa khóa hạnh phúc đang ở trong tay tôi, tôi đã được nó từ Thiện Viện Phổ Môn.

TUỆ MÂN



Nắng chiều tắt lúc nào, Sương Lam không hay. Nàng mãi chăm chăm nhìn giòng nước dần nhuộm màu tối sẫm. Chợt, ngọn gió chớm lạnh lướt qua làm gợn sóng mặt hồ, vài chiếc lá vàng chập chờn rơi, bập bênh trôi theo giòng nước. Sáng rồi lại tối. Lá xanh rồi lá vàng. Giòng sông miệt mài trôi chảy cuốn theo những xác lá...Ánh sáng chìm về đâu mà tối đến? Màu xanh của lá đâu để lá nhuộm vàng, và con nước dần sẫm màu kia trôi về đâu, về đâu?...

Sương Lam thần thờ cái những nút áo khoác, nàng nghe hơi lạnh nhưng vẫn chưa muốn về nhà lúc này, nổi mệt mỏi và chán chường như ghim chân nàng lại. Nhìn quanh, chỉ còn vồn vện chiếc xe của nàng, Sương Lam nặng nề đứng dậy, mang túi xách lên vai, chậm bước vào xe. Cho chìa khóa vào công tắc nhưng nàng chưa muốn mở máy, Sương Lam muốn ngồi yên một mình, mặc cho những giòng suy tư miên man...

Từ sau đám cưới Sương Lam thấy cuộc sống của mình dường như thu hẹp lại, hàng ngày, nàng chỉ quanh quẩn trong phòng, xem phim bộ chán thì lên internet vào mấy trang web của Phật giáo, đọc những bài viết hay nghe những băng giảng của quý thầy và sư cô, tìm hiểu ý nghĩa những lời dạy của

Đức Phật ngày xưa hay học cách làm những món ăn Việt nam, đến 5 giờ chiều xuống bếp chuẩn bị nấu thức ăn và đợi Việt về cùng ăn cơm. Ngày nào cũng bao nhiêu đó chuyện, lặp đi lặp lại đến tẻ nhạt. Từ khi về lại Mỹ, nàng và Việt bắt đầu sống chung, Việt đề nghị nàng nghỉ việc, Việt lấy cớ là để nàng tập quen dần việc chăm sóc nhà cửa, gia đình, chăm sóc chồng rồi còn sanh con và nuôi dạy con nữa, chàng nói, với số lương của mình, đủ để 2 vợ chồng sống dư dả, ngay cả, sau này Sương Lam cho chàng đưa con. Chịu chồng, Sương Lam đành xin nghỉ, dù bạn bè ngăn cản và lấy làm tiếc cho nàng vì công việc Sương Lam làm không có gì vất vả mà lương cao, họ còn hỏi nàng, sao không đợi chừng nào sanh con rồi nghỉ? Thật ra, Sương Lam biết lí do Việt không muốn nàng tiếp tục đi làm, Việt sợ nàng giao tiếp nhiều người, chàng sẽ không giữ được Sương Lam. Nàng nhớ, ngay đêm tân hôn, trước khi chìm vào giấc ngủ, Việt còn ôm nàng thật chặt, thì thào vào tai nàng: _ Đến lúc này anh vẫn chưa tin được em hoàn toàn thuộc về anh.

Việt vẫn chưa cảm được tình yêu nàng dành cho Việt sao? Nếu yêu nhau chân thành còn phải tìm cách giữ nhau sao? Từ khi bắt đầu quen nhau, Sương Lam xa dần những người bạn thân, nàng thường vắng mặt vào những buổi gặp mặt vang rộ tiếng



cười, ngay cả những người bạn gái, nàng không còn dành thì giờ tâm sự với họ hay rủ nhau vào những shopping như xưa. Bất cứ đi đâu cũng có Việt bên cạnh, ngay khi hết giờ làm việc, Việt cũng tình nguyện đưa đón nàng. Đôi khi mấy đứa bạn thân, quen nhau từ nhỏ, lúc còn học cấp một, như Đỗ Quyên, Đông Nghi - là em cô cậu của Việt, chính Việt nhờ Đông Nghi giới thiệu anh với Sương Lam- cũng trách nàng có mới nới cũ. Những lúc ấy, nàng đành cười trừ, chỉ mong bạn có ngày hiểu mình...

Sương Lam biết nàng đẹp, nét đẹp trẻ trung, tươi tắn, đôi mắt to đen lúc nào cũng rực sáng nụ cười, trong ánh mắt pha chút ngây thơ, hiền hậu nhưng không kém thông minh lém lỉnh. Ai giao tiếp hay làm việc với Sương Lam, luôn có cảm giác gần gũi và thân thiện. Những lúc ngồi riêng với nhau, Sương Lam thường bắt gặp ánh mắt của Việt thần thờ, say đắm nhìn



mình. Việt nói: _ Nếu biết làm thơ, anh sẽ làm thật nhiều thơ ca tụng nét đẹp của em, chỉ mình em, nhất là đôi mắt, có 2 câu thơ của một thi sĩ Việt Nam, anh không nhớ tên: Mắt em là một dòng sông

Thuyền anh trôi dạt trong dòng mắt em.

Với anh, mắt em không chỉ là dòng sông mà bao la, tươi mát, hồn nhiên như trời xuân thắm...Gần em, anh như quên tất cả, chỉ muốn nhìn và nghe em nói, em cười.

Quen nhau không lâu, Việt đã đề nghị kết hôn với nàng. Anh tha thiết nói: _ Về ở với nhau để anh có nhiều thì giờ chăm sóc em,

thà anh chịu cực chứ anh không muốn em làm việc nhọc nhằn. Anh hứa sẽ để ý hiểu và thông cảm em bất cứ chuyện gì...

Và Sương Lam đã gật đầu ưng thuận. Bây giờ nghĩ lại, nàng thấy mình quá vội vàng, từ lúc quen nhau, yêu nhau cho đến ngày đám cưới chỉ khoảng hai năm. Sự thật thì nàng chưa hiểu Việt nhiều, ngay cả phía gia đình Việt, nàng vẫn còn mập mờ. Chỉ biết, Việt gốc người Huế, giòng tộc nhiều đời khoa bảng, làm quan dưới triều Nguyễn, nhưng vào thời vua Khải Định, ông cố của Việt là ông quan bị thất sủng, lui về định cư ở làng Truồi, một làng ruộng vườn trù phú, có sông, có hồ, nằm về phía nam thành phố Huế...

Năm 1983, Việt được gia đình chị Đan Thanh đưa đi vượt biên, lúc ấy Việt vừa 15 tuổi. Từ đó, Việt lớn lên trong sự chăm sóc, dạy dỗ của chị mình và cũng lớn lên từ văn hóa Mỹ . Tuy nhiên, trong Việt có cái gì đó mang đậm nét truyền thống và rất quan liêu, có lẽ, ảnh hưởng nếp sống của một gia đình còn nặng nề phong kiến. Nhiều lần, nàng và Việt cãi nhau to tiếng, đôi khi giận nhau cũng vì những quan niệm sống này. Những lúc như vậy, thường, Việt là người làm lành trước, anh đưa nàng đi chơi, chịu chuộc nàng hơn và hứa hẹn đủ điều. Nhưng con người thật của Việt, cũng như phong cách sống gia đình Việt, từ sau chuyển về Huế làm đám cưới, rồi về lại Mỹ, sống chung, Sương Lam mới nhận ra rõ ràng. Con người Việt lộ ra ngược hẳn với những gì anh hứa hẹn và đã từng làm trước đây. Nàng biết,

tại sao Việt nói: "Đến lúc này anh vẫn chưa tin được em hoàn toàn thuộc về anh." trong đêm tân hôn. Thì ra lúc nào Việt cũng muốn chiếm nàng làm của riêng để dễ dàng khống chế, bắt buộc nàng làm theo ý của Việt. Chứ nếu thật tình yêu nhau thì làm gì có chuyện ai thuộc về ai? Tình yêu cần có sự tôn trọng nhau, biết lắng nghe để cảm thông nhau. Từ lâu, Việt không coi nàng như một người yêu, một người vợ mà chỉ là một món đồ và cưới nàng về để nàng phục tùng, hầu hạ như một nô lệ. Cách đây vài hôm, Việt có ý muốn bán chiếc xe nàng đang đi, lấy cớ là nàng không đi làm thì giữ xe làm gì cho tốn tiền mua insurance. Nàng nói, cũng cần có xe để đi mua thức ăn, đồ dùng hay khi cần đi nhà bank hoặc bệnh viện. Việt nạt:

_ Em cần đi đâu anh chờ, không được tự ý đi nếu anh chưa cho phép.

Sương Lam tức quá, nàng nói qua tiếng khóc:

_ Em là vợ anh chứ đâu phải tù nhân hay nô lệ mà anh tước bỏ tự do của

em như vậy? Nếu quan niệm sống quá ngược nhau sao anh năn nỉ đòi cưới cho bằng được?

Việt cười gằn:

_ Cô biết, như người thích chiếc xe đẹp, tuy biết nó hư nhưng vẫn cứ tìm mọi cách mua về sửa cho đến khi nào vừa ý mình mới thôi, chứ?

Việt giằng mạnh chén cơm xuống bàn, rồi tiếp:

_ Cô nhớ lời dạy của ba mẹ sáng hôm ấy chứ? Gia đình tôi có văn hóa, có nề nếp lâu

đời rồi, vợ luôn luôn nghe lời chồng, cô phải làm theo sự sắp xếp của tôi, không được cãi.

Nói xong, Việt hăm hăm xô ghế đứng dậy, ra lấy xe lái đi. Đêm ấy, Sương Lam không thiết gì ăn uống nữa, nàng thu dọn rồi vào phòng nằm... Buổi sáng hôm ấy, trước hôm về lại Sài Gòn để qua Mỹ, Sương Lam pha trà xong, rót mời ông bà Thái Tú, ba mẹ chồng nàng. Bà nói:

_ Hai đứa con bây giờ đã là vợ chồng rồi, riêng con, con phải biết bổn phận làm vợ, bớt đi ra ngoài, bớt tiếp xúc với bạn bè, đừng tự do quá rồi mang tai mang tiếng. Con phải biết gia đình này, nhiều đời gia phong, lễ giáo, làm vợ phải phục tùng chồng, luôn lấy đức hạnh làm đầu, ở làng

Truồi này chưa bao giờ có tiếng chê bai, hay xâm xỉ chi mô hết. Hàng ngày, con nên để hết thì giờ quán xuyến công việc nhà, lo cơm nước cho chồng, nghe lời chồng, được như vậy, gia đình mới có hạnh phúc. Noi theo lễ giáo từ ông bà, tổ tiên, phu xướng phụ tùy, chồng nói vợ nghe,

chồng kêu vợ dạ, đó là gia đình phúc đức, con ạ. Con có học, mẹ nói ít, con hiểu nhiều.

Sương Lam lặng người nghe bà Thái Tú nói một thôi dài, nàng chỉ biết lí nhí dạ dạ, rồi thành thật thưa:

_ Thưa ba má, thật ra, tụi con thương nhau lắm, chỉ đôi lúc cãi nhau thôi, như mới đây, trước khi về Việt nam, hai đứa đi vào quán ăn, gặp anh bạn quen chào con, con chào lại, chỉ hỏi thăm mấy câu thôi mà anh cần nhằn con suốt buổi...



Sương Lam mới nói tới đó, ông Thái Tú vỗ bàn, đứng dậy, quắc mắt:

_ Cô là con gái mà tự do như vậy hử? Có mặt thằng Việt đó mà cô còn tha hồ trò chuyện với bạn trai, cô còn muốn gì nữa?

Ông hằm hằm bước lên lầu. Bà Thái Tú lại giảng thêm bài "tứ đức tam tông" cho nàng nghe, rồi dạy Việt:

_ Con ạ, lời người xưa còn truyền: Dạy vợ từ thuở mới về, con có biết không? Con mà dễ dãi nó leo lên đầu, lên cổ, nó ngồi, tới chừng đó, đừng hòng nói gì nó nghe...con đã lớn, lập gia đình phải nắm lấy quyền "gia trưởng", sau này còn dạy con, dạy cái nữa... Nghe hơi lạnh thấm vào người, Sương Lam mở máy xe, vặn heat, nghĩ tới về nhà, nàng thấy sợ hãi và chán ngán. Nàng như chim bị nhốt vào lồng mà người chủ lại muốn con chim bay nhảy, làm trò và ca hát cho họ thưởng thức...

Sương Lam về đến nhà, nàng ăn qua loa rồi đi tắm, những tia nước nóng phun đều khắp người, cho nàng cảm giác dễ chịu dần. Nhà vắng tanh, chiều nay, lúc



hết giờ làm việc, Việt lái xe về thăm chị Đan Thanh và gọi cho nàng biết, Việt ăn cơm bên chị rồi mới về. Từ hôm cãi nhau về chuyện chiếc xe, Việt thường về nhà chị ăn cơm. Dường như, mỗi lần từ nhà chị Đan Thanh về, Việt khắc khe và tỏ uy quyền với vợ hơn. Để yên thân, Sương Lam xin nghỉ việc, không còn đi gặp gỡ bạn nếu không có Việt, giảm liên lạc với bạn qua phone, chưa vừa lòng, Việt còn muốn bán chiếc xe nàng đang dùng làm phương tiện...

Sương Lam nằm úp mặt xuống gối, nàng không ngờ, đời nàng quá bất hạnh như thế, nàng cũng lớn lên trong văn hóa Mỹ như Việt. Nàng đã làm gì nên tội? đâu có tự do đến độ phóng túng như một số bạn nàng?...Trước Việt, đã có mấy chàng trai để ý, đeo đuổi nàng, Davis, anh chàng manager trong hãng nàng làm, Khoa, anh của Đỗ Quyên, học trước nàng một lớp, chuyên gia ngành hóa chất, trước khi nàng quen Việt, thỉnh thoảng mời nàng đi ăn, có cả Đỗ Quyên. Nhiều lần, Đỗ Quyên nói xa nói gần, là, Khoa rất yêu Sương Lam, sẽ đợi, dù không biết đến bao giờ...v.v... cuối cùng, nàng chọn Việt, như một duyên nợ quá khắc khe. Nàng chọn Việt để về làm dâu xứ Truồi trong những ngày ở Huế và tiếp tục làm dâu với Việt... như 2 câu ca dao nàng có lần nghe mấy o hát ru con ngủ:

Xứ Truồi ruộng cả đồng sâu,
Muốn ăn cơm trắng, làm dâu xứ Truồi.

