



Chủ nhiệm: HT. Thích Nguyên Trí
Trị sự: ĐĐ. Thích Thánh Thanh
Thư ký: ĐĐ. Thích Đồng Thiện
Thủ quỹ: Ni sư Thích Diệu Tánh

Chủ bút: **Vĩnh Hào**
Với sự cộng tác của chư tôn đức Tăng Ni và văn thi hữu tán đồng chủ trương của Chánh Pháp.

Trình bày: **Tâm Quang**
Hình bìa: **AFP**

LIÊN LẠC:

• **Bài vở:** baivochanhphap@gmail.com

• **Quảng cáo / Phát hành:**
(714) 638-0989

Trải hơn 25 thế kỷ, Chánh Pháp của Phật vẫn được tuyên dương và lưu truyền bởi hàng đệ tử xuất gia lẫn tại gia, đem lại giải thoát và giác ngộ cho những ai học hỏi và thực hành đúng đắn. Chánh Pháp ấy là thuốc hay, nhưng bệnh mà không uống thì chẳng phải là lỗi của thuốc. Trong kinh Di Giáo, đức Phật cũng ân cần huấn thị lần chót bằng những lời cảm động như sau: *"Thể hiện lòng đại bi, Như Lai đã nói Chánh Pháp ích lợi một cách cứu cánh. Các thầy chỉ còn nỗ lực mà thực hành... Hãy tự cố gắng một cách thường trực, tinh tiến mà tu tập, đừng để đời mình trôi qua một cách vô ích, rồi sau này sẽ phải lo sợ hối hận."*

Báo Chánh Pháp có mặt để góp phần giới thiệu đạo Phật đến với mọi người. Ước mong pháp mầu của Phật sẽ được lưu chuyển qua những trang báo nhỏ này, mỗi người sẽ tùy theo căn tánh và nhân duyên mà tiếp nhận hương vị.

www.chanhphap.net
www.chanhphap.org
www.chanhphap.us

NỘI DUNG SỐ NÀY:

- ◆ **THƯ TÒA SOẠN**, trang 2
- ◆ **TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI** (Diệu Âm lược dịch), trang 3
- ◆ **SÂU TỬ LỰ** (thơ ĐNT Tín Nghĩa) tr. 8
- ◆ **XÂY DỰNG HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH**, t.t. (Thích Thắng Hoan), trang 9
- ◆ **THÔNG CÁO CỨU TRỢ LỬ LỤT MIỀN TRUNG** (HT. Thích Thông Hải), tr. 11
- ◆ **TRUNG ĐẠO LÀ HẠNH TU THÙ THẮNG NHẤT** (Quảng Tánh), trang 12
- ◆ **STORY OF THE QUESTION RAISED BY THERA MAHA MOGGALLANA** (Daw Mya Tin), trang 13
- ◆ **CẢM ỨNG THƠ TRẦN NHÂN TÔNG** (thơ Nguyễn Lương Vy), trang 14
- ◆ **TÂM THƯ VỀ VIỆC MUA LẠI CƠ SỞ LÀM CHÙA BÁT NHÃ MỚI** (HT. Thích Nguyên Trí), trang 15
- ◆ **MỪNG VỀ NGUỒN 10 - HIỆP K CHƯ VỊ TÔ SỰ** (thơ Thích Viên Thành), tr. 16
- ◆ **NHỮNG ĐỒNG GÓP TO LỚN CỦA CÁC HỌC GIẢ ANH QUỐC**, t.t. (HT. Thích Trí Chơn), trang 17
- ◆ **NHỮNG TÂM LÒNG** (thơ TN. Giới Định), trang 20
- ◆ **CON ĐƯỜNG HOẰNG PHÁP TẠI HẢI NGOẠI** (Thích Tâm Hòa) trang 21
- ◆ **DIỄN VĂN KHAI MẠC ĐẠI HỘI HOẰNG PHÁP VÀ GIÁO DỤC** (HT. Thích Thái Siêu), trang 24
- ◆ **LỜI CHÀO MỪNG ĐẠI HỘI HOẰNG PHÁP VÀ GIÁO DỤC** (HT. Thích Bôn Đạt), tr. 25
- ◆ **VỀ VẤN ĐỀ GIÁO DỤC PHẬT GIÁO TẠI HẢI NGOẠI** (HT. Thích Trường Sanh), trang 26
- ◆ **QUYẾT NGHỊ ĐẠI HỘI HOẰNG PHÁP VÀ GIÁO DỤC** (GHPGVNTN LC), tr. 28
- ◆ **ĐẠO TỬ NGÀY VỀ NGUỒN 10** (HT. Thích Thắng Hoan), trang 30
- ◆ **LỜI CHÀO MỪNG CHƯ TÔN ĐỨC TĂNG NI THAM DỰ NGÀY VỀ NGUỒN** (HT. Thích Bôn Đạt), trang 31
- ◆ **SÔNG HÒA ÁI AN VUI-** Câu chuyện dưới cờ (Nhóm Áo Lam), trang 32
- ◆ **TỬ AN - Phật Pháp Thứ 5** (Nhóm Áo Lam), trang 33
- ◆ **NGƯỜI HUYNH TRƯỞNG ĐỐI VỚI ĐẠO PHÁP VÀ DÂN TỘC - Lá Thư Đầu Tuần** (GDPTVN Trên Thế Giới), trang 34
- ◆ **GIỮA ĐỜI** (thơ Bạch Xuân Phê), tr. 35
- ◆ **THIÊN SỰ HUYỀN QUANG**, t.t. (Nguyễn Lang), trang 36
- ◆ **ĐỜI** (thơ Nguyễn P. Thúy), **TRĂM NĂM** (thơ Kiều Mộng Hà), trang 39
- ◆ **LỜI DẠY VỀ PHÁP HÀNH NHẪN NHỤC** (Nguyễn Hạnh dịch), trang 40
- ◆ **NGUỒN HẠNH PHÚC** (thơ Tâm Minh Ngô Tằng Giao), trang 42
- ◆ **KHIẾN CHO TÂM MÌNH VÀ TÂM BÒ TẮT ẮN CHỨNG NHAU** (Lâm Thanh Huyền - Minh Chi dịch), trang 47
- ◆ **GIỜ PHÚT THIÊN MẦU NHIỆM** (thơ Chúc Hiền), trang 48
- ◆ **NHẬN QUẢ - ĐỊNH LUẬT CĂN BẢN CỦA ĐỜI SỐNG** (Nguyễn Thế Đăng), trang 49
- ◆ **SAU CUỘC BÉ DẦU** (thơ Xuyên Trà), trang 51
- ◆ **CÁI CHẾT LÀ MỘT THỨ BỆNH UNG THƯ** (Hoàng Phong dịch và giới thiệu), trang 52
- ◆ **NHƯ CUỘC RONG CHƠI** (thơ Mặc Phương Tử), trang 55
- ◆ **TRUYỆN NGẮN TRĂM CHỮ** (Steven N.) trang 56
- ◆ **NẤU CHAY: HỮU TIỂU LỨC XÀO** (Hoa Đố), trang 57
- ◆ **BỘT NGỌT - MSG** (by Hạnh Hiền - Cát Tường dịch), trang 58
- ◆ **TỬ CỬ LỤC BÁT VỚI NGHIỆP BÚT** (thơ TK Vĩnh Hữu), trang 61
- ◆ **BÊN KIA SÔNG** (Huệ Trân), trang 62
- ◆ **HÌNH ẢNH NGÀY VỀ NGUỒN - HIỆP KỶ LỊCH ĐẠI TÔ SỰ LẦN THỨ 10** (Thích Tâm Hải & Giác Nghĩa), trang 64
- ◆ **UNG THƯ DA - SỮA BÒ** (Bs. Nguyễn Ý Đức), trang 66
- ◆ **RUNG CĂM** (thơ Tánh Thiện), trang 67
- ◆ **VIẾT TRÊN CÁT** (Hạnh Chi), trang 68
- ◆ **BÀI KỆ NHẬT TỤNG: GIÁO PHÁP** (thơ Tâm Cảnh Nguyễn Ngọc Cảnh), tr. 69
- ◆ **CHIẾC LÁ VỀ NGUỒN** (Lam Khê), tr. 70
- ◆ **HÌNH ẢNH ĐẠI HỘI HOẰNG PHÁP VÀ GIÁO DỤC** (Thích Tâm Hải & Giác Nghĩa), trang 72
- ◆ **NHỚ LỜI THẦY** (thơ Trí Bảo), trang 73
- ◆ **ĐỨC PHẬT VỚI CON VOI DỮ** (Thích Minh Chiếu), trang 74
- ◆ **PHƯƠNG TRỜI CAO RỘNG - chương 12** (Vĩnh Hào), trang 75

Chi phiếu ủng hộ hoặc đặt báo, xin ghi:

CHANH PHÁP
11502 Daniel Ave.
Garden Grove, CA 92840

Báo Chánh Pháp số 60, tháng 11 năm 2016, do Chùa Quang Minh (Chicago, IL) và Brodard Chateau, Brodard Restaurant & Bamboo Bistro ủng hộ ấn phi. Kính nguyện quý tự và chư phật-tử được hưng long, an lạc để hoằng truyền và hộ trì Phật Pháp.



Thư Tòa Soạn

NIỀM THƯƠNG GỬI VỀ

Nước lũ từ thượng nguồn cuộn cuộn đổ về, lại thêm nước từ đập thủy điện ò ạt xả ra. Dân không được báo trước. Khi biết nước tới chân, mới vội vàng gom đồ mà chạy. Nhưng không kịp. Chỉ trong vòng vài giờ đồng hồ, gần một trăm nghìn ngôi nhà bị ngập nước; những nơi đất thấp, nước lên tận mái nhà.

Lũ về nhanh quá, chỉ lo cứu lấy những người già, con nít, kịp thì lên xe, chậm thì lên xuống, không phương tiện gì leo lên nóc nhà ngôi co ro suốt đêm. Gia cầm, gia súc, không thể cứu, đành để chết ngập trong chuồng. Bàn ghế, tủ áo, đồ đạc trong nhà, ngập trong nước, hoặc nổi lênh bênh theo dòng lũ vô tình cuốn trôi. Mưa rơi trên đầu trên vai, chân ngập dưới dòng nước ngẫu đục. Nơi đây là làng xóm với những ngôi nhà, mà bây giờ không thấy nhà, chỉ thấy nước. Nhìn quanh, đâu cũng là nước. Còn chỗ nào cho những giọt lệ trào dâng. Mà lẽ có rơi không ngừng thì cũng thấm vào đâu, có ai thấy đâu giữa muôn trùng sông nước.

Ngày mai rồi sẽ ra sao? Lúa tích lũy từ hai vụ mùa đầu năm trôi hết. Tài sản cũng qua một đêm là mất trắng. Ngày mai còn gì? Lũ trẻ nheo nhóc lấy gì ăn?

Sau hai ngày, nước rút, để lại một bãi tha ma sinh lẫn, rác rưởi và xác chết của heo, bò... Mùi hôi thối xông lên nồng nặc cả một vùng rộng lớn. Mạnh nhà ai nấy lo thu dọn, chùi rửa, tìm lại đời sống.

Người từ nơi an ổn ghé làng, hỏi thăm cần gì, có nhu cầu hay nguyện vọng chi. Cô gái mười ba đang nấu nồi cơm nhỏ cho đại gia đình, trả lời: chỉ cần có miếng cơm.

Nỗi khổ đau của con người mà chỉ đọc qua sách vở, báo chí, hoặc từ miệng ai đó kể lại, nhưng tự thân chưa từng trải nghiệm thì không thể nào cảm được nó sâu-cạn, nặng-nhẹ ra sao. Khi chúng ta không tiếp cận hoặc sống trong hoàn cảnh nguy cấp, khắc nghiệt, chúng ta sẽ có thừa thời gian sử dụng lý trí để phán xét về nguyên nhân nào tạo ra lũ lụt, nguyên nhân nào tạo ra sự mất mát, khổ đau cho những kẻ ấy.

Bằng lý trí, chúng ta có thể chần chừ không muốn làm gì cả, không cần phải cứu giúp ai, không cần phải nhanh chóng cứu đói cho hàng ngàn nạn nhân bất hạnh, trong đó có những cụ già neo đơn, sức yếu, có những em bé ngây thơ, tròn xoe đôi mắt như hỏi vì sao nhà con mấy hôm nay không có cơm ăn.

Nguyên nhân nào khiến cho lũ lụt gần như xảy ra hàng năm? Do nạn phá rừng bừa bãi (mà có chủ trương kiếm lợi của chính quyền địa phương), do nhà máy thủy điện vì bảo vệ đập đã xả nước, do thiên nhiên mưa quá lớn... Biết nguyên nhân thì lo điều chỉnh để tránh hậu quả về sau. Nhưng thảm cảnh hiện tại thì không thể chờ đợi sự cứu xét của lý trí.

Nếu cần sử dụng lý trí đối với hiện trạng khổ đau của những nạn nhân lũ lụt, chúng ta hãy thử tưởng tượng, hãy mượn tượng bản thân và gia đình chúng ta ở trong hoàn cảnh ấy... Tưởng tượng những hình ảnh, những ấn tượng, như một cuốn phim, được trình chiếu ở ngay trong tâm mình.

Tâm của bạn sẽ cảm giác cơn đói, lạnh, tuyệt vọng của một con người mất trắng tài sản, ngôi trên mái nhà như ngôi trên một chiếc thuyền, hay một ốc đảo giữa biển nước mênh mông. Tâm của bạn sẽ cảm nhận được nỗi bơ vơ và tủi thân nếu biết rằng không ai thương, không ai hiểu, và không ai đến cứu giúp mình đêm nay.

Ngày mai sẽ ra sao? Những nạn nhân người lớn sẽ hỏi câu ấy trong khi bầy trẻ vẫn tiếp tục vui đùa, hồn nhiên với số phận ngặt nghèo triền miên nơi xứ ấy.

Và từ nơi xa xôi, chúng ta cũng cần hỏi giúp các em, ngày mai sẽ ra sao.

Các em cần phải vươn ra khỏi căn phòng oan nghiệt, thống khổ mà ông bà, cha mẹ các em đã phải gánh chịu bao năm qua.

Xa xôi quá không thể trực tiếp chia sẻ nỗi khổ cùng với đồng bào khổ nạn, và thực tình cũng không biết phải trả lời vấn nạn trên như thế nào cho thỏa đáng. Chỉ biết một điều là niềm thương nơi đây, luôn đầy ắp, tràn trề. Xin gửi về nơi ấy.



TIN TỨC PHẬT GIÁO THẾ GIỚI

DIỆU ÂM lược dịch

MÃ LAI: Hội Phật giáo Nalanda tổ chức hội chợ để gây quỹ xây dựng cơ sở học tập

Hơn 10,000 người đã tụ tập tại một sân thể thao nhỏ ở Taman Sri Serdang để tham dự Hội chợ Vui Gia đình, một sự kiện gây quỹ hàng năm do Hội Phật giáo Nalanda tổ chức vào ngày 11-9-2016.

Tổng cộng có 165 gian hàng được thiết lập cho hội chợ vui này, với hơn 300 tình nguyện viên có độ tuổi từ trẻ em đến người già.

Tiền thu được từ việc bán hàng sẽ dành cho các kế hoạch xây dựng một cơ sở học tập giáo pháp mới của hội tại Serdang, gọi là Trung tâm K. Sri Dhammananda - được đặt theo tên cố sư trưởng của Đại Tịnh xá Phật giáo.

Ngoài việc xây trung tâm nói trên, các khoản quỹ quyền được trong hội chợ vui sẽ được sử dụng cho các hoạt động của hội, bao gồm các trường Đạo pháp Chủ nhật và miễn học phí cho trẻ em nghèo tại các khu vực Seri Kembangan và Equine Park.

(tipitaka.net - September 16, 2016)



Quang cảnh Hội chợ Vui Gia đình do Hội Phật giáo Nalanda tổ chức—Photos: Facebook



TÂY TẠNG: Chư ni tại Kardze tổ chức Giảng dạy Mùa đông lần đầu tiên

Trong một sự kiện được tổ chức lần đầu tiên dành cho chư ni tại các khu vực Tây Tạng, một tu viện ở tỉnh Tứ Xuyên của Trung Quốc đã tổ chức một khóa Jang Gunchoe (Giảng dạy Mùa đông) truyền thống, thu hút hàng trăm người tham gia đến từ các tu viện trên khắp Tứ Xuyên và tỉnh Thanh Hải kế cận.

Diễn ra từ ngày 4 đến 9-9-2016, sự kiện này được tổ chức tại tu viện Ganden Shedrub Choephel Ling ở Kardze, hạt Sershul với các cuộc thảo luận về logic Phật giáo và các khía cạnh khác của triết học tôn giáo.

Nhiều vị cao tăng (được gọi là Geshes) từ các tăng viện lân cận cũng đã được mời tham gia sự kiện này để quan sát các cuộc thảo luận và đưa ra sự hướng dẫn cho tương lai.

(NewsNow - September 17, 2016)



Khóa Giảng dạy Mùa đông đầu tiên dành cho chư ni được tổ chức tại Kardze, Tây Tạng

NEPAL: 500 ni cô 'Kung Fu' đi xe đạp từ thiện bằng qua Hi Mã Lạp Sơn để chống nạn buôn người

Chư ni từ Tây Tạng, Nepal, Bhutan và Ấn Độ đã thực hiện một cuộc hành trình

4,000 km đầy gian khổ bằng qua Hi Mã Lạp Sơn, bắt đầu vào ngày 17-9-2016, từ Kathmandu của Nepal đến Leh ở Ấn Độ. Họ đã nâng cao nhận thức về nạn buôn bán bé gái và phụ nữ tại Nepal và Ấn Độ.

Đây là hành trình lần thứ tư mà chư ni 'Kung Fu' từ Dòng Drukpa thực hiện. Họ đã nói chuyện với các quan chức chính phủ mà họ gặp trên đường đi để truyền đạt thông điệp của mình về hòa bình, về các vấn đề môi trường và bình đẳng giới.

Nam Á là một trong những khu vực lớn nhất thế giới về nạn buôn người. Kể từ 2 trận động đất tại Nepal vào tháng 4 và tháng 5 năm 2015, hơn 40,000 trẻ em đã mất cha mẹ. Trong các tình huống sau thiên tai, nạn buôn người đã tăng lên với các băng nhóm cường chế dân làng vô gia cư phải lao động giam giữ, với các bé gái và phụ nữ bị bán vào nhà thổ.

(IBTimes TV - September 18)



Chư ni Dòng Drukpa trong hành trình bằng qua Hi Mã Lạp Sơn—Photos Reuters & 9NEWS



**BHUTAN: Ra mắt Phòng
Độc sách Áo mới với 10 văn
bản Phật giáo Tây Tạng
và được dịch**

Tổ chức sáng kiến phi lợi nhuận toàn cầu 84000 – do Lạt ma, nhà làm phim và nhà văn người Bhutan Dzongsar Khyentse Rinpoche thành lập – vốn thực hiện việc dịch và xuất bản các văn bản kinh điển Tây Tạng còn tồn tại, đã công bố sự ra mắt Phòng Độc sách trực tuyến mới cập nhật của mình. Đánh dấu sự ra mắt, 84000 cũng cho biết đã phát hành 10 văn bản Phật giáo Tây Tạng vừa được dịch, đánh dấu bước tiến quan trọng trong sứ mệnh đầy tham vọng của tổ chức này.

84000 là một sứ mệnh lâu dài – nhằm dịch 70,000 trang Kangyur (dịch lời dạy của Đức Phật) trong 25 năm, và 161,800 trang Tengyur (dịch những lời bình về giáo lý) trong 100 năm. Tổ chức này hỗ trợ 38 đội của 201 dịch giả từ khắp thế giới, bao gồm các học giả Tây Tạng và Tây phương. “Bằng việc dịch và trình bày các văn bản Phật giáo Tây Tạng cho người đương thời, một vùng rộng lớn của nền văn minh và văn hóa Phật giáo có thể được cứu khỏi sự hủy diệt,” Sư trưởng Dzongsar Khyentse nói.

(Buddhistdoor Global – September 19, 2016)



Sư trưởng Dzongsar Khyentse, nhà sáng lập tổ chức 84000
Photo: 84000.co

**ẤN ĐỘ: Hàng trăm nghìn
người lũ lượt đến vùng Hi
Mã Lạp Sơn của Ấn Độ để
dự lễ hội Phật giáo hiếm có**

Hàng trăm nghìn tu sĩ, tín đồ và du khách đã lũ lượt đến vùng Ladakh xa xôi của Ấn Độ

để dự một lễ hội Phật giáo hiếm có, được những người khởi xướng mệnh danh là “Kumbh Mela (*) của Hi Mã Lạp Sơn”.

Các vũ công với trang phục bằng tơ sáng màu và mũ trùm đầu nổi bật trình diễn trống và sáo là một phần của lễ hội. Sự kiện này được tổ chức tại một ngôi làng miền núi để kỷ niệm 1,000 năm ngày sinh của Phật thánh Nāropa. Vị thánh và là học giả Ấn Độ này đã lập nên một truyền thống phong phú của triết học Phật giáo vào thế kỷ thứ 11.

Được tổ chức chỉ một lần mỗi 12 năm, lễ hội Naropa thu hút số lượng lớn Phật tử, đặc biệt là những người từ chi phái Drukpa vốn được thực hành theo truyền thống tại Ladakh và Bhutan.

(*) Kumbh Mela là cuộc hành hương chính đối với tín đồ Ấn Độ giáo, vốn có đồng dao tín đồ tập trung tại các con sông và đền thờ linh thiêng trong cảnh tượng thường xuyên hỗn loạn và trong nhiệt độ như thiêu đốt

(AFP – September 19, 2016)



Dòng người đi trên cầu dẫn đến Laksman Jhula trong lễ hội Phật giáo 'Kumbh Mela của Hi Mã Lạp Sơn'
Photo: Gallo Images

**ANH QUỐC: Tịnh xá Phật
giáo Luân Đôn tổ chức
cuộc triển lãm nhân kỷ
niệm 90 năm thành lập**

Một cuộc triển lãm miêu tả lịch sử 90 của Tịnh xá Phật giáo Luân Đôn đã được tổ chức từ ngày 12 đến 18-9 tại chùa này. Tịnh xá có một lịch sử độc đáo vì là Phật tự đầu tiên được thành lập bên ngoài châu Á và là ngôi chùa đầu

tiên đã truyền bá Phật Pháp đến phương tây.

Tịnh xá được thành lập vào năm 1926 bởi Angarika Dharmapala, nhà phục hưng Phật giáo vĩ đại và là nhà văn nổi tiếng, người đã mang thông điệp của Đức Phật đến với thế giới. Cuộc triển lãm đã thu hút đông đảo người xem từ các tôn giáo và tín ngưỡng khác nhau, đặc biệt là vì Tịnh xá được xem là Trung tâm Ưu hạng đối với Phật giáo Nguyên thủy tại phương tây và là nơi thực hiện một nhiệm vụ quan trọng tại Vương quốc Anh- bao gồm việc giảng dạy Đạo pháp cho trẻ em và thanh niên dòng Tích Lan sinh tại Anh Quốc và những người khác trong cộng đồng.

Hòa thượng Bogoda Seelawimala, sư trưởng của Tịnh xá kiêm Trưởng Tăng đoàn Nayake của Vương quốc Anh nói rằng Tịnh xá Luân Đôn, vốn được quản lý bởi Quý Angarika Dharmapala tại Tích Lan, là một trong những thành tựu lớn của Anagarika. Ông nói những hình ảnh được trưng bày tại cuộc triển lãm kéo dài một tuần này là một minh chứng cho thành tựu đó.

(tipitaka.net – September 22, 2016)



Triển lãm lịch sử Tịnh xá Phật giáo Luân Đôn nhân kỷ niệm 90 năm thành lập
Photos: Neville de Silva



Tín đồ Công giáo và Phật giáo Nam Hàn cứu trợ nạn nhân vùng mưa lũ tại Bắc Hàn

Nam Hàn không cho phép chuyển giao trực tiếp nhu yếu phẩm cứu trợ, nhưng lũ lụt tại miền bắc của bán đảo này khiến tiếp tục có thêm thông báo về các nạn nhân. Các nhóm cá nhân, các tổ chức tôn giáo và quốc tế đang sử dụng các tuyến đường thay thế để giúp đỡ những người chịu đau khổ.

Các nhóm cá nhân bao gồm người Công giáo và Phật giáo "đang bằng cách vượt qua biên giới Hàn Quốc, thông qua Trung Quốc, để gọi cứu trợ nhân đạo đến người dân Bắc Hàn bị ảnh hưởng bởi lũ lụt tàn phá," một nguồn tin từ nhóm Công giáo giấu tên cho biết.

Nguồn tin liên quan đến cuộc đối thoại giữa 2 miền Triều Tiên này nói rằng do Bình壤 những khiêu khích quân sự, Seoul đã đóng cửa tất cả các kênh trực tiếp. Nếu không có sự cho phép của chính phủ, các tổ chức phi chính phủ tại miền nam không thể cung cấp viện trợ cho miền bắc. Nhưng lệnh cấm này rõ ràng là không ảnh hưởng đến các tổ chức quốc tế, vốn đã bắt đầu cung cấp lương thực và hàng viện trợ khác đến hàng chục nghìn người mất nhà cửa do lũ lụt nặng nề hồi tháng trước.

(Big News Network – September 22, 2016)



Lũ lụt tại Bắc Triều Tiên
Photo: Asia News

THÁI LAN: Tượng Phật bị sụp đổ sau những trận mưa lớn

Một tượng Phật khổng lồ ở Chonburi, được dự kiến hoàn thành vào cuối năm nay, đã sụp

đổ vào tối thứ Hai (19-9-2016) sau những trận mưa lớn.

Pho tượng cao 24 m, có tên là Phra Buddha Santi Apimahamongkokhai, tọa lạc tại tu viện Santisook ở Tambon Napa, huyện Muang của Chonburi.

Với kinh phí 9 triệu baht từ quỹ tài trợ công cộng, việc xây dựng tượng phật cao bằng 9 tầng nhà này được khởi công vào năm 2011 và dự kiến hoàn thành vào cuối năm nay. Các báo cáo nói rằng trời mưa to gió lớn suốt đêm thứ Hai và, vào khoảng 9 giờ tối, tượng Phật đã sụp đổ. Không có báo cáo nào về thương vong.

(tipitaka.net – September 23, 2016)



Tượng Phật lớn tại Chonburi bị sụp đổ do mưa to gió lớn
Photo: Thai PBS

TRUNG QUỐC: Phát hiện bia khắc Tâm Kinh tại vùng nông thôn của Bắc Kinh

Bản Tâm Kinh được bảo tồn thời kỳ đầu đã được phát hiện gần đây trên một bia đá ở huyện Phòng Sơn của Bắc Kinh. Bản kinh Phật do nhà sư Huyền Trang dịch, là một trong những bản dịch đáng tin cậy nhất.

Tâm Kinh được đục lên bia đá này vào năm 661, ba năm sau khi ngài Huyền Trang viên tịch, và được lưu truyền và bảo quản tại ngôi chùa ở vùng nông thôn Bắc Kinh.

Việc khắc những bộ kinh Phật giáo đồ sộ lên bia đá tại Bắc Kinh được khởi xướng bởi nhà sư Jingwan, người đã lo ngại cho viễn cảnh của Phật giáo do sự tôn sùng việc chống Phật giáo vào thời Bắc Ngụy và Bắc Chu và vì vậy

ông đã bảo tồn các bộ kinh trên đá tại Phòng Sơn vào thời nhà Tùy (581-618).

Sau nỗ lực của người tiền nhiệm, các nhà sư trong chùa này đã khắc 3,572 quyển kinh Phật với tổng cộng hơn 30 triệu từ, được xếp hạng là một trong những thư viện bằng đá lớn nhất và cổ xưa nhất hiện nay.

(newsnow.com – September 26, 2016)



Một bản sao của Tâm Kinh - do nhà sư Huyền Trang dịch - được khắc trên bia đá hơn 1,300 năm trước tại Phòng Sơn của Bắc Kinh-Photo: Wu Jin

INDONESIA: Tượng Phật năm Trowulan thụ hút 1,000 du khách mỗi tuần

Số lượng du khách đến viếng tượng Phật năm khổng lồ ở Trowulan, Mojokerto, Đông Java đạt 1,000 người mỗi tuần.

Được xây vào năm 1990, tượng có chiều dài 22 m, bề ngang 6 m và cao 4.5 m. Tượng được Bảo tàng Kỷ lục Indonesia ghi nhận vào năm 2001 là pho tượng cao nhất nước.

Arianto, một cán bộ phụ trách địa điểm này, cho biết không chỉ có Phật tử mà còn cả công chúng nói chung thường xuyên đến chiêm bái pho tượng. Ông nói rằng ban đầu tượng được xây cho hoạt động tôn giáo của Phật tử. Tuy nhiên, theo thời gian, bây giờ pho

tượng trở thành một điểm du lịch có tiềm năng. “Vì nhiều du khách đã đến đây nên vào năm 2012, tượng này được khánh thành như một điểm du lịch”, Arianto nói thêm.

Tượng Phật nằm Trowulan cũng là tượng Phật lớn thứ ba tại Đông Nam Á.

(tipitaka.net – September 28, 2016)



*Tượng Phật nằm Trowulan, Đông Java (Indonesia)
Photo: besttravelpicture.com*

TRUNG QUỐC: Phim sử thi ‘Huyền Trang’ dự giải Oscar 2017

Trung Quốc đã chọn phim Huyền Trang để dự hạng mục phim tiếng nước ngoài của giải Oscar lần thứ 89 được tổ chức vào năm 2017.

Phát hành vào tháng 4 năm nay, phim sử thi này tạo dựng lại cuộc hành trình tâm linh đầy kịch tính từ Trung Hoa đến Ấn Độ của nhà sư, học giả, nhà du hành và dịch giả Huyền Trang vào đầu thời nhà Đường (618-907).

Các địa điểm quay phim bao gồm cả các phế tích của tu viện và trường đại học Nalanda ở bang Bihar, Ấn Độ, nơi nhà sư Huyền Trang đã trải qua nhiều năm học tập từ các học giả và các nhà giáo dục nổi tiếng vào thời đó.

Phim Huyền Trang cũng đáng chú ý vì là phim truyền quan trọng đầu tiên được đồng sản xuất bởi Trung Quốc và Ấn Độ.

Vai chính Huyền Trang do diễn viên truyền hình và điện ảnh điển trai Huỳnh Hiệu Minh của Trung Quốc thủ diễn. Anh nổi tiếng nhất với bộ phim truyền hình Thần điêu hiệp lữ năm 2006.

(buddhistdoor.net – October 9, 2016)



*Cảnh trong phim sử thi ‘Huyền Trang’
Photo: Buddhistdoor*

HÀN QUỐC: Các thí sinh vào vòng chung kết Đại hội Nhạc Pop Hàn Quốc (K-POP) Thế giới tham gia Chương trình Ở lại Chùa tại Seongjusa

Changwon, Hàn Quốc – Các thí sinh vào vòng chung kết Đại hội K-POP Thế giới tại Changwon, Hàn Quốc đã tham gia chương trình Ở lại Chùa tại Chùa Seongjusa từ ngày 28-9 -2016.

68 thí sinh vòng chung kết từ 16 nước khác nhau bao gồm Nga, Mexico và Nigeria trải nghiệm các truyền thống Phật giáo Hàn Quốc 1,700 năm tuổi tại Seongjusa với nghi thức mở đầu, đi vòng quanh bảo tháp, trải nghiệm trà dado, thiền định và các chương trình khác.

Thượng tọa Wonjong, sư trụ trì của Seongjusa, đã cầu chúc họ được sức khỏe. Ông chào đón họ và nói, “Tôi mong rằng các bạn sẽ tìm thấy sự an bình tại Seongjusa này và cầu chúc các bạn được sức khỏe trong vòng thi chung kết của mình”.

Đại hội K-POP Thế giới thường niên lần thứ 6 tại Changwon khai mạc lúc 7 giờ sáng ngày 30-9-2016 tại Khu Phức hợp Thể thao Changwon.

(Buddhist Channel – October 9, 2016)

Chùa Seongjusa tại Changwon, Hàn Quốc—Photo: BTN



TRỞ VỀ MỤC LỤC

TÍCH LAN: Bảo tồn tu viện Phật giáo cổ Rajagala

Các nhà khảo cổ học tại Tích Lan đang kiên trì làm việc để giữ cho tu viện Phật giáo cổ Rajagala không bị lãng quên trong lịch sử. Các đội đến từ trường Đại học Sri Jayawardenapura của Tích Lan đã có phương pháp đưa ra ánh sáng những bí ẩn của di tích cổ đại này, mà cho đến nay bao gồm các bảo tháp, một phòng ăn, một tu viện, một nhà tắm nước nóng cùng hơn 50 nhà trong hang, vốn tương truyền là nơi cư trú của trên 500 nhà sư.

Tu viện Rajagalathenna tọa lạc tại Rassagala, một ngọn núi hiểm trở và có nhiều rừng cây. Đây cũng là một khu vực có ý nghĩa khảo cổ học quan trọng tại Tích Lan với khoảng 600 phế tích, di tích và hiện vật thời tiền sử.

Mục tiêu của dự án của trường Đại học Sri Jayawardenapura là bảo tồn các di tích kiến trúc và cảnh quan văn hóa của Rajagala, bằng cách ngăn ngừa sự xâm hại thêm trong khu vực và bằng cách thực hiện sự can thiệp để làm hồi sinh và đem lại sức sống cho tu viện này như là một trung tâm tâm linh vì lợi ích của các thế hệ tương lai.

(Buddhistdoor Global – October 11, 2016)



Các di tích và tượng Phật tại khu vực tu viện cổ Rajagala, Tích Lan—Photos: dailynews.lk, sjp.ac.lk & Wikipedia.org





ẤN ĐỘ: Phật tử từ 36 nước cầu nguyện cho sự chấm dứt khủng bố

Vào ngày 7-10-2016, khi thế giới sống dưới cái bóng của các mối đe dọa khủng bố, hàng trăm Phật tử từ 36 nước đã viếng Chùa Đại Giác tại Bồ Đề Đạo Tràng ở bang Bihar và cầu nguyện cho hòa bình thế giới.

Nhà chức trách cho biết có hơn 300 đại biểu từ 36 nước đã tụng kinh Phật giáo và cầu nguyện cho hòa bình thế giới và "chấm dứt chủ nghĩa khủng bố".

Các Phật tử cũng thiền định dưới cây Bồ đề linh thiêng, nơi Đức Phật đã đạt giác ngộ và truyền đi thông điệp "ahimsa" (bất bạo động).

Sư trưởng Bhante Chalinda của chùa Đại Giác nói, "Lời truyền giảng của Đức Phật thích hợp với ngày nay, và các vị khách mời Phật giáo đã cầu nguyện cho hòa bình thế giới".

PR Barua, một sĩ quan cảnh sát về hưu trong đoàn đại biểu đến từ Bangladesh nói, "Thế giới cần phải cùng nhau đoàn kết chống chủ nghĩa khủng bố vì nó đang tạo ra những mối đe dọa nghiêm trọng đối với hòa bình thế giới."