Sương Lam đang ở Mỹ, một đất nước tôn trọng tự do, tôn trọng quyền bình đẳng của con người.

Nàng thấy, không phải nàng làm dâu với Việt, không phải làm dâu xứ Truồi, mà làm dâu cả một nền văn hóa phong kiến, thứ văn hóa bị tiêm nhiễm của một thời nô lệ, đè nặng trên vai bao thế hệ, tàn hại bao đời người phụ nữ Việt nam, đến giờ vẫn còn ảnh hưởng không ít trong tư tưởng, trong nếp sống của nhiều người Việt ở Việt nam, ở nước Mỹ và những cộng đồng Việt ở các nước khác, như một thứ bệnh truyền nhiễm.

Tuy lớn lên từ văn hóa Mỹ nhưng Sương

Lam, từ nhỏ đã được cha mẹ dạy những điều hay và những nét đặc thù của văn hóa Việt nam. Đến tuổi hiểu biết, vì thích nghiên cứu về cái đẹp của quê hương nên những lúc rảnh, nàng thường chuyện trò với cha để được dịp nghe ông giảng về phong tục, tập quán, về những lễ hội thuần túy dân gian hay mang đậm màu sắc tôn giáo, nàng thấy Việt nam có nền văn hóa phong phú và đa dạng ở nhiều khía cạnh, vì Việt nam là một nước được hình thành từ nhiều ngàn năm, về sau lại thêm nhiều sắc dân khác nhau. Từ nền văn hóa bản địa của người Việt cổ từ thời dựng nước đến những ảnh hưởng văn hóa bên ngoài hơn ngàn năm nay...

Có lần, trong buổi đám giỗ mẹ nàng, sau khi khách ra về, 2 cha con ngồi nói chuyện với nhau về những quan niệm hôn nhân cũ và mới, ông Thoại nói với con :

_ Con biết không, thời phong kiến tức lúc còn chế độ vua quan, cả một guồng máy cai trị đều rập khuôn Trung Quốc, học vấn thi cử, nếp sống gia đình, luân lý đạo đức, hầu hết noi theo sách vở của Khổng Tử, người nước Lỗ, thời Trung Quốc cổ. Điều này ta không lấy làm lạ, vì Tàu chiếm Việt nam cai trị nhiều lần, tính cũng đến ngàn năm, cho nên bị ảnh hưởng Trung Quốc rất mạnh. Người dân được dạy, hôn nhân cốt để duy trì giống họ, nên việc cưới hỏi là trách nhiệm của cả gia tộc chứ không phải việc của con cái.

Sương Lam hỏi cha:

_ Nếu 2 người thương nhau thì sao ba?

Ông Thoại đáp:

_ Vào thời đó, chuyện cưới hỏi, do cha mẹ quyết định, cha mẹ chọn đâu, con cái phải chấp nhận. Chuyện hôn nhân là để nối dõi tông đường chứ không đặt trên căn bản thương yêu. Người phụ nữ chỉ cần sinh đẻ cho giỏi và quán xuyến thật tốt gia đình bên chồng cũng như nuôi dạy, chăm sóc con cái và vâng phục chồng. Họ quan niệm, tội bất hiếu lớn nhất của người con trai là không có con thừa tự. Còn nếu con cái không chấp nhận cuộc hôn nhân đó, chỉ còn tìm cách trốn đi.

_ Quan niệm sống không bình đẳng, nam trọng nữ khinh, không có tình người ấy, kéo dài đến lúc nào thì chấm dứt hờ ba?

_ Theo lịch sử thì từ khi triều đại phong kiến thời vua chúa chấm dứt, các chế độ tự do, ban hành hiến pháp, luật pháp, đã có những qui định mới về hôn nhân. Nhằm xóa bỏ tàn tích còn di truyền của chế độ hôn nhân phong kiến cường ép, trọng nam khinh nữ. Kêu gọi

tôn trọng quyền bình đẳng, không được đánh đập vợ, tôn trọng quyền lợi của phụ nữ và con cái, không được cưới vợ lẽ...v.v... Con ạ, tuy những qui định mới này, bây giờ đã trở thành luật, nhưng như con biết, căn bệnh trầm kha "nô lệ văn hóa Khổng Mạnh", còn di truyền trong máu huyết, trong tư tưởng, trong nếp sống của nhiều gia đình, cũng khó thoát ra...

Sương Lam thở dài ngao ngán, nàng đang là nạn nhân của căn bệnh di truyền này, Việt đang tìm mọi cách khổng chế nàng, bắt nàng phải vâng phục Việt hoàn toàn. Giờ



đây, nàng đã nhận rõ con người của Việt. Rõ ràng Việt đến với nàng không phải bằng tình yêu. Những ngày đầu đến với nhau, Việt tìm cách lấy lòng, quyết chiếm hữu nàng nên đeo đuổi, chiu chuộng và hứa hẹn với nàng đủ điều, chỉ có nàng ngây thơ, dễ tin nên mới làm. Lời của Việt trong buổi ăn cách đây mấy hôm đủ chứng minh cho con người, tư cách và mục đích của Việt. Không phải Việt đã coi nàng như chiếc xe hư sao? Việt đã mua được xe rồi, chỉ còn chỉnh sửa theo ý mình là Việt mãn nguyện. Nàng cần quyết định sớm, trước khi có những ràng buộc rắc rối khác. Biết mình phải làm gì, Sương Lam thấy lòng nhẹ nhõm, nàng bấm số gọi ông Thoại, nói rõ tình trạng giữa nàng và Việt, nàng xin lỗi cha vì lâu nay đã dấu không nói với ông, sợ ông lo buồn. Sương Lam nói với cha, nàng đợi Việt về để hai bên nói chuyện dứt khoát rồi nàng sẽ về nhà ông. Ông Thoại ôn tồn nói:



— Con à, chuyện lục đục của hai đứa con và hoàn cảnh của con, Đỗ Quyên biết từ lâu, nó và Khoa đến đây chơi nhiều lần, nó cho ba biết rồi. Nó năn nỉ ba tìm cách khuyên bảo con, giúp con nhận rõ vấn đề để sớm tìm lối thoát, nó sợ con bị bức xúc quá sanh bệnh hay tính quẫn, nhưng ba biết, con gái ba thông minh và dứt khoát, biết phải làm gì cho đời mình...

Ông Thoại ngần ngừ giây lát, rồi tiếp:

— Hồi chiều, anh em Khoa, Đỗ Quyên có tới thăm và dùng cơm chiều với ba, Khoa có hỏi thăm con...

Sương Lam năn nỉ cha:

— Ba ơi, lúc này con chỉ muốn ở bên ba, vừa đi làm vừa chăm sóc ba, bên cạnh ba, con học hỏi được nhiều điều, trong cuộc sống này còn nhiều thứ con chưa rõ, những kinh nghiệm sống, những kiến thức của ba về Mỹ, về Việt nam, nhất là những hiểu biết về đạo Phật, ba của con là cả một kho tàng...còn những chuyện khác, chút xíu nữa cha con mình gặp nhau, con sẽ nói cho ba nghe. Con gặp ba sau.

Sương Lam thu dọn đồ đạc và thay quần áo vừa xong, Việt cũng vừa về tới. Thấy nàng chuẩn bị ra đi, đầu đó sẵn sàng, Việt bước tới tính đem mấy valy dẹp cất.

Sương Lam cản, Việt trợn mắt, đưa tay tính tát nàng. Sương Lam lùi lại, nàng bấm số điện thoại và nói:

— Anh coi chừng, tôi gọi cảnh sát đó. Anh biết tính tôi mà, khi cần làm là làm, tôi không sợ đâu. Anh ngồi xuống đi, chúng ta cần nói chuyện cho

rõ ràng dứt khoát thì hay hơn.

— Được rồi, cô muốn gì cứ nói đi.

Im lặng một chút, Sương Lam nhìn thẳng vào mắt Việt, nàng nói hết những uất ức trong lòng từ lâu nay, cuối cùng, nàng tiếp:

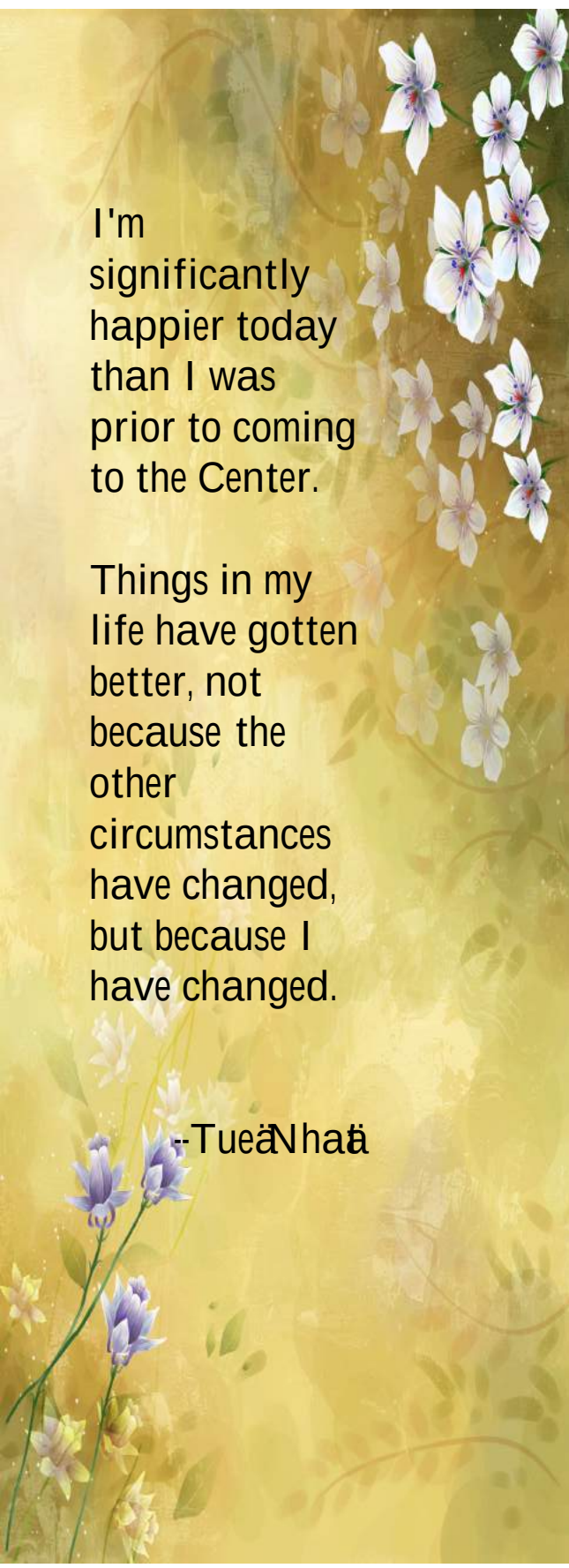
— Thật ra, đâu phải anh không biết sự chịu đựng trong lòng em. Nhưng anh chỉ quan tâm đến anh thôi, từ khi quen nhau đến giờ anh nào có thương gì em, anh chỉ thương cái quyền hành muốn được người khác phục tùng, hầu hạ mình. Suốt ngày em không được đi đâu để mỗi lần anh cần

gì là em liền có mặt. Mỗi lần anh đi làm về là cơm nước dọn sẵn, em phải phục vụ anh từng chút... Anh còn nhớ có lần Đông Nghi đến chơi, hiểu tình cảnh của em, cô ấy hỏi anh: "Nếu anh Việt bắt buộc Sương Lam, nhất nhất phải nghe lời, phải phục tùng anh, bị chèn ép như vậy, cô ấy khổ thì sao?" Anh đành đoạn trả lời: "một người khổ, có một người vui, còn hơn không có ai vui hết.", Ở thế kỷ 21, ngay trên đất Mỹ mà anh có quan niệm và hành xử với vợ như vậy, Anh nghĩ coi có được không? Thôi, nói bao nhiêu đó cũng đủ rồi, thời gian qua, đã quá sức chịu đựng của em rồi, trước sau gì chúng ta cũng có ngày chia tay này, đừng kéo dài thêm cuộc sống ngục tù này nữa, từ nay hai đứa mình không có gì dính líu nhau, anh tự do đi tìm người như anh muốn, em đi đây, có điều, mong anh tự suy nghĩ để mở ra hướng sống khác, tích cực hơn, cởi mở hơn cho đời mình, anh nhớ cách sống do mình chọn, nhân quả cũng do mình gánh...

Mặc Việt ngồi gục đầu trên bàn, Sương Lam xách mấy valy áo quần và đồ dùng cá nhân của nàng ra xe. Đêm lạnh buốt, nhưng nàng thấy thoải mái, nhẹ nhàng vô cùng như trút đi một gánh nặng đè xuống bao đời. Nàng thấy mình có đầy đủ sức mạnh và niềm tin, biết làm gì để bước vào tương lai. Nhìn lại căn nhà Việt lần cuối, Sương Lam nhún ga, chiếc xe chuyển mình lao vút về hướng Sugar Land, nơi đó, cha nàng, hẳn đang còn thức đợi con về. Ở đó, tương lai đang rộng mở chờ đón nàng, gần nhất là người cha yêu quý đã dạy nàng biết bao điều, còn Đông Nghi, còn Đỗ Quyên, Khoa những người bạn chân thành, luôn hiểu và thương quý nàng...

Mùa Đông 2012

TRẦN BỤI



I'm
significantly
happier today
than I was
prior to coming
to the Center.

Things in my
life have gotten
better, not
because the
other
circumstances
have changed,
but because I
have changed.

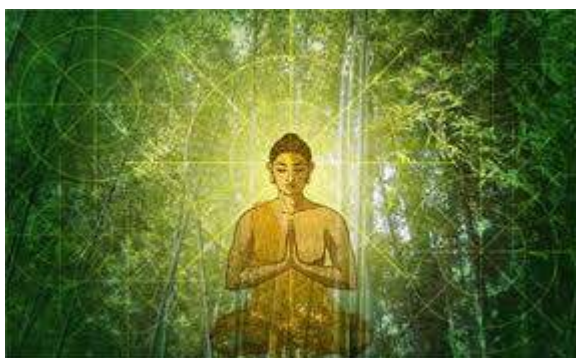
-TueãNhaã

QUAY LẠI

Bao nhiêu năm rồi, có thể nói, gần cả cuộc đời mà cuộc sống của tôi cứ trôi lăn trong ôm chấp phiền não, vui buồn, giận hờn, thương ghét,... Mặc dù tôi là một Phật tử thuần thành, lâu năm, đã thọ tam quy ngũ giới- đi chùa thường xuyên, lễ Phật, nghe pháp, cúng dường Tam bảo và bố thí cho người hoạn nạn, nghèo khổ để tìm phước báo cho đời sau. Tôi nghĩ, nếu có tái sinh làm người cũng trong một gia đình sung túc và đầy đủ phước duyên. Tuy vậy, hàng ngày, phiền não vẫn trỗi dậy, không có lối thoát nào hơn là làm thư giãn tâm hồn bằng cách đi chùa, nghe pháp, dạo công viên, xem Ti Vi hay nghe nhạc. Thật tình, nó cũng vui đôi chút, nhưng khi va chạm lại, vẫn khổ vô cùng, nói chung, là ở trong vòng lẩn quẩn và không có lối thoát. Tôi đã từng hỏi có cách nào khác để hóa giải những bế tắc này không, nhưng vẫn chưa có câu trả lời.

Mãi đến năm 70 tuổi, lần đầu tiên đến Thiền Viện Phổ Môn, tôi rất ngạc nhiên, vì đây là ngôi nhà bình thường, lại nằm trong vùng hẻo lánh, chứ đâu giống như các Chùa hoặc

Thiền viện khác? Và bên trong, chỉ thờ 1 tượng Bổn sư...Thật sự ban đầu tôi ngạc nhiên lắm, hỏi ra mới biết, phần nhiều, Thiền viện không đặt nặng hình thức.



Chính nhờ cách sắp xếp bàn thờ Phật đơn giản, nhẹ nhàng nhưng trang nghiêm đó mà mọi người vào lễ Phật cảm được sự thanh thoát và sâu lắng.

Tôi được nghe giảng về Tứ Diệu Đế, bài pháp đầu tiên khi Phật thành đạo, giảng cho năm anh em Kiều Trần Như tại vườn Lộc Uyển. Cũng do bài pháp đầu tiên này, những vị ấy lần lượt chứng quả A La Hán. Điều này, chứng tỏ, đây là bài kinh chỉ thẳng vào nội tâm, và cũng nói lên tinh thần Thiền. Từ Đức Phật cho đến 33 vị Tổ, gồm Ấn độ và Trung Hoa do tu thiền mà chứng đạo, vị Tổ cuối cùng là lục tổ Huệ Năng, lúc còn trẻ, đốn củi đi bán nuôi mẹ. Khi nghe câu kinh Kim Cang “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”, (tâm không vướng mắc vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, ngay đó là đạo), ngài liền tỉnh ngộ. Người xưa sao mà dễ quá, nghe một câu kinh mà thấy được lối vào. Từ đó, tôi bắt đầu tu thiền, thú thật, lúc đầu thật là ngỡ ngàng, xa lạ, bởi vì những gì Phật nói, quý thiền sư nói, mới nghe qua như ngược với chúng sanh. Phật bảo thân này là vô thường, mình cho là thường, Phật dạy

ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) giai không, mình cho là có. Nhưng sau khi học và thực hành mới thấy lời Phật dạy là chân lý tuyệt đối. Ngũ uẩn là năm yếu tố tạo thành cái ta, thân ta, cảm xúc

ta, suy nghĩ ta, ý thức ta,... làm thành cái kén nhốt ta vào trong đó, vì vậy mà khổ hoài hoài không có lối thoát.

Tại sao tôi lấy đề tài "quay lại"? Tinh thần thiền là phản quan tự kỷ, nhìn lại mình, quay

lại soi sáng mình. Lúc ban đầu đến Thiền Viện nghe hai chữ “nhìn vô”, có nhiều thiền sinh đã thắc mắc, ngỡ ngàng, không biết khi tức giận, nhìn vô là nhìn như thế nào, nhìn chỗ nào, cứ loay hoay, chẳng biết phải làm sao vì mọi thứ quá mới không thể dùng mắt để thấy, tai để nghe được. Nhưng nhờ thiền sư khai mở nên biết, nhìn vô là quay lại nhìn mình, nhận ra cơn giận đang xảy ra nơi chính mình. Hàng ngày tai, mắt, mũi, lưỡi, thân, ý, (6 căn) cứ hướng ra ngoài thì tâm mình có sáng không, sáng để biết chuyện bên ngoài thì tối mù bên trong. Nếu quay về nhận rõ những vận hành của tâm thức thì tâm sáng, tâm sáng nên rõ ràng những lầm chấp đưa đến khổ đau, khi nguồn gốc mê làm khổ đau được thấu suốt, thì niềm vui thật sự hiển lộ.

Nhờ tu thiền, tôi nhận ra cơn nóng giận nó hủy hoại thân tâm mình như thế nào, nó ảnh hưởng đến não bộ mình ra sao và những lời nói do nóng giận đã đốt mình, đốt người như thế nào, và tại sao mình nóng giận. Đi sâu vào để ý nội tâm, tôi giật mình nhận ra, cơn giận đã có trong mỗi chúng ta, nó có mặt khi chúng ta chào đời, nó do những thành kiến, dựng lập, cố chấp vào một điều gì đó, rồi khi tiếp xúc với gia đình, bạn bè, xã hội, chúng ta lấy vào thêm và ôm chấp ngày một chất chồng, sâu dày nên khi những gì xảy ra trái ý là cơn giận nổi lên. Ngày xưa khi Phật còn tại thế, ngài đi khát thực gặp kẻ bà la môn theo sau chửi hoài, từ đầu làng đến cuối làng. Sau cùng, người Bà la môn hỏi Phật: _ Ngài Cù đàm, sao tôi chửi ngài mà ngài không giận, không phản ứng? Phật bảo, nếu người có

món đồ quý tặng cho người khác mà người đó không nhận thì vật quý đó về ai? _ Về lại tôi, người đó trả lời. Phật nói, người chửi ta mà ta không nhận, lời nói đó cũng về lại người như vậy đó.

Lý thuyết nghe quá hay, quá thực tế nhưng khi bước vào thực hành thì không dễ phải không thưa quý vị? Kinh qua một thời gian



tu học ở Thiền Viện Phổ Môn và một số lần tháp tùng quý thầy cô đi hướng dẫn khóa tu ở các tiểu bang, rồi qua Canada, Úc, ...người xưa bảo, đi một ngày đàng, học một sàng khôn. Khi đến một đạo tràng, nghe mọi người chia sẻ nội tâm, có vấn đề cũng giống mình mà mình chưa tìm ra, rồi mình cũng chia

sẽ những gì mình đã nhận ra cho họ biết để họ tiếp tục hành trì. Sau bao nhiêu lần va chạm, với mọi người, ở nhiều hoàn cảnh khác nhau, những trần trở, thao thức trong tôi lớn dần, cuối cùng tôi đã nhận ra được vận hành của cái tôi, chính nó là thủ phạm làm cho mình đau khổ chứ không ai khác. Bây giờ tôi mới nhận ra ý nghĩa câu kinh “pháp vị ượng xả hà hướng phi pháp” (ngay cả Phật pháp còn không khư khư ôm cứng hướng gì không phải là Phật pháp). Trong cuộc sống, tôi hay vướng mắc vào cái hay, cái đúng, cái công bằng, loay hoay cả đời đấu tranh để bảo vệ những cái hay cái đúng đó. Ngay cả, khái niệm chân lý tối thượng, nếu chấp cứng vào, cũng là làm mê. Phải mất một thời gian, thất điên bát đảo tôi mới nhận rõ chỗ này. Thật tình là khó hiểu và khó làm, nhưng nếu ai có thao thức, trần

trở, được nghe, được khai mở, sớm muộn gì cũng nhận ra. Cho nên nói, tu thiền không dễ mà cũng không khó, ngoài ra, có một số người đến nghe chỉ thẳng vào tâm, nhận ra, thấy sáng một chút là tự hào rồi dừng lại, không tiếp tục thấu suốt nguồn mê. Đến khi sự việc xảy ra lại đến Thiền viện cầu cứu, tại sao mình không tu cho trọn (nhỏ cổ tận gốc thì đời sẽ an vui)?

Tu thiền phải có quyết tâm, theo tôi không phải hai tiếng một tuần đến Thiền viện là đủ, mà trong các oai nghi, đi đứng nằm ngồi đều không rời tâm, thì mới rõ về con người thật của mình. Tôi luôn thao thức tự hỏi, tại sao mình cứ ôm chấp quá chặt để rồi khổ đau, trong khi Phật nói, nó không phải là mình, nó không thật có? Ai cỡi trời cho mình, Phật ư? quý thầy, quý sư cô ư? Không, quý ngài chỉ là người đưa đường chỉ lối, mà quyết tâm dứt khổ là mình. Phật dạy: “mỗi người hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi.” Đúng, chính cái ôm cứng làm ta bó rọ, cột chặt, không thoải mái, bị thành kiến che lấp sâu dày, ta bị lệ thuộc, bị níu kéo, ta làm mọi thứ, sao cho xứng với ta, với vai ta đóng và bản ngã ngày một tăng. Đây là nguồn gốc của khổ đau, mà theo kinh Bát nhã, đó chỉ là những yếu tố do duyên hợp lại, nên cái này có thì cái kia có, quán quýt với nhau mà thành, như cái gọi là “đồng hồ” gồm kim, bánh xe, con lắc, bộ máy, mặt kính,...v.v..., rồi tùy theo hãng sản xuất, có đồng hồ Rolex, Omega hay Longines. Đồng hồ vốn không thật có, nếu tách riêng những thứ hợp lại, thì đồng hồ sẽ không thấy đâu. Bản ngã cũng vậy, nó được kết hợp bởi năm yếu tố (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), khi thường xuyên thấy rõ sự vận hành của tâm thức, biết năm uẩn đều không, thì bản ngã đâu còn.

Khi bắt đầu quay lại mình, đi sâu vào khám phá nội tâm, tôi nhận rõ những sai lầm quá khứ do chấp cứng vào đúng sai phải quấy, đạo đức, sạch sẽ, công bằng, sĩ diện,...có nhiều cái mà ngày xưa chỉ hiểu thôi chứ chưa từng nhận ra, nên không tỉnh nổi, bây giờ, nhờ tu học, tôi có cơ hội xúc chạm những cổ chấp đó, mới thấy mình si mê, lố bịch, làm khổ mình, làm khổ người mấy chục năm nay.

Tôi như vừa tỉnh sau một giấc mộng dài. Nhận ra được điều đó, tôi thấy mình nhẹ, sáng và cởi mở ra. Tôi hiểu rõ về tôi, rõ về những người quanh tôi, nhờ vậy có sự cởi mở thông cảm rồi từng bước chia sẻ chứ không khur khur ôm cứng vào cái thấy làm, cái tin làm của mình, bắt mọi người phải làm theo nữa. **Một người làm mê, kéo theo cả nhóm làm mê.** Mặc dù, lúc này mọi thứ bắt đầu hiển lộ rõ ràng chứ không còn mờ mịt, nhưng tôi quyết tâm đi trọn con đường để thực chứng nguồn gốc và thực chất của cái tôi và sống được cái tâm chân thật, cái biết sáng suốt vốn sẵn nơi chính mình.

Đây là 4 câu thơ kết về Tứ Đế, tôi cảm nhận sau quá trình tu học:

KHỔ vì ôm chấp si mê

TẬP sao thấy tội thói lề đảo điên.

DIỆT si tham ái giận phiền

ĐẠO đời tự tại, trọn niềm an vui.

Hội Đạo



NỖÔNG VE NGUON HANH PHUC

I/ Tìm hạnh phúc bằng thỏa mãn tham vọng

Trong đời thường, bất cứ là ai, từ trẻ đến già, nam hay nữ luôn khát khao kiếm tìm hạnh phúc. Nhưng hạnh phúc đôi khi rất xa mà có lúc lại rất gần. Có những lần ta ngỡ nắm được nó trong tay nhưng rồi hạnh phúc chợt tan biến như một bào ảnh. Thế là ta khổ đau, rồi lại hì hục lao đi tiếp tục kiếm tìm. Ta tin rằng nếu những đòi hỏi, những ước vọng của mình được thỏa mãn là ta có hạnh phúc, khi được vừa ý, xứng lòng là ta có hạnh phúc. Có thật như vậy không? Đây vẫn là câu hỏi chứa nhiều ẩn số...

Đây là một đoạn trong lời tâm sự của T. bác sĩ triệu phú, anh ra đi chỉ vài ngày sau khi chia sẻ những lời này vì chứng cancer phổi.

"Tôi đã có được mọi thứ trong cuộc sống, đến tột đỉnh của sự nghiệp. Tôi có tất cả. Đó là tôi của một năm trước đây. Tôi nghĩ tôi đã chế ngự được mọi chuyện và đạt đến đỉnh vinh quang. Nhưng tôi lầm ...".

Từ lúc nhỏ, anh đã được gia đình và xã hội gieo vào trong anh khái niệm "Nếu thành công sẽ có tất cả, kể cả hạnh phúc". Thành công là có tiền, nhiều tiền. Anh đã nỗ lực ganh đua và thành công mọi lãnh vực từ lúc nhỏ. Theo đà ganh đua và thành công đó, anh lớn dần và khái niệm đó trong anh cũng được tô bồi, nuôi dưỡng thành sự ham muốn không dừng nghỉ. Anh như con thiêu thân lao vào ánh đèn, cứ lao tới, ganh đua đạt thành quả. Anh ra trường với cấp bằng bác sĩ ưu tú về mắt nhưng thấy trị bệnh, tiền không nhiều, anh xoay qua mở phòng mạch giải phẫu thẩm mỹ, để có tiền hơn, thế là anh miệt mài làm việc, say mê kiếm tiền, quên thời gian, quên nghỉ ngơi và chỉ ít lâu sau, anh thành triệu phú. Những gì anh mơ ước, mong muốn, anh đã có. Từ nhà cửa, xe và những phương tiện khác anh dùng, toàn là cao cấp, ít ai sắm nổi. Nhưng, tiền tài, danh vọng, địa vị, phương tiện sống, tất cả đã vượt khỏi anh, kể cả sự sống. Anh đã ra đi khi vừa bốn mươi tuổi.

Trong kinh Tứ thập nhị chương, phẩm Tham đắm các dục, Phật dạy:

Người thuận theo lòng dục,

Đề mong được danh tiếng

Khi danh tiếng vừa nổi

Thì thân này mất rồi.

Giống như người đốt hương

Khi người nghe mùi hương

Thì cây hương tàn rồi.