(tipitaka.net - October 14)

NEPAL: Ani Choying Drolma, sư cô nổi tiếng nhất của Nepal là một ngôi sao nhạc Pop

Có một sư cô mà mọi người ở Nepal đều biết tên - không phải bởi vì cô là một biểu tượng tôn giáo và là một đại sứ thiện chí của UNESCO, cũng không phải vì công việc điều hành một trường nữ và một bệnh viện dành cho bệnh nhân thận của cô.



Chư tăng và Phật tử từ 36 nước cầu nguyện cho hòa bình thế giới tại Chùa Đại Giác, Bồ Đề Đạo Tràng (Ấn Độ)

Photo: thebiharpost.com

Sư cô Ani Choying Drolma, 45 tuổi, nổi tiếng là một trong những ngôi sao nhạc Pop hàng đầu của đất nước này.

Với hơn 12 đĩa nhạc của những giai điệu Nepal và đạo ca Tây Tạng du dương làm nổi bật các chủ đề về hòa bình và hòa hợp, nữ ca sĩ trong bộ y vàng đã chinh phục khắp quốc gia vùng Hi Mã Lạp Sơn này và nước ngoài.

Sư cô đã đi khắp thế giới để trình diễn tại các nước như Hoa Kỳ, Brazil, Trung Quốc và Ấn Độ. Nhà soạn nhạc nổi tiếng Nhyoo Bajracharya, người đã làm việc

cùng Drolma, mô tả nhạc của cô như một sự hợp nhất của các phong cách Tây Tạng và Nepal. "Đó là những bài hát tôn giáo, rock chậm với âm hưởng kết hợp giữa blues và jazz", ông nói.

Sư cô không cho biết mình đã có được bao nhiêu tiền từ việc bán đĩa và trình diễn, nhưng nói rằng cô dành tặng phần lớn tiền này cho các tổ chức từ thiện giáo dục thông qua Quỹ Phúc lợi chư ni của mình và điều hành một bệnh viện thận.

(AP - October 12, 2016)

Sư cô Ani Choying Drolma trong một buổi trình diễn tại Mumbai, Ấn Độ vào ngày 7-10-2016--Photo: AP





thơ ĐIỀU NGỰ TỬ TÍN NGHĨA

SÀU TƯ LỰ

Năm rồi thu đến đã đề thơ,
Bắt chước người xưa Lưu Trọng Lư,
Lác đác lá vàng bay tứ lự,
Ngổn ngang tâm trạng hiện lừ đừ.
Trông về cô quận nghe đau khổ,
Ngoảnh lại quê người thấy ảo hư.
Ai đã xa quê không thăm thía!...
Một đi không trở lại quê xưa?

Trọng thu Bình thân – Sept. 20, 2016

XÂY DỰNG HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH

Sa môn Thích Thắng Hoan

(tiếp theo kỳ trước)

A)- Đối Với Gia Đình:

4)- Quan Tâm Chăm Sóc Nhau:

Đôi chồng vợ trong một gia đình, thân thể thì sống chung với nhau, nhưng tâm hồn thì sống riêng rẽ biệt lập nhau, chồng sống theo kiểu của chồng và vợ sống theo kiểu của vợ mỗi người sống một ốc đảo riêng không bao giờ quan tâm chia sẻ với nhau hướng chỉ là chăm sóc. Thí dụ người chồng đang làm công việc gì đó tại nhà thì người vợ nên quan tâm đến hỏi: "Anh làm có mệt không, có cần em giúp gì không?" Cũng thế người vợ đang làm công việc nhà thì người chồng cũng đến hỏi: "Em làm chi đó có cần anh giúp không?" Chỉ có những câu hỏi như thế cũng đủ tạo nên sự đậm đà tình cảm với nhau. Mỗi người sống theo chủ nghĩa cá nhân trên hết, nhìn nhau như bạn đời qua đường không cho nhau chút tình cảm, khi cần thì dùng đến và hết cần thì quên đi, chỉ biết có lợi cho mình là đủ rồi, lạnh nhạt với kẻ khác không chút cảm thông. Mỗi người sống như vậy làm sao có hạnh phúc được. Những nguyên tắc quan tâm chăm sóc nhau đại khái như sau:



a)- Người vợ phải biết tâm trạng của người chồng muốn gì và những điều ước muốn đó không xâm phạm đến sự sống chung, không tổn thương đến hạnh phúc gia đình thì đừng khắt khe trói buộc để cho chồng làm tròn nghĩa vụ của kẻ nam nhi; người chồng cũng phải biết tâm trạng của người vợ muốn gì và những điều ước muốn đó không xâm phạm đến sự sống chung, không tổn thương đến hạnh phúc gia đình thì phải cởi mở để cho người vợ của mình khởi dậy niềm vui an lạc trong tâm hồn. Thí dụ người vợ muốn đi chùa lễ Phật, người chồng đừng có ích kỷ nên để cho người vợ có niềm vui lý tưởng liền sẵn sàng đưa vợ đến chùa lễ Phật, nên biết rằng điều ước muốn đó của vợ mình không tổn hại đến hạnh phúc gia đình mặc dù đối với đạo Phật mình không có niềm tin.

b)- Hai chồng vợ mỗi người làm việc mỗi sở khác nhau. Chiều đến, sau khi tan sở, người chồng về đến nhà trước và người vợ về đến nhà sau. Khi người vợ về đến nhà, người chồng phải chạy ra cửa chào đón thăm hỏi và tiếp tay với người vợ mang đồ vào nhà. Còn người vợ về đến nhà trước và người chồng về đến nhà sau; khi người chồng về đến nhà, người vợ cũng phải chạy ra cửa chào đón thăm hỏi và tiếp tay với người chồng mang đồ vào nhà. Đó là một trong những cử chỉ quan tâm chăm sóc lẫn nhau. Đôi chồng vợ đã sống chung không nên đưa mắt nhìn lơ khi người chồng hay người vợ bước vào nhà mà không cần quan tâm thăm hỏi, hoặc có thăm hỏi nhưng chỉ hỏi cho qua loa không có chút tâm tình, hoặc có ra giúp đỡ nhưng chỉ hành động như một cái máy không có chút tình cảm. Tục ngữ có dạy: "*Tiếng chào cao hơn mâm cỗ*," nghĩa là lời chào hỏi quý trọng hơn mâm cỗ đầy. Đôi chồng vợ muốn gia đình được hạnh phúc cần phải chú ý ở điểm này.

c)- Người chồng hoặc người vợ, nếu ai về nhà trước người đó phải vào bếp chuẩn bị cho bữa cơm tối. Người nào không biết nấu nướng, nhưng phải chuẩn bị những phần cần bàn trước chờ chồng hay vợ về đến sẽ bỏ túc sau cho bữa



cơm đầy đủ để cùng nhau ăn uống, hoặc hai người về đến nhà cùng một lúc thì cả hai cùng nhau vào bếp để giải quyết cho xong bữa cơm tối, rồi sau đó mới làm những công việc khác trong gia đình, không nên người này làm còn người kia làm biếng ngồi chơi xem báo. Trường hợp hai người làm việc khác giờ khắc, công việc ban ngày hoặc công việc ban đêm, người làm việc ban ngày cũng phải chuẩn bị bữa cơm cho người làm việc ban đêm. Nên biết rằng cả hai người đều mệt nhọc ở nơi sở làm cả, phải thông cảm và chia xẻ mệt nhọc với nhau. Đã sống chung với nhau, tất cả mọi việc trong gia đình đều phải bình đẳng chia nhau cùng làm.

d)- Khi ra khỏi sở, người chồng hay người vợ phải đi thẳng về nhà rồi sau đó muốn đi đâu sẽ đi. Hai chồng vợ nên biết rằng, chồng hay vợ mình ở nhà đang trông chờ mình về để cùng nhau ăn uống tâm sự trao đổi những công việc ưu khuyết thành bại trong ngày cho nhau kinh nghiệm, vì thế khi ra khỏi sở làm, mình không được chạy vòng quanh tìm bạn bè ăn chơi giải trí khiến cho những người ở nhà trông đợi, băn khoăn lo lắng buồn phiền, không lợi cho việc xây dựng hạnh phúc gia đình.

e)- Nếu công việc làm cùng ngày và nghỉ cùng giờ, người nào về nhà trước phải chờ đợi người về nhà sau để cùng nhau ăn bữa cơm chung, không nên mỗi người tự cầm tô cơm ăn riêng mỗi nơi mỗi gc nhà hoặc vừa ăn vừa xem truyền hình và cũng không nên mình tự ăn trước không chờ đợi người sau cùng ăn. Trường hợp suốt tuần lễ, chồng vợ không có ngày nào được ăn chung thân mật thì ít nhất cuối tuần chồng vợ cũng phải dành một ngày tổ chức ăn chung tình nghĩa bao gồm chồng vợ con cháu, nếu như có con cháu. Bữa ăn chung tình nghĩa là bữa ăn tâm tình thân mật cảm thông, nghĩa là bữa ăn từ trường tâm linh của mỗi người quán quít hòa quyện gắn bó lấy nhau. Còn như mỗi người ăn cơm riêng rẽ khiến cho từ trường tâm linh rẽ sang lối khác và cùng lúc từ trường tâm linh nghịch biến tự động xô đẩy sức hút của từ trường tâm linh đối phương, tình trạng đó kéo dài lâu ngày tình cảm gia đình trở nên hao mòn lạnh nhạt. Những dữ kiện vừa trình bày trên chính là những nguyên tắc quan tâm chăm sóc nhau.

5)- Hòa Hợp Trong Việc Xây Dựng Gia Đình (đồng lòng tát biển đông mới cạn)

a)- Người chồng hay người vợ muốn làm việc gì phải có sự đồng ý của nhau, nghĩa là phải đem việc đó thảo luận với nhau trước khi hành động, không nên tự ý quyết định mà không có sự tham khảo trước. Việc làm đó mặc dù mình nhận thấy hợp lý nhưng chồng hay vợ chưa thông cảm thì phải để qua một bên, chờ khi nào hai người tán thành thì mới đem ra áp dụng, nghĩa là mình phải thuyết phục đến khi nào người chồng hay người vợ

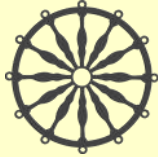
của mình tán thành thì mới đem ra thực hiện. Thí dụ mình muốn mở một xí nghiệp gì đó làm ăn trước hết phải thuyết phục người chồng hay người vợ của mình tán thành thì mới thực hiện, không nên tự động thực hiện riêng mà không có sự đồng ý của người chồng hay của người vợ.

b)- Khi thực hiện một công việc làm ăn gì đó cả hai người phải cùng nhau xây dựng, không nên giao hết cho người chồng hay người vợ chịu trách nhiệm lấy và người kia không cần biết đến, không chịu tiếp tay chia xẻ, hoặc giả trong lúc đó người kia lại tự động mở một công việc làm ăn khác qua mặt người chồng hay người vợ. Hai chồng vợ hợp tác với nhau trong một công việc, trong một nhiệm vụ, trên mặt tình cảm chính là hai người đã chia xẻ với nhau trong một nhiệm vụ, cảm thông nhau trong một hoàn cảnh và gắn bó đậm đà với nhau trong một nếp sống hạnh phúc. Sự quan tâm của người chồng hay của người vợ trong một công việc hay trong một nhiệm vụ là điều khích lệ lớn nhất cho nhau, là niềm an ủi trên hành trình xây dựng hạnh phúc gia đình.

c)- Trong việc xây dựng hạnh phúc gia đình, cả hai người cùng nhau phải chịu trách nhiệm chung trong việc gánh lấy thành công hay thất bại trong cuộc đời mà không nên đổ thác hay đổ lỗi cho ai cả. Sự nghiệp nếu được thành công thì cả hai cùng hưởng, nhưng nếu như thất bại thì cả hai cùng chịu đựng và cùng nhau đứng cảm đứng lên tìm mọi cách gỡ rối cuộc đời, không nên buông trôi theo dòng nước rồi chỉ biết than trời trách đất. Ở đời không có việc gì tuyệt đối cả, có ngày thì có đêm, có tối thì có sáng, có nước ròng thì có nước lớn, có rui ro thì có may mắn, có thất bại thì nhất định sẽ có thành công, chúng ta nên đặt trọn niềm tin vào đó để tiến lên trên đường đời. Chúng ta nên biết rằng theo tinh thần Phật Giáo chính mình tự khai thông sanh lộ cho mình mà không có ai trải thảm cho mình đi cả.

(còn tiếp)





GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT HOA KỲ
HỘI ĐỒNG ĐIỀU HÀNH
TỔNG VỤ TỪ THIỆN XÃ HỘI

viện An Lạc – 901 S. Saticoy Ave., Ventura, CA 93004 – U.S.A. | Tel.: (805) 659-9845 | (805) 816-8799

Phật Lịch 2560

Số 02/TVTTXH/TC/TVT

THÔNG CÁO

V/V CỨU TRỢ NẠN NHÂN LŨ LỤT TẠI MIỀN TRUNG VIỆT NAM

Kính gửi: Chư Tôn Hòa Thượng, Thượng Tọa, Đại Đức Tăng, Ni và quý Cư sĩ và Huynh trưởng GDPT thành viên các Hội Đồng, các Tổng Vụ thuộc GHPGVNTNHK,

Nam Mô Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni Phật,

Kính bạch Chư Tôn Đức Tăng, Ni,

Kính thưa quý Cư sĩ và Huynh trưởng GDPT,

Như quý vị đã biết qua báo chí và các cơ quan truyền thông từ trong nước và hải ngoại, vào ngày 14/10/2016, mưa lớn tạo nên lũ lụt tại các tỉnh Hà Tĩnh, Quảng Bình và Quảng Trị khiến cho 27 người chết và mất tích, gần 100 ngàn ngôi nhà bị ngập nước, có nơi nước ngập đến mái; gia cầm gia súc chết la liệt, ruộng vườn và hoa màu bị ngập úng, hư hại vô kể; mấy trăm ngàn người không có cơm ăn, phải sống cảnh màn trời chiếu đất; dự kiến sau cơn lũ có thể dân làng có nguy cơ đón nhận cả bệnh dịch của miền nhiệt đới.

Trước thảm cảnh tang thương, nhà tan cửa nát của đồng bào và nạn nhân thiên tai, người con Phật khắp nơi không khỏi đau lòng rơi lệ. Do vậy, với Thông Cáo này, chúng tôi tha thiết kêu gọi chư tôn đức Tăng Ni và Phật tử nhất tâm cầu nguyện cho các nạn nhân, kẻ mất được siêu sanh lạc quốc, người còn được giúp đỡ và sớm ổn định đời sống.

Một cách thiết thực hơn, chúng tôi kính mong chư tôn đức và quý Phật tử ngay tại đơn vị cơ sở của mình, hoặc từ gia đình, thân tộc và bằng hữu của mình, vận động lạc quyên, chung lòng chung sức, mỗi người một tay, để khẩn cấp cứu đói, trợ giúp áo mặc và chỗ dung thân tạm thời cho các nạn nhân sau cơn ngặt nghèo hiểm nạn.

Tổng vụ Từ Thiện Xã Hội GHPGVNTN Hoa Kỳ sẽ cử một phái đoàn trực tiếp đến ủy lạo cứu trợ tại các nơi bị ảnh hưởng thiên tai nặng nề nhất trong một ngày rất gần.

Đây là Phật sự chung của Giáo Hội, cũng là sự biểu hiện từ bi tâm của người con Phật đến với nhân sinh khổ nạn. Kính mong chư tôn đức Tăng, Ni và quý cư sĩ thành viên tùy nguyện lạc quyên cứu trợ bằng phương tiện thuận lợi nhất tại địa phương, hoặc tập trung tịnh tài đến Tổng Vụ Từ Thiện Xã Hội để phái đoàn của Tổng Vụ thực hiện ủy lạo.

Mọi tịnh tài cứu trợ xin gửi đến một trong 3 địa chỉ sau:

- 1. TU VIỆN AN LẠC**
C/O – HT. THÍCH THÔNG HẢI
901 S. SATICOY AVE.,
VENTURA, CA 93004
Tel.: (805) 659-9845 Cell: (805) 816-8799
- 2. CHÙA BÁT NHÃ**
C/O – HT. THÍCH NGUYỄN TRÍ
4717 W. 1st STREET.
SANTA ANA, CA 92703
Tel.: (714) 571-0473 / Cell.: (714) 548-41483

3. THIÊN TỊNH ĐẠO TRÀNG
C/O NI SƯ THÍCH DIỆU TÁNH
11502 DANIEL AVENUE
GARDEN GROVE, CA 92840
Tel.: (714) 638-0989 / Cel.: (714) 266-4171

Phần Memo xin ghi rõ “**Cứu trợ lũ lụt 2016**”.

Thành kính tri ân sự đồng tâm cầu nguyện và tích cực ủng hộ cứu trợ của quý vị.

Cầu nguyện chư Phật hộ niệm cho tất cả chúng ta thành tựu hạnh nguyện hoằng dương Chánh Pháp, cứu khổ sinh dân.

Nam Mô Đại từ Đại bi cứu khổ cứu nạn Quán Thế Âm Bồ tát.

Kính thông cáo,

Ventura, ngày 19 tháng 10 năm 2016

Tổng Vụ Từ Thiện Xã Hội

Tổng Vụ Trưởng,

Tỳ Kheo Thích Thông Hải

TRUNG ĐẠO LÀ HẠNH TU THÙ THẮNG NHẤT

Quảng Tánh

Người tu học theo Phật, dường như ai cũng biết ảnh dụ nổi tiếng về dây đàn và tiếng đàn. Dây quá căng hay quá chùng, tiếng đàn đều không hay. Dây căng vừa mức thì tiếng đàn mới hay. Tu học cũng vậy, tinh tấn quá hay giải đãi quá cũng đều không tốt. Người biết áp dụng tinh thần trung đạo trong tu học mới mong chứng đạt đạo quả.

"Một thời Phật ở nước Chiêm-bà bên bờ hồ Lô Âm.

Bấy giờ Tôn giả Nhị Thập Úc Nhĩ (Sona; Sô-na) ở trong chỗ vắng, tự tu pháp bốn, chẳng bỏ hai mươi pháp hạnh đầu-đà, ngày đêm kinh hành chẳng lìa lời dạy về Ba mươi bảy đạo phẩm, hoặc ngồi, hoặc đi thường tu Chánh pháp. Đầu đêm, giữa đêm, cuối đêm hằng tự gắng gổ, chẳng bỏ trong chốc lát, nhưng lại không thể ở pháp dục lậu, tâm được giải thoát.

Tôn giả Sô-na đi kinh hành bị đứt chân chảy máu đầy khắp lộ đường, giống như chỗ mổ trâu, quạ diều hâu đến hút máu, mà lại chẳng thể đối với dục lậu mà tâm được giải thoát. Tôn giả Sô-na liền nghĩ: 'Trong đệ tử tinh tấn khổ hạnh của Phật Thích Ca Văn, ta là đệ nhất. Nhưng hôm nay, ta tâm lậu chẳng được giải thoát. Lại nữa, gia nghiệp của ta nhiều tiền lắm của, đáng nên xả bỏ pháp phục trở về làm cư sĩ, đem tài vật rộng bố thí. Nay làm Sa-môn rất khó, chẳng phải dễ dàng.'

Bấy giờ Thế Tôn từ xa biết tâm niệm của Sô-na, liền bay lên hư không, đến chỗ ông ta kinh hành, trải tòa mà ngồi. Khi ấy Tôn giả Sô-na đến chỗ Phật cúi lạy rồi ngồi một bên.

Thế Tôn hỏi Sô-na rằng:

- Vừa rồi cố sao thầy lại nghĩ: 'Trong số đệ tử tinh tấn khổ hạnh của Phật Thích Ca Văn, ta là đệ nhất. Nhưng hôm nay ta tâm lậu chẳng

được giải thoát. Lại gia nghiệp ta lắm tiền nhiều báu, nên xả bỏ pháp phục, trở về làm cư sĩ, lấy tài vật rộng bố thí, nay làm Sa-môn thật khó, chẳng phải dễ dàng?'

Sô-na đáp:

- Đúng vậy, bạch Thế Tôn!

Thế Tôn bảo:

- Nay Ta lại hỏi thầy, thầy tùy đó mà đáp lời Ta. Thế nào Sô-na? Xưa lúc thầy ở nhà, đánh đàn đàn có giỏi không?

Sô-na đáp:

- Đúng vậy, Thế Tôn! Xưa lúc ở nhà, con đánh đàn rành.

Thế Tôn bảo:

- Thế nào Sô-na! Nếu dây đàn quá căng thì tiếng chẳng đều. Lúc đó tiếng đàn nghe có hay không?

Sô-na đáp:

- Bạch Thế Tôn, không!

Thế Tôn bảo:

- Thế nào Sô-na? Nếu dây đàn lại chùng, thì tiếng đàn nghe có hay không?

Sô-na đáp:

- Bạch Thế Tôn, không.

Thế Tôn bảo:

- Thế nào Sô-na? Nếu dây đàn không căng, không chùng thì bấy giờ tiếng đàn nghe có hay không?

Sô-na đáp:

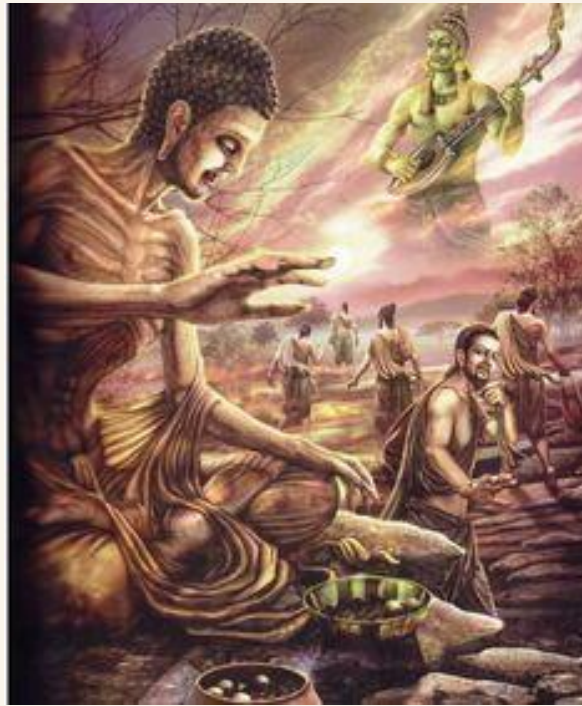
- Đúng vậy, Thế Tôn! Nếu dây đàn không chùng cũng không căng, bấy giờ tiếng đàn có thể nghe hay.

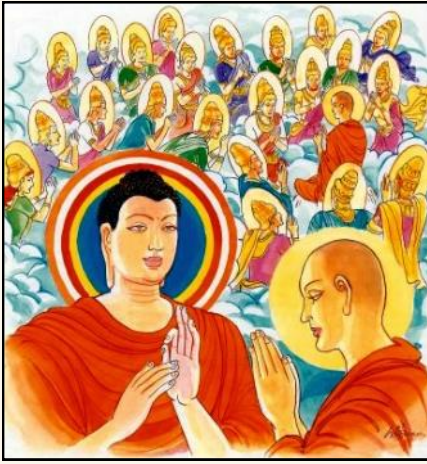
Thế Tôn bảo:

- Đây cũng như thế. Người quá tinh tấn giống như điều hý (trạo cử). Nếu người giải đãi, người này sẽ đọa vào tà kiến. Nếu người có thể ở giữa hai điều này thì đây là thượng hạnh, như thế chẳng bao lâu sẽ thành bậc Vô lậu.

Thế Tôn thuyết pháp vi diệu cho Tỳ-kheo Sô-na xong, trở về bên bờ hồ Lô Âm.

Khi ấy, Tôn giả Sô-na tư duy lời dạy của Thế Tôn, ở chỗ vắng về tu hành pháp này không hở một giây. Sở dĩ người dòng dõi vọng





tộc, xuất gia học đạo, cạo bỏ râu tóc, tu Phạm hạnh vô thượng, sanh tử đã dứt, Phạm hạnh đã lập, việc làm đã xong, không thọ thân sau nữa, như thật mà biết. Tôn giả Sô-na liền thành A-la-hán.

Bấy giờ Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

- Trong hàng Thanh văn của Ta, đệ tử tinh cần, khổ hạnh đệ nhất là Tỳ-kheo Sô-na.

Bấy giờ các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong, vui vẻ vâng làm."

(Kinh Tăng nhất A-hàm, tập I, phẩm 23, Địa chủ, VNCPHVN ấn hành, 1997, tr.420)

Theo Thế Tôn, trung dung giữa tinh tấn và giải đãi, không quá siêng mà cũng không quá biếng nhác là thượng hạnh; hạnh tu thù thắng, cao tột nhất. Nhờ đó mà hành giả từng bước tiến tu, "chẳng bao lâu sẽ thành bậc Vô lậu." Trung đạo là kinh nghiệm tu tập của chính Thế Tôn, quân bình giữa hưởng thọ dục lạc và khổ hạnh, nhờ đó mà Ngài đắc đạo.

Tinh thần trung đạo tràn ngập tuệ giác, không chấp thủ, thể hiện "tùy duyên mà bất biến, bất biến mà tùy duyên." Đây chính là nhân tố góp phần quan trọng giúp Thế Tôn thành đạo đồng thời cũng là bí quyết để tiến tu của tất cả chúng ta, những người đệ tử Phật.

Quảng Tánh

The Story of the Question Raised by Thera Maha Moggallana *Dhammapada, Verse 224*

While residing at the Jetavana monastery, the Buddha uttered Verse (224) of this book, with reference to the question raised by Thera Maha Moggallana.

Once, Thera Maha Moggallana visited the deva world and found many devas living in luxurious mansions. He asked them for what good deed they were reborn in the deva world and they gave him different answers. One of them was reborn in the deva world not because he gave away much wealth in charity or because he had listened to the dhamma, but just because he always spoke the truth. The second one was a female deva, who was reborn in the deva world because she did not get angry with her master and had no ill will towards him even though he often beat her and abused her. For keeping her temper and abandoning hatred she was reborn in the deva world. Then, there were others who were reborn in the deva world because they had offered little things like a stick of sugar cane, a fruit, or some vegetables to a Bhikkhu or to someone else.

On his return from the deva world, Thera Maha Moggallana asked the Buddha whether it was possible to gain such great benefits by just speaking the truth, or by restraining one's actions, or by giving small amounts of such trifling things like fruits and vegetables. To him the Buddha answered, "My son, why do you ask? Have you not seen for yourself and heard what the devas said? You should not have any doubt. Little deeds of merit surely lead one to the world of the devas."

Then the Buddha spoke in verse as follows:

Verse 224. One should speak the truth, one should not yield to anger, one should give when asked, even if it is only a little. By means of these three one may go to the world of the devas.

Translated by **Daw Mya Tin, M.A.,**
Burma Pitaka Association, Rangoon, Burma 1986.





CẢM ỨNG

THƠ TRẦN NHÂN TÔNG

Tặng Nguyên Giác Phan Tấn Hải

1. người lính già kể chuyện *nguyên phong*
rừ rì theo sắc nắng thương mong
đầu bạc bên *chiêu lăng* lặng lẽ
tình quê nợ nước vẫn chưa xong

2. *một hơi thở một đời thể thối*
gió cuốn đi thực mộng quên rồi ()*
chùa làng lưu lại câu tâm bút
thơ bay đi theo mây rong chơi

3. núi *bảo đài* thơm ngát ánh trắng
đồi đang trôi như thâm nhủ rằng
năm tháng xa gần nâng sáo ngọc
nửa bóng râm và nửa tuyết băng

4. mây giăng ảo diệu trên *yên tử*
chuông chiều thổi nhẹ quanh thiên tự
cánh hồng rụng nhớ cánh bướm bay
nệm cỏ sư ngồi tứ niệm xứ

5. *thị phi* hoa rơi rụng buổi sáng
lợi danh lạnh theo mưa ban đêm (**)
bật một que diêm trong im vắng
rít điều thuốc tàn chẳng nghĩ thêm

6. *xã tắc* lưỡn hời lao thạch mã
son hà thiên cổ điện kim âu (***)
đời nay ngu ác đầy dân khổ
trào đình hèn mặt sợ thẳng tào

7. thơ là kệ hay kệ là thơ
hỏi làm chi xác chữ cứng đơ
thần hồn tạnh ráo sáng con mắt
pháp không sanh không diệt sang bờ

8. tịch tịch rền *câu có câu không*
thuở anh niên đội nắng băng đông
trời chẳng nói và đất chẳng nói
nắng đầu xuân gọi nắng đầu đông

9. tịch tịch vui trăng non vừa nhú
tịch tịch sâu vớt lên tuyết cú
sông thu vừa hợp ngậm sương mai
trời thu vừa nở thêm một nụ

07.2016

Ghi chú những chữ in nghiêng trong bài thơ:

- *Nguyên Phong*: Niên hiệu của vua Trần Thái Tông năm 1251. - *Chiêu Lăng*: Lăng mộ của vua Trần Thái Tông.

- *Bảo Đài*: Tên một ngọn núi ở Yên Tử, huyện Đông Triều, nay thuộc tỉnh Quảng Ninh. - *Yên Tử*: Vùng núi hiểm trở, hùng vĩ ở huyện Đông Triều, tỉnh Quảng Ninh. - *Pháp không sanh không diệt*: Diễn ý từ 2 câu "Nhất thiết pháp bất sinh / Nhất thiết pháp bất diệt" (Hết thấy các pháp không sinh / Hết thấy các pháp không diệt) trong bài kệ "Thị Tịch" của Trần Nhân Tông. - *Câu Có Câu Không*: Tựa đề bài thơ (đúng hơn là bài kệ) "Hữu Cú Vô Cú" của Trần Nhân Tông. Hình thức, cú pháp, ngôn ngữ của bài thơ rất dung dị (4 chữ, 36 câu) nhưng nội dung rất hàm súc, uyên áo, thâm diệu, nói về Tánh Không (Sunyata) của Phật pháp.

(*) Lấy ý từ 2 câu thơ "Thân như hô hấp tỵ trung khí / Thế tự phong hành lĩnh ngoại vân" (Thân như hơi thở, thở ra hít vào [bằng] mũi / Cuộc đời tợ gió đi [vờn, luồn, bay lướt] trên đỉnh mây ngoài xa) trong bài thơ "Thân Như" của Trần Nhân Tông.

(**) Lấy ý từ 2 câu thơ "Thị phi niệm trục triều hoa lạc, Danh lợi tâm tùy dạ vũ hàn" (Nghĩ chuyện thị phi rơi rụng cùng với hoa buổi sáng / Lòng ham danh lợi lạnh theo trận mưa đêm" trong bài thơ "Son Phòng Mạn Hứng" của Trần Nhân Tông.

(***) Ngày 17 tháng 3 năm Mậu Tý (18.04.1288), sau chiến thắng Bạch Đằng, triều đình nhà Trần đem các tướng quân Nguyên bị bắt làm lễ dâng thẳng trận ở Chiêu Lăng (lăng vua Trần Thái Tông). Tại đây, vua Trần Nhân Tông trông thấy chân mấy con ngựa đá đều lấm bùn (vì trước đó quân Nguyên đã phá Chiêu Lăng và định đập bỏ ngựa đi mà chưa kịp), tức cảnh và xúc động, nhà vua viết hai câu thơ này. (Nguồn: wikisource.org).

Dịch nghĩa 2 câu thơ trên: "Trên nền xã tắc, hai lần ngựa đá phải lao khổ mệt nhọc / Nhưng núi sông ngàn đời được vững chắc toàn vẹn như cái thỏ vàng."



GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT HOA KỲ
VIETNAMESE AMERICAN UNITED BUDDHIST CONGREGATION
HỘI ĐỒNG ĐIỀU HÀNH – EXECUTIVE COUNCIL
VĂN PHÒNG THƯỜNG TRỰC – STANDING OFFICE

803 S. Sullivan Street, Santa Ana, CA 92704 Tel: (714) 571-0473

TÂM THƯ

VỀ VIỆC MUA NHÀ HÀNG REGENT WEST
4717 W. FIRST STREET, SANTA ANA, CA 92704 LÀM CHÙA MỚI

NAM MÔ BỒN SU THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Kính thưa quý Đồng hương Phật tử!

Chùa Bát Nhã tại 803 S. Sullivan Street có mặt tại Orange County từ năm 1993. Trong suốt quá trình hơn 23 năm, Tăng Ni Phật tử đã và đang phục vụ cộng đồng trên phương diện Tôn giáo cũng như giáo dục và từ thiện xã hội bằng tất cả thiện tâm và bổn phận của người con Phật.

Chùa đã mua thêm lô đất bên cạnh từ năm 2009 và đã tiến hành xin phép xây cất chùa mới từ năm 2010. Đến tháng 5/2016 chùa có giấy phép chính thức xây cất với kinh phí lúc đầu dự trù 4,5 triệu USD nhưng vì kéo dài thời gian hơn 5 năm nên kinh phí xây cất hiện tại đã lên hơn 7 triệu USD.

Sau đó, Chùa thuê lại nhà hàng Regent West để tiến hành xây cất chùa cũ và may mắn tại đây, chủ nhân quyết định bán nhà hàng Regent West cho chùa để làm chùa mới. Chùa Bát Nhã mới tọa lạc tại 4717 W. First Street, góc đường New Hope. Thành phố Santa Ana cũng đã tiến hành cho phép lập Chùa Bát Nhã tại địa điểm mới này. Đây là một cơ sở khang trang, tọa lạc trên mặt tiền đường First (tức đường Bolsa nổi dài) với diện tích 1.8 Acre, Parking rộng rãi, gần vùng Little Saigon và tiện việc xe Bus cũng như đi lại. Chánh điện có sức chứa đến 500 người, nhà bếp đầy đủ tiện nghi, phòng ăn sạch sẽ.

Vừa rồi, vào ngày 19 tháng 6, Vía Đức Quan Thế Âm Bồ Tát, chùa tổ chức Ngày Nhập Tụ tạm thời, Tăng Ni Phật tử tất cả đều hoan hỷ.

Ngày 19/9/2016, chùa đã hoàn thành thủ tục mua chùa mới và sang lại chùa cũ, và nay đã chính thức sinh hoạt tu học tại cơ sở mới này. Đến thời điểm này, chúng tôi rất vui mừng vì đã phần nào thực hiện được tâm nguyện xây dựng ngôi Già Lam, làm nơi sinh hoạt tu học theo giáo lý Phật đà cho thế hệ con em chúng ta trên đất Mỹ này.

Tuy nhiên, điều trăn trở của Chùa hiện nay là **Chùa còn nợ lại 2,5 triệu USD** có lãi suất và chỉ cho vay thời hạn ngắn. Trước đó, chùa đã thử vay từ nhiều ngân hàng nhưng chưa có nơi nào chấp nhận. Kính mong quý Đồng hương Phật tử hoan hỷ phát tâm hộ trì Tam Bảo cúng dường, hay cho chùa mượn không lấy lời, hoặc quý Phật tử cúng dường mỗi tác đất \$200 (*để có sự tin tưởng, mọi đóng góp và cúng dường đều có Receipt để khai thuế*).