Khi mọi người ngửi được mùi hương thì cây hương bắt đầu tàn, hưởng trọn mùi hương thì cây hương cũng hết. Anh cũng vậy, lúc bắt đầu có những gì anh muốn là sự sống của anh cũng bắt đầu giảm, đến khi anh có tất cả, sự sống của anh cũng chẳng còn, như cây hương tàn. Cái gì đã hủy hoại anh? Suốt đời anh sống có hạnh phúc không? Người đuổi theo thành đạt hàng ngày sống bằng tâm trạng nào? Hình ảnh máng cỏ tươi treo trước mặt con lừa và con lừa cứ lao tới, lao tới, nó nghĩ, khi được máng cỏ tươi nó sẽ vui, sẽ hạnh phúc biết bao...

Như vậy, khi được thỏa mãn những đòi hỏi, những ước muốn, ta vui, niềm vui này là thứ hạnh phúc nhất thời vì ngay lúc vui, bóng dáng của lo âu, sợ hãi đã ập tới, ta sợ mất hay ta nhầm chán những gì đang có và tính toán để có hơn nữa. Hạnh phúc nhất thời và khổ đau là hai mặt của cuộc sống, mặt này xuất hiện là mặt kia chờ sẵn. Chỉ có niềm vui khi quay về hiểu rõ chính mình và tháo gỡ những lầm chấp ở nội tâm ... hạnh phúc ấy mới vững bền, là hạnh phúc chân thật. Vậy, hạnh phúc không đến từ bên ngoài, và cũng không xa, chỉ khi nào bóng tối lầm chấp khổ đau trong ta không còn thì bình minh hạnh phúc có mặt.

Bóng hạnh phúc không còn xa xôi nữa

Nếu lòng ta thật sự hiểu chính mình.

Đêm mù tan, ta lại đón bình minh

Và sức sống chan hòa trên mọi nẻo...

II/ Tìm hạnh phúc bằng thấp sáng tuệ giác

a/ Từ Kinh Tứ Diệu Đế....

Thấp sáng trí tuệ là điều quan trọng và cần thiết

mà Thế Tôn muốn trao truyền. Ngày xưa Đức Phật thành tựu đạo quả cũng nhờ con đường nội quán này. Bao đời chư Tổ Ấn độ, Trung Hoa, Việt nam cũng truyền nhau, trí tuệ nội quán này. Các ngài luôn nhắc nhở ta, hãy quay lại khám phá sự vận hành của nội tâm, nhờ đó, ta nhận ra nhiều lớp sự thật về mình. Các kinh điển từ nguyên thủy đến đại thừa đều hiển bày tinh thần này...

Tứ Diệu Đế, bài kinh căn bản của đạo Phật, giúp mọi người dứt khổ, sống vui nhờ nhận ra bốn sự thật nơi chính mình.

Tinh thần của Tứ Diệu Đế giúp ta hiểu rõ về mình, về những sự thật nơi mình, nhờ hiểu rõ những sự thật về mình nên giải thoát. Nên người giải thoát phải là người hiểu rõ nội tâm mình. Chưa biết buồn, vui, giận hờn, sợ hãi luôn xảy ra nơi thân tâm là khổ, và vì sao những phiền khổ đó có mặt? thì cái ngã và ngã chấp vận hành hàng ngày làm sao nhận ra? Không thấy sự vận hành của ngã và ngã chấp ở nơi ta hàng ngày như thế nào, làm sao biết thực chất của nó là gì? Đâu thể nào, Phật nói không thật, kinh nói hư giả rồi mình cứ lầm bầm nói cái tôi không thật, cảnh như huyễn được. Nếu cái tôi không thật, cảnh huyễn hóa, vậy sao khi va chạm, khi đụng chuyện ta bị nó khống chế? Nếu tất cả do duyên hợp, tại sao ta phiền giận không hay biết và trách móc người? Cho nên ta không thể nói suông, nói suông vô ích, chỉ đếm tiền giùm người khác thôi, còn mình vẫn trắng tay.

Có vị tăng đến nói với một vị Thiền Sư:

- Trong pháp của tôi, một mảy bụi cũng chẳng lập, mười hạnh lành sẽ dùng vào đâu?

Thiền Sư bảo:

- Năm uẩn lăng xăng, bốn đại đầy dẫy, sao bảo là không mảy bụi?

Vị tăng nói:

- Nhưng bốn đại vốn không, năm uẩn chẳng phải có.

Thiền Sư liền tát cho ông một tát bảo:

- Kẻ học nói như mè, như thóc, chưa đúng, hãy

nói lại!

Ông tăng lộ vẻ bức tức, đứng dậy. Thiền Sư cười bảo:

- Bụi bặm phủ đầy mặt rồi, sao ông chẳng phải đi ?

Ta nên đi thẳng vào nội tâm mình để nhận ra nhiều lớp sự thật và thấu suốt nhiều lớp sự thật này để sự thật tối thượng hiển lộ. Như nhiều lớp mây tan và mặt trời chiếu sáng. Đến chỗ này, cội gốc Tứ Diệu Đế, Tứ Niệm Xứ đã xum xuê cành lá sẵn sàng trở hoa trái Bát Nhã. Cũng như hàng Thanh văn phát tâm dần thân trên con đường Bồ Tát để thành tựu Vô thượng Bồ đề ...

b/ Đến Kinh Bát Nhã.

Đại diện hệ phái kinh đại thừa là kinh Bát nhã.

Đức Phật đã hiển bày trí tuệ cứu cánh Bát nhã bằng bài kinh thật ngắn gọn, nhưng là cốt tủy của đạo Phật - Tâm kinh - hay Kinh trí tuệ cứu cánh rộng lớn. Mở đầu bài kinh, Bồ tát Quán Tự Tại khi quay lại nhìn sâu vào nội tâm, liên tục,



ngài thấy rõ năm uẩn không thật có, ngài liền dứt khổ. Năm uẩn là năm thứ chứa nhóm, hợp lại để hình thành một con người. Sắc, thân thể, Thọ, những cảm thọ (vui buồn giận hờn thương ghét...) Tưởng, những nhớ tưởng, nghĩ tưởng về chuyện này chuyện nọ, những hình ảnh đã qua hay chưa tới v.v..., Hành, những ý nghĩ nối tiếp nhau sinh diệt không dừng và Thức, cái phân biệt sạch dơ, đúng sai, tốt xấu,

thương ghét ..v...v... Ngài đi vào mỗi uẩn và thấy rõ nhân duyên hình thành từng uẩn để thực chứng tướng không thật của mỗi uẩn. Năm uẩn đã không thật thì bản ngã làm sao có? Cái tôi không thật thì ai khổ? Chứng ngã không nhưng phải chứng luôn pháp không, từ Mười Hai Nhân Duyên đến Tứ Diệu Đế và Niết bàn, tất cả đều không thật có. Ngay cả Vô Thượng Niết Bàn cũng là như chiêm bao, như bọt nước. Từ tinh thần vô sở đắc này, Bồ tát tự tại đi vào các cõi hóa độ chúng sanh không chướng ngại. Đến đây thì mây tan mặt trời trí tuệ thường sáng. Bồ tát chứng thật tướng Bát nhã, tiếp tục lợi sanh để

thành tựu quả Phật.

Cho nên tinh thần Bát nhã là tuệ giác đi vào nội tâm để thấy chớ không phải để nghĩ tưởng, nói suông và để giúp ta phá lầm mê chứ không phải để chấp cứng hay chỉ hiểu rồi buông tất cả. Trước tiên, văn tự Bát nhã giúp ta hiểu Thế Tôn muốn truyền đạt ta điều gì. Rõ ràng, ngài muốn ta phải quay về tìm hiểu về mình, về trọn vẹn con người mình cùng những chấp thật của mình về các pháp thế gian và các pháp xuất thế gian, cuối cùng vào chỗ cứu cánh là trí tuệ Bát nhã, giải thoát. Phần này thuộc về phạm trù tư tưởng. Quán chiếu Bát nhã là áp dụng chỗ hiểu này đi vào từng uẩn để nhận ra mỗi uẩn có mặt là do duyên hợp. Năm uẩn đều do duyên hợp nên không thật. Bản ngã cũng vậy. Giống như ta vào trong nhà cầm từng món đồ xem xét kỹ để biết những thứ ấy làm bằng gì. Các pháp bên ngoài, từ pháp thế gian đến pháp xuất thế gian, quán sát kỹ để nhận ra các pháp cũng do duyên hợp nên không thật. Trong, ngoài, lúc nào cũng rõ ràng, thấu suốt thực chất tâm, thân cảnh giới, thường như vậy mới gọi "trong ngoài rõ ràng thường biết". Nhưng dù ngồi được thuyền Bát nhã, ngay cả chèo giỏi nhưng vẫn chưa tự tại hoàn toàn, vì còn vướng con thuyền, còn quán chiếu. Đến khi thật sự vứt bỏ thuyền mới thể nhập thật tướng Bát nhã. Được tự do tự tại, đầy đủ diệu dụng. Như người lên bờ thì đâu cần thuyền nữa, muốn đi đâu thì đi, tự do.

Thiền sư Thanh Nguyên Duy Tín nói: Sãi tôi, 30 năm trước thấy núi là núi, thấy nước là nước. Đến khi gặp Thiền tri thức chỉ cho chỗ vào, thấy núi chẳng phải núi, thấy nước chẳng phải nước. Đến khi nhập vào chốn tịch tĩnh y nhiên thấy núi là núi, thấy nước là nước. Lần thấy của 30 năm trước là cái thấy chấp thật của người thế gian, vì chấp thật nên sống mờ mịt trong khổ đau phiền muộn. Lặn ngụp, nổi trôi trong biển khổ. Đến khi gặp thiền tri thức chỉ cho chỗ vào, là được người giới thiệu con thuyền

Bát nhã, mỗi người có khả năng có thuyền Bát nhã, được chỉ cách ngồi thuyền và cách chèo thuyền Bát nhã vượt qua biển sóng gió (nghe giảng Bát nhã, hiểu lý Bát nhã, áp dụng quán chiếu Bát nhã vào nội tâm mình). Đến khi thể nhập chốn tịch tĩnh, ngã và pháp không còn, chứng Thật tướng Bát nhã, trong ngoài một thể nhất như, không còn quán chiếu, không cần thuyền Bát nhã nữa. Hoàn toàn giải thoát, tự do tự tại, hạnh phúc vô biên.

c/ Như vậy khám phá nội tâm hay con đường nội quán bắt đầu từ đâu? Làm sao để thấy được sự vận hành của nội tâm?

Tinh thần Tứ Diệu Đế là tuệ giác nội quán và tinh thần Bát nhã cũng là tuệ giác nội quán.

Bước đầu và cũng là phần căn bản trên con đường giải thoát là quay về phát hiện những cảm giác phiền khổ đang xảy ra nơi mình và nhận ra những phiền khổ ấy là do mình vướng vào những gì mình tin chắc chứ không phải do bên ngoài. Suy tư và chiêm nghiệm xem những gì mình tin chắc có phải là những bản vẽ của mình hay không? Có phải vì mình chấp thật những bản vẽ



này mà mình khổ và mình lao đao, lặn dạn suốt đời cũng vì đem tâm huyết cả đời để thực hiện bản vẽ? Nhận ra chính mình làm mình khổ chứ không do hoàn cảnh hay ai khác. Cũng như anh bác sĩ trong câu chuyện trên, từ nhỏ đến lớn anh đã tận lực thực hiện bản vẽ của mình (có tiền là có tất cả, có luôn hạnh phúc) và anh say mê, miệt mài thực hiện, khi đến tột đỉnh của thành công, anh cũng vừa ra đi.

Bỏ tất Quán Tự Tại dùng tuệ giác chiếu thẳng vào nội tâm, đây là giai đoạn hành trì, mà hành sâu sắc chứ không còn nằm ở phạm trù học hiểu, học hiểu thuộc văn tự Bát nhã. Nghĩa là, thực hành chứ không phải hiểu suông, nói suông hay chỉ dựa trên hiểu biết rồi buông thả mọi thứ cho đó là hành Bát nhã, tai hại hơn nữa là hiểu sai

lầm rồi chấp cứng chỗ lầm lẫn ấy...

Trong câu chuyện thiền trên đây, vị thiền khách chấp vào "không", vì chấp không nên ông cho là bốn đại, năm uẩn đều chẳng có, ngay cả mười pháp lành cũng không và ông tin là mình đúng do đó tâm nhân ngã sanh. Ông đến gặp vị thiền sư để khoe chỗ "tu sâu sắc" của mình và đến để tranh biện hơn thua. Khi vị thiền sư dùng thủ thuật kỳ diệu của thiền môn điểm hóa, cái phiền giận sôi bùng lên mặt, đang hủy hoại thân tâm mà ông chẳng nhận ra, thì làm sao ông biết được ông giận là do ông chấp cứng vào cái "không" và chỗ tin mình đúng? Đây là khổ và nguyên nhân của khổ. Ông mờ mịt như thế làm sao ông thấy được niệm gì dẫn ông tới đối thoại với vị thiền sư và cái tôi gì đang tạo tác? Những gì đang xảy ra trong nội tâm của vị thiền khách không phải vận hành của nội tâm sao? Nếu không quay về để ý mình làm sao phát hiện?

Trong đời, ta cũng vậy, khi cho là mình đúng, mình hay, giỏi.. ta liền chấp thật và tin vào những khái niệm này, thế là ta suy nghĩ, nói năng, hành xử theo những gì ta tin chắc, đến khi gặp những hoàn cảnh hay người khác nói hay làm ngược lại, ta phiền giận trách móc vì ta luôn nghĩ là hoàn cảnh hay đối phương làm mình khổ, (chứ không phải do mê lầm, chấp thật nên mình khổ). Vì vậy, ta thường làm mình khổ và người khổ mà không hay biết.

III/ Phần kết:

Suốt đời, ta đi tìm hạnh phúc nhưng ta lại đi ngược về hướng khổ đau. Nên ta chỉ nhận toàn là niềm đau nỗi khổ, hạnh phúc như máng cỏ tươi treo trước mặt con lừa để nó cắm đầu đuổi theo mãi hay có chăng là thứ hạnh phúc pha lẫn đắng cay nhưng ta cứ mãi thêm thuồng.

Trong Kinh Đức Phật dẫn một ví dụ: Có một số người bị bệnh phong cùi, họ tách rời xóm làng, sống quần quýt bên nhau ven một cánh rừng, chung quanh một hồ lửa hừng hực cháy. Mỗi lần

bệnh phong lên cơn nhức nhối, họ nghiêng người hơn những mọt ghẻ trên hồ lửa nóng mà gãi, càng gãi, họ càng thấy "đã" vô cùng. Họ quen tìm vui lúc bệnh phong cùi lên cơn, lúc những mọt ghẻ hành hạ. Một hôm, có người thầy thuốc giỏi, tìm vào chỗ những người cùi này. Ông hỏi: _ Các anh có muốn trị bệnh phong cùi để thân thể an lành, không còn bị hành hạ đau nhức và được tự do sống vui vẻ khắp mọi nơi không? Họ hỏi: _ Khi đó có giống như khi bọn tôi hơn và gãi ghẻ trên lửa cho "đã" không? Vị thầy thuốc đáp: _ Khi đó những mọt ghẻ không còn, thân thể các anh sẽ lành lặn. an bình. Những người cùi đều nói: _ Nếu vậy, ông chỉ cần trị cho chúng tôi hết đau nhức, còn những bệnh phong cùi xin giữ lại, để chúng tôi còn được hưởng cảm giác "đã" rất là hạnh phúc đó khi hơn ghẻ trên lửa và gãi...

Mê lầm từ thuở ban đầu nên ta chấp thật vào những thấy nghe, hiểu biết, cho là..., giống như người bị bệnh phong cùi. Những người này lại chấp cứng vào cảm giác "đã" mỗi lần hơn và gãi ghẻ trên lửa, dần dần quên mất mình đã từng đau khổ vì bệnh phong cùi và không còn muốn trị bệnh nữa. Cũng vậy, trong lò lửa nung nấu, bức bách của thế gian, ta tìm vui qua thỏa mãn những gì ta mong muốn, ta đòi hỏi mà quên đi mình đang sống trong lầm mê. Ngày nào còn bệnh cùi là còn đau nhức, rồi hơn lửa gãi cho "đã", lấy đó làm vui. Không biết niềm vui ấy là mặt khác của lầm mê đau khổ.

Ta có muốn tỉnh ra những mê lầm, (cũng như biết mình đang bị bệnh phong cùi, cần phải trị dứt) để hưởng được nguồn hạnh phúc vĩnh hằng trong ta hay không?...

THÔNG HỘI



Hãy Cho Cảnh Đàn Ông Một Cơ Hội

Thời gian vừa qua, chúng tôi đọc báo, nghe tin tức, thấy rất nhiều phụ nữ lên án và trách móc đàn ông Việt Nam, nào là nếu không thức tỉnh để coi lại những thiếu sót, lầm lẫn của mình thì họ sẽ lâm vào tình trạng, đau khổ, hận đời, chán đời, trách người, bất mãn, bỏ bê gia đình, hoặc là sẽ... ế vợ...v.v... Hoặc gần đây, hầu hết người phụ nữ Việt nam có quan niệm không lấy chồng Việt nam, vì cho là, cảnh đàn ông bây giờ đã yếu kém về mọi mặt mà còn cho ta đây là gia trưởng, bắt vợ phải thế này, thế nọ, hoặc thấy vợ hơn mình thì đâm ganh tức, hằn học...nên phụ nữ có khuynh hướng chọn người nước ngoài để được hiểu, thương, thông cảm, tôn trọng và giúp đỡ lẫn nhau.

Nhìn thấy tình trạng này, tôi thật sự cảm thông, đáng tiếc và có chút suy tư. Tôi nghĩ đàn ông Việt Nam trên xứ người bắt đầu hiểu được tâm trạng của vợ, nói riêng và người phụ nữ, nói chung, lớn lên ở xã hội Việt nam đã bị xã hội và gia đình qui định, đặt để là, con gái phải lệ thuộc vào cha mẹ và chồng, nghĩa là, khi còn trong gia đình, người con gái nhất nhất vâng theo lời cha mẹ, khi về nhà chồng, mọi điều phải tuân phục chồng, cha mẹ chồng, thậm chí, cả với em chồng...v.v...vì thế, người phụ nữ Việt Nam luôn sống trong ức chế, bức xúc nhưng không biết chia sẻ cùng ai, cuối cùng họ chỉ âm thầm chịu đựng để sống cho qua ngày hoặc kéo lê đời mình cho đến ngày

nhắm mắt.

Bây giờ, phụ nữ Việt Nam không còn lệ thuộc những quy định, những áp đặt của nền văn hóa nô lệ cụ Khổng nữa, ở những miền đất mới, họ có cuộc sống, họ có tương lai và sự nghiệp, họ đứng lên bằng đôi chân của mình, không còn ở nhà ngồi chờ chồng mang tiền về để nuôi con, cũng không còn lệ thuộc vào gia đình chồng nữa, đôi khi họ còn có khả năng, trình độ, kiến thức và kiếm ra tiền hơn chồng.

Ở những miền đất mới, thật sự tự do, thật sự bình đẳng, người phụ nữ Việt Nam hiện tại không còn bị đè nặng, không còn bị khóa cứng bởi những cái gông " Tại gia tòng phụ, xuất giá tòng phu..." nên họ có cơ hội phát triển tài năng, có cơ hội đóng góp trí lực và sức lực của mình cho cộng đồng, cho xã hội, cho những đất nước đã mở lòng cứu mang những cộng đồng Việt. Họ đã thay đổi từ nội dung cho đến hình thức để theo kịp bước tiến của nhân loại, thì sao những người đàn ông Việt Nam không thay đổi quan niệm sống ngày xưa của mình, không mở tâm ra học hỏi để theo kịp nhịp sống mới. Nếu nhìn cho sâu sắc, những quan niệm, những truyền thống, những tập tục, tất cả là do con người đặt ra, do xã hội qui định để thích hợp với con người, với hoàn cảnh xã hội thời đó cũng như thích hợp với trình độ tiến hóa của con người. Chúng ta phải biết linh động, uyển chuyển mà sống, chứ khư khư ôm cứng là tự mình

đứng dừng, và hậu quả là sẽ bị đào thải khỏi dòng chảy không dừng của cuộc sống.

Nếu vợ giỏi hơn mình và lo được cuộc sống gia đình thì mình vẫn tôn trọng và có thể thay vợ cơm nước, giúp con học hành và quán xuyến việc nhà, nếu cả hai vợ chồng cùng đi làm thì khi về nhà cùng



nhau chăm sóc, dạy dỗ con cái, dọn dẹp nhà cửa, cùng nhau nấu ăn, cùng nhau hưởng hạnh phúc gia đình. Hiểu được như vậy, cuộc sống không thoải mái sao? gia đình không hạnh phúc sao? Đâu có vai trò nào dành cho vợ và vai trò nào dành cho chồng? Cuộc sống là một dòng chảy, biến chuyển không ngừng, người ta thường nói ở bầu thì tròn ở ống thì dài, quan trọng là thuận theo quy trình của xã hội để có cuộc sống vui giữa vợ chồng và con cái, bằng như bất mãn, chống trái, hận thù thì đâu được gì, người khổ trước là mình kể đó là người thân.

Chỉ cần hiểu ra được vấn đề ở đâu thì mọi chuyện sẽ được hanh thông, tốt đẹp, tình yêu thương nằm ở chỗ hiểu, nương nhau và chia sẻ cho nhau, không ai sanh ra đời để phải phục vụ ai cả, thương là đến với nhau để cùng chia sẻ, trợ duyên, sách tấn cho nhau, cuộc sống như thế mới phong phú và đa dạng, bằng như, cứ khư khư ôm giữ cái quan điểm cũ của mình, không cần biết chuyện gì xảy ra chung quanh. Xã hội ngày nay tiến triển không ngừng, nếu cánh đàn ông Việt Nam không chịu mở tâm ra học hỏi, thích nghi, cứ quen theo thói cũ, thấy ai đổi mới, sống khác đi là sanh tâm oán trách, chê bai, chỉ trích, đồng thời dùng quyền

uy và sức mạnh để đe dọa vợ con, đôi khi đưa đến những vụ thảm sát như những trường hợp đã xảy ra trong cộng đồng Việt Nam gần đây, đúng là vì mất uy quyền, vì bản ngã bị tổn thương nên không sáng suốt đã làm khổ mình, làm khổ vợ con và khổ luôn cả người thân.

Trên đời này, có việc nào cao hơn việc nào đâu, tại chúng ta đặt để, cho là, phân biệt, nên thấy cái này cao, cái kia thấp, rồi khổ đau, chứ nếu hiểu được khả năng, trình độ của mình, làm việc và sống thích hợp với

khả năng đó, thì mọi chuyện sẽ vui và tốt đẹp, còn nếu có tài và có khả năng hơn vợ để gánh vác gia đình, cứ mở tâm học hỏi, làm cho tốt thì chúng tôi nghĩ rằng người vợ cũng rất vui khi thấy chồng mình có khả năng thật sự. Nên, trước khi trách người hãy nhìn lại mình, hãy nhìn lại khả năng đích thực của mình, xem mình đã xứng đáng để vợ và con kính nể chưa, nếu chưa thì nên chỉnh đốn lại mình, chứ đừng nên đem những lễ thói và cái nhìn xưa cũ ở Việt nam đặt lên trên xã hội Mỹ, bắt vợ con phải theo ý mình, đừng vì sợ mất vợ, mất quyền uy, mất mặt mũi mà tìm cách khống chế hoặc đe dọa, nếu mình thật sự là người chồng xứng đáng thì không một người vợ nào sanh tâm coi thường và đòi bỏ chồng cả. Nên nhớ là chúng ta đang sống trong xã hội mà nam nữ đều có khả năng lớn lên như nhau, suy nghĩ và hành động như nhau, nếu không nói là đôi khi phụ nữ có khả năng thích nghi và phát triển hơn đàn ông là khác.

Chúng tôi nghĩ, có lẽ sống trong thói quen lâu ngày nên cánh đàn ông khó nhận ra điều này, thay vì quý bà trách móc, giận hờn, hoặc dọa bỏ hay oán hận họ thì hơi tội cho họ, chính họ cũng là nạn nhân của nền văn hóa phong kiến xưa cũ, tiềm ẩn bao đòi,

thứ văn hóa hủ bại, nô lệ, dạy người đàn ông ôm nặng cái quyền uy, trợn quyền sanh sát, thao túng trong gia đình, coi vợ mình như tôi đòi; dạy người phụ nữ tinh thần cung tận tụy, hi sinh, âm thầm chịu đựng mọi gian khổ, làm theo những gì chồng mình muốn, còng lưng gánh áp lực từ chồng và gia đình chồng, không dám hé môi than vãn nhưng trong lòng đầy uất ức. Điều nhục cười là ngày cưới nhau, cả hai vợ chồng trẻ đều được người lớn dạy câu rất kinh điển là "Phu thê tương kính như tân",



nghĩa là, hai vợ chồng lúc nào cũng quý trọng nhau như quý trọng khách. Nhưng sự thật thì tinh thần "tương kính" này có được mấy ngày? Chúng tôi nghe một người vợ trẻ tâm sự, sau đêm tân hôn, sáng sớm, cô đã được cha mẹ chồng giảng dạy về cách hầu hạ, phục tùng chồng, chồng dạy phải nghe lời. Chính người chồng cũng được cha mẹ mình huấn thị:

Dạy con từ lúc còn thơ

Dạy vợ từ thuở bơ vơ, mới về.

Hai câu ca dao trên, câu đầu : Rằng hay thì thật là hay.

Nhưng câu thứ hai:

Nghe qua, ngậm đắng nuốt cay thế nào.

Vì người chồng được có cái quyền dạy vợ, nên trải qua bao nhiêu thế kỷ, người phụ nữ Việt Nam ngậm đắng nuốt cay thiệt. Không biết cái bảng hiệu "Phu thê tương kính như tân" ấy, ngày xưa, có bao giờ được áp dụng hay chỉ để nói cho vui?... Tuy nền

văn hóa này, ngày nay chỉ còn trong tư tưởng, nhưng vẫn ảnh hưởng sâu đậm trong nhiều gia đình, ngay cả những gia đình đang sống trên đất Mỹ...

Để cứu văn tình trạng đổ vỡ của nhiều gia đình Việt Nam, cũng như giúp mọi người thoát ách nô lệ của thứ văn hóa hủ bại, phong kiến trên, tốt nhất là chúng ta nên có những buổi nói chuyện hoặc hội thảo nhằm giúp họ nhận ra được vấn đề. Tôi thấy nhiều người đàn ông, khi không hiểu thì họ tạo ra rất nhiều tội lỗi đối với vợ con, nhưng khi hiểu được vấn đề họ rất hối hận, họ thấy mình quá đáng trong suy nghĩ cũng như hành động và lập tức thay đổi, họ mong nhiều người đàn ông hiểu ra và thay đổi, để họ có cuộc sống vui. Tuy nhiên, nhận ra vấn đề và thay đổi, đòi hỏi một quyết tâm, có nghĩa, trí và lực phải song song, bởi vì, áp lực chung quanh, áp lực xã hội luôn đè nặng lên họ, khi một người hiểu ra, một người thay đổi thì bị những người đàn ông

khác coi thường, chê bai, chỉ trích, cho người đó là ngu, là hèn, không chịu tiếp tục dùng quyền gia trưởng để đè ép vợ, rồi sẽ bị vợ con coi thường, nhưng anh ta tâm sự:

Từ khi tôi nhận ra cái tệ hại đôi khi đưa đến độc ác của quan niệm cũ, tôi quyết lòng thay đổi, gia đình tôi rất hạnh phúc, vợ con rất hiểu và tôn trọng tôi cũng như tôi hiểu và tôn trọng vợ con, chúng tôi gần gũi, lắng nghe, chia sẻ và giúp đỡ lẫn nhau. Gia đình có những bữa ăn, những buổi sinh hoạt đầm ấm vô cùng. Chỉ đáng tiếc, còn một số bạn tôi, khi nghe những người chung quanh

nói ra, nói vào, cuối cùng cảm thấy khó chịu quá nên về lại lối sống cũ, không biết là, hàng ngày họ đang sống ở xứ Mỹ, ở với vợ con chứ đâu ở với bạn bè, có thể, lúc này bạn không hiểu nhưng sẽ có ngày bạn hiểu. Hơn nữa, ngu và hèn đâu có nằm ở chỗ thấy được những sai lầm của mình và thay đổi!

"Ngu mà biết mình ngu thì đó là người trí.

Ngu mà tưởng mình trí đó mới thật là ngu."