Kính mong quý Phật tử hoan hỷ tận tâm ủng hộ cho Chùa có đủ tài chánh để sớm hoàn lại số nợ đó và Chùa sẽ gởi hoàn lại số tiền mà quý vị đã cho mượn trong thời gian sớm nhất.

Sự phát tâm cúng dường của quý Phật tử sẽ góp phần vào công tác Phật sự to lớn này được thành tựu viên mãn. Cầu nguyện mười phương chư Phật thù từ gia hộ cho quý Phật tử và bửu quyền thân tâm luôn an lạc và vạn sự cát tường như ý.

Nam Mô Công Đức Lâm Bồ Tát Ma Ha Tát.

Nay kính,

Ngày 15 tháng 9 năm 2016

Viện Chủ Chùa Bát Nhã

Hòa Thượng Thích Nguyên Trí

Mọi sự phát tâm cúng dường xin gởi về:

Hòa Thượng Thích Nguyên Trí

Bát Nhã Buddhist Temple

4717 W. 1st St., Santa Ana, CA 92703

Phone: 1(714)548-4148 Tel:(714)571-0473

Bank Account #: 325063638819

Routing #: 026009593

BANK OF AMERICA

MỪNG VỀ NGUỒN 10 – HIỆP KỶ CHUR VỊ TỔ SƯ

Tại Tu Viện Phổ Đà Sơn, Canada, từ ngày 7 đến ngày 10/10/2016

Kính dâng HT Bốn Đạt và Chư Tôn Thiên Đức

*Núi Phổ Đà Tu Viện Gia Nả Đạt
Lần thứ mười (10) hiệp kỷ Chư Tổ Sư
Ngày Về Nguồn Liên Châu hiệp tâm từ
Pháp Bất Thối Thế Tôn truyền thể hiện*

*Về Nguồn một (1) Canada khai tiến
Lắm gian nan bị đánh phá toi bờ
Với Đức Chúng quy tụ khắp muôn nơi
Đã vững tiến và tự thành viên mãn*

*Chúng Phật Tử năm châu cùng tán thán
Nhưng ma quân vẫn ngấm phá không ngưng
Dùng truyền thông bôi bẩn mãi chẳng dừng
Quyết chia rẽ Tăng Già đùng Hòa Hiệp*

*Đệ tử Phật phải năng dùng tứ nhiếp
Thanh tịnh lòng để cảm hóa ma quân
Dẫn chúng sanh đường giác ngộ thắm nhuần
Hương giải thoát là lối đi duy nhất*

*Hằng buông xả ít muốn sống chân thật
Biết đủ thôi cũng hạnh phúc lắm rồi
Hành khiêm nhân để trừ diệt “cái tôi”
Đền ân nghĩa xứng danh người con Phật*

*Duyên tùng sự kết hợp điều hay nhất
“Về Nguồn” tại Tu Viện Phổ Đà Sơn
Xây chánh điện rừng phong núi xanh rờn
Lễ đặt đá Chư Tôn cùng cầu nguyện*

*Hội Văn Hóa Giáo Dục cùng xúc tiến
Việc Hoằng Pháp cũng bàn thảo xiên dương
Để Liên Châu Phật sự thật tinh tường
Giúp sanh chúng thoát khỏi vòng khô lụy*

*Ngày Về Nguồn khắp nơi đồng cổ sủy
Mừng Chư Tăng Thanh Tịnh mãi Hợp Hòa
Cho Tử Chúng thể hiện khúc hoan ca
Giữ bản thể Tăng Già luôn vững mạnh*

*Đường Giải thoát vẫn mãi là cứu cánh
Phận người tu Giác ngộ lý vô sanh
Giáo Pháp Phật hiểu rõ để thực hành
Mới đúng với bản hoài của Chư Phật*

Từ Tổ Đình Pháp Hoa Nam Úc, ngưỡng vọng về Phổ Đà Sơn Tu Viện, kính đánh lễ Liệt Vị Tổ Sư và Chư Tôn Thiên Đức cũng như kính chúc Ngày Về Nguồn 10 thành công viên mãn. Ngày 8/10/2016

**THÍCH VIÊN THÀNH
(HẠNH TRUNG) khê thủ**



NHỮNG ĐÓNG GÓP TO LỚN CỦA CÁC HỌC GIẢ ANH QUỐC CHO NỀN PHẬT GIÁO ÂU MỸ

H.T. Thích Trí Chơn

FRIEDRICH MAX MULLER (1823-1900)

Giáo sư Friedrich Max Muller là người Anh, gốc Đức; sinh ngày 06-12-1823 tại Dessau (Đông Đức), con của ông Wilhelm Muller.

Thân sinh của M. Muller không những là một thi sĩ tài ba, mà còn là một nhà ngôn ngữ học danh tiếng. Năm 28 tuổi, Wilhelm làm hiệu trưởng trường văn phạm, và sau giữ chức Giám Đốc một thư viện tại tỉnh nhà. Thân mẫu của ông cũng là người có học thức và đảm đang. Song thân của M. Muller đã đặt tên ông "Friedrich" là phỏng theo tên của một người bạn thân với gia đình ông bà ta là Friedrich Leopold, quận công ở thành phố Dessau bấy giờ.

Cuộc sống gia đình của M. Muller rất có hạnh phúc, nhưng tiếc rằng hạnh phúc này không kéo dài được bao lâu. Năm 1827, ông Wilhelm qua đời vào lúc 33 tuổi, bỏ lại người vợ trẻ, một bé gái 8 tuổi và Max Muller lúc ấy mới 4 tuổi.

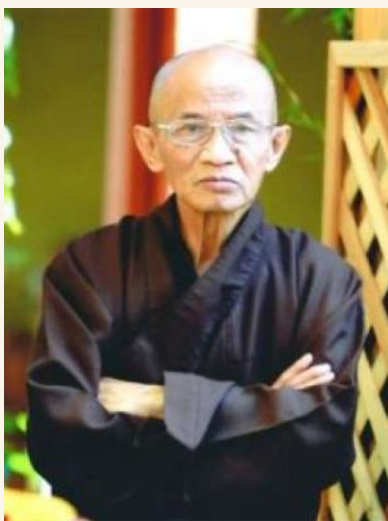
Trong khi gia đình gặp cảnh khó khăn, bà Wilhelm may mắn đã được nhiều bạn bè giúp đỡ. Bác sĩ Carus, vốn là bạn thân của Wilhelm đã nhận nuôi M. Muller, đem về nhà và gửi ông ta vào trường học tại thị trấn Leipzig (Đông Đức).

Vào lúc đó, nhà của Dr. Carus là nơi gặp gỡ, lui tới của các văn nhân, thi hào và nhạc sĩ nổi tiếng. M. Muller bấy giờ đã tỏ ra là đứa trẻ có nhiều thiên tài, nhất là âm nhạc; nhưng Felix Mendelssohn (1809-1847), nhà soạn nhạc danh tiếng thời ấy, lại khuyên M. Muller đừng theo đuổi con đường học nhạc. Sau cùng, ông quyết định theo học môn ngữ học (philology).

Năm 17 tuổi, M. Muller ghi tên vào học đại học Leipzig và năm 20 tuổi (1843), ông ta tốt nghiệp bằng Tiến sĩ Ngôn Ngữ Học. Ngay lúc nhỏ, ông đã đọc sách, chịu ảnh hưởng tư tưởng

của những nhà trí thức Đức quốc tiền bối bấy giờ như các triết gia R. Hermann Lotze (1817-1881), J.G. Von Herder (1744-1803) và đại thi hào J.W. Von Goethe (1749-1832) v.v... là những nhân vật đã từng hâm mộ, ca tụng nền văn học, nghệ thuật tuyệt vời và những tư tưởng triết học, nghệ thuật tuyệt vời và những tư tưởng triết học cao siêu cổ thời của Ấn Độ. Ông ta cũng đã có dịp thảo luận những vấn đề triết lý sâu xa với triết gia Đức theo Phật giáo Arthur Schopenhauer (1788-1860).

Sau đó, M. Muller đến Bá Linh (Berlin), tại đây ông được giáo sư Franz Bopp (1791-1867), nhà ngữ học Đức giới thiệu, chỉ dẫn về môn ngữ học Ấn-Âu (Indo-European) và học giả Frederick Ruckert mời ông tham gia công tác văn học, cùng dạy cho M. Muller nghệ thuật phiên dịch. Ông cũng thích tìm đọc những bài thuyết trình của triết gia Đức F.W.J. Von Schelling (1775-1854) và thường kết thân với các bạn của Theodor Fontane (1819-1898), một thi hào Đức nổi tiếng và là nhân vật rất tán dương tài trí của M. Muller.



**H.T. THÍCH TRÍ CHƠN
(1933—2011)**

NGHIÊN CỨU KINH ĐIỂN PHỆ ĐÀ (VEDAS) VÀ PHẬT GIÁO

Tháng 3 năm 1846, M. Muller đến Ba Lê (Paris), nơi bấy giờ có nhiều học giả nghiên cứu về Ấn Độ (Indologists) đang sống như Antoine Leonard de Chezy và Eugène Burnouf (1801-1852), một học giả người Pháp rất giỏi tiếng Phạn (Sanskrit). Do sự hướng dẫn của giáo sư E. Burnouf, M. Muller bắt đầu nghiên cứu kinh điển Phật Giáo và Phệ Đà (Vedas) của Bà La Môn Giáo. Những bài giảng của E. Burnouf về triết lý Phệ Đà đã mở ra cho M. Muller một chân trời mới về tư tưởng. Sau đó, ông quyết định sang Luân Đôn (Anh Quốc), nơi nguyên bản Phạn ngữ Thánh Tán Ca Rig-Veda,

ca tụng những thần linh (Bà La Môn Giáo) còn tàng trữ tại các thư viện, để phiên dịch các Thánh Tán Ca Đó ra Anh văn.

CÔNG TÁC GIÁO DỤC

Tại thư viện Bodleian (thành lập năm 1601, thuộc đại học Oxford), M. Muller quen biết với giáo sư Wilson dạy ở đại học Oxford và là nhà soạn dịch từ Phạn ra Anh văn trường ca Ràmàyana (bà La Môn giáo). Do lời khuyên của Wilson, năm 1848, M. Muller dọn đến định cư tại Oxford (miền trung nam Anh quốc). Năm 1849, sau khi ấn hành dịch bản (cuốn I) của bộ "Thánh Tán Ca Rig-Veda", ông ta được mời giảng dạy về môn ngữ học đối chiếu (Comparative Philology) tại đại học Oxford. Từ đó, tiếng tăm của M. Muller bắt đầu vang lừng, được nhiều người trong giới trí thức biết đến.

Năm 1854, ông làm giáo sư dạy môn ngôn ngữ Châu Âu hiện đại (Modern European Languages); năm 1856, làm quản thủ thư viện Bodleian; và năm 1858, ông được mời giữ chức Ủy Viên Giáo Đốc trường All Souls College (Thành lập năm 1437 thuộc đại học Oxford).

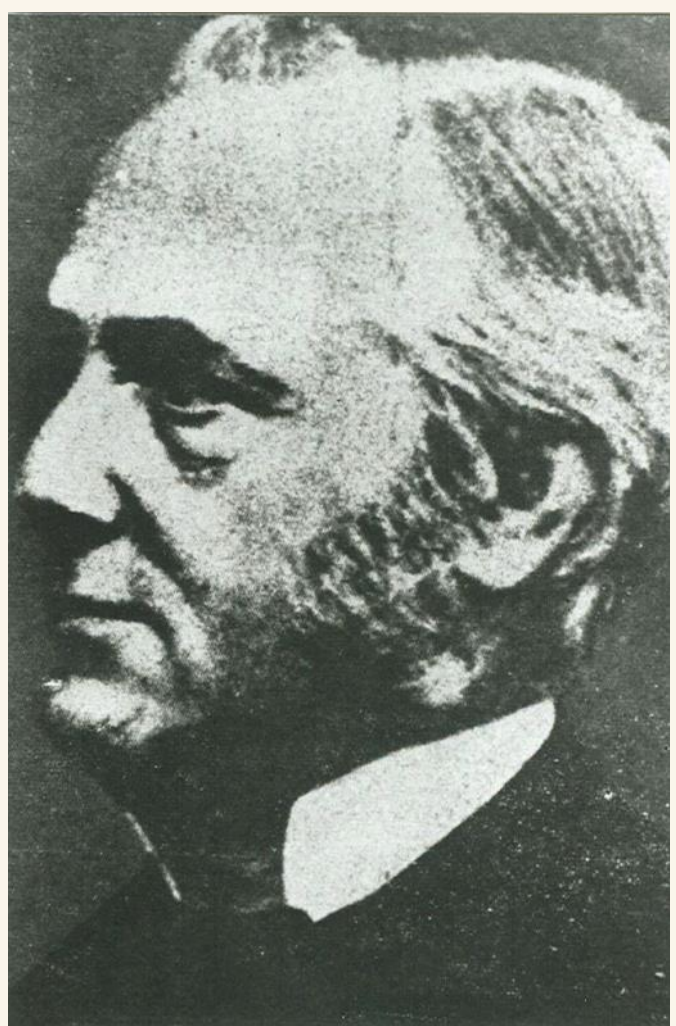
Năm 1859, Max Muller lập gia đình với Georgia Grenfell ở Maidenhead (Anh quốc). Từ ngày ấy, ông ta mới thực sự xem nước Anh như quê hương thứ hai của mình. Trong thời gian này, danh tiếng của M. Muller ngày càng lên cao đến nỗi ông được mời viết bài thường xuyên cho tuần báo "The Times" tại Luân Đôn (London), và trở thành một nhân vật trọng yếu trong chủ trương mang lại sự hợp tác chặt chẽ, thân thiện giữa hai quốc gia Đức và Anh. Nữ hoàng Anh Victoria (1819-1901) bấy giờ cũng hết sức hâm mộ và kính trọng thiên tài của ông.

Năm 1873, M. Muller là người đầu tiên không phải giáo sĩ, được ông Dean Stanley mời đến thuyết giảng về tôn giáo tại thánh đường danh tiếng Westminster Abbey mà tờ báo "The Times" lúc ấy đã diễn tả xem đó như là "một biến cố đặc biệt" (singular event). Từ năm 1868 đến 1875, ông làm giáo sư dạy môn ngữ học tỷ giáo, và giảng viên môn tôn giáo tự nhiên (natural religion) tại Đại học Glasgow vào những năm 1889-1893.

NHỮNG ĐÓNG GÓP VĂN HÓA

a) Trước tác, phiên dịch kinh điển Phật Giáo:

Là một học giả thông suốt cả hai cổ ngữ Pali và Sanskrit (Phạn), M. Muller đã góp phần to lớn cho nền văn hóa nhân loại nói chung, và Phật Giáo nói riêng. Ông làm chủ biên Ban Dịch Thuật toàn bộ "Thánh Thư của Đông Phương" (*The Sacred Books of the East*) với sự cộng tác của 20 học giả lỗi lạc khắp thế giới, để dịch ra Anh văn kinh sách của các tôn giáo lớn: Phật, Khổng, Lão, Hồi (Islam), Kỳ Na (Jainism), Bà La Môn và Bái Hỏa Giáo (Zoroastrianism) chép bằng tiếng Trung Hoa, Ả Rập (Arabic) và Ấn độ: Prakrit, Pali, Sanskrit



Friedrich M. Muller

(Phạn) v.v... Trong thời gian 34 năm, ông đã cho ấn hành được tất cả 50 quyển.

Sau đó, M. Muller làm chủ biên ban soạn dịch bộ "Thánh Thư của Phật Tử" (*The Sacred Books of the Buddhists*) được khoảng vài năm trước khi ông từ trần năm 1900, và học giả Rhys Davids (1843-1922) đã tiếp tục thay ông giữ chức vụ này. Dưới đây là những kinh điển Phật Giáo do Max Muller dịch thuật:

- Dhammapada (Kinh Pháp Cú), dịch và chú thích từ Pali ra Anh văn (gồm 99 trang) do nhà xuất bản Clarendon Press tại Oxford ấn hành quyển (Vol.) 10 trong bộ "Thánh Thư của Đông Phương" (*The Sacred Books of the East*, viết tắt S.B.E.) năm 1881.

- The Larger Sukhàvati-Vyùha-Sùtra (*Description of The land of Bliss*): Kinh Đại Vô Lượng Thọ. Bản kinh này nguyên chép bằng tiếng Phạn, M. Muller tìm thấy tại một ngôi chùa ở Nhật Bản.

- The Smaller Sukhàvati-Vyùha Sùtra (*Scripture of the Buddha of Infinite Light*): Kinh A Di Đà.

- The Vajrakkedika Sùtra (*The Scripture of Diamond Cutter*): Kinh Kim Cang.

- The Prajna-Pàramità-Hridaya Sùtra (*The Heard Scripture*): Bát Nhã Tâm Kinh, gồm có hai bài ngắn (The Smaller) và dài (The Larger).

Tất cả bốn kinh trên, M. Muller dịch từ nguyên bản tiếng Phạn (Sanskrit) ra Anh văn, cho in chung với "Buddha-Carita Sùtra" (*The Life of Buddha*): Phật Sở Hành Tán Kinh (do E. B. Cowell dịch); và "The Amitayùr-Dhyàna-Sùtra" (*Scripture of Meditation on Buddha*): Quán Vô Lượng Thọ Kinh (J. Takakusu dịch) thành một tập mang tựa đề "Buddhist Mahayana Texts" (*Kinh Đại Thừa Phật Giáo*) xuất bản tại Oxford năm 1894, quyển (Vol.) 49 trong bộ "Thánh Thư của Đông Phương" (S.B.E.).

M. Muller còn là tác giả của nhiều bài tiểu luận, khảo cứu Phật Học sâu sắc đăng tải ở các tập san Phật giáo và "Nghiên cứu Đông Phương" (bằng Anh ngữ) khắp nơi.

b) Phiên dịch kinh sách Bà La Môn Giáo:

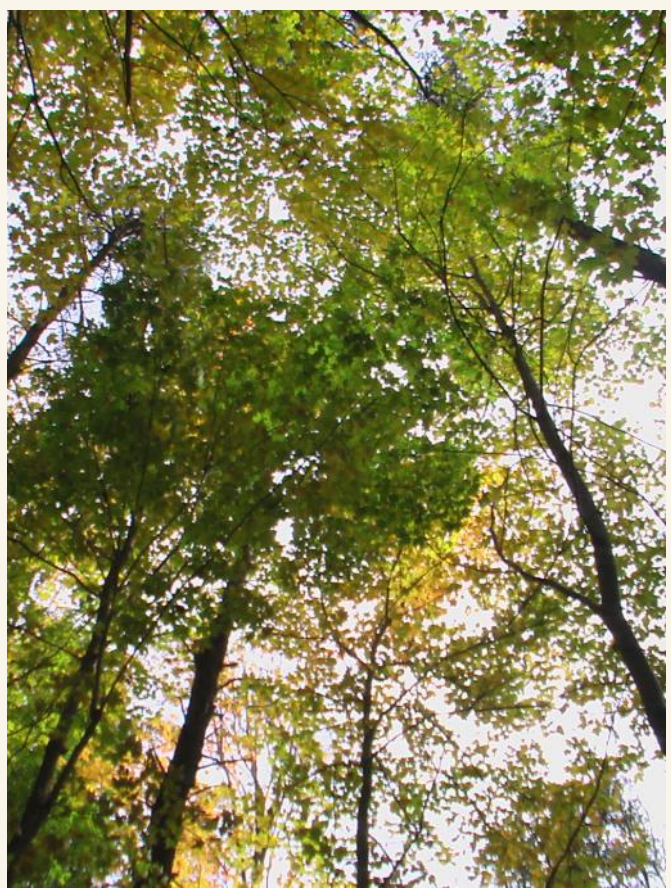
Ngoài ra, M. Muller cũng đã đóng góp cho sự hiểu biết của mọi người về tư tưởng Bà La Môn giáo qua công trình lớn lao của ông là đã dành 25 năm (1849-1874) để phiên dịch từ tiếng Phạn ra Anh văn bộ "Thánh Tán Ca Rig-Veda" gồm 6 quyển. Bộ sách này được ấn hành tại Oxford do sự tài trợ giúp đỡ của ông đại sứ nước Phổ (Prussia, ở Châu Âu), C.K.J. Baron Von Bunsen, và Công ty Đông Ấn (East Indian Company).

M. Muller cũng dịch bộ sách triết học Upanisad (Áo Nghĩa Thư) của đạo Bà La Môn, do nhà xuất bản Đại học Oxford ấn hành thành hai quyển 1 (năm 1879) và 15 (năm 1884) trong bộ "Thánh Thư của Đông Phương." Hơn nữa, ông còn là bút giả của những tác phẩm giá trị dưới đây:

- 1856: Comparative Mythology (*Thần Thoại Đối Chiếu*)
- 1859: History of Ancient Sanskrit Literature (*Cổ Phạn Văn Học Sử*)
- 1861-1863: Lectures on the Science of Language (*Những bài thuyết trình về Khoa học Ngôn ngữ*)
- 1873: Introduction to the Science of Religion (*Khoa Học Tôn giáo Nhập Môn*).
- 1884: Biographical Essays (*Luận Văn Tiểu Sử*)
- 1899: The Six Systems of Indian Philosophy (*Sáu hệ phái triết học Ấn Độ*).

Trong số những sách của M. Muller, tác phẩm bán chạy và được nhiều độc giả thích đọc nhất là cuốn "India - What Can It Teach Us?" (*Ấn độ có thể dạy chúng ta điều gì?*). Nhiều người đọc xong cuốn sách sẽ không còn có thành kiến xấu đối với Ấn Độ; và kinh ngạc thấy ông, mặc dù không sinh trưởng tại Ấn, đã có thể diễn tả sống động, đầy đủ chi tiết về đất nước cũng như dân tộc Ấn Độ. Khi còn trẻ, M. Muller không có tiền đến viếng xứ này; nhưng về sau có tiền, ông lại không có thì giờ.

M. Muller đã mến yêu quê hương Ấn Độ như chính xứ sở của mình mà trong cuốn sách trên, có đoạn ông đã viết hết sức thành thực và cảm động: "Như các học giả thời quá khứ xa xưa



muốn đến viếng Rome (nước Ý) hoặc Athens (Hy Lạp); cũng thế, tôi ước mong (qua Ấn) để nhìn thấy thành phố Ba La Nại (Benares) và tắm trong dòng nước Thánh của sông Hằng" (*Just as scholars of the ancient classical days longed to see Rome or Athens, so do I long to see Benares and to bath in the Holy waters of the Ganges*).

Đối trước những vấn đề khó khăn cũng như thuận lợi của Ấn độ, M. Muller luôn có cái nhìn của một người Ấn yêu nước (patriotic Indian). Cho nên đồng bào Ấn đã thương kính và xem M. Muller như một người bạn vĩ đại, chân thành của dân tộc họ.

Max Muller qua đời tại Anh quốc năm 1900, để lại nhiều tiếc thương cho các học giả, văn nhân và trí thức Phật Giáo cũng như các tôn giáo khác. Riêng hàng Phật tử chúng ta "Uống nước nhớ nguồn" sẽ không bao giờ quên ơn M. Muller, một nhà Ấn Độ học lỗi lạc, một học giả Phật Học uyên thâm tài ba, đã góp phần to lớn vào công trình phiên dịch các kinh điển Phật Giáo đại thừa từ Phạn ra Anh văn; cũng như xây nền đắp móng cho sự thành lập, phát triển và truyền bá đạo Phật đến đông đảo quần chúng Phật tử tại các nước Tây Phương trong gần một thế kỷ qua.

(Chánh Pháp sẽ lần lượt đăng trọn tác phẩm NHỮNG ĐÓNG GÓP TO LỢN CỦA CÁC HỌC GIẢ ANH QUỐC CHO NỀN PHẬT GIÁO ÁU MỸ trong những số kế tiếp. Thành kính tri ân Cổ Hòa Thượng Thích Trí Chơn, và xin kính mời độc giả đón đọc)

NHỮNG TÂM LÒNG

Mùa thu đến lá vàng bay khắp nẻo
Không gian buồn in nhẹ tiếng thu qua
Gió ngơ ngẩn tìm cố nhân tâm sự
Mây lững lờ thơ thần chạy rong chơi

Quán Thế Âm uy nghiêm muôn hạnh nguyện
Bình cam lồ tịnh thủy với dương chi
Ba mươi hai tướng ứng hiện cõi sa bà
Độ muôn loài thoát cảnh khổ sầu đau

Phổ Đà Sơn uy nghi miền tuyết lãnh
Val-Des-Monts- Quebec- Canada
Đón bước chân vui nhộn về Tu Viện
Năm châu bốn bể hòa một niềm tin

Hôm nay đây muôn tim chung nhịp đập
Cùng quay về nguồn cội Phật Tổ Sư
Ngày Về Nguồn của Tăng Ni hải ngoại
Phật tử về đóng góp những bàn tay

Lễ hiệp kỳ chư lịch đại Tổ Sư
Từ Tây Thiên Đông Độ đến Việt Nam
Xuyên Thái Bình Dương thấu tận phương tây
Gieo giống bồ đề nảy mầm xanh tốt

Con quỳ đây nghe công hạnh Tổ Sư
Mời rõ được chí khí người Tăng sĩ
Hiến thân mình cho Phật Giáo Việt Nam
Trong ngục tối chôn lao tù gian khổ

Người con Phật mang giòng máu sử Việt
Quyết không lùi trước đao kiếm cung tên
Nguyện hiến thân cho đạo pháp trường tồn
Trang sách sử vẫn rạng ngời muôn thưở

Tim Bồ Tát sáng hồng trong biển lửa
Những anh linh vì đạo nguyện hy sinh
Lấy từ bi trí tuệ trị muôn dân
Mới giữ vững cơ đồ thời Trần Lý

Ngày Về Nguồn tìm lại nhiều chứng tích
Những trang sử hào hùng luôn bất diệt
Mà một thời Chư Lịch đại Tổ Sư
Đã hi hiến thân ra làm Phật sự

Lần Về Nguồn thứ mười Phổ Đà Sơn
Đã khép lại theo thời gian trôi chảy
Nhưng trong tim muôn người đồng hội ngộ
Chung một lòng xiển dương ánh đạo màu

Hẹn hai năm chúng ta cùng gặp mặt
Khánh Anh Tự Pháp quốc tận Châu Âu
Ngày Về Nguồn lễ Lịch Đại Tổ Sư
Xin đánh lễ mười phương đồng tụ hội.

thơ THÍCH NỮ GIỚI ĐỊNH



CON ĐƯỜNG HOẰNG PHÁP TẠI HẢI NGOẠI

(Thuyết Trình tại Đại Hội Giáo Dục và Hoằng Pháp do Các Tổng Vụ Giáo Dục & Hoằng Pháp của các GHPGVNTN trong Văn Phòng Điều Hợp Liên Châu tổ chức tại Tu Viện Phổ Đà Sơn, Ottawa, Canada, ngày 7 tháng 10 năm 2016)

Thích Tâm Hòa

I/ Dẫn Nhập

Trước hết, xin cảm ơn Ban Tổ Chức đã cho tôi cơ hội để trình bày một số suy nghĩ về vấn đề hoằng pháp tại hải ngoại.

Đề tài mà tôi xin được trình bày hôm nay là "Con Đường Hoằng Pháp Tại Hải Ngoại." Đề tài này gồm 2 phần chính: thứ nhất là 'Con Đường Hoằng Pháp' và thứ hai là 'Tại Hải Ngoại.' Sở dĩ chỉ nói đến địa dư "hải ngoại" vì tôi muốn thu hẹp bớt phạm vi của đề tài để phù hợp với con người và môi trường hành hoạt mà chúng ta đã và đang thực hiện sứ mệnh hoằng pháp từ mấy chục năm qua.

Hoằng pháp là sứ mệnh thiêng liêng và sinh hoạt bao quát mà tất cả mọi người con Phật, xuất gia và tại gia, đều cứu mạng và thực hiện dù ở đâu và vào thời đại nào. Bởi vậy các bậc cổ đức từng nói rằng, "Hoằng pháp thị gia vụ" (Hoằng pháp là việc nhà). Đã là việc nhà, mà ở đây là ngôi nhà Phật Pháp, thì bất cứ ai ở trong nhà Phật Pháp đều phải làm, tự động làm mà không cần phải chờ đợi ai nhắc nhở, thúc giục.

Trong phần thuyết trình này, tôi xin được nhìn lại những thành tựu của công cuộc hoằng pháp tại hải ngoại suốt mấy chục năm qua và cũng từ đó rút ra những bài học quý giá làm tư lương cho tôi và những vị nào có duyên trên con đường hoằng pháp còn dài phía trước.

II/ Những Thành Tựu Khích Lệ Của 40 Năm Qua

Biến cố lịch sử của ngày 30 tháng 4 năm 1975 đã khép lại trang sử cuộc chiến Việt Nam, nhưng lại mở ra một chương mới trong dòng lịch sử dân tộc với hàng triệu người Việt bỏ nước ra đi có mặt khắp nơi trên thế giới. Cùng trôi theo dòng thác tội nạn đó là hàng trăm Tăng, Ni và hàng chục ngàn Phật tử. Những

nhân chứng lịch sử của cuộc di tản vô tiền khoáng hậu đó là chư tôn đức Tăng, Ni và quý Phật tử đang hiện diện ở đây, trong hội trường này. Trang sử mới "Con Đường Hoằng Pháp Tại Hải Ngoại" bắt đầu từ đó, cách nay khoảng 40 năm.

40 năm qua, chư tôn đức Tăng, Ni và Phật tử từ đôi bàn tay trắng đã tận tụy không ngừng gây dựng và phát triển cơ đồ cho nền Phật Giáo Việt Nam tại hải ngoại mà như hôm nay chúng ta chứng kiến, với hàng ngàn ngôi chùa, hàng trăm đạo tràng mang sắc thái và nội dung truyền thống Phật Giáo Việt Nam có mặt tại bất cứ nơi nào có tăng, ni và quần chúng Phật Tử Việt Nam sinh sống, từ Úc Châu, Á Châu sang Âu Châu và Mỹ Châu.

Dấu ấn lớn nhất trong công cuộc hoằng pháp 40 năm qua tại hải ngoại là

chư tôn đức tăng, ni và quý Phật tử đã giữ gìn và phát triển tinh hoa của Phật Giáo và văn hóa dân tộc Việt Nam nơi đất nước lưu cư, là đã "mang chuông đi đánh xứ người" để làm rạng danh trang sử hai ngàn năm Phật Việt. Nhờ đó, người Phật tử Việt Nam dù ở bất cứ nơi đâu tại hải ngoại cũng có thể có cơ duyên trực tiếp hay gián tiếp đến với Phật Pháp để học hỏi và tu tập. Cũng vì vậy, người Phật tử Việt Nam thuộc thế hệ thứ nhất định cư tại hải ngoại hầu hết đều có thể giữ gìn được tín tâm đối với Tam Bảo, duy trì được nếp sống đạo đức, tâm linh và tôn giáo truyền thống dân tộc nơi xứ người.

Tất nhiên, sứ mệnh và con đường hoằng pháp đối với người Tăng sĩ nói riêng và người con Phật nói chung sẽ không dừng lại ở những thành tựu dù rất khích lệ đó, mà còn tiếp tục mãi trong tương lai. Dù vậy, trên bình diện nào đó, khách quan mà nói, cho đến nay chúng ta chỉ mới đạt được thành tựu phần nào con đường hoằng pháp đối với thế hệ thứ nhất của cộng đồng người Việt lưu vong. Điều đó có



nghĩa là chúng ta cần phải thực hiện công tác hoằng pháp nhiều hơn nữa đối với các thể hệ thứ hai, thứ ba trong cộng đồng người Việt và với người dân bản xứ.

Để góp phần định hướng xác thực hơn và có thể tiếp tục thực hiện tốt hơn nữa công tác hoằng pháp, thiết nghĩ trước hết chúng ta cũng cần hiểu rõ hơn về **mục tiêu, yếu tính và phương tiện của hoằng pháp**.

III/ Mục Tiêu và Yếu Tính Của Hoằng Pháp

Sau khi thành đạo dưới cội cây Bồ Đề, đức Thế Tôn do lòng tử bi thương xót chúng sinh đang ngập chìm trong biển khổ sinh tử luân hồi và do sự thỉnh cầu của chư thiên mà Ngài đã đem kinh nghiệm thực chứng bản thân để truyền trao cho mọi người. Mục đích của Phật thật rõ ràng là làm cho mọi chúng sinh đều giác ngộ và giải thoát như Ngài để chấm dứt vĩnh viễn sự đau khổ. *Đó chính là mục tiêu tối hậu của hoằng pháp.*

Đối với đức Thế Tôn, hoằng pháp là đem kinh nghiệm thực chứng giác ngộ và giải thoát tự thân để truyền dạy cho mọi người cùng tu tập. Giống như một vị lương y phát minh ra phương thuốc trị bệnh khổ kỳ diệu rồi đem phương thuốc đó truyền trao cho mọi người cùng lãnh thọ để trị lành thân tâm bệnh.

Đối với những người con Phật như chúng ta, hoằng pháp là đem giáo pháp giác ngộ và giải thoát của đức Thế Tôn mà tự thân mình đã tu học và thực nghiệm hữu hiệu, truyền trao cho người khác để họ cũng có cơ hội tu tập đạt được sự giải khổ. Giống như một bệnh nhân sau khi được điều trị bởi thần dược của vị lương y, rồi đem giới thiệu vị lương y và phương thuốc hiệu nghiệm ấy cho mọi người cùng điều trị.

Qua đó, chúng ta nhận thấy *yếu tính* của hoằng pháp là sự truyền trao cho tha nhân điều mà mình tự thân trải nghiệm. Điều này có nghĩa là chính mỗi người con Phật phải tự tu tập để nếm được pháp vị an lạc trong giáo pháp của Phật Đà rồi đem kiến giải và kinh nghiệm đó truyền trao lại cho người khác.

Từ mục tiêu tối hậu và yếu tính của hoằng pháp nói trên, cho chúng ta thấy rằng tất cả mọi người con Phật, là những người thực nghiệm giáo pháp và cảm nhận sự lợi lạc vô cùng lớn lao của Phật Pháp đều phải là những nhà hoằng pháp, những người đem giáo pháp của Phật giới thiệu đến cho mọi người cùng tu tập.

Cũng từ đó, chúng ta nhận thức rằng tất cả mọi hành hoạt của người tăng sĩ Phật Giáo đều nằm trong phạm vi bao quát của hoằng pháp. Những Phật sự như xây chùa, đúc tượng, phiên dịch kinh điển, sáng tác, tụng kinh, thuyết pháp, ứng phó đạo tràng, pháp sự khoa nghi, làm từ thiện, v.v... đều là hoằng pháp. Và tất cả mọi Phật sự, pháp sự đó đều phải nhằm đến mục tiêu tối hậu là xiển dương giáo pháp

của đức Phật, nhằm mang lại sự giác ngộ và giải thoát cho mình và người. Nếu không làm được như vậy là chúng ta đánh mất *yếu tính và mục tiêu hoằng pháp*.

Trong ý nghĩa đó, tất cả mọi người không phân biệt đều là đối tượng để chúng ta truyền trao giáo pháp của Phật.

Nhưng, theo nhu cầu hoằng pháp của Phật Giáo Việt Nam tại hải ngoại thì có 2 đối tượng cần đặc biệt nhắm đến: *cộng đồng người Việt và những người dân bản xứ*. Đối với cộng đồng người Việt, chúng ta cũng cần đặt thể hệ trẻ lên thành đối tượng hàng đầu trong công cuộc hoằng pháp.

Không đưa giới trẻ đến đạo Phật, không truyền bá Phật Pháp cho giới trẻ là chúng ta làm cho Phật Giáo Việt Nam tại hải ngoại mất hết tương lai. Nhưng để thực hiện công tác hoằng pháp hữu hiệu với giới trẻ thì chúng ta phải có phương pháp thích hợp với giới trẻ. Đây là một đề tài, một vấn đề cần phải được thảo luận sâu rộng hơn. Tôi không biết rằng trong Đại Hội này chúng ta có thì giờ để bàn kỹ vấn đề này chăng.

Người dân bản xứ cũng là mục tiêu quan trọng của sứ mệnh hoằng pháp. Mấy chục năm đầu, cộng đồng Phật Giáo Việt Nam tại hải ngoại lo tập trung vào việc xây dựng nền tảng cơ bản nơi xứ người mà đối tượng gần nhất là cộng đồng người Việt lưu vong. Giai đoạn kiến lập đạo tràng này, hiện đã tạm ổn. Bây giờ là lúc chúng ta cần chú tâm vào việc hoằng pháp đối với người dân bản xứ. Đó là đối tượng rộng lớn và lâu dài của con đường hoằng pháp tại hải ngoại. Ngày xưa chư tổ từ Ấn Độ qua truyền đạo tại Việt Nam thì cũng nhắm đến đối tượng chính là quần chúng Việt Nam. Cũng vậy, ngày nay chúng ta đến các nước Tây Phương để truyền đạo thì cũng phải nhắm đến đối tượng là người dân bản xứ Tây Phương.

Nhưng để đi vào việc thực hiện công tác hoằng pháp hữu hiệu thì chúng ta không thể không nói đến phương tiện của hoằng pháp.

IV/ Phương Tiện Của Hoằng Pháp

Phương tiện của hoằng pháp chính là những phương thức, cách thức, công cụ mà chúng ta sử dụng để thực hiện công tác hoằng pháp.

Trong ý nghĩa này, phương tiện hoằng pháp thì đa dạng và nhiều vô số kể, bởi vì bất cứ điều gì mà chúng ta sử dụng hàng ngày cho công cuộc truyền bá Phật Pháp đều là phương tiện hoằng pháp, như thuyết pháp, giảng kinh, dịch kinh, in ấn kinh sách, làm báo chí, mở đài truyền hình, đài phát thanh, lập trang mạng toàn cầu, blog, facebook, cho đến xây chùa, đúc tượng, tụng kinh, niệm Phật, ăn chay, giữ giới, làm việc thiện, quét dọn sân chùa, bố thí cho người nghèo, thăm người bệnh, dùng Phật Pháp an ủi người gặp khổ đau, thờ Phật, lạy Phật ở nhà cho con cháu thấy Phật, biết Phật, vân vân và vân vân... Nói chung bất cứ việc gì

mà chúng ta làm với mục đích giới thiệu Phật Pháp cho mọi người và làm cho người khác hiểu biết và tu tập theo giáo pháp của Phật để bớt khổ, an lạc, đạt đến giác ngộ và giải thoát thì những việc ấy đều là *phương tiện của hoằng pháp*.

Đặc biệt, chúng ta đang sống trong thời đại mà khoa học kỹ thuật và nhất là tin học hoàn toàn tối tân tiện lợi cho công cuộc hoằng pháp. Một giờ thuyết pháp trên truyền hình, trên truyền thanh hay một bài viết về Phật Pháp đăng trên báo giấy, báo điện tử cũng có thể được hàng ngàn người ở khắp nơi trên thế giới đọc và nghe. Nếu chúng ta biết sử dụng những phương tiện hiện đại này cho công cuộc hoằng pháp thì hiệu quả sẽ rất to lớn.

Nhà hoằng pháp cần hiểu rõ vai trò, chức năng và giới hạn của phương tiện để tránh nhầm lẫn phương tiện và cứu cánh. Điều đó có nghĩa là phương tiện hoằng pháp để đưa người vào đạo, hiểu đạo không thể thay thế cứu cánh giác ngộ và giải thoát. Hơn nữa, nhà hoằng pháp phải luôn luôn biết rõ giới hạn của phương tiện để không biến phương tiện thành cứu cánh. Chẳng hạn, những phương tiện hoằng pháp như các *pháp sư khoa nghi, cầu an, cầu siêu* không thể thực hiện mà không có việc giới thiệu và giảng giải Phật Pháp cho người mới vào đạo. Hoặc việc xây chùa, đúc tượng chỉ là tạo dựng cơ sở phương tiện để thực hiện việc hoằng pháp, không phải là mục tiêu cứu cánh để làm tiêu hao hết tâm vật lực mà đáng ra phải tập trung cho sứ mệnh hoằng pháp chính yếu.

Hoằng pháp tại hải ngoại còn cần đến một phương tiện quan trọng khác đó là vốn liếng ngoại ngữ và kiến thức văn hóa theo từng khu vực địa phương.

Để đưa Phật Pháp đến với giới trẻ Việt Nam hay với người dân bản xứ thì nhà hoằng pháp Phật Giáo Việt Nam không thể không biết thông thạo tiếng Anh hay một số tiếng địa phương.

Thực tế, từ mấy chục năm qua, các nhà hoằng pháp Phật Giáo Việt Nam không phải chưa làm việc này. Nhiều Tăng, Ni và cư Sĩ Việt Nam đã giảng Phật Pháp cho nhiều người dân bản xứ, mà trường hợp nổi bật nhất là Thiền Sư Nhất Hạnh. Nhưng, Phật Giáo Việt Nam tại hải ngoại vẫn chưa có kế hoạch hoằng pháp quy mô đối với thành phần này. Tôi mong là trong Đại Hội này chúng ta có thì giờ để thảo luận vấn đề này kỹ lưỡng.

V/ Một Số Đề Nghị

Để cụ thể hóa những gì đã được trình trên, tôi xin đề nghị một vài công tác Phật sự mà chúng ta có thể làm được như sau.



1/ Đề nghị chư vị Tổng Vụ Trưởng Tổng Vụ Hoằng Pháp của 4 Giáo Hội thuộc Văn Phòng Điều Hợp Liên Châu gồm GHPGVNTNHN tại Úc Đại Lợi-Tân Tây Lan, GHPGVNTN Âu Châu, GHPGVNTNHK, và GHPGVNTNHN tại Canada cùng phối hợp Phật sự hoằng pháp qua thông tin cũng như qua các chuyến công tác hoằng pháp.

2/ Đề nghị các Tổng Vụ Hoằng Pháp của 4 Giáo Hội thành lập Ban Soạn Thảo cẩm nang hay tài liệu hoằng pháp để dùng vào công tác hoằng pháp tại hải ngoại.

3/ Tổng Vụ Hoằng Pháp của từng Giáo Hội trong 4 Giáo Hội nên thành lập Ban Giảng Sư và phối hợp với các chùa, đơn vị cơ sở trong Giáo Hội để phân phối giảng sư đến từng đơn vị cơ sở thực hiện công tác hoằng pháp như thuyết giảng, hướng dẫn tu học khi có nhu cầu.

4/ Khuyến khích chư Tăng, Ni trẻ có khả năng Anh ngữ gia tâm vào công tác hoằng pháp cho giới trẻ Việt Nam và người bản xứ. Hoặc chư Tăng, Ni trẻ xin phát tâm học tập và trau dồi vốn liếng Anh ngữ để giúp sức cho công tác hoằng pháp đối với giới trẻ Việt Nam và người dân bản xứ.

VI/ Kết Luận

Từ lúc ra hải ngoại tới nay đã bốn thập niên, đây là lần đầu tiên cộng đồng Phật Giáo Việt Nam tại hải ngoại có cơ hội ngồi lại để cùng nhau thảo luận và đề ra một số công tác Phật sự để góp phần vào công cuộc hoằng pháp.

Quang lâm tham dự trong Đại Hội này có chư tôn Trưởng Lão, chư tôn Hòa Thượng là những bậc kỳ túc trong cộng đồng Tăng Già Việt Nam hải ngoại với bề dày thời gian và kinh nghiệm hoằng pháp, tôi kính mong chư tôn đức Tăng, Ni vì đại nguyện hoằng pháp độ sinh xin chỉ giáo, thảo luận và đề ra những phương pháp khả thi để làm phong phú sứ mệnh hoằng pháp và làm cho Phật Giáo Việt Nam ngày càng xán lạn hơn tại hải ngoại. Kính mong quý đại biểu hết lòng đóng góp ý kiến cho Phật sự trọng đại này.

Trân trọng tri ân quý ngài và kính chào quý liệt vị.

Tu Viện Phổ Đà Sơn, Canada, ngày 7.10.2016

Tỳ Kheo Thích Tâm Hòa

Tổng Vụ Trưởng Tổng Vụ Hoằng Pháp
GHPGVNTNHN tại Canada



VĂN HÓA GIÁO DỤC

DIỄN VĂN KHAI MẠC

Đại Hội Giáo dục và Hoằng pháp Liên Châu tại Tu-viện Phổ Đà Sơn Ottawa, Canada

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
Kính bạch chư tôn Đức Giáo phẩm liên châu.

Kính bạch chư tôn Hòa thượng, Thượng tọa, Đại Đức, Tăng Ni.
Kính thưa quý Phật tử, quý quan khách.

Kính thưa liệt vị,

Hôm nay chúng ta cùng có mặt tại đây, chắc chắn phải cùng chí hướng, cùng tấm lòng, cùng trách nhiệm và quan trọng hơn hết là cùng chung lo Phật sự bây giờ và mai sau.

Xin hân hoan chào đón tất cả quý vị.

Từ thuở biết qui kính tam bảo, chúng ta đã thừa hưởng ân đức của chư liệt vị Tổ sư, chúng ta muốn báo đáp thâm ân ấy không gì hơn là gây dựng chăm lo các thể hệ kế thừa.

Với thể hệ lịch đại tổ sư chúng ta là cái quả. Quả được xum xuê, tươi tốt, no tròn, bụ bẫm, ngon ngọt... là nhờ công ơn vun trồng, tưới tẩm, chăm sóc mà nên. Nay chúng ta là nhân, nếu chúng ta không có trách nhiệm chăm lo đào tạo, giảng dạy, gây dựng, khuyến lơn sách tấn thể hệ kế

thừa để họ gánh vác Phật sự, duy trì Tam bảo, phụng sự chúng sanh... thì lỗi thuộc về chúng ta. Quay về Tây, ta thấy hồ thẹn, ngó sang Đông, ta rất ân hận vì việc phải làm, đáng làm mà ta chưa làm đúng mức.

Từ ý thức trách nhiệm chúng ta ngồi kề bên nhau bàn thảo, tìm kiếm con đường tốt nhất để chúng ta cùng đi, cho dù có gặp ghềnh chông gai chúng ta vững bước mà tiến.

Tương lai đạo pháp nằm trong tay của mỗi chúng ta.

Kính chào tất cả quý vị.

Tôi xin long trọng tuyên bố đại hội Giáo dục và Hoằng pháp lần thứ nhất tại tu viện Phổ Đà Sơn bắt đầu.

Kính chúc đại hội thành công.

Nam mô Thành Tựu Trang Nghiêm

Thăng Vương Phật.

Hoàng trúc tịnh thất

Milpitas, August 8, 2016

Thái Siêu

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT
VĂN PHÒNG ĐIỀU HỢP LIÊN CHÂU
BAN TỔ CHỨC ĐẠI HỘI GIÁO DỤC & HOÀNG PHÁP

LỜI CHÀO MỪNG

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật,

Kính bạch chư tôn đức Tăng, Ni,
Kính thưa quý nam nữ cư sĩ Phật tử,

Xin thay mặt chư tôn đức Giáo Phẩm của bốn Giáo Hội trong Văn Phòng Điều Hợp Liên Châu, chúng con thành kính đánh lễ cung nghinh chư tôn đức Tăng, Ni đã từ bi quang lâm chứng minh và tham dự Đại Hội Giáo Dục và Hoàng Pháp năm 2016 tại Tu Viện Phổ Đà Sơn. Chúng tôi cũng xin hoan hỷ đón chào quý thiện hữu tri thức và quý cư sĩ đã đến tham dự Đại Hội.



Sự quang lâm của chư tôn đức Tăng, Ni và sự hiện diện của quý liệt vị từ khắp nơi trên thế giới tại Đại Hội này cho thấy sự quan tâm đặc biệt của quý ngài và chư liệt vị đối với vấn đề trọng đại giáo dục và hoàng pháp.

Quả thật vậy, ngót 40 năm qua, kể từ khi Tăng, Ni và Phật tử chúng ta theo làn sóng bỏ nước ra đi tìm tự do và lập nghiệp tại khắp năm châu bốn biển ở hải ngoại, đây là lần đầu tiên chúng ta có thể tổ chức được một Đại Hội Giáo Dục và Hoàng Pháp mang tầm vóc rộng lớn của cộng đồng Phật Giáo Việt Nam tại hải ngoại.

Giáo dục và hoàng pháp là hai yếu tố then chốt để gìn giữ và truyền thừa tinh hoa và cốt tủy của Pháp Pháp từ thế hệ này sang thế hệ khác, từ quốc độ này sang quốc độ khác. Trong tận cùng bản thể, giáo dục và hoàng pháp là một, vì hoàng pháp lấy giáo dục làm cơ bản và giáo dục chính là để phổ truyền Chánh Pháp giác ngộ và giải thoát của đức Thế Tôn. Hơn thế nữa, giáo dục còn là phương pháp kiến hiệu nhất để giáo hóa con người và xã hội thuần lương theo tinh thần của từ bi, trí tuệ và hòa bình của đạo Phật.

Chính vì thế, dù chỉ diễn ra vồn vẹn có một ngày mà phải thuyết trình và thảo luận hai chủ đề lớn, kính mong rằng chư Tôn Đức và quý cư sĩ Phật tử nỗ lực vận dụng tâm trí để có thể đóng góp được gì thiết thực và hiệu quả cho sứ mệnh giáo dục và hoàng pháp được thành tựu nhiều hơn nữa.

Kính chúc chư tôn đức Tăng, Ni và quý cư sĩ thân tâm thường an lạc.
Cầu nguyện Đại Hội thành tựu viên mãn.

Nam Mô Thành Tựu Trang Nghiêm Công Đức Phật
Văn Phòng Điều Hợp Liên Châu
Chánh Văn Phòng,
Sa Môn Thích Bốn Đạt

VỀ VẤN ĐỀ GIÁO DỤC PHẬT GIÁO TẠI HẢI NGOẠI



Thích Trường Sanh

Dẫn Nhập:

Giáo dục là một vấn đề rất quan trọng trong mỗi tự thân, học đường, gia đình và mọi tầng lớp xã hội từ Đông sang Tây.

Đại hội Văn hóa Giáo dục và Hoằng pháp Liên châu 2016 được tổ chức tại Tu Viện Phổ Đà Sơn, thủ đô Ottawa, Gia Nã Đại vào thứ Sáu, ngày 7 tháng 10 năm 2016. Theo thứ tự chung thỉnh của Hòa Thượng Thích Bốn Đạt, Chánh văn phòng Điều Hợp Liên Châu, kiêm Trưởng ban tổ chức Về Nguồn lần thứ 10, và Hòa Thượng Thích Thái Siêu, đại diện các Tổng vụ Giáo dục và Hoằng pháp, Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Liên Châu, trong thư có nhấn mạnh những điểm sau đây: *"Đại hội Văn hóa Giáo dục và Hoằng pháp nhằm mục đích gặp gỡ và trao đổi kinh nghiệm hành đạo, góp phần vào công tác hoằng dương chánh pháp của Đức Phật nơi xứ người. Thảo luận về Giáo dục liên quan đến Tăng Ni và quý vị Cư sĩ Phật tử. Đón nhận, chia sẻ những kiến thức và kinh nghiệm đến từ Chư Tôn Trưởng lão gần nửa thế kỷ qua đang hành đạo ở hải ngoại."*

I- Con Đường Giáo Dục Của Đức Phật:

Sau khi thành đạo dưới cội cây Bồ đề, Đức Thế Tôn liền nghĩ về vấn đề giáo hóa chúng sanh, và từ đó Ngài đến vườn Lộc Uyển để gặp những người bạn đồng tu với Ngài trước đây để giới thiệu những chân lý mà chính bản thân Ngài đã thực chứng. Đây là bước đầu mà Đức Phật trình bày kết quả về sự khổ đau, nguyên nhân khổ đau, cảnh giới an lạc và con đường đi đến để có sự an lạc. Hơn 45 năm, Đức Thế Tôn du phương hành đạo để giáo hóa mọi tầng lớp hướng đến con đường thánh thiện. Những đệ tử của Ngài đã đắc thành chánh quả và nhiều vị đã bước vào quả dự lưu.

II- Đạo Phật Tại Việt Nam:

Trên hai ngàn năm đạo Phật có mặt tại Việt Nam, từ buổi ban đầu đạo Phật đã đi vào lòng dân tộc Việt qua các triều đại, và tùy theo hoàn cảnh các hàng Tăng sĩ đã giảng dạy giáo lý Phật đà cho mọi tầng lớp Phật tử. Ngôi chùa là một nhà trường; ngôi chùa lúc bấy giờ đã nuôi dưỡng đào tạo nhiều thành phần có trình

độ học Phật. Các triều đại Lý - Trần là những vị vua Phật tử, các vị này có những vị xuất gia đắc thành chánh quả.

Chư Tôn Đức Tăng Ni và quý vị Cư sĩ Phật tử chúng ta hãy đọc cuốn *"50 Năm Chấn Hưng Phật Giáo Việt Nam"* của cố Hòa Thượng Thích Thiện Hoa viết về phong trào chấn hưng Phật giáo Việt Nam vào năm 1920, và những năm tháng sau đó khắp ba miền đất nước về sự phục hưng Phật giáo.

Phật giáo Việt Nam đã có những Tu viện - Phật học viện- Trường Bồ đề - Trường Đại học ... , các trường này đã đào tạo nhiều Tăng Ni sinh có trình độ từ mặt Phật học và thế học. Sau năm 1975, Phật giáo Việt Nam có mặt tại hải ngoại, Chư Tôn Đức Tăng Ni trong những bước đầu lo việc xây dựng các Tu viện - Tự viện, chưa có thời gian để giáo dục, đào tạo những thế hệ tiếp nối. Nhân dịp Đại hội Văn hóa Giáo dục và Hoằng pháp liên châu trong ngày Giỗ Tổ Về Nguồn, chúng tôi nhân danh Tổng vụ Văn hóa Giáo dục thuộc Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hải Ngoại tại Úc Đại Lợi - Tân Tây Lan có những ý nghĩ như sau:

1- Giáo Trình Giảng Dạy:

Các Tổng vụ Văn hóa Giáo dục và Hoằng pháp thuộc các châu cần có sự liên quan trao đổi những kiến thức, kinh nghiệm từ Chư Tôn Đức Tăng Ni và quý vị Cư sĩ Phật tử, soạn ra những giáo trình phù hợp để giảng dạy cho những lớp Tăng Ni trẻ và mọi tầng lớp Phật tử ở hải ngoại.





2- Những Đối Tượng Để Giáo Dục:

Hiện tại Tăng Ni sinh đã được đào tạo ở các Tu viện, Học viện... Và để cho các khóa tu học, an cư của quý Giáo hội được tổ chức hằng năm, quý vị giáo thọ cần phải hướng dẫn về phần Luật tạng để chư Tăng Ni hiểu rõ thêm giá trị cao quý về sự hành trì giới luật.

Quý Phật tử tại gia có nhiều thành phần về mặt tuổi tác; có những vị có trình độ về mặt học vấn tiếp thu Phật Pháp nhanh, và có những vị tuổi tác cao, nhiều hoàn cảnh không có thời gian đến chùa và tham dự các khóa tu học, do đó sự học hiểu Phật Pháp có sự chênh lệch, cho nên sự giảng dạy tùy theo đối tượng để học viên dễ tiếp thu về kinh pháp. Đối với tầng lớp Gia đình Phật tử, sinh viên, học sinh Phật tử, quý vị này sinh ra và lớn lên ở hải ngoại, hoặc đi theo diện cha mẹ qua định cư ở nước ngoài, quý vị Tăng Ni trẻ cần quan tâm, và cần thông thạo các ngoại ngữ để đi vào các trường học, hoặc các gia đình để phổ biến Phật pháp cho mọi tầng lớp tuổi trẻ.

3- Mục Tiêu Hướng Đến Sự Giáo Dục:

Tất cả các Tôn giáo có mặt trên cuộc đời này, mỗi Tôn giáo đều có sự hướng dẫn mọi người đến với Tôn giáo của mình. Các vị lãnh đạo tinh thần của mỗi Tôn giáo đều có những phương thức trình bày mà mục đích hướng đến những lời dạy của các vị giáo chủ. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni của chúng ta xuất gia, thành đạo, thuyết pháp độ sinh đã trải dài hơn 26 thế kỷ trước mãi đến hôm nay, đã đem lại nhiều an lành hạnh phúc cho toàn thể nhân loại trên trái đất này. Ngày nay các nước phương Tây, mọi người đã có duyên lành trở thành những học giả, giáo sư giảng dạy ở các trường và các phân khoa Phật học. Các nhà nghiên cứu Phật học, có những vị đã trở thành Tăng sĩ, Cư sĩ thuộc các trường phái và đã đem những lời Phật dạy chuyển hóa vào cộng đồng nhân loại hôm nay.

4- Nội Dung Về Sự Giáo Dục:

Nói về Tam tạng, tức nói về Kinh, Luật và Luận; Tam tạng của Bắc truyền, Nam truyền.

Nội dung của tạng Kinh phần nhiều Đức Thế Tôn đề cập đến Tứ Thánh Đế. Luật, hướng dẫn, phân tích về sự khai, giá, trì, phạm; nội về tánh, tướng của luật nghi để hành giả mỗi khi đã lãnh thọ giới pháp hành trì cho được nghiêm mật để xứng danh một người Tăng sĩ. Về Luận tạng, có tính cách phân tích luận bàn rộng lớn để giáo pháp của Đức Thế Tôn được nhiều lợi lạc trong nhân gian. Cho nên các vị giáo sư, giảng sư, giáo thọ, mỗi khi đảm trách Kinh, Luật, Luận, cần phải nghiên cứu kỹ lưỡng để cho nội dung được phong phú trước khi đi vào công việc giảng dạy.

5- Những Phương Pháp Giáo Dục:

Xã hội hôm nay có nhiều phương pháp để giảng dạy. Vấn đề giảng dạy không những đứng trên bục giảng để phân tích chỉ bày cho các học viên, mà ở trong các thông tin điện tử đã đóng góp phần lớn cho việc giảng dạy. Cho nên quý vị chuyên môn về việc giảng dạy cần có tư liệu và thời gian nghiên cứu để có nhiều phương pháp giảng dạy. Các khóa tu học của mỗi Giáo hội, mỗi Tu viện, Tự viện hoặc các trường lớp, vị giảng sư chuyên sâu các Kinh, Luật, Luận để chương trình giảng dạy có giá trị về việc tu học.

III – Kết Luận:

Qua những chương mục giới thiệu trình bày ở các phần trên. Đại hội Văn Hóa Giáo dục và Hoằng pháp, cùng có nghĩa là Giáo Dục, nhưng giáo dục của Phật giáo khác với giáo dục thế gian, giáo dục Phật giáo không đào tạo chuyên viên. Giáo dục Phật giáo đào tạo những con người có cái nhìn chân thực, và khai phóng con người thoát khỏi vòng mê hoặc, tình thức, đào tạo con người có nhân cách; và Giáo dục con người có chất liệu Từ bi, hướng đến con đường an lành hạnh phúc.

Trân trọng kính chào Đại Hội.

Tỳ khưu Thích Trường Sanh

Tổng Vụ Trưởng TV Văn Hóa Giáo Dục thuộc
GHPGVNTN Hải Ngoại tại UDL-TTL



GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT
VĂN PHÒNG ĐIỀU HỢP LIÊN CHÂU
BAN TỔ CHỨC ĐẠI HỘI GIÁO DỤC & HOẰNG PHÁP
TU VIỆN PHỔ ĐÀ SƠN, OTTAWA, CANADA

QUYẾT NGHỊ

**ĐẠI HỘI GIÁO DỤC & HOẰNG PHÁP DO GHPGVNTN CÁC CHÂU LỤC
ĐỒNG TỔ CHỨC TẠI TU VIỆN PHỔ ĐÀ SƠN, CANADA, NGÀY 07.10.2016**

Đại Hội Giáo Dục & Hoằng Pháp lần đầu tiên được tổ chức tại Tu viện Phổ Đà Sơn, Ottawa, Canada vào ngày 07.10.2016, do chư tôn đức đại diện các Tổng Vụ Giáo Dục và Hoằng Pháp thuộc GHPGVNTN tại các châu lục và quốc gia điều hợp với sự hiệp trợ, đóng góp của chư tôn đức có kinh nghiệm hành đạo tại hải ngoại suốt bốn thập niên qua tại hải ngoại.

Thế theo thông bạch của Ban Tổ Chức, mục đích của Đại Hội là để tạo diễn đàn cho chư tôn đức Tăng Ni và Cư sĩ trình bày, thảo luận về các chủ đề Giáo Dục và Hoằng Pháp, nhằm học hỏi và rút kinh nghiệm, mở ra hướng đi mới, khế lý, khế cơ, khế thời, khế xứ đối với sứ mệnh hành đạo của người con Phật nơi xứ người.

Đại Hội được diễn ra từ 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều cùng ngày, qui tụ đông đảo chư tôn đức Tăng Ni, Cư sĩ và Huynh trưởng GDPT từ các tu viện, tự viện, tịnh xá, trung tâm văn hóa Phật giáo, tại nhiều quốc gia.

Nội dung của Đại Hội được triển khai qua 2 phiên khoáng đại, trong đó toàn thể cử tọa được lắng nghe các tham luận của chư vị diễn giả, cũng như đã tích cực thảo luận, và nêu ra các đề án Phật sự quan trọng về Giáo Dục và Hoằng Pháp.

Từ các vấn đề quan yếu được trình bày và thảo luận trong nghị trình Đại Hội, nhận thức chung của toàn thể cử tọa được ghi nhận như sau:

- **Đối với Giáo Dục:** Lấy Giới, Định, Tuệ làm nền tảng giáo hóa con người, thành tựu chúng sanh; thể hiện Phật Pháp trong đời sống hàng ngày để phát huy tính Phật, giải thoát khổ đau, đồng thời cảm hóa tha nhân hướng về con đường thoát khổ bằng tuệ giác và lòng từ bi của Phật.
- **Đối với Hoằng Pháp:** Tuyên dương Chánh Pháp nhằm mang lại lợi ích, an vui cho số đông, xa hơn là nhằm mang lại giải thoát giác ngộ cho chúng sanh. Đây là sứ mệnh và là mục tiêu hoằng pháp của người con Phật, dù xuất gia hay tại gia.

Với nhận thức chung như trên, và sau những vấn đề quan yếu được bàn thảo kỹ lưỡng trong hai phiên khoáng đại, chúng tôi, toàn thể cử tọa tham dự Đại Hội Giáo Dục & Hoằng Pháp, cùng đúc kết tâm nguyện, hợp nhất ý chí và tâm lực, đồng thanh:

QUYẾT NGHỊ

1. Giữ gìn bản sắc văn hóa truyền thống của nền Phật Việt, đồng thời tiếp thu và chắt lọc tinh hoa của các nền văn hóa để áp dụng vào sinh hoạt thường nhật, sao cho giáo lý Phật được thấm nhuần và phổ cập nơi người bản xứ và lớp trẻ Việt Nam sinh trưởng tại hải ngoại;

2. Nghiên cứu việc mở các trường học Phật giáo nhằm ươm mầm mẫn đạo, học đạo cho tương lai tuổi trẻ Phật Giáo Việt Nam;

3. Kêu gọi chư tôn đức tiền bối hết lòng nâng đỡ, quan tâm bảo bọc thành phần Tăng Ni trẻ và Tăng Ni mới xuất gia về nơi cư trú và tu học ổn định để chuẩn bị cho các thế hệ kế thừa gánh vác trọng nhiệm hoằng pháp của hàng Sư giả Như Lai nơi xứ người;

4. Mỗi người con Phật phải tự bồi dưỡng năng lực của chính mình bằng sự tu trì và phát huy Giới, Định, Huệ để có thể đảm nhận việc hoằng pháp một cách hiệu quả, mang lại lợi lạc an vui cho người trong đạo, lẫn người ngoài đạo;

5. Khuyến khích chư vị Tăng Ni trẻ giới ngoại ngữ dẫn thân vào việc hoằng pháp để giới thiệu và hướng dẫn tuổi trẻ Việt Nam cùng dân bản xứ học hỏi và thực hành giáo lý Phật-đà;

6. Xúc tiến việc thành lập Ban Giáo Dục và Hoằng Pháp của 4 GHPGVNTN nhằm phối hợp Phật-sự hoằng pháp tại các châu lục và quốc gia;

7. Đề nghị Ban Giáo Dục & Hoằng Pháp của 4 GHPGVNTN cùng soạn thảo tài liệu và cảm nang Hoằng Pháp để sử dụng trong việc giảng dạy, truyền bá Chánh Pháp;

8. Tổng vụ Hoằng Pháp của mỗi giáo hội tiến hành thành lập Ban Giảng Sư nhằm cung ứng giảng sư đến từng đơn vị cơ sở khi có nhu cầu.

Quyết Nghị này gồm 8 điểm đã được toàn thể Đại Hội, gồm 150 đại biểu Tăng Ni, Cư sĩ và Huynh trưởng GDPT đồng biểu quyết thông qua lúc 5 giờ chiều ngày 07 tháng 10 năm 2016 tại hội trường Tu Viện Phổ Đà Sơn, Ottawa, Canada.



TẶNG NI VIỆT NAM HẢI NGOẠI

NGÀY VỀ NGUỒN—HIỆP KỶ LỊCH ĐẠI TỔ SƯ LẦN THỨ 10
TU VIỆN PHỔ ĐÀ SƠN, OTTAWA, CANADA

ĐẠO TỪ

CỦA TRƯỞNG LÃO HÒA THƯỢNG TRƯỞNG BAN ĐIỀU HỢP TẶNG NI VIỆT NAM HẢI NGOẠI



Nam Mô Việt Nam Quốc Nội - Hải Ngoại chư lịch đại Tổ Sư

Kính bạch chư tôn đức Tăng Già
Kính thưa quý Thiện Tín
Kính thưa liệt quý vị,

Tôi, Lão Tỳ Kheo Thích Thăng Hoan, năm nay 88 tuổi, thân nhiều bệnh tật, sức yếu, không thể về cùng đại tăng khắp các Châu Lục tham dự Ngày Hiệp Kỳ Về Nguồn lần thứ 10. Tôi nhất tâm đánh lễ sám hối đại tăng và nhất tâm hướng về Tu viện Phổ Đà Sơn chú nguyện. Xin thành tâm tán thán công đức Giáo hội Canada và đặc biệt là Hòa Thượng Chủ Tịch Thích Bốn Đạt đã phát tâm đứng ra tổ chức ngày lễ trọng đại này.

Còn gì hạnh phúc bằng, Tăng Già và Thiện Tín hăng năm hội tụ nhớ về hạnh nguyện Bồ tát của chư lịch đại Tổ sư trải qua bao nhiêu thế kỷ quên mình để hoằng truyền Phật đạo. Nhớ về quá khứ cũng có nghĩa là khẳng định cho hiện tại. Gần năm mươi năm có mặt của Tăng Già Việt nam nơi các Châu lục, chúng ta không ngừng nghe theo tiếng gọi của lịch đại tổ sư, trong ấy có các vị đạo sư rực sáng vừa từ già hội chúng như Hòa Thượng Minh Tâm, Hòa Thượng Như Huệ cùng chư tôn đức khác. Những gì Phật giáo Việt nam thành tựu nơi các Châu lục, dù trong giới hạn hay khiêm tốn, nó vẫn xác lập hạnh nguyện hoằng truyền giáo pháp của Tăng già.

Chúng ta hội tụ để tay trong tay, lòng bên lòng cùng đi nhau trên đường hoằng truyền Phật pháp nơi xứ người. Như đàn tê giác băng qua rừng sâu, chúng ta luôn luôn gặp nhiều thách đố từ mọi phía. Chúng ta chắt chiu từng mảnh vụn cát bụi để dựng nên một mái chùa. Chúng ta hứng chịu bao thị phi để gìn giữ tín tâm của chư Thiện Tín. Không có nghịch cảnh nào xô gãy Tăng già Việt Nam, trong một hiệp lực tử hùng lực. Do vậy, ngày Hiệp Kỳ Về Nguồn là thể hiện năng lực của cộng đồng Tăng Ni, Hải Ngoại chúng ta.

Cúi xin chư lịch đại Tổ sư gia hộ cho chúng con, Tăng Già Việt Nam nơi xứ người.

Cầu chúc ngày Hiệp Kỳ Về Nguồn lần thứ 10 thật nhiều hoan hỷ và chia sẻ.
Trân trọng kính chào.

Phật Lịch 2560, California ngày 20 tháng 9 năm 2016
Sa Môn Thích Thăng Hoan

LỜI CHÀO MỪNG

CHƯ TÔN ĐỨC TANG NI THAM DỰ NGÀY VỀ NGUỒN—HIỆP KỶ LỊCH ĐẠI TỔ SƯ LẦN THỨ 10

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật,

Kính bạch chư tôn Trưởng Lão, Hòa Thượng, Thượng Tọa, Đại Đức Tăng, Ni,

Kính thưa quý thiện nam tín nữ Phật tử, Thật là đại hạnh cho Ban Tổ Chức chúng con để được đánh lễ cung đón chư tôn Thiền Đức từ khắp các Châu Lục thân lâm về Đạo Tràng Tu Viện Phổ Đà Sơn trong Ngày Về Nguồn Hiệp Kỷ Lịch Đại Tổ Sư lần thứ 10. Chúng tôi cũng vô cùng hoan hỷ chào đón quý thiện nam tín nữ Phật tử từ mọi phương trời tụ hội về đây trong ngày lễ trọng đại này.

Hôm nay nhìn thấy chư tôn Thiền Đức và quý Phật tử thương tưởng Ban Tổ Chức chúng con mà vân tập về đây đông đủ, lòng chúng con hoan hỷ và mãn nguyện vô cùng khiến cho bạo nhiễu lo lắng trong thời gian chuẩn bị Đại Lễ đã như những chiếc lá Phong vàng rục rờ tung bay đi theo gió thu về.

Kính bạch quý ngài,
Kính thưa quý liệt vị,

Cách nay tròn 9 năm, cũng trên đất nước Canda thân yêu này, Ngày Về Nguồn Hiệp Kỷ Lịch Đại Tổ Sư lần thứ nhất đã được tổ chức tại Trung Tâm Văn Hóa Phật Giáo Chùa Pháp Vân.