Bài viết này, chúng tôi muốn tâm sự đến quý cô, quý bà, cánh phụ nữ Việt Nam, nên cho giới đàn ông Việt Nam, cơ hội và thời gian, cơ hội nhìn lại mình, để thức tỉnh những lầm lẫn mà mình đã vô tình hay cố ý tạo nhiều năm qua và ngủ quên trong đó, thời gian để thay đổi, từng bước, sao cho hội nhập được dòng chuyển biến không dừng của đời sống. Thật sự họ cũng đã quá khổ, có nhiều hụt hẫng, gặp nhiều chướng ngại từ ngày đặt chân trên đất Mỹ, dù nhiều hay ít, cũng quá đủ để họ thấm, hiểu được nỗi khổ họ đang mang, đồng thời hiểu và cảm thông được nỗi khổ của người phụ nữ Việt Nam, bao nhiêu năm, chịu nhiều áp lực của nền văn hóa "nam trọng nữ khinh" thời xưa cũ.

TỪ NGUYÊN TRANG



TU SỚM CHUYỂN NGHIỆP SỚM

Cuộc sống tôi trước đây rất bình an, làm con, làm cháu, làm mẹ, công ăn việc làm, đối với gia đình, xã hội, tiếp xúc với người chung quanh, tôi thấy rất vui vì có sự giúp đỡ qua lại với bạn bè và với những người tôi từng giao tiếp. Cũng có nhiều việc không vừa ý, khi bạn bè đối xử không tốt, tôi hay thấy khó chịu, buồn phiền làm cho cơ thể mệt mỏi. Nhưng tôi cho đó là bình thường, cái gì đến rồi nó cũng đi thôi.

Rồi bất chợt, một ngày, con tôi bỏ cõi đời này ra đi vĩnh viễn, tôi thấy cuộc đời thật là đau khổ, tôi buồn phiền, trách móc những người chung quanh tôi không tốt cho nên tôi phải lãnh hậu quả này. Tôi không ăn được, không ngủ được, không tha thiết gì với công ăn, việc làm, gia đình, người thân, bạn bè; tinh thần sa sút, thân thể yếu đuối, tôi nhờ tới bạn bè, gia đình, counselor, massage, acupuncture, psychiatrist, tất cả chỉ mong tâm an, chạy

trốn sự buồn não. Nhưng vấn đề quá lớn và đè nặng thân tâm tôi, cho dù đã dùng nhiều cách nhưng vẫn bế tắc, vẫn không chạy trốn hay thả nó dễ dàng như ngày xưa.

Một hôm đọc Đặc San Phổ Môn, tôi biết Thiền viện giúp được mình nên tới xin giúp đỡ, tại đây, ngay từ bước đầu, thiền đã giúp cho tâm tôi lắng xuống, không làm cho tôi nhứt đầu,

thân tâm ổn định và quân bình trở lại.

Kế tiếp, tôi được mở mang trí óc, hiểu thêm về tôi, hiểu sâu thêm về chuyện ra đi của đứa con, hiểu rõ về sự thiếu sót của mình và gia đình về cách nuôi dạy con trên xứ Mỹ. Nhờ lắng nghe và tu học, tôi hiểu rõ được vấn đề nằm ở đâu, cho nên tôi tỉnh ra và thân tâm cảm thấy nhẹ nhàng và thư giãn, tôi nhận ra được những đặt để, đòi hỏi, và cố chấp của mình đã làm cho mình đau khổ và những người chung quanh đau khổ. Nhờ tu học, nhờ hiểu rõ mình nên đối với những chuyện xảy ra trong gia đình, những va chạm với người chung quanh sẽ không làm cho tôi đau khổ quá, nhờ vậy, tôi

thấy mình nhẹ nhõm, thân tâm trở lại quân bình. Nhưng đây chỉ là bước đầu, tôi biết mình phải học hỏi thêm, tu tập chuyên cần hơn, sẽ còn nhiều bước cần thiết nữa trên con đường chuyển hóa nội tâm.



Những thời pháp thoại nhằm khai thông nội tâm, hiểu rõ về cuộc sống, những lời dạy thiết thực của Ni sư về Chư Phật, chư Tổ ứng dụng vào đời sống hàng ngày, giúp chúng tôi tỉnh ra rất nhiều, những điều mà nếu không đến đây tu học mình không hề biết và không hề nhận ra. Vì vậy mà cả đời ở trong vòng lẩn quẩn khổ đau, chông chênh.

Học thiền để rõ được nguồn gốc đưa đến buồn phiền giận hờn, hiểu rõ thêm những mâu thuẫn thường xảy ra trong gia đình, và rõ được vì sao ngày nay mình lãnh những hậu quả, gia đình sa sút hay gặp nhiều nghịch cảnh như vậy? đúng là nhờ tu học mới biết là “Bồ tát sợ nhân, chúng sanh sợ quả”, Bồ Tát sớm hiểu được vấn đề nằm ở đâu nên không bị rơi vào những lầm lẫn này qua lầm lẫn khác, còn chúng sanh cứ làm theo thói quen, sống theo định kiến của mình nhưng không biết là đang tạo tội, đến khi phước hết lãnh quả, lúc đó đau khổ than khóc, mà không biết hậu quả hôm nay mình lãnh là do từng ngày mình đã tạo, cho nên, nếu sớm biết được Phật pháp và tu tập để chuyển hóa, thì mình sẽ không lãnh những hậu quả nặng nề như thế này.

Ngoài ra, còn có những lần chia sẻ với những thiền sinh khác, nghe và học hỏi thêm

những chướng ngại mà họ đã từng có hay những kinh nghiệm họ đã thông suốt và vượt qua, nhờ thế, đầu óc mình được sáng ra, hiểu rõ về mình, hiểu rõ người, giúp cho tôi đối xử với tất cả người chung quanh tôi dễ dàng hơn, không giận hờn, oán trách như xưa, cho nên tâm thần tôi được an, không còn xáo trộn như trước nữa.

Khóa tu học một lần vào mỗi tuần đã giúp tôi hiểu thêm về con người của mình, nhờ tu học thường xuyên mình thường được nhắc nhở, nếu không mình dễ quên đi. Hiểu mình

hiểu người là cả một công trình khám phá không ngừng, đây là điều quan trọng xây dựng bản thân và gia đình, và cũng là gia tài mình trao truyền lại cho con cái, đồng thời cũng chuyển được nghiệp của bản thân cũng như gia đình, tôi biết chắc chắn một điều: **Có tất cả mà nội tâm bế tắc thì sẽ mất tất cả trong khổ đau.**

Ngày trước, khi có người phê phán về tôi, tôi hay khó chịu, tim tôi thất lại và buông lời trách móc, huyết áp lên cao, bây giờ, biết nhìn lại mình, biết vì sao họ nói như thế nên có được sự hiểu và cảm thông nhờ vậy tim không đau, huyết áp không còn lên nữa.

Tôi còn nhận ra nhiều điều rất quan trọng là, việc gì cũng có nhân có quả, tôi làm gì thì tôi sẽ có kết quả đó, Như khi tôi bức bối, khó chịu thì cái quả tôi lãnh đó là tâm trí tôi rối loạn, lo lắng, buồn, mất vui. Hoặc là, vì không sáng suốt trong tương giao giữa mình và người nên có những

hành xử đưa đến những hậu quả không thể lường được.

Mong rằng mọi người đừng đợi vấn đề quá lớn mới tu học, nên tu học sớm để hiểu về mình, về những vận hành của nội tâm, về sự tạo tác qua thân miệng ý, để chuyển hóa sớm và đừng tạo nghiệp. Nếu rõ được mình, rõ được người trong tương giao thì sẽ không đưa đến những tình trạng đổ nát, mất mát quá lớn, quá khổ đau như trường hợp của chúng tôi.

TUỆ TÂM

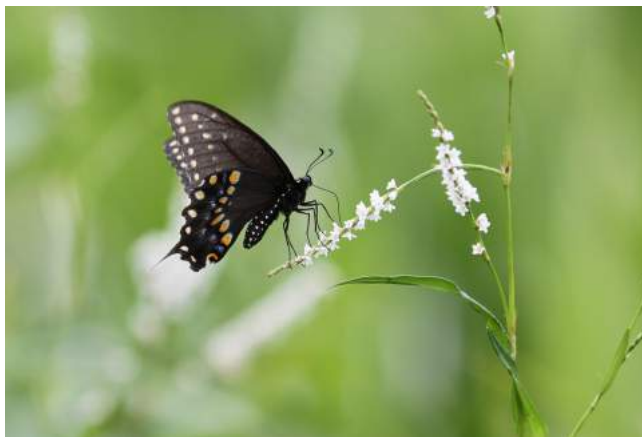


CO TU CO CHUYEN

Người trong cuộc, đang đi trên đường “Tìm lại niềm vui nơi chính mình”, hay khám phá thân tâm, hay tu tâm, có một số kinh nghiệm, muốn tâm sự cùng huynh đệ và các bạn đồng hành. Đây là những điều mà hầu hết chúng ta thường hay vướng phải, như Phổ Tánh hơn nửa đời người, mãi bôn ba lo cho sự sống của mình và gia đình, chưa bao giờ để ý đến thân tâm mình, coi nó như một cái “máy làm việc” đợi đến lúc phiền não ập tới, tâm bất an trước mọi tình huống, lòng bức xúc quá mới quyết định tu, phải tu để giải quyết những phiền khổ, những bế tắc này. Thoạt đầu “dẫn

thân vào”, đi chùa lễ Phật, tụng kinh, trì chú thường xuyên, lại còn tìm học những lớp Thiền quán chiếu để tâm được an. Phổ Tánh đọc trong kinh nói “tu là chuyển nghiệp”,

như vậy mình có tu phải có chuyển...Ừ...sao mình có tu học mà sao không chuyển, si mê phiền não vẫn còn dày đặc? Từ đó, Phổ Tánh phát nguyện đứng lên đi tìm con đường giải quyết những thắc mắc này. Cuối cùng, Phổ Tánh gặp quý Thầy thông sáng, hướng dẫn mình đi đúng vào yếu chỉ của Phật. Phổ Tánh nhận ra mình phải tu hai mặt, lý và sự, trước mình phải thông hiểu lý, nghĩa là biết rõ vấn đề nằm ở đâu, kế tiếp là hành trì trong từng cử động trong sự sống hàng ngày.



Những bước đầu “dẫn thân” của mình rất cần, những đó chỉ là giai đoạn gieo duyên với Tam bảo, chứ đi sâu vào nội tâm thì chưa đủ quý vị ơi, ...

thêm một bước nữa, quay về thân tâm để thấy rõ mỗi cái động tâm, tâm tự nhiên an, tháo gỡ từng lớp, từng lớp vướng mắc lầm mê, tâm tự thông và vui từng bước, và cứ đà này mình tiếp tục năng nổ không dừng nghỉ thì ngay đời này mình đủ sức tháo gỡ tận gốc vướng mắc khổ đau, sống với niềm vui thật sự. Phổ Tánh nhận ra vấn đề và áp dụng ngay trong những tiếp xúc và làm việc hàng ngày, song tánh khí mình quá mạnh, thói quen nhiều đời còn bám chắc và thời gian đầu có những vấn đề mình chưa rõ nên từ sáng đến tối, trong

sinh hoạt bình thường hay xuất hiện những cảnh “nhú mảy” vì bức mình người chung quanh, “liếc mắt” khi muốn nhờ người giúp mà người không làm, mình không vui khi người không đồng ý kiến với mình, mình

không thoải mái khi người không hiểu mình... cứ thế, mình mặt mày ủ rũ, thân tâm nặng nề, người mệt mỏi, tính toán hay làm việc như thể “làm cho xong”, không năng lượng cũng không hứng thú.. Phổ Tánh thường bị những thói quen, những định kiến, những ý tưởng mình cho là tốt, là đúng, khống chế như vậy đó, những lúc ấy, mình chỉ muốn thắng, chỉ muốn đối phương nghe theo mình, làm theo những gì mình

muốn, dù mình chưa hiểu, chưa biết người kia muốn gì, cần gì và vấn đề nằm ở đâu, mình chẳng cần hiểu, cũng chẳng muốn nghe, chỉ muốn mọi người theo mình, nếu không được vừa ý, mình chỉ biết đóng lòng lại không cần nghe cũng chẳng hỏi chi cả. Phổ Tánh còn có một bệnh nặng nữa đó là bệnh “thả” mình nghĩ mình không cần nhớ nhiều những gì mình cho là không quan trọng, nếu thả thì mình sẽ được thoải mái. Nhưng hỡi ơi!! Thả nhiều quá hậu quả là quên rất nhiều, làm việc luôn thất thoát, lại hay dựa vào người, hay nhờ vả và không thích động thân nhiều, thân tâm mỗi ngày một yếu đi và mối tương quan giữa mình và người càng xa cách.

Từng ngày tháng qua, nhờ sự khai mở của quý Thầy Phổ Tánh nhận rõ vấn đề nên năng nỗ học hỏi, và để ý hơn về con người mình, nên Phổ Tánh chuyển đổi rất nhiều, thấy được niệm khi nó vừa dấy khởi, nên không còn nhào ra tranh cãi chỉ để muốn thắng, luôn mở lòng, sẵn sàng học hỏi, tìm hiểu nên lắng nghe nhiều hơn, có nhiều năng lực và niềm vui thật sự hé mở trong lòng. Mỗi ngày càng hiểu thêm về mình, nên hiểu và cảm thông người hơn. Không những thế, còn biết chia sẻ lợi ích này đến với mọi người.

Từ những chuyển đổi trên, Phổ Tánh thật vui và càng tin con đường mình đang đi. Phổ Tánh thấy mình có tình người hơn xưa nên có lòng muốn hiểu và để ý thêm về những người chung quanh. Phổ Tánh quyết tâm, nỗ lực thêm để khám phá con người thật của mình cho đến khi nào có được “niềm vui và hạnh phúc thật sự”.

Phổ Tánh

Hoa

Cành hoa sống muôn thuở

Trong tiếng chim hoàng hôn

Trong ánh nắng dịu hiền

Trong lòng người viễn khách.