Nhìn lại chín năm trôi qua, với bao nhiêu biến động đảo điên của thời cuộc và thăng trầm vinh nhục của vận mệnh Phật Giáo Việt Nam tại hải ngoại, nhưng cộng đồng Tăng Ni Việt Nam Hải Ngoại vẫn kiên trì gìn giữ và phát huy ngời sáng bản thể thanh tịnh và hòa hợp của Tăng Già qua tinh thần Ngày Về Nguồn Hiệp Kỷ Lịch Đại Tổ Sư. Nhờ vậy mà, sóng gió thị phi đã lắng xuống, phong ba cuồng vọng tham sân si cũng qua đi, ngôi nhà Phật Giáo Việt Nam vẫn sừng sững uy nghiêm giữa phương trời hải ngoại.

Trong niềm vui bất tận của ngày mười phương Tăng hội tụ đông đủ, chúng ta không khỏi nên được nỗi kính tiếc vô hạn đối với một số chư tôn túc Trưởng Lão vì hóa duyên viên mãn nơi cõi Ta Bà nên đã chích lý Tây quy, như Cố Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Minh Tâm, vị Trưởng Ban Điều Hợp Tăng Ni Việt Nam Hải Ngoại đầu tiên, Cố Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Trí Chơn, Cố Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Hạnh Đạo, Cố Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Nguyên Lai, và gần đây Cố Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Như Huệ. Xin đốt nén tâm hương cúi đầu tưởng niệm công đức vô lượng mà quý Ngài đã đóng góp cho cơ đồ của Phật



Giáo Việt Nam nói chung và cho Ngày Về Nguồn Hiệp Kỷ Lịch Đại Tổ Sư nói riêng.

Kính bạch quý ngài,
Kính thưa quý liệt vị,

Tu Viện Phổ Đà Sơn của chúng con khiêm cung nhỏ bé nằm nép mình nơi miền núi xa xôi hẻo lánh này được phước duyên hãn hữu có một không hai trong đời cung đón chư tôn Thiền Đức khắp mười phương tụ hội về đây. Nhưng chắc chắn chúng con không làm sao tránh khỏi những sơ suất vụng về và thiếu sót trong sự đón tiếp và phụng sự. Ngưỡng mong quý ngài và kính xin chư liệt vị niệm tình hỷ xả cho.

Chúng con thành tâm hồi hướng công đức tổ chức Ngày Về Nguồn Hiệp Kỷ Lịch Đại Tổ Sư lần thứ 10 dâng lên mười phương Tam Bảo cầu nguyện gia bị Phật sự thành tựu và thiết tha cầu mong chư Đại Tăng trong tinh thần hòa hợp và như pháp vận dụng đại bi đại trí để cùng nhau xây dựng và phát triển nền Phật Giáo Việt Nam tại hải ngoại ngày càng hưng thịnh.

Một lần nữa, chúng con xin cúi đầu đánh lễ tri ân Đại Tăng đã tử bi quang lâm và thành tâm cảm tạ chư thiện nam tín nữ Phật tử đã hoan hỷ tham dự Ngày Về Nguồn Hiệp Kỷ Lịch Đại Tổ Sư lần thứ 10 tại Tu Viện Phổ Đà Sơn, Canada.

Nam Mô Tây Thiên, Đông Độ, Việt Nam, Hải Ngoại Truyền Giáo Truyền Giới Lịch Đại Tổ Sư thùy từ chứng giám.

Phật Lịch 2560, Ottawa, ngày 8.10.2016
Trưởng Ban Tổ Chức Ngày Về Nguồn Hiệp Kỷ
Lịch Đại Tổ Sư Lần 10
Sa Môn Thích Bốn Đạt

SỐNG HÒA ÁI AN VUI

(*Câu Chuyện Dưới Cờ* — bài viết hàng tuần của GDPT
do Nhóm Áo Lam thực hiện)



Muốn cuộc sống ngày một hòa ái an lạc yên vui, anh chị em ta chớ nên dùng lời xấu ác nặng nề xúc phạm đến kẻ khác. Bởi khi sân tâm vừa dậy khởi thì nội tạng ta liền bị tổn thương, chưa nói khẩu nghiệp sẽ tự ràng buộc ta trong kiếp sau này.

Trong *Kinh Tứ Thập Nhị Chương*, có câu chuyện kể lại rằng:

Một ngày kia, Phật cùng các cao đệ của ngài đang du hóa qua một vùng hoang du. Nơi đây là giang sơn của một đạo sĩ Bà La Môn có nhiều phép thần thông biến hóa. Xưa nay ông chưa từng thua ai trong lãnh vực thần thông và biện bác. Ông ta lại nghe dân chúng đồn rằng Thế Tôn là bậc Giác Ngộ, giải thoát thầy của trời người, Giáo chủ cõi ta bà. Ông không tin và muốn gặp Phật để thử tài thấp cao.

Phật biết qua đây sẽ có chuyện xảy ra nên dặn đồ chúng yên lặng và chỉ làm theo lời ngài.

Khi bị vị đạo sĩ chặn đường đòi thí thí thần thông, Phật không trả lời và trải tọa ngồi tham thiền, các môn đồ của Ngài cũng vậy. Vị đạo sĩ tức giận dùng nhiều lời lẽ xấu ác sỉ vả, khích bác Phật. Đến trưa vị đạo sĩ mệt đem cơm ra ăn, Phật lại gần vị đạo sĩ nói:



“Thưa ngài, tôi có một điều chưa hiểu, xin Ngài hoan hỉ chỉ bảo cho.”

Vị đạo sĩ hoan hỉ cười dễ dãi và rất bằng lòng được chỉ bảo cho Phật.

Phật hỏi:

“Thưa Ngài, tôi sắm sửa lễ vật dâng biểu cho một người, họ không nhận, vậy của ấy đi đâu?”

“Thì đem về xài chứ đi đâu,” vị đạo sĩ trả lời.

“Thế khi sáng Ngài dùng xú ngôn ác ngữ, tôi không nhận, chúng đi đâu?” Phật hỏi.

Sau một lúc suy tư, vị đạo sĩ quỳ xuống đánh lễ Phật sám hối và xin theo làm kẻ

hầu tả hữu. Phật thương thuận nhận cho.

Tiền nhân ta thường nhắc câu: “Ngậm máu phun người, trước dơ miệng mình.” Ấy chính là lời Phật thuyết để thuyết phục vị đạo sĩ này vậy.

Cho nên là Người chúng ta hãy dùng lời hòa ái, dắt dìu nhau, chỉ dẫn nhau làm tốt mọi việc lành, tận tâm, tận lực hòa giải mọi hiểm nghi đối khắc, phát triển mọi hạnh lành, phúc cho đời biết bao nhiều ấy vậy.

(trích 52 *Câu Chuyện Dưới Cờ*
của Htr. Thị Nguyễn Nguyễn Đình Khôi)





TỬ ÂN

(Phật Pháp Thứ Năm — bài viết hàng tuần của GDPT
do Nhóm Áo Lam thực hiện)

I. Lời mở đầu:

Làm người ở đời, được sống, được thành đạt cái gì, toàn nhờ công ơn của mọi người, của xã hội, của chúng sanh. Nhất là người Phật tử lại còn mang ơn với Phật, Pháp, Tăng đã đem lại trí huệ cho mình. Cho nên muốn thành tựu nhân cách, muốn nhận rõ ý niệm của đời sống tương quan, không thể không biết đến bốn ân và những phương cách đền đáp.

II. Hành tướng bốn ân gồm có:

Ân cha mẹ, ân thầy bạn, ân quốc gia xã hội, ân Tam Bảo.

1. Ân cha mẹ: Chín tháng cưu mang. Mẹ bỏ ăn mất ngủ, thân thể không an, đến khi sanh sản đau đớn vô cùng không khác gì đứt từng khúc ruột, còn cha phải chạy ngược chạy xuôi, lo sắm vật dụng để chu toàn cho mẹ con, và hồi hộp trông mong cho mẹ con được vuông tròn. Khi mới sanh phải nhờ cha mẹ cho ăn uống, bông ẵm, nuôi dưỡng, không thể rời xa được một ngày. Mỗi khi đau ốm thì cha mẹ quên ăn bỏ ngủ quanh quần bên giường bệnh để lo săn sóc thuốc thang. Đến khi khôn lớn, cha mẹ phải lo dạy dỗ để con đủ tư cách làm người.

2. Ân thầy bạn: Thầy là những người đã khai mở và nâng cao trình độ hiểu biết cho chúng ta, là những người đã ra công dạy dỗ chúng ta. Thầy bạn luôn luôn khuyến khích hướng dẫn trong những trường hợp khó khăn. Bây giờ biết đọc biết viết, biết nhận xét toàn nhờ công ơn của thầy bạn đã luôn luôn dạy bảo và dìu dắt.

3. Ân quốc gia xã hội: Nhờ những vị có công xây dựng nước nhà, mở mang các công nghệ, dẹp trừ những tệ

đoan xã hội, đem lại thanh bình cho đất nước nên ta mới có sự an vui, thái bình thịnh vượng.

4. Ân Tam Bảo:

A. Ân Phật-bảo

a) Xả quốc, thành thê tử: Vì muốn cứu độ chúng sanh, nên đức Phật bỏ tất cả quốc thành, bửu vị, thê tử, quyến thuộc để xuất gia tìm đạo.

b) Sáu năm khổ hạnh: Vì muốn chứng chơn lý để giải thoát chúng sanh, nên Ngài đã quên đói rét, tu khổ hạnh sáu năm trời. Rồi Ngài lại ngồi tham thiền 49 ngày dưới gốc cây Tát ba la để thành đạo cứu độ chúng sanh.

c) Thuyết pháp giáo hóa: Trong 49 năm, Ngài không quản những nỗi gian lao khổ nhọc đi khắp đó đây, để thuyết pháp giáo hóa chúng sanh, tùy theo hoàn cảnh, tùy theo căn cơ mà dạy dỗ, dẫn dắt chúng sanh, để chánh pháp được lưu truyền muôn thuở.

B. Ân Pháp bảo:

a) Mở đường giải thoát: Nhờ pháp bảo, chúng ta mới biết đường lối tu hành, thoát ly sanh tử, chứng cảnh giới thanh tịnh an vui.

b) Giản trạch tà chánh: Nhờ pháp bảo, chúng ta nhận rõ được sự lý trong vũ trụ, phân biệt được các pháp tà chánh.

c) Diệt ác hưng thiện: Pháp bảo có công năng dẹp trừ những ác pháp, bồi đắp, phát khởi các thiện pháp.

C. Ân Tăng bảo:

a) Duy trì chánh pháp: Các vị xuất gia tu hành, phiên dịch, diễn giảng ba Tạng giáo điển, khiến Phật

pháp thường còn không mất.

b) Thay Phật thuyết pháp: Sau khi Đức Phật nhập diệt, các vị Tăng, Ni chịu lời phúc chúc của đức Phật, đem đạo màu giáo hóa khắp nơi.

c) Truyền trao giáo pháp: Các vị tại gia cư sĩ muốn phát tâm cầu đạo giải thoát, đều nhờ các vị Tăng, Ni truyền trao giới pháp nêu gương tu hành.

III. Làm cách nào để đền trả bốn ân?

1. Cung kính vâng lời hết lòng phụng dưỡng cha mẹ.

2. Siêng năng học hành để khỏi phụ lòng thầy dạy dỗ chúng ta, hết lòng cung kính thầy và thương mến bạn bè.

3. Làm tròn bổn phận người công dân, làm cho văn hóa nước nhà được dồi dào, phát huy đạo đức đưa dân chúng đến con đường thiện mỹ. Kinh doanh để nâng cao đời sống xã hội.

4. Nghiên cứu học tập kinh điển Phật dạy, phát huy đạo pháp, tập sống đúng như lời Phật dạy. Trọn đời quy ngưỡng Phật Pháp Tăng, cung kính cúng dường các vị tu hành giới thanh tịnh.

IV. Kết luận:

Không phân biệt người sang kẻ hèn, đã sống ở đời thì phải biết bốn ân và tìm tất cả phương tiện để đền trả. Riêng đối với người Phật tử, được nhận rõ công ơn của chúng sanh, của Phật Pháp Tăng nên cần phải luôn luôn cố gắng đền đáp bốn ân. Sống đúng theo lời Phật dạy là cách đền ơn thiết thực nhất của người Phật Tử.

(tài liệu của Bạc Trung Thiện -
Ngành Thiểu, GDPTVN)



NGƯỜI HUYNH TRƯỞNG ĐỐI VỚI ĐẠO PHÁP VÀ DÂN TỘC

Lá Thư Đầu Tuần:

Bài viết hàng tuần của GDPT trên trang nhà GDPTVN Trên Thế Giới

Người Huynh trưởng vốn tầm gọi trong hào quang chư Phật, cất tiếng khóc chào đời trong lòng mẹ Việt Nam, sống và lớn lên bằng sữa ngọt cơm bùi của dân tộc, nên không thể quên ơn Đạo Pháp, Dân Tộc được.

I. ĐỐI VỚI ĐẠO PHÁP:

Người Huynh trưởng phải hiểu đạo và bảo vệ Đạo:

1. Hiểu Đạo: Để thấy rõ chân tinh thần của Phật giáo, không phải chỉ nghiên cứu trên từ chương sách vở, nô lệ cho một mô lý thuyết khô khan rồi chấp vào một số giáo điều. Đạo Pháp vừa xuất thế vừa bất ly thế gian nên đòi hỏi phải học phải tu.

a. Học Đạo: Đạo Phật là đạo của giải thoát tuệ giác siêu việt và là kết quả của một quá trình tu tập lâu dài của đức Từ phụ.

Học Đạo là làm lại công việc của bậc Đạo sư ấy, bắt đầu từ phản tỉnh, đổi chiều và kiểm chứng với những điều ta đã học hỏi, nhìn các hiện tượng với con mắt khoa học của lý trí, của kinh nghiệm tự thân thì đức tin mới vững chắc (Chánh tín).

Như vậy học Phật không phải để biết thiên kinh vạn quyển vì ngôn ngữ từ chương không phải là Đạo. Đạo là mặt trăng, ngôn ngữ chỉ là ngón tay chỉ mặt trăng. Kinh sách chỉ là những phương tiện diễn tả và chịu ảnh hưởng thời đại của nó cho nên phải tìm tận nguồn hoàn cảnh xã hội thì mới có thể thấy được sự thích ứng giữa đạo với đời và do đó tin tưởng "Đức Phật là một sự thật không phải huyền thoại."

"Tin ta mà không hiểu ta là phi báng ta." Lời dạy của đức Phật, đức Đại Từ phụ đáng ghi nhớ để làm phương châm cho việc học đạo.

b. Tu trì: "Tu mà không học là tu mù, học mà không tu như đẩy dựng sách." Thật vậy, lý trí chưa phải là khí cụ tuyệt đối đạt đến chân lý, bởi lý trí vẫn bị vô minh che lấp nếu không tu thì khó phá màn vô minh ấy lắm.

Tu (Giới) là phần thực chứng bản thể để phát huy tuệ giác thoát (Huệ). Đã nói đến tu thì có vô lượng pháp môn, người Huynh trưởng không buộc phải theo đúng khuôn rập một phương pháp, mà hãy khéo chọn cho mình một con đường thích hợp nhất với cuộc sống của mình.

c. Hành Đạo: Phương pháp xiển dương Đạo pháp hữu hiệu nhất là hành đạo, vì nếu không dụng công hành đạo thì sẽ không được người đời tin tưởng nữa. Đức Phật là Đấng tự giác nhưng đồng thời là Đấng giác tha. Ngài kêu gọi Từ bi thì chính Ngài bằng con cừu non ốm yếu trên đường xa diệu vợi để rồi hóa độ cho vua Tần Bà Sa La biết thương chúng sinh. Người Huynh trưởng cần làm đúng như điều mình đã biết (tri hành hợp nhất). Người Huynh trưởng có đối tượng riêng với ba thành phần tâm lý (Thanh, Thiểu, Đồng) và những sinh hoạt riêng của đoàn thể như:

- Giáo dục đoàn sinh.
- Hoạt động thanh niên.
- Công tác xã hội đúng như tôn chỉ của GDPT.
- Đào tạo Phật tử chân chánh.
- Xây dựng xã hội theo tinh thần Phật giáo.

Việc hành đạo của người Huynh trưởng là tiếp tay với Giáo hội trong hai mục đích chính là xây dựng Đạo pháp và Dân tộc mà tuổi trẻ là thành viên quan trọng vì "tuổi trẻ là ông chủ tương lai của Đạo pháp và Dân tộc."

2. Bảo Vệ Đạo:

Bảo vệ cơ sở, bảo vệ chùa chiền, kinh tượng, pháp khí. Tuy đó không phải là Đạo nhưng đó là hành tướng của đạo. Cái áo không



làm nên thầy tu, nhưng thầy tu không thể không cần chiếc áo.

Bảo vệ đạo pháp cần lưu ý:

- Bảo vệ tinh thần giáo lý: cương quyết chống những tuyên truyền xuyên tạc cố ý làm mất giá trị và làm sai lệch ý nghĩa của giáo lý.
- Bảo vệ đặc tính giáo pháp: chống những hình thức không Phật giáo xâm nhập, chống những khuynh hướng mô phỏng không ý thức và những hình thức làm mất đặc tính Phật giáo trong mọi lĩnh vực: nghệ thuật, văn chương, nghi lễ.
- Đem đạo pháp vào cuộc đời: cây Phật giáo có châm bôn mọi nơi, mọi thời cho thích hợp mới xanh tươi. Phật pháp không xa lìa thế gian pháp. Người Huỳnh trưởng có đủ điều kiện để đem đạo Phật vào trong cuộc đời.
- Bảo vệ đạo pháp bằng thực hành giáo pháp: nhưng điều quan trọng hơn hết là người Phật tử phải thực hành giáo lý trong đời sống của mình. Dựa vào giáo lý để trau dồi nhân cách. Nếu là một Phật tử mà không có nhân cách, không thực hành đúng giáo pháp, làm những điều xấu xa, xằng bậy thì người khác còn tin tưởng gì vào giáo pháp nữa còn ai tôn trọng Đạo pháp nữa. Như vậy chính mình đã làm suy đồi Đạo pháp chứ không ai khác. Đúng là "Sư tử trùng sư tử nhục" (Chỉ có trùng của sư tử mới ăn thịt được sư tử).

3. Đối với Tổ Quốc và Dân Tộc:

Gọi là quốc gia thì có đủ 3 yếu tố: lãnh thổ, ngôn ngữ và dân tộc. Đối với Tổ Quốc người Huỳnh trưởng cần:

- Làm tròn bổn phận công dân trong chức năng của mình, góp phần vào việc bảo toàn lãnh thổ, chủ quyền quốc gia, danh dự Tổ Quốc.
- Bảo vệ ngôn ngữ quốc gia, đồng nhất trao đổi tiếng nói dân tộc. Duy trì truyền thống Tiên Rồng thuần nhất của người Việt Nam. giữ gìn và phát huy đặc tính dân tộc, nếu cao tinh thần bất khuất.
- Cải tiến nhưng không vọng ngoại, biết lựa chọn để đồng hóa những văn minh du nhập làm giàu cho văn hóa dân tộc.
- Chống chủ nghĩa phi nhân bản, chà đạp tự do trong đó có tự do tín ngưỡng. Mưu cầu một đời sống an lạc trong tinh thần Phật Giáo.
- Người Huỳnh trưởng muốn đạt được mục đích trên với phương tiện của

GIỮA ĐÒI Between the Streams of Life

1. Đi giữa dòng / between the streams of life
Thông dong / leisurely
Tĩnh lặng / silence

2.
Đi giữa dòng / between the streams of life
Lắng xuống / reflect and subtle
Buông / letting it go

3.
Đi giữa dòng / between the streams of life
Tâm nhân / the heart and mind of the individual
Trong ngần / purify and clearly
Hơi thở / breathe

thơ BẠCH XUÂN PHÊ



Đạo pháp thì quyết không tham gia đảng phái.

II. KẾT LUẬN:

Vốn dĩ Phật giáo là tôn giáo truyền thống của dân tộc, phụng sự và trung thành với Đạo pháp đã bao hàm cả nhiệm vụ phục vụ cho Tổ Quốc và Dân Tộc và còn cho cả nhân loại, chúng sanh nữa.

Thánh Gandhi là một gương sáng cho chúng ta thấy rằng nhiệm vụ đối với Dân tộc có thể hoàn thành nhờ dựa trên nền tảng của Giáo pháp.

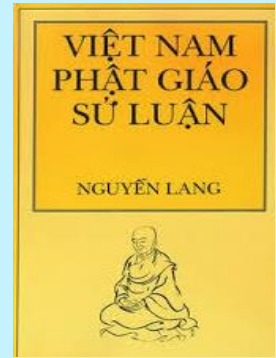
(Tài liệu Huấn luyện Huỳnh trưởng Sơ Cấp Lộc Uyển)

THIỆN SƯ HUYỀN QUANG

(1254-1334)

(Chương XIV, VIỆT NAM PHẬT GIÁO SỬ LUẬN, TẬP I)

Nguyễn Lang



(tiếp theo kỳ trước)

HUYỀN QUANG VÀ PHÁP LOA

Năm 1309, Pháp Loa tổ chức đàn chay Vu Lan cầu nguyện cho Trúc Lâm vào ngày rằm tháng bảy. Huyền Quang có mặt tại đó, Pháp Loa gọi Huyền Quang lại nói: " Những điều mà Trúc Lâm Điều Ngự nói, nhà người quên hết cả rồi sao?" Huyền Quang nghe nói thế từ đó theo sát bên mình Pháp Loa để tham học.

Trúc Lâm đã nói gì với Huyền Quang? Có lẽ vua đã dặn dò Huyền Quang phải lo tu học thêm để phụ lực với Pháp Loa mà hoằng dương Phật pháp, xây dựng giáo hội Trúc Lâm. Nhưng Huyền Quang đi với Pháp Loa cũng không lâu vì phải về Vân Yên để duy trì cơ sở tu học trên ấy. Huyền Quang mở trường tăng học trên chùa Vân Yên, có đến chừng 1.000 tăng sĩ đã lên thụ huấn. Năm Pháp Loa mất tại An Lạc Tăng Viện, Huyền Quang đến săn sóc một bên. Đó là năm 1330, Pháp Loa 47 tuổi mà Huyền Quang đã 77. Huyền Quang bấy giờ đã qua 25 năm tu học, và với vốn liếng tri thức sẵn có trước khi xuất gia, đã trở nên một vị hòa thượng đạo cao đức trọng, so với Pháp Loa không những hơn về tuổi tác mà còn có thể hơn về sự chứng nhập đạo pháp nữa. Ta hãy nghe cuộc đàm đạo giữa hai người sau đây thì biết:

Ngày mồng ba tháng hai năm Canh ngọ (1330), Pháp Loa trở lại An Lạc Tăng Viện, thỉnh Bích Phong trưởng lão thay mình giảng kinh *Hoa Nghiêm*. Ngày mồng năm sư lâm bệnh, hai ngày kế tiếp, bệnh nặng. Nửa đêm ngày 11 Huyền Quang đến thăm bệnh, Pháp Loa đang trong giấc ngủ, rên hừ hừ một tiếng. Huyền Quang hỏi:

- Thức với ngủ đã là một chưa?

Pháp Loa đáp:

- Thức với ngủ là một, cũng như khi không có bệnh.

Huyền Quang hỏi:

- Vậy thì bệnh với không bệnh đã là một chưa?

Pháp Loa nói:

- Bệnh cũng chẳng can gì đến kẻ khác, không bệnh cũng không can gì đến kẻ khác.

Huyền Quang hỏi:

- Vậy thì tiếng nói nhắm vào cái gì?

Pháp Loa nói:

- Thì gió thổi trong cây cứ mặc nó chứ.

Huyền Quang nói:

- Tiếng gió thổi trong cây không làm cho người ta mê hoặc, nhưng lời nói mê trong giấc ngủ lại có thể làm mê hoặc lòng người.

Pháp Loa nói:

- Kẻ si mê cũng có thể bị tiếng gió trong cây làm mê hoặc lầm chứ.

Huyền Quang nói:

- Chỉ một cái tật đó mà đến chết cũng không chữa.

Pháp Loa liền lấy chân đạp Huyền Quang một cái.

Huyền Quang bỏ ra. Từ đó bệnh thuyên giảm dần. Đến ngày 13, người ta dời Pháp Loa về Quỳnh Lâm Viện để nằm trong phượng trưng...

Mồng ba tháng ba, lúc nửa đêm Huyền Quang vào thăm bệnh thì bệnh đã nguy kịch. Huyền Quang nói:

- Xưa nay các bậc đạt ngộ khi giờ phút đến, muốn ở lại thì ở, muốn đi thì đi.

Pháp Loa nói:

- Đi hay ở cũng đều không can hệ chi tới ai.

Huyền Quang hỏi:

- Vậy thì tại sao?

Pháp Loa trả lời:

- Thì tùy xứ tát-bà-ha.

Tiếp đến môn đệ xin bài kệ thị tịch, Pháp Loa viết xong bài kệ bốn câu, buông bút rồi tịch.

Những cuộc vấn đáp giữa Huyền Quang và Pháp Loa cho ta thấy rằng chính Huyền Quang có ý giúp Pháp Loa trong giờ phút cuối của cuộc đời. Câu trả lời: "tùy xứ tát-bà-ha" và bài kệ thị tịch có lẽ đã là một khích lệ cho Huyền Quang. Những câu hỏi đầu của Huyền Quang hình như có mục đích để tìm xem Pháp Loa đã sẵn sàng trước cái chết chưa. "Thức và ngủ đã là một chưa?" và "Bệnh với không bệnh đã là một chưa?" đã khiến cho Pháp Loa giật mình thấy đạo nghiệp của mình chưa thật sự chín muồi, và mình vẫn chưa thực sẵn sàng để đón nhận giờ phút quan trọng. Phản ứng của Pháp Loa biểu lộ một chút giận hờn có tính cách trẻ thơ. Tuy ông đưa chân đạp nhẹ Huyền Quang một cái nhưng ông đã nhờ các câu hỏi của Huyền Quang mà nhận ra mình phải sống thêm đã hoàn thành cái mà mình tưởng là đã chín ở nơi mình. Vì vậy sau cuộc viếng thăm đầu của Huyền Quang, bệnh tình ông thuyên giảm rất mau chóng. Ông sống thêm tới 20 ngày nữa, và chắc chắn trong thời gian nằm tại phương trượng Quỳnh Lâm Viện ấy ông đã đạt tới trình độ siêu việt sinh tử. Khi trở lại thăm ông, Huyền Quang chưa biết tới sự thay đổi đó nên đã nói một câu để thăm dò xem Pháp Loa đã đạt tới chỗ Liễu sinh thoát tử chưa. Ông nói: "Các bậc đạt ngộ xưa nay, khi giờ phút đến muốn ở lại thì ở, muốn đi thì đi." Đây thực là một câu hỏi để thăm dò, nhưng không đặt trong hình thức của một câu hỏi. Câu trả lời đầu của Pháp Loa có tính cách đùa Huyền Quang "đi hay ở thì cũng không can hệ chi tới ai," nhưng câu trả lời thứ hai quả đã làm Huyền Quang hả dạ: "Tùy xứ tát-bà-ha." *Tùy xứ tát-bà-ha* là gì? Đó là sự tự do. Đó là giải thoát. Huyền Quang quả đã giúp nhiều cho đạo nghiệp của Pháp Loa trong những giờ phút cuối cùng của đời Pháp Loa. Liên hệ giữa Pháp Loa và Huyền Quang không phải là liên hệ thầy trò mà chỉ là liên hệ bạn hữu, dù Huyền Quang là người thừa kế của Pháp Loa.

Huyền Quang hồi đó đã không còn trú trì Vân Yên nữa mà đang tu ở chùa Côn Sơn. Ông không phải là một mẫu người thuộc hành động như Trúc Lâm và Pháp Loa. Ông là một nhà văn, một thi sĩ có tài và cũng là một giáo sư Phật học giỏi. Ông ít đi giảng diễn trong quần chúng mà chỉ dạy trong các tu viện cho giới tăng sĩ. Ông có mở mang các chùa Vân Yên, Ninh Phúc, Thanh Mai và Côn Sơn, nhưng ông không xây dựng hàng trăm chùa tháp như Pháp Loa. Ông để thời giờ dạy giáo lý, biên tập kinh điển và làm thơ. Ông ít giao du với những người trong triều, có lẽ ông đã làm quan trên 20 năm trong triều, đã chặn ngăn giới quý nơi cửa khuyết. Chuyện Thị Bích xảy ra ở chùa Vân Yên có thể là một sự bày đặt gây nên do sự ganh ghét. Vân Yên là đầu não của môn phái, chức vị trú trì ở đây có lẽ có người thèm muốn. Vì vậy ông về Thanh Mai và Côn Sơn để tìm chỗ thanh vắng thực sự. Đây cũng là một bài thi ông làm trong những năm ở Côn Sơn,

lúc ông đã trên 77 tuổi.

*Đức bực then mình nổi Tổ Đăng
Học theo Hàn Thập (75) dứt đa đoan
Hãy đi với bạn về non vắng
Rừng núi bao quanh mây vạn tầng
**(Đức bực thường tầm kẻ tổ đăng
Không giao Hàn Thập khởi oan tăng
Tranh như trực bực quy sơn khứ
Điệp chướng trùng loan vạn vạn tầng.***

Chính năm 77 tuổi ông mới phải mang tước hiệu "nổi tổ đăng" lãnh đạo giáo hội Yên Tử thay Pháp Loa. Nhưng ông không rời Côn Sơn để trở về chốn đô hội nơi trụ sở trung ương của Quỳnh Lâm hay Báo Ân. Ở nơi Côn Sơn thật thanh vắng ông thấy khỏe khoắn hơn, ít phiền não hơn. Côn Sơn có nhiều hoa mai. Ông viết:

*Ngửa mặt trời xanh hỏi lý do
Hiên ngang trong núi mọc thành hoa
Bẻ về, không để chướng vừa mắt
Chỉ mượn màu xuân đỡ bệnh già
(Dục hướng thương thương vẫn sở*

tùng

**Lắm nhiên cô trị tuyết sơn trung
Chiết lai bất vị già thanh nhãn
Nguyên tá xuân tư ủy bệnh ông).**

NHÀ THI SĨ

Trong núi có khi ông ở am vắng với một tiểu đồng. Là tăng sĩ, nhưng ông cũng là nghệ sĩ. Ông có một ống sáo. Ngâm thơ, làm thơ, thổi sáo, tụng kinh, tham thiền, dạy chú tiểu học. Vị tăng thống lãnh đạo giáo hội chỉ có thể thổi sáo được trong rừng núi, ngoài chú tiểu ra chẳng có ai biết mà thổi.

*Cúi hết, lò còn vương khói nhẹ
Sơn đồng hỏi nghĩa một chương kinh
Tay cầm dùi mõ, tay nâng sáo
Thiên hạ cười ta, cứ mặc tình
**(Ồi dư cốt đốt độc hoàng hương
Khẩu đáp sơn đồng vấn đoản chương
Thủ bả suy thương hòa mộc đặc
Tùng giao nhân tiểu lão tăng mang).***

Huyền Quang rất yêu hoa cúc. Khi tuổi đã già, lòng đã khô héo, chỉ có hoa cúc mới làm êm dịu được lòng ông. Trúc với mai đối với ông không thể nào so với cúc được. Trong vườn đây đó ông trồng toàn hoa cúc. Ngồi thiền xong, ông ngồi ngắm cúc cho tới khi người ngắm hoa và hoa, hai thứ hòa nhiên là một. Kết quả là cái thấy về thực tại của ông nở sáng như một đóa hoa:

*Người ở trên lâu, hoa dưới sân
Vô ưu ngồi ngắm, khói trầm xông
Hồn nhiên người với hoa vô biệt
Một đóa hoa vàng chợt nở tung*

Bài thơ hoa cúc của ông có nhiều tình tiết cảm động, bình dị mà siêu thoát. Ta hãy đọc toàn bài để thưởng thức sự rung cảm của một người trên 70 tuổi, một người xem như hoa cỏ cả thân mạng và cuộc đời nhưng hề thấy hoa cúc là tâm tình rộn ràng như một người trai trẻ thấy bóng người yêu:

*Đường nhà Tưởng Hồ tre reo gió
 Vườn cảnh Tây Hồ đẹp nét mai (76)
 Nghĩa khí chẳng đồng, tình chẳng hợp
 Cúc hoa nở sáng khắp vườn ai.
 Ngàn sông không đủ thăm lòng già
 Bách vịnh hoa mai kém vẫn xa
 Đầu bạc ngậm hoài vẫn chưa ổn
 Thấy hoa cúc nở rộn lòng ta.
 Quên thân quên thế thấy đều quên
 Thiên tọa giờ lâu lạnh thấm giường
 Trong núi năm tàn không có lịch
 Thấy hoa cúc nở: tiết trùng dương.
 Năm tháng nở đúng tiết thu qua
 Gió dịu trăng thanh ý mặn mà
 Cười kẻ không hay hoa huyền diệu
 Khi về, mái tóc giắt đầy hoa
 Người ở trên lầu, hoa dưới sân
 Vô ưu ngồi ngắm khói trầm xông
 Hồn nhiên người với hoa vô biệt
 Một đóa hoa vàng chợt nở tung.
 Phương phi xuân sắc, trắng hay vàng
 Thời tiết tùy loại hợp sắc hương
 Khi mọi loài hoa rơi chập đất
 Đậu Đông hoa cúc vẫn chưa tàn.*

**(Tùng Thanh Tưởng Hồ tiên sinh kính
 Mai cảnh Tây Hồ xử sĩ gia
 Nghĩa khí bất đồng nan cầu hợp
 Cổ viên xứ xứ thổ hoàng hoa
 Thiên giang vô mộng cán khô trường
 Bách vịnh mai hoa nhượng hảo trang
 Lão khứ sâu ngậm hồn vị ổn
 Thi biểu thực vị cúc hoa mang
 Vương thân vương thế dĩ đô vương
 Tọa cứu tiêu nhiên nhất tháp lương
 Tuế văn sơn trung vô lịch nhật
 Cúc hoa khai xứ tức trùng dương
 Niên niên hòa lộ hướng đương khai
 Nguyệt đậm phong quang thiếp thốn hoài
 Kham tiểu bất minh hoa diệu xứ
 Mãn đầu tùy đảo tháp quy lai
 Hoa tại trung đình nhân tại lầu
 Phần hương độc tọa tự vong âu
 Chủ nhân nhữ vật hồn vô cạnh
 Hoa hướng quần phương xuất nhất đầu
 Xuân lai hoàng bạch các phương phi
 Ái diễm liên hương diệp tự thì
 Biên giới phần hoa toàn trụ địa
 Hậu điều nhan sắc thuộc đông ly).**

Huyền Quang là một thi sĩ lớn. Ông có những vần thơ rất đẹp và rất bình dị. Ta hãy đọc bài *Đầu Thu*:

*Hương đêm mát dịu, bình phong lạnh
 Xào xạc thu sang lá động cành
 Trúc đường thông thả, hương vừa đốt
 Cảnh cây giăng võng lọt trăng thanh.*

**(Dạ khí phân phương nhập họa bình
 Tiêu diêu đình trụ bảo thu thanh
 Trúc đường vong thích hương sơ tẩn
 Nhất nhất tùng chi vọng nguyệt minh).**

Bài *Đi Thuyền*:

*Mênh mông theo gió con thuyền nhỏ
 Thu sáng ngồi xanh bóng nước, cây
 Tiếng sáo thôn chài, lau lách vọng*

*Trăng lặn lòng sông, sương trắng đầy.
 (Tiểu đình thừa phong phiếm diêu mang*

**Sơn thanh thủy lục hựu thu quang
 Sở thanh ngư dịch lô hoa ngoại
 Nguyệt lạc ba tâm giang mẫn sương).**

*và bài Ngủ Trưa.
 Mưa tạnh, khe núi tĩnh
 Ngủ mát dưới rừng phong
 Nhìn lại cội nhân thế
 Mắt mở vẫn say nồng.*

**(Vũ quá sơn Khê tĩnh
 Phong lâm nhất mộng lương
 Phàn quan trần thế giới
 Khai nhãn túy mang mang).**

Huyền Quang giỏi Phật học nhưng thơ của ông bình dị, ít nặng nề danh từ Phật Giáo. Tuy vậy tính cách đạt ngộ thanh thoát vẫn bàng bạc trong thơ ông. Trong bài Hoa Cúc ta đã đọc những câu ông viết về chuyện ngắm hoa tuyệt diệu, trong đó người với hoa hồn nhiên là một và hình ảnh kỳ diệu của một bông cúc nở trong trạng thái ấy. Ông cười với tất cả lòng từ bi khi nhìn thấy một thiếu nữ vì không thấy được bản chất màu nhiệm của cúc, đã hái cúc cắm đầy đầu trước khi ra về:

*Cười kẻ không hay hoa huyền diệu
 Khi về, mái tóc giắt đầy hoa*

Hãy đọc những giòng sau đây để thấy lòng từ bi của ông khi ông trông thấy tù nhân bị áp giải đi đây ngang qua:

*Biên thư bằng máu nhắn tin nhau
 Cô đơn chiếc nhận vút mây đầu
 Bao nhà nhìn nguyệt đêm nay nhỉ?
 Hai chốn cùng chung một nỗi đau.*

**(Khô huyết thư thành dục ký âm
 Cô phi hàn nhận tái vân tâm
 Kỳ gia sâu đối thanh tiêu nguyệt?
 Lương xứ mang nhiên nhất chủng tâm).**

(còn tiếp)

(75) Hàn Sơn và Thập Đắc là hai cao tăng ẩn sĩ
 (76) Tưởng Hồ và Tây Hồ là hai vị xử sĩ, một người ưa chơi trúc, một người ưa chơi mai.





ĐỜI

*Lúc mới sinh ra đã khóc rồi
Trần gian rất sướng phải cười thôi
Xênh xang phú quý chờ bái tổ
Rạng rỡ công danh đợi quy hồi
Những ước đời dài êm ấm đắp
Hằng mơ kiếp ngắn vẻ vang bồi
Trần gian sướng thế nên cười chứ
Khó hiểu vừa sinh đã khóc rồi?*

Nguyễn P. Thúy

TRĂM NĂM

(Họa nguyên vận bài **Đời**)

*Bê khổ nhân sinh, Phật nói rồi
Chào đời báo hiệu oa oa thôi
Học tài, thi phận, mơ vinh hiển
Vật óc, đua chen, mộng tình hồi
Mong môi cuộc đời thôi lặn dần
Mòn hơi kiếp sống vụng vun bồi
Sinh-thành-hoại-diệt, đâu ai tránh!!!
Dẫu trọn trăm năm, được-mất, rồi...*

Kiều Mộng Hà

LỜI DẠY VỀ PHÁP HÀNH NHẪN NHỤC

GESHE KELSANG GYASTSO

Middeh Way (tập 68:3 p.141) 11-1993

Nguyễn Hạnh dịch

Nhẫn nhục là tâm hạnh kham chịu sự tổn hại, đau khổ hoặc kham thọ Pháp thâm sâu. Pháp Nhẫn nhục được tu tập với sự thôi thúc của Bồ-đề tâm là Nhẫn nhục ba-la-mật.

Chúng ta cần trau luyện tính nhẫn nhục dù chúng ta không có quan tâm sự phát triển tâm linh vì không có nó chúng ta vẫn có thể bị tổn thương đối với sự lo âu, tâm trạng thất vọng và sự bất an. Nếu thiếu nhẫn nhục, chúng ta khó giữ mối liên hệ ôn hòa với những người khác.

Nhẫn nhục đối trị sân hận, và sân hận là kẻ hủy diệt công đức mãnh liệt nhất.

Chúng ta có thể thấy từ kinh nghiệm của mình có biết bao đau khổ khởi lên từ sân hận. Nó ngăn chúng ta khỏi sự xét đoán tình huống một cách đúng đắn, và nó khiến chúng ta hành động theo cách hối tiếc. Nó phá hủy sự bình yên trong tâm chúng ta và làm phiền những người mà chúng ta gặp. Ngay cả những người lúc bình thường bị chúng ta thu hút cũng ghê sợ khi thấy ta tức giận. Sân hận có thể khiến chúng ta lăng mạ cha mẹ mình; và khi cơn giận dữ quá cao, nó có thể dẫn chúng ta đến hành động giết người ta yêu mến hoặc ngay cả tự hủy mạng sống chính mình.

Thường thì cơn giận được tạo ra bởi vài điều gì đó hoàn toàn không quan trọng, chẳng hạn như lời chỉ trích theo quan điểm cá nhân của ai đó về một thói quen làm ta thấy phát cáu, hoặc sự mong cầu không được thỏa mãn. Dựa vào những trải nghiệm nhỏ như vậy, sân hận dật thành hình ảnh tưởng tượng phức tạp, phóng đại tình cảnh khó chịu, cung cấp sự hợp lý hóa và sự biện minh cho cảm giác chán nản, tổn thương hay phẫn uất của chúng ta. Nó khiến chúng ta nói và làm những điều có hại để rồi dẫn đến mất lòng người khác và biến sự khó khăn nhỏ thành vấn đề lớn.

Nếu được hỏi 'ai đã gây ra tất cả các cuộc chiến tranh mà trong đó có quá nhiều người chết,' chúng ta sẽ trả lời rằng đều do tâm sân hận gây ra. Nếu các nước có đầy đủ sự bình tĩnh, con người yêu hòa bình, làm sao chiến tranh phát sinh? Sân hận là kẻ thù lớn nhất của con người. Nó làm hại chúng ta không chỉ trong quá khứ, bây giờ nó cũng làm hại ta, và, nếu chúng ta không chế phục nó qua sự tu tập nhẫn nhục, nó sẽ tiếp tục làm hại chúng ta

trong tương lai. Như ngài Tịch Thiên (Shantideva) nói: Kẻ thù sân hận này không có chức năng nào khác hơn là làm tổn thương ta.

Những kẻ thù bên ngoài làm hại chúng ta trong những cách thể chậm hơn và ít tinh vi. Nếu thực hành pháp nhẫn nhục, chúng ta có thể chinh phục họ và hướng họ trở thành bạn, nhưng với kẻ thù sân hận thì không thể có sự giảng hòa như thế. Nếu chúng ta khoan dung với sân hận nó sẽ lấy đi hoàn cảnh thuận lợi của chúng ta và làm hại chúng ta không chỉ trong đời này, mà còn trong các kiếp sống tương lai. Do đó, chúng ta cần loại trừ sân hận ngay khi nó đi vào tâm của chúng ta vì nếu chúng ta không loại bỏ, nó sẽ nhanh chóng trở thành ngọn lửa cháy rục đốt công đức của chúng ta.

Nói cách khác, nhẫn nhục giúp ích chúng ta trong đời này và trong tất cả kiếp sống tương lai. Ngài Tịch Thiên nói:

*Không có tội lỗi nào hơn sân hận
Và không có đức hạnh nào hơn nhẫn nhục.*

Với nhẫn nhục, chúng ta có thể kham nhẫn bất cứ sự đau khổ nào giáng lên chúng ta, chúng ta có thể dễ dàng chịu đựng những sự ác cảm và phiền muộn thông thường của mình. Với nhẫn nhục, không điều gì có thể đánh đổ sự bình an trong tâm ta và chúng ta cũng không phải nếm trải các rắc rối. Với nhẫn nhục, chúng ta giữ được sự an hòa và yên tĩnh bên trong. Điều này giúp sự nhận thức tâm linh phát triển.

Ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti) nói rằng nếu chúng ta tu tập nhẫn nhục chúng ta sẽ có tướng mạo tốt đẹp trong tương lai, và chúng ta sẽ trở thành bậc thánh thiện có nhận thức cao vời.

Nhẫn có ba pháp:

- Pháp nhẫn không trả thù
- Pháp nhẫn tự nguyện kham chịu đau khổ
- Pháp nhẫn trong sự tư duy sâu xa về Pháp.

Pháp nhẫn không trả thù

Để tu tập pháp nhẫn này chúng ta cần giữ sự chú tâm liên tục về những nguy hiểm của

sân hận và những lợi ích của sự nhẫn nại chấp nhận hoàn cảnh, và bất cứ khi nào sân hận sắp khởi lên chúng ta cần áp dụng ngay các phương pháp loại bỏ nó. Chúng ta nên bắt đầu bằng cách học chịu đựng những khó khăn nhỏ chẳng hạn như những sự lãng mạ tầm thường hoặc những thất bại nhỏ trong đời sống hàng ngày, rồi dần dần trau dồi hạnh nhẫn cho đến khi chúng ta có thể kham nhẫn được sự khó khăn lớn nhất mà không có sân hận.

Khi suy ngẫm về hạnh nhẫn chúng ta có thể dùng nhiều lý lẽ khác nhau để giúp ta vượt qua khuynh hướng trả thù. Ví dụ, chúng ta có thể quán rằng nếu ai đó đánh chúng ta bằng gậy chúng ta không tức giận cây gậy bởi vì nó được sử dụng bởi kẻ tấn công và không có sự chọn lựa. Theo cùng cách đó, nếu ai đó lăng mạ hoặc tổn hại chúng ta, chúng ta không tức giận họ vì họ bị lôi kéo bởi sự đánh lừa của tâm mình và cũng không có sự chọn lựa. Tương tự, chúng ta cũng có thể nghĩ rằng như một bác sĩ không tức giận nếu bệnh nhân sốt lãng mạ ông ta, cũng thế chúng ta không tức giận nếu những người mê mờ đang đau khổ vì căn bệnh vô minh làm hại chúng ta. Có nhiều lý lẽ đặc biệt như vậy được tìm thấy trong các bản chú giải về các giai đoạn của đạo lộ (Lamrim), như tác phẩm *Đường Hạnh Phúc của Vạn Mệnh Tốt Đẹp*, và trong các bản chú giải về sự tu dưỡng tâm (Lojong), như quyển *Để Thấy Thật Ý Nghĩa*.

Lý do căn bản vì sao chúng ta nhận lãnh tổn thương là vì chúng ta đã tổn thương ai đó trong quá khứ. Những ai tấn công ta chỉ là do các duyên của nghiệp đã chín muồi; nguyên nhân thực sự của tất cả sự tổn thương mà chúng ta nhận lãnh chính là tính chất tiêu cực của mình. Trong những trường hợp như thế chúng ta thậm chí phải gánh chịu nhiều sự tổn hại hơn trong tương lai. Tuy nhiên, bằng cách kham nhẫn chấp nhận lãnh sự tổn thương, cái chuỗi này bị chặt đứt và món nợ biệt nghiệp đó được trả xong.

Pháp nhẫn tự nguyện kham chịu đau khổ

Nếu không có pháp nhẫn tự nguyện kham chịu đau khổ, chúng ta sẽ nản chí bất cứ khi nào chúng ta gặp sự trở ngại và bất kỳ lúc nào ước muốn của chúng ta không được thỏa mãn. Chúng ta thấy thật khó hoàn thành nhiệm vụ vì chúng ta cảm thấy muốn thoát khỏi chúng ngay khi chúng trở nên khó khăn, và đau khổ của chúng ta bị trầm trọng hơn bởi sự thiếu kiên nhẫn. Tuy nhiên, khi có thể chấp nhận và chịu đựng khổ đau nếu chúng ta có lý do tốt để làm như thế; và bất cứ khi nào chúng ta hành hạnh nhẫn nhục như thế chúng ta thực sự giảm bớt khổ đau của mình. Ví dụ, nếu ai đó châm một cây kim sắc vào thịt chúng ta, chúng ta cảm thấy đau không chịu nổi, nhưng nếu mũi kim có chứa một loại vắc-xin chúng ta cần, lòng bao dung của chúng ta sẽ tăng lên đáng kể.

Ngay cả để thành tựu những mục đích thế tục con người cũng được chuẩn bị để chịu đựng sự bất hạnh. Ví dụ, những người buôn bán đã hy sinh thời gian rảnh rỗi và sự an tâm của họ chỉ để làm ra tiền, và người lính hoàn thành những nhiệm vụ vô cùng khó khăn chỉ để giết những người lính bên kia. Chúng ta có bao nhiêu quyết tâm để chịu đựng những gian khổ vì mục đích cao cả nhất trong tất cả - mục đích chúng đấng giác ngộ vì lợi lạc hết thảy chúng sinh? Vì đang trong vòng sinh tử, chúng ta thường chịu đựng những nghịch duyên khổ chịu và bất hạnh. Tuy nhiên, với hạnh nhẫn tự nguyện kham chịu đau khổ, chúng ta có thể can đảm chấp nhận một cách vui vẻ những sự bất hạnh này bất cứ khi nào chúng xảy đến. Khi bất toại ý, hoặc khi bệnh, khi mất người thân, hoặc những mặt khác của sự khó khăn, chúng ta không nên nản chí. Thay vì cảm thấy thương hại mình, chúng ta nên dùng nỗi khổ để làm cho vững sự tu tập tâm linh của mình. Chúng ta có thể nhớ lại tất cả khổ đau của mình là kết quả của nghiệp xấu trước đó của chúng ta và quyết tâm tu tập tịnh giới trong tương lai; hoặc chúng ta có thể quán rằng miễn chúng ta còn trong luân hồi, khổ đau là không thể tránh khỏi, và do đó làm tăng ước muốn thoát khỏi sinh tử; hoặc chúng ta có thể dùng sự khổ đau như một minh họa của nỗi khổ đau lớn hơn nhiều được trải nghiệm bởi những người khác và theo cách này làm vững mạnh tâm bi của mình.

Nếu chúng ta có thể chịu đựng những sự bất hạnh chúng ta sẽ hưởng được những phần thưởng lớn lao. Nỗi khổ hiện tại của chúng ta sẽ giảm những ước nguyện tạm thời nhưng những ước nguyện lớn của chúng ta sẽ được hoàn thành. Như thế, khổ đau không nên bị xem như một trở ngại cho sự tu tập tâm linh của mình mà xem như một sự trợ duyên không thể thiếu.

Như ngài Tịch Thiên nói:

*Hơn nữa, khổ đau có những giá trị tốt
Vì khổ đau, sự kiêu hãnh bị xua tan,
Tâm bị khỏi sinh vì (thương xót) những
chúng sinh bị bẫy trong luân hồi,
Tội lỗi được tránh xa, và sẽ thấy vui sướng
trong tịnh hạnh.*

Pháp nhẫn trong sự tư duy sâu xa về Pháp

Nếu chúng ta lắng nghe, quán xét, hoặc thiền định về Pháp với sự nhẫn nại và với tâm hân hoan để có được trải nghiệm đặc biệt với Pháp, chúng ta đang tu tập Pháp nhẫn trong sự tư duy sâu xa về Pháp. Hạnh nhẫn như thế là rất quan trọng vì nếu tâm chúng ta thiếu kiên nhẫn hoặc khổ sở khi chúng ta thực hiện Pháp hành, điều này sẽ cản trở sự tiến bộ tâm linh và ngăn chúng ta khỏi sự trau dồi Pháp tuệ của mình. Ngay cả khi chúng ta thấy vài khía cạnh Pháp hành của mình trở nên khó khăn chúng ta vẫn cần thực hiện chúng với tâm hoan hỷ.

NGUỒN HẠNH PHÚC

Nơi vùng tịnh xá Kỳ Hoàn
Gió trời nhẹ thổi, mây ngàn êm trôi
Gốc cây cổ thụ trên đồi
Sa Môn bốn vị cùng ngồi chuyện chơi
Hỏi điều chi sướng tuyệt vời?
Điều chi hạnh phúc theo người trần gian?

*

Trầm ngâm, một vị cho rằng:
"Hương phong cảnh đẹp thú bằng lên tiên
Khi xuân rục rỡ thiên nhiên
Vui đàn chim hót, thắm duyên hoa cười
Đất trời, cây cỏ tốt tươi
Dong thuyền dòng biếc dạo chơi lững lờ
Hoặc mang bầu rượu túi thơ
Núi cao ngâm vịnh: giấc mơ một đời!"

Vị bên phải khẽ thốt lời:

"Gia đình đoàn tụ một nơi sum vầy
Thức ngon, rượu quý tràn đầy
Đàn ca hát xướng ngát ngây thâm tình
Quây quần thân thuộc quanh mình
Sướng như lên tận mây xanh cõi trời!"

Vị bên trái nói: "Trên đời

Được sinh ra đúng vào nơi sang giàu
Nhiều tiền bạc, lắm quân hầu
Ăn ngon, mặc đẹp, nhà lầu, ngựa xe
Vinh hoa phú quý bề bề

Mới là vui sướng còn chi sánh bằng!"

Vị ngồi phía trước thưa rằng:

"Các thầy nghĩ vậy phải chăng đều làm?
Theo tôi cưới được giai nhân
Vài nàng quyến rũ, tấm thân gợi tình
Nói cười ca múa đẹp xinh
Mới là hạnh phúc mà mình thiết tha!"

*

Những lời đàm luận vắng xa
Vừa khi Đức Phật ghé qua kinh hành
Dừng chân hỏi rõ ngọn ngành
Động lòng thương xót chúng sanh mê lầm
Ngài bèn dạy: "Kìa cảnh xuân
Thiên nhiên vạn vật xa gần tốt tươi
Thu qua, Đông tới bên trời
Úa tàn cây cỏ, toi bời lá hoa!"
"Kìa người sum họp đây nhà
Chứa chan tình cảm, chan hòa niềm vui
Hợp rồi lại phải chia phôi
Sinh ly, tử biệt khiến người khổ đau!"

"Kìa xem phú quý sang giàu
Gia tài dù lắm, bên lâu bao giờ

Đời người ngắn tựa giấc mơ
Mang gì theo được trong giờ xuôi tay!"

"Kìa xem những kẻ đắm say

Ham mê sắc dục hao gầy tâm thân

Lại thêm mê muội tâm thần

Tan nhà, mất nước bắt nguồn từ đây!"

"Nói chung những ước muốn này

Là nguyên nhân chính vẫn xoay luân hồi

Trong vòng sinh tử nổi trôi

Khiến đời đau khổ! Khiến người làm than!

Chỉ riêng có cõi Niết Bàn

Là nơi an lạc chứa chan ngàn đời

Là chân hạnh phúc tuyệt vời!"

Rồi ngài kể lại chuyện thời xa xưa:

*

"Trước kia có một ông vua

Trị vì một nước cõi bờ thênh thang

Nhà vua tên gọi Phổ An

Mời vua bốn nước lân bang tiệc tùng

Kéo dài bốn tháng tưng bừng

Đến khi tan tiệc, lúc cùng chia tay

Phổ An hỏi bốn vua này

"Điều chi lạc thú mê say nhất đời?"

Bốn vua lần lượt trả lời:

"Dạo chơi cảnh đẹp đất trời bao la!"

"Gia đình sum họp chan hòa!"

"Giàu sang phú quý một nhà hiển vinh!"

"Giai nhân nhan sắc gợi tình!"

Đó là những thứ cho mình sướng vui!

Phổ An nghiêm nghị đáp lời:

"Đó là tạm bợ nhất thời mà thôi

Nguyên nhân sinh tử luân hồi

Cội nguồn đau khổ nổi trôi kiếp người!"

Kể xong chuyện, Phật tiếp lời:

"Mong cho bốn vị thoát nơi ta bà,

Phổ An kiếp trước là ta

Bốn vua ngày đó chính là các ông

Ta khuyên chẳng chịu ghi lòng

Kiếp này quanh quẩn trong vòng tử sinh!"

Bốn sa môn khẽ lặng thinh

Nhủ lòng sám hối tâm thành từ đây.

Vùng dương rục chiếu cỏ cây

Hương xuân ngan ngát tỏa đầy không gian

Bốn người bừng ánh đạo vàng

Khơi nguồn hạnh phúc dâng tràn trong tim.

TÂM MINH NGÔ TẶNG GIAO

(thi hóa phỏng theo Truyện Cổ Phật Giáo)

KHIẾN CHO TÂM MÌNH VÀ TÂM BỒ TÁT ẤN CHỨNG NHAU

LÂM THANH HUYỀN

Minh Chi dịch

Bổn tôn tu tập là thế nào? Tức là gặp bất cứ vật gì, cũng đều xử trí như là ở trong tâm mình, có bổn tôn đang ngồi. Thí dụ, tu theo phép thờ Bồ Tát Quán Thế Âm là Bổn tôn, khi gặp sự kiện gì, sự vật gì chúng ta cũng đều xử trí như là Bồ Tát Quán Thế Âm đang ngồi trong tâm chúng ta. Dùng quan điểm của Bổn tôn (Bồ Tát Quán Thế Âm) để đối xử với thế giới này, dùng con mắt của Bồ Tát Quán Thế Âm để nhìn thế giới này. Trong cuộc sống mà gặp khó khăn, gặp duyên ái hay hận thù thì phải suy nghĩ: Bồ Tát Quán Thế Âm gặp phải hoàn cảnh khó khăn này thì Ngài giải quyết thế nào? Nếu Ngài gặp phải cảnh ngộ duyên ái hay thù hận như thế này thì Ngài giải quyết ra sao? Gặp bất cứ sự vật gì đều suy nghĩ: Bồ Tát xử trí như thế nào? Phương pháp đó gọi là ngoại quán tưởng.

Nếu chúng ta thường xuyên quán chiếu Bồ Tát Quán Thế Âm, ở trong nội tâm của chúng ta, lại thường xuyên dùng con mắt Bồ Tát của Bồ Tát Quán Thế Âm để xem xét thế giới này, một mặt lấy tâm



của Bồ Tát để đối đãi với chúng sanh, một mặt lấy tâm của chúng sanh để quán tưởng Bồ tát. Như vậy tâm chúng ta sẽ dần dần cùng với tâm Bồ tát ấn chứng nhau, dần dần lâu dài về sau, có thể hòa hợp với Bổn tôn, đạt tới chỗ "Tâm tâm tương ấn".

Trong cuộc sống, mỗi giờ mỗi phút đều tu hành, chúng ta sẽ thấy chúng ta có biện pháp để duy trì được cái tâm giác ngộ đó.

Kỳ thực, hòa hợp với Bổn tôn không phải là phương pháp riêng có của Mật giáo. Trong Hiến giáo cũng dùng phương pháp đó, dù chúng ta tu hành theo pháp môn nào. Khi chúng ta niệm danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm, và lấy Bồ Tát Quán Thế Âm làm gương sáng soi theo, thường xuyên nâng cao quan điểm nhìn của mình lên đến trình độ của Bồ Tát Quán Thế Âm. Nếu tu hành như vậy sẽ dễ dàng có hiệu quả hơn, nhanh chóng hơn so với phương pháp ngày ngày chỉ tụng kinh ở điện thờ Phật.

(Trích từ "Tin Tức Từ Biển Tâm")

thơ CHỨC HIỀN

GIỜ PHÚT THIỀN MÀU NHIỆM

1-
*Canh ba bình thức giấc,
Lặng lòng, nghe gió reo.
Vườn thiền hoa đang nở,
Trăng nghiêng mình trông theo!*

2-
*Nhẹ nhàng chân rảo bước,
Thâm đọc kệ Tỳ Ni.
Tâm quay về chánh niệm,
An lành từng bước đi....*

3-
*Trái bồ đoàn thiền tọa,
Quán niệm hơi thở đều,
Có-không cùng bất dứt,
Gương tâm hiển nhiệm màu.*

4-
*Khói trầm thơm lan tỏa,
Phật tượng trang nghiêm ngồi.
Đèn thiền lung linh, sáng,
Sương đêm tràn nơi nơi...!*

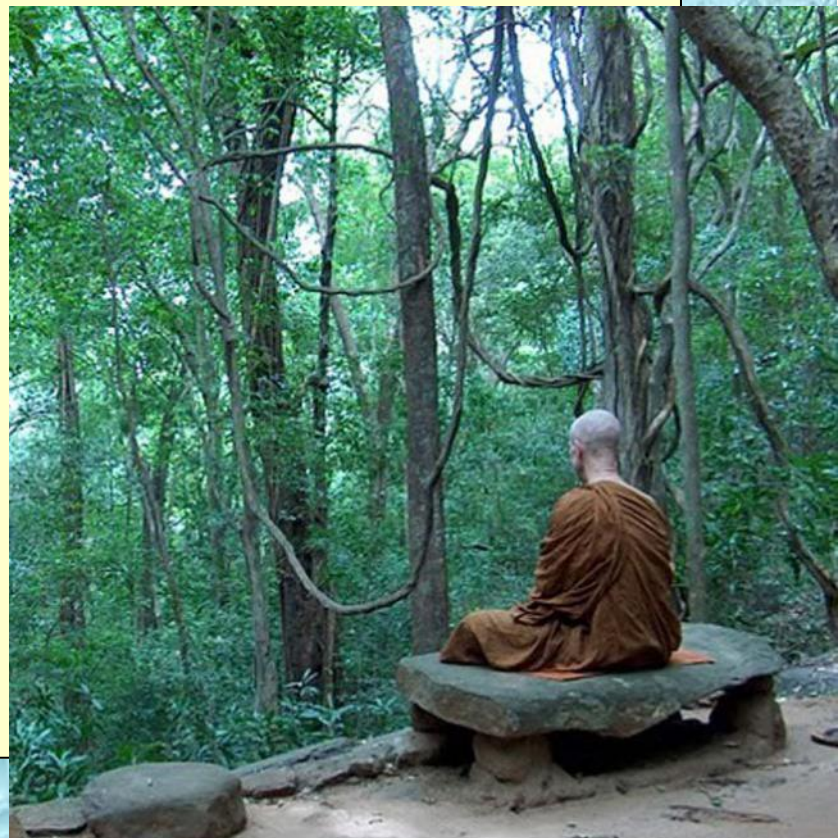
5-
*Không gian im vắng lặng,
"Niêm Hoa" tỏa rạng ngồi...
Phút giây thiền thực tại,
Khoan khoái và thanh thoi.*

6-
*Lời kinh "Thiền Quán Niệm."
Phật dạy thật rõ ràng,
Thâm quay về nương tựa,
Lòng bỗng thấy láng láng...!*

7-
*"An Ban Thủ Hộ Ý"
Bản kinh Phật trao truyền.
Nguyện thọ trì tu tập,
Về nguồn cội uyên nguyên.*

8-
*Suối từ bi tuôn chảy,
Khơi dậy sức sống thiền.
Niệm ân màu của Phật,
Đời đời kết thắng duyên!*

9-
*"Pháp hành" siêng thực tập,
Trong tất cả mọi thời.
Đoạn trừ dân kết sử,
Định huệ thường chiếu soi...!*



NHÂN QUẢ — ĐỊNH LUẬT CĂN BẢN CỦA ĐỜI SỐNG

Nguyễn Thế Đăng

Nhân quả để giải thích đời sống

Nhìn chung quanh chúng ta, sự vật nào cũng có những nguyên nhân, để có thể giải thích tại sao là cái này mà không là cái khác, tại sao nó có mặt ở đây, vào lúc này. Và rồi có những nguyên nhân để nó hư hoại, ngày nào sẽ biến mất khỏi nơi này. Khoa học cũng nói thế: Không có cái gì mà không có những nguyên nhân. Cuộc sống khoa học là đi tìm những nguyên nhân của sự vật, và hội hợp những nguyên nhân đã biết để tạo ra kết quả là một sự vật khác với những tính năng mới lạ hơn. Nguyên lý duyên sanh của Phật giáo cũng nói thế, nhưng với tầm nhìn sâu rộng hơn nhiều: Cái gì cũng có từ những nguyên nhân, hay những nhân duyên, do nhiều nhân duyên mà sanh.

Theo thuyết Tương đối của Einstein, không gian và thời gian mà lâu nay chúng ta cứ tưởng là những thực thể tuyệt đối, đều là tương đối, nghĩa là biến đổi theo điều kiện, theo nhân duyên. Không gian, thời gian hiện hữu do nhân duyên; không gian và thời gian là duyên sanh, nghĩa là tương đối, đây là điều Phật giáo đã nói ngay từ những ngày đầu có mặt. Đó là nhân quả ở cấp độ vật lý.

Ở cấp độ con người thì nhân quả khó thấy hơn, vì con người không chỉ có cấp độ vật lý là thân, mà còn có cấp độ khẩu và cấp độ tâm ý. Tâm ý thì khó thấy, hành động (nghiệp) do con người làm (ý tưởng) thì không để lại dấu vết vật lý nào, ngoại trừ trong chính tâm ý. Nhưng tâm ý là cái quan trọng nhất ở con người so với lời nói (khẩu) và hoạt động của thân.

Kinh Pháp Cú bắt đầu bằng hai bài kệ:

*Tâm dẫn đầu các pháp
Tâm làm chủ, tâm tạo
Nếu nói hay hành động
Với tâm ý xấu ác
Khổ đau liền theo ngay
Như bánh xe theo trâu.*

*Tâm dẫn đầu các pháp
Tâm làm chủ, tâm tạo
Nếu nói hay hành động
Với tâm ý thanh tịnh
Hạnh phúc liền theo ngay
Như bánh xe theo trâu.*



Khó thấy nhân quả ở cấp độ tâm ý. Khoa học cũng không thể giải thích tại sao những đứa con cùng một cha mẹ, nghĩa là cùng gen, lại khác nhau, cả về thân thể, tính tình, khuynh hướng, sở thích, thông minh, thọ yếu, nghĩa là khác nhau về thân, khẩu, và tâm ý. Nếu nói về hoàn cảnh xã hội tạo nên sự khác biệt này thì con cái đều được nuôi dưỡng và giáo dục trong cùng một môi trường, cùng một đẳng cấp của cơ sở giáo dục. Bất cứ lãnh vực vật lý học, sinh học, xã hội học, tâm lý học nào cũng không thể giải thích được sự khác biệt này. Tại

sao đứa này thích y khoa, đứa kia thích toán, đứa nó lại chỉ ưa nghệ thuật?

Đạo Phật giải thích rằng những khuynh hướng khác nhau đó là do chúng nó đã thích và luyện tập nhiều những môn ấy trong những kiếp trước rồi. Thân tâm hiện tại là cái quả của những hành động thân khẩu ý là cái nhân trong những kiếp trước. Trong các câu chuyện của Kinh Bốn sanh (Jataka), Đức Phật giải thích chi tiết tại sao người này thế này, gặp những sự cố thể này, được những thuận lợi thế này, chịu những nghịch cảnh thế này. Tóm tắt, những quả tốt xấu mà chúng ta đã gặt là do những nhân tốt xấu mà chúng ta đã gieo. Những nhân là những hành động (nghiệp) tốt xấu mà mỗi người đã làm, và quả là kết quả đã hình thành (nghiệp quả) từ những hành động là nhân trước kia.

Chữ nghiệp (karma) có nghĩa là hành động. Hành động tốt xấu nào cũng được tạo ra từ động lực, và động lực tạo ra ấy sẽ phản hồi lại trên chủ thể hành động. Thí như một trái banh khi ném vào tường sẽ dội, phản hồi trở

lại. Sức ném càng lớn thì sự phản hồi càng mạnh. Tạo ra động lực và động lực phản hồi này là định luật nhân quả. Có động lực tạo ra thì phải có động lực dội về, chứ động lực ấy không mất đi đâu cả. Toàn bộ thân tâm con người đều tạo ra những hành động (nghiệp), hành động của thân, của khẩu và của tâm ý. Những hành động ấy hoặc tốt hoặc xấu đều đều lại nghiệp quả hay quả báo hoặc tốt hoặc xấu.

Trước một sự cố bất ngờ xảy ra cho một người, chúng ta tự hỏi tại sao như thế này, tại sao không như thế kia, và khi không tìm ra những nguyên nhân có thể thấy, bằng bất cứ ngành khoa học nào, chúng ta phải kết luận rằng đó là nghiệp quả, nghĩa là kết quả của những nguyên nhân là những hành động trong quá khứ ở đời trước của người ấy.

Luật nhân quả là sự công bằng. Không có cái gì xảy ra với chúng ta do "may mắn" hay "rủi ro" ngẫu nhiên. Nói theo một châm ngôn Phật giáo "Không có cái gì (quả) có thể xảy ra với chúng ta nếu nơi chúng ta không có mầm mống (nhân) cho cái đó". Mỗi người là kẻ duy nhất thừa kế những hành động đã làm của mình. Đây là sự công bằng phổ quát cho tất cả, sự công bằng của nhân quả này khiến chúng ta không sợ hãi, lo âu vô cố.

Trong khi khoa học hiện đại không thể giải thích câu hỏi tại sao về đời sống thì triết học Tây phương cũng không thể làm gì hơn. Chủ nghĩa hiện sinh vô thần thì cho cuộc đời là phi lý, triết học và tôn giáo nhất thần thì tốt xấu gì cũng đổ cho Thượng đế, nhưng nếu tất cả đều do Thượng đế thì chẳng lẽ Thượng đế lại không công bằng khi tạo ra đời người này thì sướng, đời người kia thì khổ, người này may mắn, người kia bất hạnh...

Thế nên với Tây phương, đạo đức chỉ là lời kêu gọi lương tri con người, nên làm cái này cái kia. Hay đạo đức là mệnh lệnh của một Thượng đế ở bên ngoài mình; và khi những mệnh lệnh đạo đức đó khác nhau ở những tôn giáo thì lại gây ra đánh nhau để bảo vệ cho mệnh lệnh Thượng đế của mình. Nếu chỉ so sánh một lãnh vực là đạo đức, thì đạo đức đời thường là "anh nên làm như thế này, như thế kia". Với Phật giáo, trước sự công bằng của nhân quả, thì "anh phải làm như thế này nếu anh muốn được như thế kia."

Với Phật giáo, định luật nhân quả là định luật của toàn bộ đời sống. Khi không có nhân quả thì cũng không có thiện ác, nghiệp báo, và không có cả sự tiến bộ của con người. Muốn tiến bộ cũng dựa vào nhân quả để tiến bộ; muốn thụ lùi, xuống thấp, cũng phải dựa vào nhân quả để thụ lùi, xuống thấp. Tất cả con đường Phật giáo đều dựa vào nhân quả. Có năm giới căn bản bởi vì có định luật nhân quả. Không có nhân quả thì tám chánh đạo vô hiệu. Mọi con đường Phật giáo, mọi thực hành Phật giáo đều nhằm chuyển hóa con người, đưa nó đến chỗ đúng hơn, tốt hơn, đẹp hơn. Không có định luật nhân quả sẽ không có nền tảng cho



sự chuyển hóa ấy.