Hoa nở chốn thị thành

Hoa trong tôi và anh

Hoa tình thương vô tận

Hoa về nguồn suối ấm

Hoa đẹp đại bi tâm

Hoa âm thầm nở rộ

Trên khắp vạn nẻo đường

Trong tình thương Phật hạnh

Hoa chum trong ánh mắt

Kể cùng tử năm xưa

Đi vòng trong sáu nẻo

Tìm hoa không thấy hoa

Hoa nở trong muôn loài

Hoa khoe màu trung đạo

Hoa vô ưu tỏa sáng

Hoa là nắng thiên thu

Hạnh Trần

Khôi Nâu Tội Cầu Hối

Tôi nhớ lại, cuộc sống của mình có sự thay đổi lớn là khi tôi bắt đầu đặt câu hỏi cho chính mình. Lúc đó, cuộc sống của tôi không vui, tuy tôi không thiếu thốn gì về vật chất. Tôi thường tự hỏi, Tại sao mình không vui? Ý nghĩa của cuộc sống là gì? Mục đích sống của mình là gì? Những câu hỏi này tôi không có câu trả lời vào lúc đó nhưng chính những câu hỏi đó là động lực thôi thúc tôi đi tìm câu trả lời.

Tuy có câu hỏi nhưng để tìm người giúp tôi giải đáp những câu hỏi của mình, không phải là chuyện dễ. Tôi đọc rất nhiều sách Phật, nghe không biết bao nhiêu băng giảng, tham dự nhiều khóa tu học, lạy sám hối mỗi ngày, tụng Lăng Nghiêm mỗi sáng, bố thí, cúng dường...tất cả những việc làm trên, tôi đã làm với hi vọng tìm ra câu trả lời, để tôi có thể sống vui trong cuộc đời. Rốt cuộc, tôi đã tìm được câu trả lời cho mình tại Thiền

Viện Phổ Môn.

Ni Sư Diệu Thiện đã giúp tôi nhận ra một điều quan trọng là, nếu mình không vui, thì nội tâm mình có vấn đề. Nên tìm kiếm vấn đề ở trong nội tâm để có câu trả lời chứ không thể tìm ở bên ngoài mình được. Sự hướng dẫn này đã thay đổi cái nhìn của tôi, từ lâu nay, tôi đã đi tìm câu trả lời ở bên ngoài nên tìm hoài mà chẳng thấy đâu.

Qua sự hướng dẫn từng bước của Ni Sư, tôi bắt đầu hiểu về nội tâm mình. Vào thời gian đó, tôi thường có tâm trạng hồi hộp, lo lắng và cảm giác này mỗi ngày càng tăng lên. Khi bắt đầu để ý, quan sát những cảm giác khi chúng có mặt, tôi phát hiện ra nguyên nhân của những cảm giác đó, vì tôi muốn có một gia đình hạnh phúc. Khi mới

qua Mỹ, gia đình tôi thường có những bất đồng ý kiến vì sống trong môi trường văn hóa mới. Tôi không thích nhìn những người thân không muốn chia sẻ, lắng nghe nhau



để cùng giải quyết vấn đề. Tôi không thích bầu không khí không vui trong gia đình nên tôi bức bối, khó chịu.

Khi quay lại nhìn vấn đề, tôi vỡ lẽ ra, vì ôm chặc hình ảnh gia đình êm ấm khi tôi còn ở Việt Nam. Đến lúc hoàn cảnh thay đổi, gia đình tôi mới qua Mỹ gặp nhiều khó khăn, thường bị căng thẳng, nên dễ cãi vã nhau. Do không chấp nhận cảnh đó nên tôi tự phiền khổ nhiều. Tôi nhận ra một điều, là mình không sống với sự thật trước mắt mà chỉ sống qua những đặt để của mình. Tôi muốn gia đình tôi phải sống êm ấm giống lúc ở Việt Nam nhưng tôi không nhận ra, hoàn cảnh, cách sống đã đổi thay mà tôi không thay đổi nên chính tôi đã làm mình khổ.

Qua sự khám phá này, tôi bắt đầu nhận ra, dường như, lúc nào mình cũng chống trái với cuộc sống. Lúc nào cũng muốn mọi chuyện

phải theo ý muốn của tôi. Chẳng hạn như, vì muốn mẹ tôi hiểu tôi nhưng mẹ lại không hiểu nên tôi buồn. Tôi muốn mấy em nhỏ phải sống có trách nhiệm nhưng các em lại lơ là nên tôi bức bối. Tôi muốn bạn hiểu tôi nhưng bạn không hiểu nên tôi giận...vì những lý do trên mà tôi cứ chống trái với cuộc sống mỗi ngày và tự mình làm khổ chính mình.

Tôi nhận ra trong cuộc sống hằng

ngày, tôi không thấy sự thật chung quanh như chính nó là, mà chỉ sống bằng những đặt để của mình, vì vậy, tôi luôn chống trái những gì không theo ý của tôi, do đó, tôi không có niềm vui trong cuộc sống.

Nhận được điều này, tôi bắt đầu cảm thấy con người mình thư giãn, nhẹ nhàng ra. Con người có nhiều năng lượng thay vì trước kia thường mệt mỏi vì lo chống trái với những việc tôi không vừa ý. Giờ đây, tôi có thể nhìn sự việc như chính nó là, chứ không phải qua đặt để của tôi. Tôi sống tích cực và năng nổ hơn, rất muốn tìm hiểu sâu thêm về mình.

Vì tin chắc vào ý của mình nên tôi

muốn tất cả mọi chuyện phải tương ứng với những ý nghĩ mà tôi cho là hay, là đúng nên tôi luôn chống trái với cuộc sống. Câu hỏi kế tiếp là, những đặt để của tôi từ đâu mà

ra? Trở lại chuyện của tôi và mẹ. Thuở nhỏ, lúc bắt đầu đi học, tôi thấy tình cảm giữa mẹ và tôi cũng bình thường nhưng từ khi chứng kiến bạn tôi và mẹ bạn ấy rất hiểu và thân thiết với nhau mà tình cảm của tôi và mẹ không được như vậy, từ đó, trong tôi có khái niệm là mẹ và con phải hiểu nhau. Nhưng trên thực tế, tình cảm của mẹ và tôi không phải như vậy nên tôi



đã buồn từ lúc đó.

Trước khi so sánh mẹ tôi và mẹ bạn thì tôi không có khái niệm là mẹ và con cái phải hiểu nhau. Chỉ khi tiếp xúc với bạn, thấy được sự vui vẻ, chia sẻ cảm thông của bạn và mẹ bạn ấy, trong tôi mới hình thành khái niệm đó và tin chắc vào nó. Như vậy, có thể chứng minh, tôi không phải khái niệm đó, cái tin đó.

Nhưng trên thực tế, trong cuộc sống hằng ngày, những cái tin đó là sự sống của tôi. Tôi làm theo suy nghĩ của mình vì cho đó là tốt, là đúng và muốn mọi

người
cũng
làm
theo
giống
mình.
Nhưng
thực
chất thì
những
cái tin
của tôi,
chỉ là
những
thông

tin bên ngoài, cho là giá trị, tôi góp nhặt vào và ôm cứng những cái tin đó, cho là tôi. Từ đó, tôi khổ đau vì cái tin của mình mà không biết.

Khi nhận ra, tôi không phải là những cái tin đó thì sự giao tiếp của tôi với mọi người có sự thay đổi lớn. Trong lúc làm việc chung, khi góp ý, tôi có thể

thấy, tôi rất giá trị ý kiến của mình vì tôi cho đó là tốt nhất. Ngay lúc đó, tôi cũng nhận ra, ý kiến đó không phải là tôi nên tôi có thể tiếp nhận được những ý kiến của người khác mà không có sự chống trái. Hơn nữa, tôi có thể mở lòng lắng nghe và học hỏi rất nhiều qua sự chia sẻ của mọi người.

Nếu tôi không phải những cái tin đó thì tôi là gì? Trước khi tôi có cái tin đó thì tôi là ai? Mà bây giờ tôi cho những cái tin đó là mình? Đây là những câu hỏi mà Ni Sư hướng dẫn tôi trên hành trình khám phá mình để thấu suốt cái Tôi.

Bây giờ, tôi đã có câu trả lời cho câu hỏi của mình, Ý nghĩa của cuộc sống là gì? Mục đích sống của tôi là gì? Đối với tôi, ý nghĩa của cuộc sống là sự thông dong, tự tại và có niềm vui chân thật trong bất cứ hoàn cảnh



nào. Và mục đích sống của tôi là phải vạch trần và thấu suốt cái Tôi. Bởi vì, nếu cái Tôi không được thấu suốt thì tôi mãi mãi là tù nhân từ những suy nghĩ của mình, tôi sẽ tiếp tục là kẻ mù, không biết sự thật về mình, về cuộc sống và sẽ không bao giờ có hạnh phúc.

PHỔ TRÍ

Building Sandcastles...

It started with the suffering. Physically my chest was tight, like a heavy boulder pressing down and the breath was quick and shallow. Feelings of dread and fear consumed my entire being. My thoughts raced back and forth, replaying the past and creating 'What if' scenarios of the future.

I was on my way to work and kept repeating to myself "I hate my job.....I hate my job.....I should quit today." I was caught up in the emotion and wanting to escape these uncomfortable feelings. I wanted the suffering to end.

Fortunately, I had been practicing with the Universal Door Meditation Center for a while and had the tools/capacity to question what was happening. By following their investigative process I knew the key to unlocking the truth and finding the root/cause of suffering was through a series of questions. I was ready to investigate...

The first question was, "What do I want?" Of course, the immediate response was I want to NOT feel this way....but I continued with, "What inside of me is the problem?" I asked this to find out what at that very moment was causing the conflict.

I knew it had something to do with the project I managed at work. We were under tight deadlines and the quality of the deliverable didn't meet my expectations. There were many reasons why the situation had esca-

lated to where it was. However, for me it boiled down to one core issue. I had promised the users an application that contained specific features and worked a certain way. Unfortunately, the application was subpar; it lacked many of these features and contained so many bugs, I felt like I couldn't keep my promise. In other words, my integrity was at stake.

Was it, "because I held integrity to be 'good' that I suffered?" Yes, but my investigation didn't stop there. I wanted to find out more and how to touch the suffering.



Another question followed, "Who makes you suffer?" It was not the situation at work nor the feelings that arose that caused the suffering but in actuality it was the picture/concept I

held regarding integrity that was the problem. When I was a child, I recalled my parents telling me, "If you say you will do something, you need to do it" and "you are only as good as your word." I adopted these concepts/beliefs and they became a part of 'me' and what I held to be good and true.

Bingo! I was finally getting somewhere. At this point, I recalled a story Thay had told. It involved a person building a sand-

castle on the beach. In the beginning, the person knew he/she was building a sandcastle and it was just for fun, a game even. However, as time went on, the sandcastle became larger and more intricate. The person started to believe the sandcastle was a part of them. In other words, the sandcastle became more 'real' and the person was lost in the activity. No longer could the person distinguish between the game and reality. Then when a wave came and washed over the sandcastle the person suffered tremendously. They no longer could see the whole picture but only a subset, through their filters/holdings.

At that moment I realized integrity was the sandcastle. I had built a gigantic thought form of what integrity should look and feel like. I became lost in the creation and could no longer recognize the difference between reality and illusion. The suffering dissolved and a feeling of

awareness swept over me. However, the investigation continued. There was something deeper still to be touched.

I then began to question, "If this is true for one concept, how about others?" Through previous investigations, I knew suffering happened when holdings of love, security, and worthiness were not recognized inside of me. So, not only was integrity the sandcastle but so was EACH one of these concepts. Each holding was made up of a conglomeration of thoughts, feelings, and experiences all packaged into a neat and tidy label. A label that was rarely questioned...a label that uncon-

sciously influenced every aspect and moment of my life.

It was then that I asked the pivotal question, "Am 'I' just another sandcastle?" Instantly there was a shift in perspective and no longer was I the person building the sandcastle but the one who observes the building. An immediate feeling of space and expansiveness flowed forth and a gentle harmony and sense of joy radiated from being. In that moment, a realization of "What is 'I'?" had occurred. Next came the question "If 'I' is not real, what is?" Starting with the five senses: touch,

sight, sound, taste and smell. "If 'I' is used to interpret all of these and 'I' is not real then none of the senses are real either. The same holds true for the body, feelings, thoughts, mental formation, and consciousness itself. Each question was a jolt/wake-up and 'I'dentity

crumbled away... until all that remained was the realization that ALL touched by 'I' was illusion.

A sense of curiosity and aliveness filled the space and 'in there' was true happiness. This was the key 'to being happy in any situation disturbed by nothing.' In other words, to build the sandcastle or not made no difference, for there was no danger of becoming lost in false reality. For the truth was and had always been there... just waiting to be touched.

Tuệ Hành





ABOUT UNIVERSAL DOOR MEDITATION

Universal Door Meditation Center Center was founded by Thich Dieu-Thien in 2003. She began teaching about the true happiness and true freedom that is within each person. By applying the practical path of inner work she presented, countless students have transformed their lives.

Did you know...

- True happiness and true freedom are already within each person, like the sun that is always shining. However, our perceptions and holdings, like thick clouds, block us from living with this happiness and freedom in everyday life.
- The ONLY way to live with true happiness and true freedom is to get to the source, to realize the source of the suffering in our lives.
- Meditation at this center refers to doing the inner work of observing how suffering happens and how it plays out in our mind and body. It is through this observation that people can start to see their problems, and be willing to look deeper at the cause. Finally we realize and get in touch with the source of the suffering, and who and what is "I". At last we are no longer unsure, lost, or confused. What is left is only clarity, true happiness and true freedom.
- "Zen" literally translates as "meditation," and the meaning is to wake up, to know the Truth about ourselves and the world around us. It is possible to awaken from ignorance and realize the True Happiness and True Freedom within us in this lifetime.

Why the name... Universal Door

According to the teaching of the historical Buddha, the way to end suffering and live with true happiness and true freedom is to know that suffering comes from within and to find out why it happens. *This inner exploration is without conflict or contradiction with any other practice or tradition*, and so this way is called a Universal Door.

Do You Have ...

Anger?
Anxiety?
Stress?
Depression?
Fear?
Irritation?
Sadness?
Disappointment?
Loneliness?



Jealousy?
Family conflict?
Isolation?
Addiction?
Struggles at work?
Relationship trouble?
Lack of energy?
Physical decline?
Sleep problem?

When any of these feelings or situations happen, people often act out, complain, explode, or try to control everyone and everything. If we do not do any of these actions, then we deny, cover up, ignore, escape, suppress, or endure; this leads to harmful consequences in both our mind and body, as well as impacting the people around us.

Could you ever imagine that the way to true freedom, peace, and happiness is to look back, to face and unfold the problems within ourselves?

Countless people have experienced these feelings or situations and have begun their journey to true happiness and true freedom. Please see our website www.universaldoor.org for more information about the Center and real experiences from our students.