Cũng chính vì có nhân quả cho nên phải có đời trước và đời sau. Có đời sau bởi tất cả những nhân tốt xấu đã tạo ra trong đời này không trở hết quả trong đời này, nên phải có đời sau để cho những năng lượng tốt xấu đã tạo ra đó biểu lộ và tiêu tan. Cũng thế, vì có đời này như là kết quả của những nhân đã từng tạo ra, thì phải có những đời trước để tạo ra những nhân đó. Đời này tôi chịu những động lực nào đó là vì đời trước tôi đã tạo ra những động lực ấy. Đời này tôi bị trái banh đánh trúng mặt, vì đời trước tôi đã ném nó.

Không tin nhân quả, không tin có đời trước đời sau, người ấy sẽ rơi vào đoạn kiến, hư vô. Và đây là cái xấu ác lớn nhất:

Ai vi phạm vào pháp (nhân quả)

Ai nói lời vọng ngữ

Ai bác bỏ đời sau

Không ác nào không làm.

(Kinh Pháp Cú, phẩm Thế gian)

Nhân quả để tạo dựng một đời sống hạnh phúc

Kinh nói, "Bồ-tát sợ nhân, chúng sanh sợ quả".

Người thiện lành thông minh sợ tạo ra những nhân xấu vì sẽ hưởng những quả xấu, và biết tạo ra những nhân tốt để lợi mình lợi người. Còn không sợ quả là khi quả xấu đã đến do đã tạo ra những nhân xấu ở trong những đời trước mà những hành động tốt trong đời này

không đủ để chuyển hóa toàn bộ chúng thì phải thân nhiên chịu nhận thôi. Cách cải thiện duy nhất cuộc đời mình là từ nay chỉ tạo những hành động tốt, những nhân tốt.

Cho nên cuộc đời chúng ta hạnh phúc khi chúng ta có những hành động tốt là nhân để tạo ra hạnh phúc. Nếu khổ đau, không như ý thì chúng ta phải tìm và sửa lại những nhân đã tạo ra khổ đau, không như ý đó bằng những nhân ngược với chúng. Như thế, cuộc đời này là những cơ hội trước mắt để tạo ra hạnh phúc. Chính nhờ định luật nhân quả này mà người ta có thể cải thiện cuộc đời mình, tiến đến chỗ đúng hơn, tốt hơn, đẹp hơn, nghĩa là đến chỗ hạnh phúc hơn, bằng cách tạo ra những nhân đúng hơn, tốt hơn, đẹp hơn.

Người ta tạo ra những nhân tốt hay xấu trong từng giây phút một bằng vốn tài sản thân khẩu ý của mình. Trước một sự cố, phản ứng người ta có thể tốt hoặc xấu, có thể tích cực hoặc tiêu cực. Chẳng hạn, trước một sự cố trái ý mình, thay vì tức giận và làm sự việc thêm rắc rối theo chiều hướng tiêu cực, thì với một tâm an nhĩ, chúng ta giải quyết sự việc theo chiều hướng tích cực lợi mình lợi người. Trước một sự việc, chúng ta có một phản ứng tích cực thay vì tiêu cực, đó là một hành động tốt. Tất cả những hành động tốt con người có thể làm được đều được nói đến trong Bồ-tát hạnh. Bồ-tát hạnh gắn liền sự tích tập phước đức và tích tập trí huệ với nhau.

Đời sống này được tạo bằng những phản ứng, những tương tác của thân khẩu ý của những cá nhân. Nếu chúng ta phản ứng theo chiều hướng tiêu cực do tham, giận, si, kiêu mạn, đố kỵ... chúng ta đã làm cho đời sống thêm khổ. Kết quả là khổ đau, bất như ý từ cá nhân, gia đình, đến xã hội. Trái lại, phản ứng theo chiều hướng tích cực, nghĩa là phản ứng theo trí huệ và từ bi, dần dần chúng ta sẽ biến đổi thế giới này thành vàng ròng: Tất cả thế giới được trang nghiêm bằng vàng ròng của trí huệ và từ bi.

Một xã hội lành mạnh và hạnh phúc là một xã hội tin và làm theo nhân quả.

(Tập Chí Văn Hoá Phật Giáo số 196)



SAU CUỘC BÊ DÂU

*Ta không biết giá vàng, giá đô la
Lên xuống mỗi ngày
Cùng giá dầu thô, thị trường chứng khoán
Ta muốn biết thế giới này
Bao giờ không còn bom đạn
Lừa hận thù lịm tắt ở muôn nơi*

*Ta muốn đi khắp năm châu bốn biển chân trời
Mỗi sáng thức dậy được nghe tiếng gà quê mẹ
Những con đường làng có âm vang bầy trẻ
Ca hát trên đồng ngọt lịm ca dao*

*Ta muốn nghe giọng miền Nam ngọt ngào
Vang giữa Sài Gòn hơn bốn mươi năm về trước
Con nước lớn nước ròng làm sao em hiểu được
Chín nhánh sông con bìm bịp kêu chiêu*

*Mấy chặng đường đời còn lại bao nhiêu
Cánh cửa nhân sinh ai người mời gọi
Biết em thật lòng nên ta mới hỏi
Dẫu có buồn đừng để bụng làm chi*

*Ta vô tình nhưng cũng có đôi khi
Men rượu thấm để quên là cứ nhớ
Sau cuộc bê dâu bên bồi bên lở
Ta tấp trôi từ buổi nghiêng đời*

*Ngựa chạy đường dài đã muốn dứt hơi
Chỉ tội tình em một thời hương sắc
Ngàn dặm sơn khê lòng đau ruột thắt
Chết hụt mấy lần còn sống tới hôm nay...*

thơ XUYÊN TRÀ

CÁI CHẾT LÀ MỘT THỨ BỆNH "UNG THU"

AJAHN LIEM

Hoang Phong chuyển ngữ

Quan điểm của Phật Giáo về sự đau đớn và bệnh tật

Người ta thường đề cập đến quan điểm của các tôn giáo về cái chết, nhưng không mấy khi được nghe bàn luận về việc phải làm thế nào để đối đầu với sự đau đớn và bệnh tật. Thế nhưng con người lại thường hay đau ốm mà chưa chết ngay. Là những người Phật giáo, chúng ta hãy thử tìm hiểu xem mình nên phản ứng ra sao trước sự đau đớn và bệnh tật có thể xảy đến với mình?

Tất nhiên là chúng ta sẽ không quan tâm đến các hình thức cúng kiến, cầu nguyện, dâng lễ..., thường thấy trong tất cả các tôn giáo nói chung. Ngay cả đối với những người không hề tin vào tôn giáo đi nữa, thế nhưng đến khi bất thần phải đối đầu với các thử thách đó thì ngoài việc chữa chạy thuốc men, họ cũng sẽ không biết phải làm gì hơn và đôi khi cũng đành phải chịu cầu khẩn các đấng thiêng liêng, hay ông bà, cha mẹ đã qua đời, kể cả ông tảo, ông địa... giúp mình qua khỏi cơn bệnh ngặt nghèo. Người tu tập Phật Giáo cũng như tất cả mọi người, sẽ không sao tránh khỏi những lúc đau yếu, như vậy thì sự tu tập của họ có thể giúp gì được cho họ khi phải đối đầu với những khó khăn ấy hay không? Nhằm giải đáp phần nào câu hỏi trên đây, chúng tôi xin trình bày ba bài giảng ngắn của các nhà sư thuộc ba tông phái khác nhau dưới đây:

- Bài 1: *Cái chết là một thứ bệnh "ung thư"*, do vị tỷ kheo Thái Lan tu tập theo Phật Giáo Theravada là Ajahn Liem (1941-) thuyết giảng.

- Bài 2: *Y khoa cũng chỉ là phép luyện đan*, do vị sư Tây Tạng là Dilgo Kyentsé Rinpoché (1910-1991) thuyết giảng.

- Bài 3: *Không nên hẹn sang ngày hôm sau*, do thiền sư Nhật Bản thuộc thiền phái Tào Động là Đạo Nguyên (Eihei Dōgen, 1200-1253) thuyết giảng.

Lời giới thiệu của người dịch:

Bài giảng dưới đây của nhà sư Ajahn Liem Thitadhammo được ghi lại từ một buổi giảng

theo cách "hỏi-đáp" giữa các người tu hành và thể tục, ở chức ở chùa Bodhivana ở Úc Châu vào tháng 6, năm 2004. Ajahn Liem Thitadhammo sinh năm 1941 trong vùng đông bắc Thái Lan, xuất gia rất sớm và năm 20 tuổi thì được thụ phong tỷ kheo. Năm 1969 ông gia

nhập hệ phái Khất Sĩ và được thụ giáo với nhà sư danh tiếng Ajahn Chah, trụ trì ngôi chùa Wat Pah Pong trên miền bắc Thái, người được xem là một trong các vị thiền sư lỗi lạc nhất của thế kỷ XX. Năm 1982 nhà sư Ajahn Chah ngã bệnh và giao việc quản lý chùa cho Ajahn Liem. Khi bệnh tình trở nên trầm trọng và không còn nói năng được nữa thì tăng đoàn liền bầu Ajahn Liem chính thức giữ chức trụ trì cho đến nay.

Cách thuyết giảng của nhà sư Ajahn Liem thật trong sáng, giản dị và thực tiễn, vượt lên trên các khái niệm mang tính cách lý thuyết, giúp cho nhiều người có thể theo dõi dễ dàng. Cũng mạn phép xin lưu ý rằng giảng những điều thật sâu sắc và khúc triết một cách giản dị và dễ hiểu không phải

là chuyện dễ vì người giảng phải đạt được một cấp bậc hiểu biết thật cao. Nếu độc giả nào thấy thích lối giảng này thì nên tìm đọc các sách của ông. Độc giả có thể xem bài giảng dưới đây bằng tiếng Anh trong quyển *No Worries* của Ajahn Liem, xuất bản tại Úc năm 2005, hoặc bằng tiếng Pháp trong quyển *Aucune inquietude* do bà Jeanne Schut dịch. Cả hai quyển sách này đều có thể đọc trên mạng:

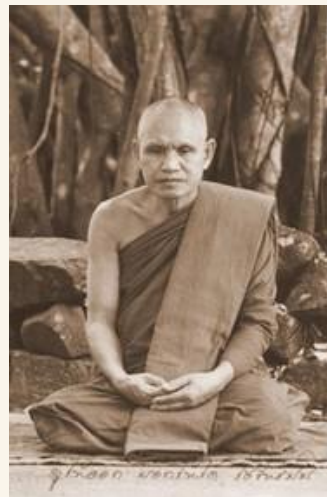
bản tiếng Anh:

http://www.watnongpahpong.org/ebooks/liemenglish/no_worries.pdf

bản tiếng Pháp:

http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/liem/aucune_inquietude.pdf

--oOo--



Ajahn Liem Thitadhammo

Bài 1

Cái chết là một thứ bệnh "ung thư"

AJAHN LIEM
Hoang Phong chuyển ngữ

(Hỏi) : Cô bé gái đang ngồi đây bị ung thư não. Bác sĩ cho biết là cô bé sẽ được chữa khỏi, thế nhưng cái bướu ung thư hiện vẫn còn nguyên. Vậy cô bé phải làm thế nào để sống với nó?

Nhà sư Ajahn Liem bật cười và trả lời rằng: "Đã là người thì tất cả đều mang bệnh *ung thư* - kể cả chúng ta đang ngồi đây! Tất cả mọi người đều bị "ung thư", đây là một thứ bệnh ngặt nghèo không sao chữa lành được: ấy là cái chết. Dù có chữa chạy cách mấy đi nữa thế nhưng loại "ung thư" này không sao chữa lành được. Các bạn có hiểu được điều ấy hay chăng?

Chúng ta không thể suốt đời cứ tin rằng rồi đây mình sẽ vượt thoát tất cả mọi thứ khó khăn (*có nghĩa là bệnh nào cũng sẽ chữa lành được*). Thân xác con người là cả một ổ bệnh tật - bản chất của nó là như thế. Không nên quá lo nghĩ... thế thôi. Hãy tận dụng những gì mình đang có một cách hữu ích. Lo lắng và buồn phiền chỉ là cách tạo ra thêm sự lo sợ và gây trở ngại cho sự vận hành suôn sẻ của toàn thể thân xác.

Chính tôi cũng đang mang bệnh "ung thư" trong người. Tôi đi khám bệnh, sau khi khám xong bác sĩ bảo rằng nhịp tim của tôi không đều: "Không được bình thường lắm." Tôi đáp lại ngay: "Không, phải nói là bình thường chứ! Trái tim của tôi hoạt động đã lâu rồi, nay nó thối mọt, chỉ có thể thôi."

Trong kiếp sống của con người, vào một lúc nào đó thân xác sẽ suy sụp. Tất cả mọi sự đều vận hành phù hợp với các quy luật thiên nhiên - chẳng có gì phải lo lắng cả. Khi thời điểm đã đến thì mọi sự cũng sẽ tự động xảy ra, đúng với những gì sẽ phải xảy ra. [Vi sư Ajahn Liem nở một nụ cười thật nhân ái]. Hãy cố giữ sự thư giãn. Nếu tim mình không bị xao động thì mình cũng sẽ cảm nhận được hạnh phúc.

Dù phải tiếp tục sống trong bất cứ hoàn cảnh nào, thì Đức Phật cũng đều khuyên chúng ta nên giữ thái độ "ai mà biết được" (*xem mọi sự "là như thế"*), và nên tiếp cận với sự sống này như thể nào hầu giúp mình buông xả và để cho mọi sự vận hành phù hợp với dòng luân lưu của chúng. Nếu biết

buông xả thì chúng ta cũng sẽ cảm thấy nhẹ nhàng. Chỉ khi nào vác lên người đủ mọi thứ thì chúng ta mới cảm thấy nặng nề. Vác lên người các thứ ấy có nghĩa là bám víu vào chúng và xem chúng là thuộc của mình, thế nhưng trên thực tế thì chẳng có gì trong thế giới này là của mình cả.

Có hai thế giới: thế giới bên ngoài - tức là những gì trên mặt hành tinh này - và thế giới bên trong. Thế giới bên trong gồm có các thành phần thân xác tạo ra một con vật mà chúng ta gọi là "chính mình". Dầu sao cũng không thể nào bảo rằng cái tổng thể gồm các thành phần ấy là "chính mình" được, bởi vì đến một ngày nào đó thì nó cũng sẽ phải sụp đổ. Tất cả những gì hiện hữu sẽ phải tan rã. Tất cả đều biến đổi và sau cùng sẽ đưa đến một tình trạng mà chẳng còn có gì thuộc về mình nữa.

Đức Phật khuyên chúng ta nên nhìn vào cuộc sống của mình theo chiều hướng ấy, đây là cách giúp chúng ta nhận biết mọi sự một cách đúng đắn. Nếu không sẽ khiến chúng ta nắm bắt và bám víu vào chúng; và đây cũng chính là cách tự tạo ra cho mình đủ mọi thứ lo buồn và mang lại cho mình cảm tính bị bủa vây và trói chặt bởi đủ mọi thứ ràng buộc-chúng ta sẽ không còn một chút tự do nào nữa.

Dù các bạn phải gánh chịu bất cứ một thứ bệnh tật nào thì tôi cũng xin các bạn đừng xem đây là một vấn đề to lớn. Tất cả cũng là tự nhiên mà thôi. Bất cứ gì hiện ra sẽ phải biến đổi khác đi. Thật hết sức bình thường.

Bệnh tật là một thứ gì đó thật bình thường và tự nhiên. Vì thế mà Đức Phật khuyên chúng ta hãy xem nó như một đề tài để khảo sát và nghiên cứu hầu giúp mình khám phá ra các phương pháp thích nghi nhằm tìm hiểu nó. Nhờ đó chúng ta sẽ có thể hướng sự cảm nhận của mình vào con đường giúp mình loại bỏ mọi thứ chướng ngại. Thế dạng an bình, tươi mát hay một hình thức an trú nào đó đều có thể hiện ra với chúng ta từ bệnh tật.

Trái lại nếu chúng ta cố tình bám víu vào mọi sự vật, thì các yếu tố khác theo đó cũng sẽ hiện ra và bủa vây chúng ta, chẳng hạn như

giận giữ, thèm muốn và vô minh. Dục vọng, ác cảm và các ý niệm sai lầm là những nguyên nhân chính yếu nhất mang lại đủ mọi thứ khó khăn tàn phá chúng ta. Đức Phật dạy chúng ta nên luyện tập và tìm hiểu thấu đáo mọi sự vật và nhờ đó chúng ta sẽ có thể ngăn chặn các thế dạng bất an không thể xảy ra được nữa. Một cách thật ngắn gọn thì



trên đây là cốt lõi của toàn bộ giáo lý mà Đức Phật đã giảng dạy.

Sở dĩ *dukkha* (khổ đau) hiện hữu là do nguyên nhân thèm khát (*ham muốn, dục vọng*) làm phát sinh ra nó. Sự thèm khát ấy sẽ trở nên thật mạnh mẽ nếu cứ mặc cho nó tự do tung hoành. Trái lại nó sẽ phải giảm xuống nếu chúng ta biết cách ngăn chặn nó và ý thức được là tại sao lại phải ngăn chặn nó. Nếu muốn loại bỏ khổ đau thì chúng ta phải biết buông xả. Do đó chúng ta phải cần một số phương pháp giúp mình buông xả các thứ bám víu ấy. Chúng ta phải tập trung sự chú tâm vào các phương pháp luyện tập nhằm giúp mình làm giảm bớt cảm tính về "cái tôi", tức là sự nắm bắt mà Đức Phật gọi là *atta-vâdupâdâna*: sự bám víu vào cái ngã.

Đức Phật dạy chúng ta một phương pháp thật đơn giản nhằm làm giảm bớt sự nắm bắt "cái tôi" và xem nó như là một thứ gì đó thật quan trọng: đây là cách phải biết dừng lại và phát huy một thể dạng tâm thức gọi là *ekaggatâ* (tập trung vào một điểm duy nhất) – nói cách khác là phải hoàn toàn tỉnh thức trong từng giây phút của hiện tại - tức là trong khoảnh khắc hiện đang xảy ra. Tự đặt mình trong khoảnh khắc hiện tại với một tâm trí thật cảnh giác sẽ mang lại cho chúng ta không những một thể dạng thẳng băng và vững chắc mà còn giúp chúng ta hiểu được chính mình (*trở về với con người của mình hầu hiểu được chính mình là gì*).

Các phương pháp mà Đức Phật đem ra giảng dạy cho chúng ta cũng không đến nỗi nào quá phức tạp. Đây là cách phát huy sự chú tâm và khảo sát những gì hiện ra với một tâm thức đã hoàn toàn loại bỏ được mọi sự lo lắng, hoang mang và mọi hình thức lo sợ.

Trước hết chúng ta hãy tập trung sự chú tâm vào các thành phần vật chất của thân xác, các cấu hợp và các cơ duyên tác tạo ra nó, sau đó sẽ tiếp tục suy tư về toàn bộ thân xác và các ý niệm quy ước của thế giới thường tình về chính cái thân xác ấy (*có nghĩa là tự hỏi thân xác từ đâu mà sinh ra, nó có trường tồn hay không, nó có phải là "cái tôi" của mình hay không, hay đây chỉ là những thứ cấu hợp tạm thời, mang đầy bệnh tật và khổ đau. Các tên gọi như đầu, mình, chân, tay, đẹp, xấu, đàn ông, đàn bà, thơm tho, hôi hám... cũng chỉ là*

những quy ước của thế giới thường tình), và sau cùng sẽ tự hỏi xem có thứ nào thuộc của mình hay không (*đầu, tóc, lông, đàn ông, đàn bà, thơm tho, hôi hám... có phải là "cái tôi" của mình hay không?*). Người ta có thể phân chia thân xác ra nhiều thành phần: trên đầu có tóc, trên thân thể có lông, móng chân, móng tay, răng và sau hết là một lớp da bao trùm toàn thể những thứ ấy.

Đức Phật khuyên chúng ta hãy quan sát và phân tích các thành phần thân xác ấy để thấy rằng chúng không hề vững bền và trường tồn. Một ngày nào đó chúng cũng sẽ tan rã và lại trở thành các thành phần căn bản (*đất, nước, lửa, khí*). Khi nào nhận thấy được điều ấy thì chúng ta cũng sẽ không còn xem chúng là "chính mình" hay thuộc "của mình" nữa. Chúng ta cũng không thể cho rằng mình có quyền giữ nguyên các thành phần ấy trong tình trạng giống như hiện nay. Sự nối kết giữa chúng ta và thân xác chỉ mang tính cách tạm thời.

Có thể ví chuyện ấy như ngủ qua đêm ở một khách sạn hay trong một gian nhà thuê mượn. Thời gian lưu ngụ có giới hạn – một đêm chẳng hạn. Khi giới hạn ấy đã hết thì chủ nhà tất sẽ mời mình ra đi. Kiếp sống của mình cũng chỉ là như thế.

Đức Phật xem các quá trình ấy (*tức là sự đổi thay và tính cách tạm thời của các hiện tượng*) là các biểu hiện của thiên nhiên, chúng gắn liền với tất cả mọi sự vật. Và các sự vật một khi đã hiện ra thì sẽ phải chấm dứt và cuối cùng sẽ biến mất. Thấu hiểu được sự kiện ấy sẽ khiến các thứ đam mê phải lắng xuống. Nhờ đó chúng ta sẽ bớt bám víu vào các sự vật và các cảm tính cho rằng mình là một nhân vật quan trọng. Chúng ta sẽ không còn lo sợ khi nghe nói đến bệnh tật hay bất cứ thứ gì khác. Tất cả mọi người đều mang bệnh, ít nhất là một thứ bệnh gọi là *dukkha vedâna* - tức là cảm tính về sự bất toại nguyện - một căn bệnh mà ngày nào chúng ta cũng phải lo tìm cách để chạy chữa: đây là cảm giác đau đớn do cái đói gây ra. Mỗi khi chúng ta làm cho sự đau đớn của cái đói phải giảm xuống bằng cách dứt thức ăn cho thân xác, thì nó lại hiện ra dưới các nhu cầu khác và các đòi hỏi khác, chẳng hạn như phải tiểu tiện và đại tiện, đây là cách làm phát sinh ra các sự trói buộc khác. Tất cả những thứ ấy đều là bệnh tật.





Bệnh tật là một thứ gì đó cần phải nghiên cứu và suy tư, thế nhưng đồng thời Đức Phật cũng khuyên chúng ta không nên quá lo lắng về các chuyện ấy (nghiên cứu và suy tư để hết sợ, không phải là cách mang thêm lo lắng), chỉ cần luyện tập một cách "nhẹ nhàng", có nghĩa là chỉ cần vừa phải - chẳng hạn như khi hô hấp, chẳng cần phải cố gắng hít vào mà cũng chẳng cần phải cố gắng thở ra.

Từ bản chất, các thành phần và các cấu hợp thân xác đều biết tự quán xuyên lầy chúng. Đây cũng chính là cách mà chúng ta phải nhìn vào các hiện tượng nhằm giúp mình tránh khỏi mọi sự nắm bắt và bám víu. Chúng ta phải luôn đặt mình trong một vị thế thật bình thản.

Chúng ta may mắn (nhờ sự giảng dạy của Đức Phật) sớm nhận biết được ba đặc tính của sự hiện hữu: *anica*, *dukkha* và *anatta* [vô thường, khổ đau và vô ngã], nhờ đó tâm thức cũng sẽ lắng xuống. Chúng ta hiểu rằng chẳng có gì bền vững và trường tồn cả, và phải chấp nhận hiện thực là như thế. Đây là phương cách phải nhìn vào mọi sự vật hầu mang lại cho mình một sự quán thấy đúng đắn (và nếu muốn vượt xa hơn tầm nhìn đó thì dù đang ốm đau thế nhưng cũng nên cố gắng ngồi thiền và sử dụng hơi sức còn lại để mang lại một chút lợi ích nào đó cho tất cả chúng sinh).

Hoang Phong chuyển ngữ

NHƯ CUỘC RONG CHƠI

*Mây nói đường mây tiếp dặm không
Giữa bao la hiện ánh dương hồng.
Ta về dừng lại từng ga trạm,
Chở khỏi tình trong ánh mắt trong.*

*Ý niệm thời gian loạn dáng màu
Nỗi niềm thế sự chạnh lòng đau.
Ai hay từng chuyện đời sau trước,
Nhân phẩm ơ hờ... đày vực sâu !*

*Thời thế, đã làm nên thế đó...
Đảo điên đạo nghĩa kiếp con người
Càng lên chót vót dài danh phận,
Càng thấp bùn đen bán chất đời.*

*Có kẻ lạnh lùng bên quán trọ
Có người nô bộc dưới chiều hoang
Phím đàn đã nát theo cung bậc
Giọt lệ sầu lên chuyện đá vàng.*

*Ừ nhỉ, men lên đời mộng tụy
Sá chi, đã trót cuộc phù vân!
Mái chèo dù ngược xuôi dòng nước
Đất trời thanh khí, bước thanh tân.*

*Màu mắt chìm trong màu bể hoạn
Niềm vui ẩn hiện vạn niềm đau!
Ngàn thu chớp mộng màu mây nước
Nhịp vô thời gian vạn cổ sầu.*

*Ta vẫn đi theo vạn bến đời
Theo từng ga trạm, cuộc rong chơi
Lắng nghe cung bậc lời dẫu bé
Để dệt tình thơ giữa kiếp người.*

MẶC PHƯƠNG TỬ



Truyện ngắn trăm chữ

STEVEN N.



MÌNH SAO SỐNG ĐƯỢC

Lá vàng rơi là tả, rụng thu gần trụi lá, cây cỏ khô héo, vàng hoe... Chú nai con nhảy nhót bắt chợt nó nghĩ gì đó bèn dừng lại lo lắng hỏi:

- Mẹ ơi! Lá rụng hết rồi, cây cỏ thiên nhiên chết hết thì mình sao sống được?

Nai mẹ âu yếm:

- Không đâu con ơi! Nhựa sống vẫn âm ỉ, lá rụng tàn thu để rồi xuân sang có chồi non lộc biếc; đời sống có lúc thặng lúc trầm nhưng không ngừng tiếp diễn.

Nai con sung sướng, nó nhảy cẫng lên húc tung lá vàng bay xạc xào trong nắng gió.

LỜI TỬ TẾ

Hiếu là người hiền và rất tốt bụng, luôn luôn nhìn vào ưu điểm người khác và hay nói lời tử tế để khích lệ người chung quanh. Ai ai cũng mến nhưng cũng có kẻ hiềm khích, ngứa mắt, ngứa miệng buông lời cá khịa:

- Ai cũng khen tốt vậy mà thân mình chẳng chịu tốt như người ta.

Hiếu bảo:

- Vì mình chẳng bằng người nên phải khen người. Anh bằng người chưa, sao không khen người, nói lời tử tế?

Kẻ kia im bật.

THƯƠNG ĐỨA TỆ NHẤT

Nhà nọ sanh mấy đứa con, những đứa lớn giỏi giang thành danh làm cha mẹ nở mặt mày. Riêng cậu út ăn chơi lêu lổng hoang đàng, vậy mà người cha chỉ quan hoài đến nó chẳng để ý gì những đứa lớn. Nhiều

người bắt bình:

- Đứa ngoan thì không thương, chỉ thương đứa hư.

Mấy người con cũng ganh tị:

- Ba chỉ thương thằng Út!

Ngày giỗ họ hàng đông đảo người cha mới nói:

- Thương con làm sao có phận biệt được chứ? Các con lớn khôn ngoan nên ba không cần lo, thằng Út như người lún sinh, ba buồn thì nó chìm luôn nên phải quan tâm hơn.

Cậu Út buồn đũa đứng dậy ôm lấy ba gục mặt vào vai.

TÂM TẠO TÁC

Cuộc hội thảo "Khoa Học Và Tôn Giáo" qui tụ các nhà khoa học hàng đầu và các bậc trưởng lão, tôn túc các tôn giáo; nhiều kiến giải khác nhau được trình bày. Có một giáo sĩ nói:

- Tôi tin mọi vật, sự việc đều do thượng đế tạo ra. Chúng ta nên vâng theo sự xếp đặt!

Thầy tử tốn:

- Thế này nhé! Có người xúc phạm ngài, ngài tức lên bảo: "Giận bầm gan tím ruột"; nhưng rồi có ai đó làm ngài vui, ngài sung sướng nói: "Mất cả tâm can!" Vậy ai chui vào trong lòng làm cho ngài sôi ruột hay mát gan đây? Ấy chính là do tâm ngài tạo tác!

Ông ấy không nói thêm được lời nào.

ĐƯỜNG ĐẾN THÀNH ĐÔ

Mọi người vẫn cứ tranh luận, thậm chí bài bác lẫn

nhau. Ai cũng cho là đường mình đi đúng, kẻ kia đi đường khác là sai, có khi lại kết bè cánh lôi kéo nhau phao tin này nọ làm phiền không ít đến những người chung quanh. Sau khóa lễ thầy dụ:

- Muốn lên thành đô các vị có thể đi bằng đường bộ, đường thủy, đường hàng không... Đường nào cũng đến cả, tùy khả năng và hoàn cảnh của mình mà đi; đừng đi đường mình rồi chê đường người khác, cũng không thể bắt mọi người cùng đi chung một đường!

Mọi người hiểu ý thầy đồng thanh xin sám hối.

CÁI NGÃ CỦA AI

Cuộc nhậu tới hồi hưng phấn, rượu vào lời ra, bao nhiêu chuyện tục, thanh, cấm kỵ... đều xổ ra hết. Tám Tầng cạn ly rồi lý sự:

- Tôi thấy nhiều người chết rồi mà còn tham, cái mả bự chà bá, cái hòm tổ nái, thậm chí hũ cốt như cái vò tương... sao hồng làm nhỏ nhỏ, để tiền làm tử thiện?

Ba Xi lè nè phân bua:

- Tại người sống chứ bộ, người chết biết gì.

Tư Xả Láng triết lý:

- Cái ngã to quá, làm vậy là bởi người sống sĩ diện hảo, trừ khi có di chúc bảo vậy!

Mọi người gật gù:

- Ờ hén! Tư xả Láng vậy mà nói trúng chóc.

STEVEN N

Goergia, Oct/2016

HỦ TIÊU LỨC XÀO

Cách làm:

- Bánh Phở lức ngâm nước nóng cho mềm, sau đó cho vào nước sôi trung sơ, trung như trứng phở vậy. Đổ ra rổ cho ráo nước rồi rưới 1 muỗng nhỏ dầu ăn lên bánh phở, lấy đũa xới cho tơi để bánh phở không dính.
- Củ sắn, cà rốt gọt vỏ rửa sạch thái sợi vừa.
- Cải ngọt rửa sạch cắt khúc lấy phần cọng, không lấy phần lá.
- Celery rửa sạch cắt khúc vừa.
- Cho tí nước vào chảo cho cà rốt vào xào cho hơi chín, đổ ra đĩa. Kế tiếp cũng cho tí nước xào sơ củ sắn trút ra đĩa. Tiếp cho cải ngọt, celery vào xào như cách trên (xào cách này rau củ giữ được chất ngọt, màu sắc đẹp và không bị khô teo lại như xào trực tiếp với dầu)
- Cho dầu vào chảo, dầu nóng bỏ boia rô băm vào, khi boia rô dậy mùi thơm cho celery, cà rốt, củ sắn, cải ngọt vào. Nêm tí muối, tí bột nêm, đường cho vừa ăn. Đảo nhanh tay tắt bếp.
- Pha 1 phần hỗn hợp (đủ để trộn bánh phở) gồm dầu hào chay - dầu mè - chút nước tương - đường - chút bột nêm chay, sao cho hỗn hợp có vị mặn nhẹ ngọt dịu là ok.
- Cho dầu ăn vào chảo, phi boia rô cho thơm, sau đó cho hỗn hợp sốt đã pha vào, quậy đều cho hỗn hợp sôi, nêm nếm lại cho vừa ăn, cho bánh phở vào trộn đều tắt bếp. Cuối cùng cho rau củ đã xào trộn vào là xong.
- Bánh phở chúng ta cho ra đĩa, rắc tiêu ngò lên mặt nếu thích, dùng nóng.
- Nếu lạt thì ăn kèm nước tương, ăn cay được thì xịt thêm miếng tương ớt vào, bánh phở lức xào ăn rất ngon.



Chúc các bạn ngon miệng!

HOA ĐỒ

Chú thích: Tbsp: tablespoon (muỗng canh), khoảng 15ml; Tsp: teaspoon (muỗng cà-phê), khoảng 5ml.

BỘT NGỌT - MSG

(Monosodium Glutamate)

By Anna Lifson (Hạnh Hiền)

Cát Tường dịch



Mỗi khi nghĩ đến thức ăn cho gia đình hay cộng đồng tôi thường muốn tìm hiểu rất kỹ lưỡng về những thức ăn tốt cho sức khỏe. Một điều tôi được biết là hầu hết các quán ăn Á Đông đều sử dụng bột ngọt (tiếng Anh là *monosodium glutamate* hay gọi tắt là MSG) trong các món ăn cho khách, nhưng không nhiều người biết tường tận về các tác hại của MSG. Chẳng ai hiểu tại sao cả trăm ngàn người bị khó chịu trong người sau khi dùng thức ăn có MSG. Có rất nhiều những nghiên cứu xác định tác dụng độc hại này cho thân thể con người của chúng ta.

Bột ngọt MSG là một loại bột trắng trong như thủy tinh rất dễ hòa tan trong nước, thường được dùng làm gia vị để cho thức phẩm thêm ngon ngọt hơn. Theo bài báo "Lịch sử sử dụng bột ngọt" được tìm thấy trên mạng của "Tổ Chức Sự Thật về Chiến Dịch Nhãn Hiệu" (Truth in Labeling Campaign Organization) của Chicago, bang Illinois, thì MSG được chế tạo bởi BS Kikunae Ikeda của Nhật Bản vào năm 1908, ông chế biến bằng cách cô lập chất tinh bột ngọt này từ một loài rong biển của Nhật, và ông đã bán chất mới tìm thấy đó ra thị trường để tăng thêm vị đậm đà của thức ăn. Người Mỹ khám phá MSG trong Thế Chiến thứ 2, đem về Hoa Kỳ quảng bá rộng rãi mà không xét nghiệm mức an toàn của nó (1). MSG trở nên rất thịnh hành và được dùng hằng ngày trong bếp gia đình và nhà hàng đủ mọi loại. Thí dụ như - theo tác giả Devananda Tandavan của tờ tạp chí *Hinduism Today* trong bài tường thuật "MSG - Mỗi nguy hại kín đáo", nhiều nghiên cứu gia ước tính MSG đã được tăng phần sử dụng gấp đôi lên mỗi một thập niên qua; hiện giờ ước tính cả trăm tấn MSG mỗi năm được dùng trong súp lon, thức ăn nhanh đông lạnh, thịt cá đông lạnh, những quán ăn nhanh, cũng như trong mì gói ăn liền, và nhất là món ăn tại các nhà hàng Á Đông (1). MSG cũng được dùng khá nhiều trong nước súp hộp, gia vị, sốt ăn xà lách, thịt nguội, bánh don ăn kèm với súp, nước đường mạch nha, v.v... (Theo trong bài "Lịch sử sử dụng bột ngọt số 2").