Concepts

When I was young, I always seemed to have a safety anchor in my life. It was “home”. My home was always safe, dry, and there was food to eat. It was a safe haven from whatever problems occurred in my life as a child. When I grew up, moved away, and made a home of my own, my new home also became a safe haven from the world, but there was always in the back of my mind the idea that if need be, I could always “go home” to my parents' house, the “true” home.

As an adult, when I would visit my parents on weekends or during holidays, there was that familiar feeling of being home...safe...

A few years ago my father died, and my mother later became ill and had to move in with my wife and I. I felt pangs of regret because of the changes that must happen to my family: my father dead, my mother ill, and the fact that I would soon be losing the “home” I so desperately needed for a safety anchor in my life.

As I was moving many of my mother's belongings out of their house, I saw the house for the first time as an empty shell made of wood, plaster, nails, and pipes, and that the walls had cracks, some pipes had clogged, and the paint was faded. I realized at that point that all of my life I had created this *concept* of what “home” was and I had not been seeing it

with a clear mind. My regrets were not centered around losing this broken material house. My regrets were centered around losing the “concept” of a safe home.

I now realize that my concept of “home” was just that...a concept. I began to look at other aspects of my existence...my relationship with my wife, my work, my relationship with other family members and I saw clearly that I had created a great many concepts about EVERYTHING.

I used to get angry with my wife when she would say something to me that I thought was too harsh or mean. How did I think a wife should react to me? Why are soft words better

than harsh ones? Who said that that was true??? It was ME! I had created the concept of “wife” and when reality did not match my concept, there was conflict and suffering arose from within me. I caused my suffering because of the concept I had created throughout my lifetime. My relationship with my wife has improved so much because now I realize the concept.

Work was the same way. I had developed preconceived concepts of how I thought people should react in situations. I had a

boss that was very demanding and argumentative. Sometimes I would avoid my boss just to



try to avoid conflict. I saw that that was just running away from the problem and not fixing anything. I realized that I had developed the concept of how I thought a boss should act, just like I had developed the concept of what a “wife” was supposed to be, just like I had developed the concept of what “home” was.....They are all concepts I created and nothing else.

My mother had five brothers. She was closest to one because they had always talked nicely over the years and had helped each other. She loved this brother, and although she claimed to love them all (because “that is what you do...you have to love your family” she would say) she loved this brother best because of how they got along with each other. When he died a couple of years ago, she was crying and said that she lost her beloved brother... This very morning, as I am writing this, another of my uncles, her older brother, died at 4:30am today. She argued with this brother and always had problems with him. When mother found out of this brother’s death, she just said to me flatly that he had died. There were no tears this time, or extreme sadness as when her favorite brother died. This got me to thinking that this is a good example of how in my life I am attracted to things and people that provide comfort and safety to me, and I try to avoid those things and people that seem to cause me strife. I have developed concepts about all of these things and people...good or bad...they are still *just concepts* that I have created...

When the reality of the situation does not match any of my concepts, suffering arises...anger, sadness, fear...This suffering comes from within me whenever reality does not matching the concepts that I have created.

Upon this realization, I can see deeper into myself and ask “*Who made these concepts?*”, “*Who says that they are true?*”, “*Who keeps these concepts going?*” And from there, is one last step. To realize “*What is this ‘I’ that keeps creating and holding the concepts?*” I am still looking, but I realize for the first time in my life that by looking inside myself, I am looking in the right direction.

Phổ Tấn

Short Time, Big Change

Stepping out of the car and into UDMC, it felt like only “one small step,” but it was truly one big step for my future and the future for others around me. My name is Brian (Phổ Thắng) and I am a teenager (almost) who has been at UDMC many times before, but this was my first workshop. I have been in regular classes and meetings, but I have never been able to experience a workshop full of teens I never met before. Usually when I went to regular class, there were many people much older than me and I felt lonely as the youngest person. I never thought this would happen, but there were more teens than I imagined, and a bunch of them younger than me. I was finally not alone.

At first when this workshop was advertised to me, I thought it will be just another plain, boring sitting and dharma talk for more than 2 hours. When I walked in, my mind was blown away when I saw the set up and schedule. At first glance when I entered, I saw the picnic tables set with a buffet breakfast. When I looked in my very organized folder, I saw the schedule and was amazed at how the day was to go. We barely had any of the usual sittings and dharma talks, even though everything was all related to the effective method to solve the problems between parents and children. Instead we had games and activities that helped increase our awareness to our conflicts between teens and parents. That was what connected to me and I knew that this would connect to other teens, too.

When the Workshop began we had many short activities and ice breakers to help us “wake up” in more ways than one. That part was pretty fun and I enjoyed it and I can tell everyone else enjoyed it based on the smiles on their faces. Then we had a dharma talk with Ni Su Dieu Thien. Usually the dharma talks in regular classes were very boring to me, but this one was very impressive and I was defi-

netly awake and so were the others. After a break time filled with lots of games, we had another interesting talk session. Time flew by, and then lunch came, followed by a game show which was very exciting. We had more interaction with Ni Su, and then soon enough the workshop was over. At the end of the day I had learned so much in so little time. I felt like a new, better and improved person. I felt that my emotions toward my parents changed and I felt like I really understood my parents in a different way for the first time. Now I feel like I can change myself and help my parents because I now understand that they do what they do for us with all the good intentions of trying to make things for the better.

This is what I learned in the workshop. I don't know what the next workshop will be like, but I know that I changed and the people around me have also changed. Even with some friends I have known a long time, I was surprised to see them really listen to Ni Su and actually answer questions and participate. I could see that they were really getting something important out of it, and I didn't expect that they would get involved. That was really cool to watch because I really want my friends to be more happy with themselves and with their parents so we all don't live with so much stress at home.

So now it is your turn to take your stand and join me and the rest of the teens at the next workshop so we can take these teachings and benefits and change and become better people. Then one day we can share our benefits to change the world. To create change, it takes one person at a time, so please do your part and attend the next workshop. I'll see ya there!

Brian (age 12), 7th Grade Student

Feel Connected, Feel Loved, Feel Important, Feel Free.

Pho Mon is an amazing place to go when you have a problem you need to solve because you can be yourself. Everything you've ever wanted, right? You can be yourself without anyone judging you here. Even though the master is so wise, if you make a stupid mistake, they won't say you're a bad person. Instead, they'll say, "You have potential. You have very good potential to be a wonderful person." Won't that feel nice?

About the retreats here, they are amazing. You have a chance to be connected with people your age that are actually willing to work with themselves in order to become a better person. You'll see that they are open to anything. You can learn so much more by the time you walk out than you did when you walked in.

To be honest, when I first walked in, I thought it was going to be boring. So I went ahead and invited my friends so we could be together and not get bored. In the end, we became really connected to the retreat and are now looking forward to coming back. I thought the retreat was really cool and will be willing to come back anytime.

It is also helpful for social and academic reasons. Socially, you can open up to other kids and understand their side of the story. You can easily make friends without judging them. You can also be your true self to other people. That is a really fantastic thing, but in addition to that, you can study better in school when you know that you have true friends and people out there who

love you for who you are. That is a kind of confidence that really helps in the long run.

The retreat was exciting. I walked in bored and didn't expect much out of it, but as the day went on, I became more connected and I found that I was listening and answering questions as soon as they were given. My friends and I were at the edge of our cushions in excitement as we learned more throughout the day. We walked out knowing more about ourselves, more about our parent's side of the story, and more about how other kids our age were feeling. The retreat opens up everything and you feel like a ton of bricks is lifted off your heart. The first thing you want to do when you get home is hug your parents and say, "I love you, and thank you for loving me and taking care of me my whole life. I'm sorry for ever saying anything bad about you, but I promise I'll improve." But, wait! You have to remember to add, "You'll have to work with me to fulfill this wish of having a happy family, too. It takes two sides working together in order to meet in the middle."

-Christina, age 13



CHẶNG ĐƯỜNG MƯỜI NĂM

Từ điểm đầu hướng về tương lai mười năm thì xa vời nhưng nhìn lại mười năm đã qua thì như một thoáng. Thiền Viện Phổ Môn khởi đầu từ năm 2003 đến ngày nay 2013, tròn mười năm. Nhìn lại như một thoáng mắt nhưng chặng đường mười năm ấy, biết bao khó khăn, biết bao đổi thay, phát triển không dừng, từ cơ sở đến con người, những nhọc nhằn, gian khổ thấm vào lòng đất, thấm vào lòng người cũng đơm hoa kết trái, hầu đều đáp được phần nào Phật Tổ thâm ân.

Thời gian đầu, từ những bước chân bỡ ngỡ đi về vùng đất mới, cùng chung dọn dẹp, sửa sang.



Cổng vào, chánh điện, nhà Quan Âm phía sau là nhà bếp, còn nằm ở vị trí cũ.





Tuy nhọc nhằn, vất vả nhưng mọi người đều làm với một tấm lòng nên luôn tươi vui, chuẩn bị cho ngày ra mắt ...



Thiền viện được dịp nghinh đón nhiều vị tôn túc Tăng Ni và quý Phật tử đồng hương.

Nhà bếp và nhà ăn được xây mới và nhà Quan Âm được dời tới bên cạnh đó, đồng thời nâng cao cho thoáng mát, những thiền sinh ở xa về khóa tu, thường ở lại đây.



Resroom cũng được xây thêm để đủ dùng trong những buổi lễ và khóa tu.





Từ những khóa tu Việt-Mỹ những thiền sinh phát tâm xuất gia, vào Thiền viện, sống đời tu sĩ, nguyện đi trọn con đường giải thoát, thực hành hạnh nguyện tự lợi, lợi tha.



Đời sống ở Thiền viện, ngoài thời gian ở thiền đường, ngoài tọa thiền, nghe pháp thoại, quý Sư cô còn tiếp tục sửa sang, xây dựng, làm bếp, làm vườn, nói chung, tất cả hoàn cảnh đều là cơ hội khám phá nội tâm mình.



Ngay cả các em thiếu niên đến khóa tu cũng tham gia công tác. Đến năm 2011, Ni sư trụ trì nổi rộng thiền đường và hành lang thiền đường để đủ chỗ tọa thiền và các pháp thoại, khóa tu.



Năm 2012 là năm Ni sư trụ trì và quý sư cô đã làm việc tích cực, đón thêm thiền sinh về tu học và xây cổng Thiền viện, làm hàng rào. Mở thêm các buổi pháp thoại...





Bằng trí tuệ và công sức làm việc cũng như sự đóng góp không nhỏ về tài vật và công sức của những thiện sinh, Phật tử và quý đồng hương trong nhiều năm, Thiền viện tương đối hoàn chỉnh các phần cơ sở.

Cũng trong năm 2012, Thiền viện mở những khóa tu dành cho cha mẹ và con cái, ngay từ khóa tu đầu tiên, nhiều gia đình, cha mẹ, con cái nối lại truyền thông với nhau, mọi người hiểu nhau mở lòng đón tình thương có mặt. Quý sư cô trong Thiền viện và những thiện sinh lâu năm, sự tu tập cũng như nội tâm khá vững chãi đã tiếp tay với Ni sư trụ trì trong những khóa tu.



Nhiều năm nay, mỗi tháng đều có khóa tu ở Dallas, nhiều thiền sinh cũng vững vàng và tin sâu con đường thấp sáng nội tâm để sống vui.



Đầu tháng Tư năm 2013, khóa tu đầu tiên dành cho cha mẹ và con cái sẽ được mở ở Dallas theo yêu cầu của các bậc cha mẹ ở Dallas.



Mười năm là một chặng đường, có nhiều thử thách, nhiều gian khó giúp ta mở lòng bao dung hơn đón tiếp mọi người, vững vàng hơn từ mỗi bước chân để bước xa hơn trên con đường tự giác, giác tha hầu thành tựu giác hạnh viên mãn của mình trong tương lai như đức Từ Phụ ngày xưa, bậc thầy đáng kính của chúng ta.

PHỔ MÔN

THỜI KHÓA va SINH HOẠT của THIỀN VIỆN PHỔ MÔN

Ngay từ năm hình thành, Thiền viện đã có những khóa tu 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 khóa tu học hàng ngày

3:45 am	Thức chúng
4:00 -5:45 am	Tọa thiền
6:00 am	Ăn sáng
8:00 -10:00 am	Khóa tu học
10:00 am	Chấp tác
12:00 pm	Ăn trưa
12:45 pm	Chỉ tịnh
2:00-4:00 pm	Tọa thiền-tham vấn
4:00 pm	Chấp tác
6:00 pm	Ăn tối
7:00-9:00 pm	Khóa Thiền
10:00 pm	Chỉ tịnh

Sinh Hoạt Mỗi Tuần

Giảng kinh tối thứ Tư :	7:00 pm- 8:00 pm (có phiên dịch tiếng Anh)
Khóa Thiền tối thứ Năm:	7:00 pm - 9:00 pm (Tiếng Anh)
Khóa Thiền sáng thứ Bảy:	10:00 am-12:00 pm(Tiếng Việt vàTiếng Anh)
Pháp thoại sáng Chủ Nhật:	10:00 am - 12: 00 pm (có phiên dịch tiếng Anh)

- Mỗi thứ Ba hàng tuần, từ 7:00pm -8:00pm Thiền Viện có mở lớp "Giới thiệu về Thiền" quý vị sẽ có cơ hội hỏi và trả lời những thắc mắc về Thiền, đồng thời cũng sẽ được hướng dẫn thực tập để sớm tìm ra được hạnh phúc chân thật nơi mỗi người.
- Vào đầu tháng 6 năm 2013- mỗi chủ nhật hàng tuần, Thiền viện có chương trình đặcbiệt dành cho tuổi trẻ, (chúng tôi sẽ cho biết thêm chi tiết).
- Thiền Viện có buổi Pháp Thoại mỗi Chủ Nhật cuối tháng từ 6:00 pm - 8:00 pm. Tiếng Việt, có thông dịch bằng tiếng Anh. (Những pháp thoại kế sẽ thông báo sau.)
- Vào mỗi 4 đến 8 Tuần, Thiền Viện có mở khóa tu học dành cho Cha Mẹ và con cái.
- 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.
 - Lễ Phật Đản,
 - Lễ Vu Lan
 - Lễ Vía Quan Âm
 - Lễ Phật Thành Đạo
 - Tết Nguyên Đán
 - Sinh Nhật Phổ Môn
- Những khóa tu học ngắn hạn và dài hạn 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.