MSG ứng dụng như chất thần kinh dẫn truyền xung động (neurotransmitter) để điều

hành thông tin qua lại giữa nơ-ron (tiếng Anh là Neuron = tế bào thần kinh) và những tế bào não khác. Khi chúng ta dùng thức ăn có MSG, thân thể của chúng ta không điều hoà nổi hết chất MSG một cách nhanh chóng, nên nhiều tế bào thần kinh bị kích thích quá mức làm cho chúng bị hủy hoại (theo bài "Lịch sử sử dụng bột ngọt 1"). Cho nên MSG tác động rất nhiều đến sức khỏe của con người vì nó tác động ngay trong não bộ. Một bài nghiên cứu khác của Bà Michelle Meadows mang tên "MSG: một loại gia vị thông dụng" từ trang mạng EBSCO, cho biết trong báo cáo của Cơ Quan Quản lý Thực Phẩm và Dược Phẩm của Hoa Kỳ (tiếng Anh là Food and Drug Administration hay gọi tắt là FDA) vào năm 1995 có xác định MSG gây những triệu chứng như cảm giác nóng bỏng đằng sau gáy, lồng ngực và cánh tay, hay cảm giác tê tê từ sau gáy chạy dài xuống cánh tay và lưng, cảm giác nóng và suy yếu trên mặt, thái dương, lưng, cổ, và hai tay, cho đến cả trạng thái như đau tim, đau lồng ngực, nhức đầu kinh niên, buồn nôn, ói mửa, nhịp tim đập mạnh, ngáy ngất buồn ngủ, và chảy mồ hôi thái quá (2).

Trong bài "MSG và Hội Chứng nhà hàng Tàu" đăng trên Tạp chí Môi Trường Sức Khỏe (Journal of Environment Health) tìm được trong trang mạng EBSCO, Bà Patricia Taliaferro kể về một người đàn ông sau khi ăn tại một nhà hàng Tàu, đã có cảm giác tê liệt nhẹ từ đằng sau cổ, dần dần truyền xuống cả hai cánh tay và lưng cùng với cảm giác suy yếu toàn thân, và tim đập mạnh. Một bài khác cũng trong trang mạng EBSCO có tựa đề "Nhức đầu nhanh từ Thức ăn nhanh" của tác giả Deas Gerald cũng có kể về một người phụ nữ bị chứng nhức đầu mấy năm ròng rã đôi khi cũng bị ói mửa buồn nôn mỗi lần bà ấy ăn tại một quán ăn Tàu (1).

Ngoài ra cũng có sự liên quan sức khỏe giữa MSG với bệnh béo phì (obesity). Theo bài "Chất Glutamate Acid trong Gia Vị" trên mạng Wikipedia, những nhà nghiên cứu đã chứng minh bằng thí nghiệm là có sự liên hệ giữa lượng glutamate ăn vào và mức hóoc-môn chóng lớn trong máu. Họ cũng đã làm một thống kê trong khoa nghiên cứu bệnh dịch từ 2,239,96 người Đức (2006) để khẳng định có sự liên quan giữa MSG và bệnh béo phì của con người.

Một tác hại khác cũng rất trầm trọng nguy hiểm của MSG là sự hiện diện của một loại bấu não. Theo bài viết của ông Daniel Raiten trong Tạp Chí Dinh Dưỡng (*Journal of Nutrition*) mang tựa đề "Sơ lược Điều hành: MSG" tìm thấy được ở trang mạng Proquest, đã có những dẫn chứng khám phá ra nhiều phần não bị hư hại vì MSG, nhất là hệ thống dịch não tủy và mô não không được tách biệt bởi hàng rào máu não để ngăn chặn sự xâm nhập của chất độc hại, nên dễ xảy ra nhiều loại bệnh não kinh niên. Tác hại này được thấy nhiều nhất ở hạ đồi gian não (hypothalamus) và thùy thái dương (temporal lobes), là những phần não có chức năng quan trọng trong điều hoà cảm xúc, sự miễn dịch của cơ thể, việc ngủ nghỉ, lượng hooc-môn, tuổi dậy thì và trưởng thành, trí nhớ ngắn hạn, và nhiều kỹ năng khác.

Ngoài ra, nghiên cứu từ năm 1987 cũng phát hiện sự liên kết giữa MSG và nhiều loại bấu não trong trẻ em và vị thành niên. Những bấu não này ảnh hưởng đến kỹ năng nhận thức, điều hoà nội tiết của thân thể, khó khăn trong việc học hành, và xúc cảm bất bình thường. Nhiều trẻ em cũng mang dấu hiệu của những bệnh như hen suyễn, khó thở hay suy yếu luồng thở, chảy nước mũi kinh niên, phát ban nóng đỏ trên da, lở miệng, tiêu chảy, đau bụng, khó tiêu, và buồn nôn. (2-5). Bác sĩ Joseph Mercola, một nghiên cứu gia y học tại Đại học Illinois ở Chicago, có bài viết trên trang mạng Mercola của ông với tựa đề "MSG: Có phải nó là một kẻ giết người âm thầm đang ẩn nấp trong ngăn tủ bếp?" cho biết MSG cũng làm giảm thị giác, trầm cảm, suy nhược, tê ngứa khó chịu trong người. Ngoài ra nhà nghiên cứu sinh học Richard Pressinger tại đại học Nam Florida trong bài viết "MSG và Aspartame trong lúc mang thai" có nhắc tới một em bé 6 tháng tuổi bị giật kinh phong nhiều lần, khi bác sĩ Lehner ở Trường Y Harvard loại bỏ hết MSG trong sữa của bé, bệnh kinh phong co giật của bé suy giảm ngay (2).

Vì những ảnh hưởng sức khỏe nêu trên, nhiều người Mỹ đồng lên tiếng thỉnh cầu Cơ quan FDA nên bắt buộc nhãn hiệu trên thức ăn phải ghi rõ có MSG hay không. Ngoài MSG, còn có những phân tử glutamate dạng tự do cũng được sử dụng nhiều trong một số gia vị, nên cơ quan FDA đề nghị nhãn hiệu thực phẩm phải không chỉ để "No MSG" mà phải ghi rõ "không bỏ thêm MSG nhưng vẫn có Glutamate." Và đơn thỉnh cầu này cũng bắt nhãn hiệu phải ghi nhận là MSG có hại cho sức khỏe của vài thành phần nhóm người nào đó, giống như nhãn hiệu về Aspartame của đường hoá học. Nhưng FDA chưa chấp nhận thi hành đòi hỏi này của kiến nghị thỉnh cầu trên về Glutamic acid.

Tóm lại, MSG là một phẩm chất rất thịnh hành trong rất nhiều loại thực phẩm nhanh ăn liền và thức ăn trong các nhà hàng Á

đông. MSG đã từng được chứng nghiệm là một chất độc hại cho sức khoẻ con người. MSG tác động như chất thần kinh dẫn truyền trong não, khi lượng MSG vượt quá giới hạn trong người, nó sẽ gây ra nhiều vấn đề cho sức khoẻ. Nhất là trẻ nhỏ và thanh thiếu niên đang lớn, MSG có thể tạo ra những bấu não nghiêm trọng ảnh hưởng đến việc học hành, suy kém nhận thức, và rối loạn tâm thần. Cho nên bậc cha mẹ phải cẩn trọng không bao giờ cho bé ăn thực phẩm có MSG. Vì MSG mang lại nhiều độc hại cho sức khoẻ, Cơ Quan FDA đã nhiều lần được thỉnh cầu bắt buộc các công ty dán nhãn hiệu trên thực phẩm cảnh báo về MSG. Đúng ra Cơ quan FDA phải có trách nhiệm cấm chỉ hoàn toàn việc sử dụng MSG. Nhưng chúng ta không phải cứ việc chờ cho cơ quan chính phủ ra điều luật cấm cản này kia, chúng ta phải tự ngăn ngừa mọi thức ăn có MSG, và tất cả chủ nhân nhà hàng Á đông phải đồng hưởng ứng hủy bỏ hết MSG trong cách nấu nướng của họ. Nói chung, khi đã biết MSG có hại cho sức khoẻ của chúng ta, chúng ta phải tự loại bỏ hết MSG và cải thiện để tạo cuộc sống lành mạnh khoẻ khoắn hơn cho chính chúng ta.



MSG (Monosodium Glutamate)

By **Anna Lifson (Hạnh Hiền)**

Whenever I think about which food is good for my family and my community, I want to learn as much about healthy food as possible. One of the things I've learned is that Asian restaurants commonly use MSG as a food additive, but most people are not aware of the detrimental effects of MSG. People possibly have no realized why hundreds of thousands of people feel ill every year after consuming MSG. Many studies have been done that show how MSG harms people's health.

MSG stands for "monosodium glutamate," a white crystalline powder that rapidly dissolves in water and is used as a food additive and flavor enhancer. According to the article "History of Use of MSG" from the website of

the Truth in Labeling Campaign Organization in Chicago, MSG was first made in 1908 by Dr. Kikunae Ikeda in Japan. Dr. Ikeda isolated the compound from Japanese seaweed and sold it as a new flavor enhancer. Americans discovered it during the Second World War and mass-marketed it without testing its safety (1). It became very popular and is now used every day in homes and restaurants in all kinds of foods. For example, according to Devananda Tandavan, from the Hinduism Today, wrote in the article "MSG - A Hidden Hazard" that scientists estimate that MSG usage has doubled every decade and now hundreds of tons of MSG are added to food each year in canned soups, frozen dinners, frozen seafood, most fast foods, instant noodles, and used heavily in many Asian restaurants (1). Also it is a popular food additive in such food as: stocks, spices, seasonings, bouillon, salad dressings, processed meats, crackers, malt extract, malt flavor, etc (History of Use of MSG 2).

MSG works as a neurotransmitter allowing communication between neurons and cells in brain. When we eat MSG in foods, the body cannot pump out the excess, and the neurons can become over-stimulated and die (History of Use of MSG 1). Thus it can cause major problems in people's health. Pursuant to Michelle Meadows's "MSG: A Common Flavor Enhancer," from the EBSCO website, the FDA's report in 1995 affirmed that MSG symptoms include burning sensation in the back of the neck, forearms and chest, numbness in the back of the neck radiating to the arms and back, tingling, warmth and weakness in the face, temples, upper back, neck, arms, facial pressure or tightness, chest pain, migraines, nausea, rapid heartbeat, drowsiness, and sweating (2). One account was given in Patricia Taliaferro "MSG and Chinese Restaurant Syndrome" from the Journal of Environmental Health found in the BESCO website: A man experienced numbness in the back of the neck, gradually radiating to both arms and the back, general weakness and palpitations after he had eaten in a Chinese restaurant (1). Another account was in Deas Gerald's "A Fast Headache From Fast Foods" from the EBSCO website: A woman suffered headaches for years and sometimes associated with nausea after she had had Chinese fast foods (1). Obesity is an additional health problem caused by MSG. Pursuant to the article "Glutamate Acid (Flavor)" from the Wikipedia website, researchers demonstrated a relationship between glutamate intake and serum levels of growth hormone, combined with an epidemiological survey of 2,239,96 German adults which compelled some researchers to theorize (2006) that monosodium glutamate has a role in the occurrence of obesity in humans (5). Another serious effect of MSG is the occurrence of brain

lesions. Based on Daniel Raiten's "Executive Summary: MSG" from the Journal of Nutrition, found in the Proquest website, it has been shown to damage the parts of the brain unprotected by the blood-brain barrier, and a variety of chronic diseases can arise out of this neurotoxicity. The effects are especially noted in the hypothalamus and temporal lobes of the brain which function in controlling emotions, immunity, the sleep cycle, hormones, puberty and short-term memory, to name a few. Furthermore, research dating as far back as 1987 has shown that MSG leads to serious brain lesions in children. These lesions caused impairment in cognitive skills, endocrinological problems, learning difficulties, and emotional abnormalities. It further caused other diseases in children such as asthma attacks, shortness of breath, runny nose, rash, flushing, mouth lesions, diarrhea, stomach cramps, irritable bowel syndrome, and nausea (2-5). Dr. Joseph Mercola, a medical researcher from University of Illinois at Chicago, wrote on the Mercola website in "MSG: Is This Silent Killer Lurking in Your Kitchen Cabinets," MSG also causes symptoms such as eye damage, depression, weakness, tingling, and facial pressure. Richard Pressinger, a medical researcher from University of South Florida, related in "MSG and Aspartame During Pregnancy," how Dr. Lehner of Harvard Medical School had removed MSG from the diet of a 6-month-old infant, and the result was that it alleviated the infant's seizures (2).

Because of the health problems, many American citizens petitioned the FDA to list MSG as an ingredient on food labels. Because free glutamate in forms other than monosodium glutamate is present also in many additives, the FDA proposed adding the phrase "contains glutamate" instead of "No MSG" or "No Added MSG." Also the petition requests warning labels that MSG may be harmful to certain groups of people. It should be similar to the warning label for aspartame, the artificial sweetener. However, the FDA still has not implemented the requests of the petition (Glutamic Acid).

In conclusion, the widely popular MSG, present in most fast foods and Asian restaurants, has been shown to be a health danger. MSG is a type of neurotransmitter that in excess can cause many health problems. Especially in children, it can cause serious brain lesions leading to cognitive impairment and emotional disorders. It makes sense that adults should not feed their babies any kinds of food with MSG. Because of the health dangers, the FDA has been petitioned to put warning labels on foods with glutamates. In fact, the FDA should act responsibly and ban MSG altogether. We do not have to wait for government to act though, we can avoid buying products with

MSG and Asian restaurant owners can stop using MSG. In the other words, now that we know that it is bad for us, we should stop using it and live a healthier life.

Sources:

Deas, Gerald. "A Fast Headache From Fast Foods." New York Amsterdam News. 98.21 (2007): 33. EBSCO. Info Trac.

"Glutamic Acid (Flavor)." Wikipedia.org. 2008. Wikimedia Foundation, Inc. 26 August, 2008. <https://en.wikipedia.org/wiki/Glutamic_acid>

"History of Use of MSG." Truthinlabeling.org. Aug. 28, 2004. Truth in Labeling Campaign, Chicago, Sept 18. 2008. <<http://www.truthinlabeling.org/IVhistoryOfUse.html>>

Meadows, Michelle, "MSG: A Common Flavor Enhancer." FDA Consumer. 37.1 (2003): 34. EBSCO. Info Trac. <http://connection.ebscohost.com/c/articles/8952838/msg-common-flavor-enhancer>

Dr. Mercola, Joseph, "MSG: Is This Silent Killer Lurking in Your Kitchens Cabinets." April 21, 2009. <<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/04/21/msg-is-this-silent-killer-lurking-in-your-kitchen-cabinets.aspx>>

Pressinger, Richard, "MSG and Aspartame During Pregnancy." Chem-tox.com. 1997. University of South Florida. 28 August 2008. <<http://www.chem-tox.com/pregnancy/pregmsg.htm>>

Raiten, Daniel, John Talbot, and Kenneth Fisher. "Executive Summary From the Report: Analysis of Adverse Reactions to MSG." The Journal of Nutrition. 125.11 (Nov. 1995): 28. Proquest. Info Trac.. <<http://jn.nutrition.org/content/125/11/2891S.extract>>

Taliaferro, Patricia. "MSG and The Chinese Restaurant Syndrome." Journal of Environmental Health. 57.10 (June '95): 8. EBSCO. Info Trac. <<http://connection.ebscohost.com/c/articles/9506193801/monosodium-glutamate-chinese-restaurant-syndrome-review-food-additive-safety>>

Tandavan, Devananda. "MSG - A Hidden Hazard." Hindusim Today. 14.12 (Dec 31, '92): 7. Proquest. Info Trac. <<https://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=988>>



TỨ CÚ LỤC BÁT VỚI NGHIỆP BÚT

• Vương

*Giang hồ ân oán tứ phương
Rửa tay gác bút, mờ sương cạo đầu
Kiếm treo còn bén ưu sầu
Tay thơm còn nhuộm sắc màu si mê!*

• Buông thả

*Phấy tay hạ bút khơi dòng
Chữ gieo tạo Nghiệp chât chông bút nghiệp
Khẩy cười thể sự đảo điên
Buông tay thả bút im lìm thắng thua.*

• Hí lộng

*Ngữ ngôn ôm lấy nhịp vắn
Vào cười ra khóc với trần trụi thơ
Bay lên tuyệt đỉnh hư vô
Rơi tuôn tuột xuống giữa bờ vô minh!*

• Tìm thơ

*Hóp từng tinh khí hoang sơ
Thông reo, chim hót, đôi xưa quận mình
Tinh khô thơ lướt an lành
Về qua phố hội tỏa tình hương bay.*

• Hành trang

*Khi hăm hố, lúc phảng phiu
Lao đao sinh kế nếm nhiều buồn vui
Khi vượt thoát, lúc bước lùi
Tâm mang chữ Nhân giỡn chơi đường dài.*

• Soi gương

*Nửa đời nhìn lại sớm mai
Thấy hôm qua đã nhẹ vai giang hồ
Lãng xãng ảo tưởng, mưu đồ
Soi gương thấy bóng đã mờ khát khao!*

TÂM KHÔNG VĨNH HỮU

Bên kia sông

HUỆ TRẦN

Chú mục đồng chậm rãi bước xuống sông. Bên cạnh chú, con trâu lớn nhất đàn ngoan ngoãn xuống theo. Đôi mắt hiền lành của nó nhìn chú như mỉm cười, tin tưởng và thoải mái. Những con trâu bé hơn lại nhìn bước đi vững chãi, an lạc của con trâu đầu đàn mà nổi nhau, cùng thong thả qua sông.

Đây là khúc sông cạn mà chú đã dọ dẫm kỹ lưỡng. Đây sông lại không có những đá nhọn lờm chớm có thể làm chân trâu bị thương. Bên kia sông, qua khu rừng có những cội bồ đề râm mát là tới đồng cỏ rộng. Mùa này, sau những cơn mưa, cỏ non vươn lên xanh mướt, đàn trâu gồm bảy con mà chú có bốn phận chăm sóc tha hồ ăn uống no nê sau những giờ cực nhọc cày bừa ngoài đồng lúa.

Chú rất may mắn được có công việc chăn đàn trâu này cho ông trưởng giả trong làng, để có bột mì, bắp khô và muối mè nuôi các em khi cha mẹ đều mất sớm. Mà chú nào đã lớn mạnh gì cho cam, mới mười tuổi đầu đã phải vừa làm cha, vừa làm mẹ! Chính tình cảnh này mới được ông trưởng giả thương tình, cho chăn trâu thử. Chú biết, công việc này rất quan trọng cho sự sống còn của mấy anh chị em nên chú hết sức cẩn trọng. Không chỉ chăm sóc trâu kỹ lưỡng ngoài đồng mà trước khi lừa trâu về, chú còn hái đầy hai sọt cỏ non để ban đêm trâu nhẩn nha ăn tiếp. Chỉ sau tuần lễ đầu, ông trưởng giả đã hài lòng, giao cho chú trọn công việc.

Cũng nơi đồng cỏ thuộc khu làng Uruvela, tây nam Ấn Độ, chú mục đồng đã nhìn

thấy một vị sa-môn ngồi thiền dưới cội bồ đề bên kia sông. Qua dòng sông cạn, đàn trâu quen lối đã thong thả đi về cánh đồng cỏ mà chú còn đứng sững nhìn vị sa môn ngồi tĩnh lặng, khép mắt. Chú đã từng thấy nhiều vị sa môn đi qua làng, tu tập hay ngủ đêm trong rừng nhưng chưa thấy ai ngồi thiền đẹp và trang nghiêm, thanh thoát như thế.

Phút giây đó đã thành thiên thu.

Vì vị sa-môn ngồi thiền đẹp như tượng vẽ đó, sẽ chính là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Và chú mục đồng nghèo khó đó, sẽ chính là Đại Đức Cát Tường trong tăng đoàn đầu tiên của Đức Thế Tôn.

Mười năm, sau khi đạt đạo, Đức Phật đã trở lại ngôi làng xưa, thực hiện lời hứa với chú bé chăn trâu, người bạn trẻ mỗi ngày đều cúng dường cỏ non để Ngài trải làm tọa cụ trong suốt thời gian thiền định ở rừng bồ đề. Thời gian mười năm là để đưa em trai kế của chú đủ sức thay anh chăn trâu, nuôi hai đứa em gái nhỏ.

Năm đó, Cát Tường vừa hai mươi tuổi, được nhập tăng đoàn, cùng lên đường hướng về thành Vương Xá.

Trong một buổi thuyết giảng ở tu viện Trúc Lâm, Đức Phật đã yên lặng, nhìn khắp đại chúng, rồi ánh mắt Ngài dừng lại nơi vị khất sĩ trẻ. Cát Tường cảm nhận nơi ánh mắt đó bao nhiêu là kỷ niệm thân thương của mười năm trước nơi cánh rừng bồ đề. Và rồi, Đức Phật cất giọng trầm hùng:

"Này các vị tỳ-kheo, hôm

nay tôi muốn nói với quý vị về nghệ thuật chăn trâu. Một em bé chăn trâu giỏi có thể là một tu sỹ giỏi. Tại sao thế? Này, các vị hãy nghe đây:

Em bé chăn trâu giỏi biết nhận ra trâu của mình, cũng như người tu sỹ giỏi nhận ra được những yếu tố tạo nên sắc thân.

Em bé chăn trâu giỏi biết được hình tướng mỗi con trâu trong đàn, cũng như người tu sỹ giỏi thấy được những hành động nào của thân, miệng, ý là đáng làm hay không đáng làm.

Em bé chăn trâu giỏi biết cách cọ xát, tắm rửa cho trâu, cũng như người tu sỹ giỏi biết buông xả, gột rửa thân tâm khỏi tham dục si mê.

Em bé chăn trâu giỏi biết chăm sóc các vết thương cho trâu, cũng như người tu sỹ giỏi biết hộ trì sáu căn để sáu trần không lung lạc được.

Em bé chăn trâu giỏi biết cách đốt khói un trâu để trâu khỏi bị muỗi đốt, cũng như người tu sỹ giỏi biết đem giáo lý giải thoát trao truyền cho người xung quanh để họ khỏi khổ đau dẫn vật.

Em bé chăn trâu giỏi biết tìm đường đi an toàn cho trâu, cũng như người tu sỹ giỏi biết tránh những lối đi dẫn tới danh lợi, sắc dục, sân hận.

Em bé chăn trâu giỏi biết thương yêu trâu, cũng như người tu sỹ giỏi biết quý trọng niềm vui thiền tập.

Em bé chăn trâu giỏi biết tìm bến tốt cho trâu qua sông, cũng như người tu sỹ giỏi biết nương vào Tứ Diệu Đế.

Em bé chăn trâu giỏi biết tìm chỗ có cỏ non và nước uống cho trâu, cũng như người tu sỹ giỏi biết Bôn Lãnh Vực là mảnh đất tốt để phát sinh giải thoát.

Em bé chăn trâu giỏi biết bảo trì những vùng thả trâu, cũng như người tu sỹ giỏi biết cẩn thận khi tiếp xúc với quần chúng và nhận sự cúng dường.

Em bé chăn trâu giỏi biết dùng con trâu lớn làm gương cho những trâu con, cũng như người tu sỹ giỏi biết nương vào đức hạnh và kinh nghiệm của những vị thầy đi trước.



Này các vị tỳ-kheo, một tu sĩ thực hành được mười một điều trên, có thể đạt quả vị A La Hán” ()*

Buổi pháp thoại này, sau đó, được đại đức Ananda trùng tuyên và cùng các trưởng lão trong tăng đoàn soạn thành bốn *“Phật thuyết về nghệ thuật chăn trâu.”*

Hình ảnh đàn trâu nường nhau, vững tin, thanh thản và an lạc vượt sông để qua bờ bên kia, nơi có cỏ non, nước mát là một hình ảnh cảm động và tuyệt đẹp.

Nhưng để có niềm tin, thanh thản và an lạc đó, chúng ta phải được sự hướng dẫn phát xuất từ lòng thương yêu rộng lớn, sự tận tụy bền bỉ, tâm vị tha bình đẳng. Đức Phật là tiêu biểu tuyệt hảo về Từ, Bi, Hỷ Xả. Đó là Tứ Vô Lượng Tâm toàn bích, không một tỳ vết, thể hiện qua suốt cuộc đời thị hiện Ta-bà của Ngài.

Suốt hơn bốn thập niên hoằng truyền đạo pháp, Đức Phật đã đến với mọi tầng lớp trong xã hội, từ vua quan, trưởng giả, cung tần mỹ nữ, tướng sỹ, thương buôn, tới nghèo hèn, nô lệ, kẻ ác người hiền, từ người lớn tới trẻ nhỏ, từ gia đình đông đúc tới kẻ hủi quạnh cô đơn...

Tại sao Đức Phật phải mở trái tim từ bi rộng lớn đến thế? Vì sau bốn mươi chín ngày đêm thiền định dưới cội bồ đề, phá tan ma quân, tìm ra con đường thoát khổ, Ngài đã rõ cánh cửa ngục vô minh kiên cố từng giam hãm mọi loài, không trừ một ai.

Mọi hạng người trong xã hội đều có những khổ đau

riêng, những khổ đau thường rất sâu kín vì họ phải che dấu để sống trong sự bình an giả tưởng. Cái gì giả tưởng, trước sau rồi sẽ tan vỡ; và che dấu càng lâu, sự tan vỡ càng khốn đốn, nhưng không biết lối thoát nên nhân loại vẫn tiếp nối nhau lăn trôi trong trầm luân.

Sau khi nhìn rõ mặt mũi tên cai ngục Vô Minh, Đức Phật đã thiền hành quanh một hồ sen và quán chiếu. Có những bông sen còn hàm tiếu, có bông đã nở rộ, có lá vươn cao, có lá còn nằm trên mặt nước.

Đức Phật biết, căn cơ thế gian cũng như thế. Muốn giáo hóa họ, Ngài phải tùy duyên mà độ. Đến với vua, phải hiểu cương vị và tâm trạng nhà vua; đến với dân, phải hiểu hoàn cảnh và nỗi lòng thứ dân; đến với người già phải thấu niềm đau người già; đến với trẻ nhỏ phải hòa đồng sự thơ ngây của trẻ nhỏ ...

Khó khăn thế nên Ma Vương đã tới, yêu cầu Đức Phật nhập Niết Bàn.

Vì thương tưởng chúng sanh, Ngài đã thẳng thắn từ chối.

Và Đức Phật cất bước. Nhập thế. Mang đạo vào đời.

Tới bất cứ nơi khổ đau nào có thể tới. Độ bất cứ hạng người nào có thể độ. Bộ thí tất cả những gì có thể cho. Nói lên tất cả sự thật cần phải nói. Con đường Trung Đạo cứu khổ đã vạch ra. Chỉ có bước tới mà không lùi. Chỉ có dũng mãnh mà không sợ hãi.

Ba giai đoạn quan trọng,

đáng lưu dấu suốt con đường hóa độ chúng sanh của Đức Phật là:

1- Đức Phật đạt đạo dưới cội Bồ Đề, giữa rừng cây.

2- Đức Phật chuyển pháp luân lần đầu ở Vườn Nai (Lộc Uyển)

3- Đức Phật nhập Niết Bàn giữa hai hàng cây Sa La đầy hoa trắng, thuộc ngoại thành Câu Thi Na.

Đức Phật không chính thức trụ trong chùa, trong tu viện nào, dù thời đó các đại thí chủ đã cúng dường nhiều cơ ngơi để đáp ứng nhu cầu khi Tăng đoàn đông đảo dừng chân ở chỗ tu dưỡng và hoằng pháp. Một vài địa danh thường thấy trong kinh điển như: Venuvana (tu viện Trúc Lâm), Kudagarasala (tu viện Trùng Các), Isipatana (tu viện Lộc Uyển), Jetavana (Kỳ Viên) ... v.v...

Đức Phật luôn di chuyển. *“Nhất bản thiên gia phạn. Cô thân vạn lý du”*

Đức Phật đi tới đâu, người đủ duyên được nghe và hiểu lời Phật dạy đều cất bước theo Ngài tới đó, nên Tăng đoàn từ 1250 vị Tỳ-Kheo đã trở thành *“không thể tính đếm xuể”*.

Điều này có tầm lạng nói lên phần nào lời dạy, là việc đào tạo Tăng Thân thiết yếu hơn việc dựng chùa to tượng lớn vì *“Tăng tài có thể dựng chùa to tượng lớn; nhưng chùa to tượng lớn không chắc đã tạo được Tăng tài”*

Những tăng đoàn liễu nghĩa lời Phật dạy, Đã và Đang theo dấu chân Đức Thế Tôn, nhập thế độ đời. Nhập thế bằng trí tuệ, lạng thình trước thị phi, kiên trì đi trên đường Phật đi, mới thật sự là đèn ơn Chư Phật.

May thay, giữa thời mạt pháp điên đảo, vẫn còn những Tăng đoàn, nương tánh-không-Bát-Nhã, bi-tráng-tâm-hưng, để HÀNH THEO HẠNH PHẬT.

(*) Ý tưởng để viết, khởi từ *“Nghệ Thuật Chăn Trâu”* trong *“Đường Xưa Mây Trắng”* của Thầy Nhất Hạnh.

HÌNH ẢNH NGÀY VỀ NGUỒN—HIỆP KỶ LỊCH ĐẠI TỔ SƯ LẦN THỨ 10 (08 & 09.10.2016 TẠI TU VIỆN PHỔ ĐÀ SƠN, OTTAWA, CANADA



TRỞ VỀ MỤC LỤC

Photos: Thích Tâm Hải & Giác Nghĩa



Photos: Thích Tâm Hải & Giác Nghĩa

UNG THƯ DA - SỮA BÒ

Bác Sĩ Nguyễn Ý-ĐỨC



UNG THƯ DA

Hàng năm, số người bị ung thư da tăng. Theo Viện Da Liễu Hoa Kỳ, tỷ lệ ung thư da vào thập niên 1930 là 1/1500; tới thập niên 1980 con số nhích lên là 1/250. Hiện nay có thể là 1/70. Vì môi trường càng ngày càng xấu, khí quyển càng mất chất bảo vệ ozone trước tia tử ngoại của nắng...

Nguy cơ ung thư tăng theo với số tuổi của con người, nhất là từ 50 tới 70 tuổi. Cứ một trong ba người Mỹ trên 65 tuổi là ít nhất cũng bị ung thư da một lần trong suốt cuộc đời. Vùng mặt và đầu là nơi màu mỡ cho ung thư tàn phá.

Tùy theo chủng tộc, giống tính, cũng như địa dư mà ung thư nhiều ít. Nam giới dễ ung thư hơn các bà các cô. Có lẽ các ông mình trần, phơi nắng cắt cỏ, bón cây hơi nhiều, để cho vườn nàng đẹp. Da màu ít hơn da trắng vì họ có nhiều tế bào sắc tố che chở. Dân mắt xanh, tóc đỏ, người sống gần xích đạo, trên cao độ cũng dễ bị ung thư.

Chín mươi phần trăm trường hợp ung thư da là do chất độc hại ảnh hưởng vào da. Nhất là tia tử ngoại của ánh nắng mặt trời.

Mà muốn bảo vệ, tránh ung thư vì nắng gắt thì cũng dễ thôi. Ta cứ mặc quần áo trùm kín như mấy trư Trung Đông A Rập là xong. Lại mang thêm chiếc mạng phủ mặt của kiểu nữ Taliban, là tha hồ ra nắng.

Nhưng, hãy coi chừng. Mấy ngài an ninh phi trường là hay nghi ngờ, hỏi thăm lăm đay a. Có dầu khí cụ trong quần không? Có cài chất nổ trong áo ngực. Xin vào phòng kín. Thoát y. Kiểm soát nắn sờ. Đôi giày tẩy mà còn phải tháo ra, đi chân không qua máy rà kim khí cơ mà. Rõ rắc rối.

Sao ta chẳng theo những nàng mặt phấn da hồng Sài Gòn, Hà Nội. Lái Honda Dream, quần áo thùng thình gió bay, bao tay lụa cao cao tới nách, mạng nhung che mặt, nghiêng nghiêng vành nón rộng. Để bảo vệ nền da ngà ngọc. Thêm cặp kính râm "thời trang" nữa thì tha hồ mà liếc dọc nhìn ngang.

Rồi gửi xe, tạ vào mỹ viện, lựa vài chai kem chống nắng. Để thoa ngăn ngừa tia tử ngoại phá hủy gen DNA và khả năng miễn nhiễm của da.

Bôi trên da, mỹ phẩm có công dụng phản chiếu tia nắng, nhất là các loại có 30 Yếu Tố Bảo Vệ (Sun Protection Factor-SPF) trở lên. Độ

càng cao thì sự bảo vệ càng lâu. Phơi nắng càng nhiều thì cứ vài giờ nên thoa lại, nhất là khi đổ mồ hôi. Cũng là cơ hội tốt cho những người tình xích lại. Gần nhau.

Các mỹ phẩm chống nắng thường thường rất an toàn, nhưng khi dùng thì có đôi điều nên để ý:

- Trẻ em từ 6 tháng trở lên đều có thể thoa kem chống nắng; dùng loại hơi đục hoặc kem hơn là dung dịch trong suốt;

- Trước khi thoa, thử một chút kem trên mu bàn tay coi xem có bị dị ứng, đỏ da hay không. Mỗi nhà bào chế dùng các gia phụ khác nhau;

- Thoa mỹ phẩm lên toàn thân, trừ vùng da quanh mắt;

- Thoa từ 15-30 phút trước khi phơi nắng để chất chống tử ngoại thấm vào da;

- Lựa mỹ phẩm không tan trong nước nếu ta bơi lội;

- Hỏi ý kiến bác sĩ nếu trẻ em bị mụn trứng cá, để coi dùng kem nào không làm bệnh tăng lên.

Rồi an toàn tắm biển-phơi da...



SỮA BÒ

Sữa bò có vị nhạt, hơi ngọt và mặn vì có đường lactose và muối chlor. Sữa được xem như một trong số các thực phẩm căn bản là carbohydrate, rau, trái cây, thịt các loại, sữa và các sản phẩm từ sữa.

Sau đây là thành phần cấu tạo của sữa:

a. Sữa có 87% nước, 3.9% chất béo, 4.9% đường lactose, 3.5 chất đạm, 0.7% khoáng chất và sinh tố.

- b. Sữa là nguồn cung cấp calci rất quan trọng cho cơ thể. Calci cần cho sự duy trì các hoạt động căn bản của cơ thể, phòng ngừa nguy cơ loãng xương, giảm cao huyết áp và ngăn ngừa ung thư đại tràng.
- c. Sữa có một ít sinh tố B, iod và đồng, rất ít sắt.
- d. Tương tự như thịt động vật, cá và trứng, sữa là nguồn chất đạm rất phong phú với đầy đủ các amino acid căn bản mà cơ thể cần. Nguồn đạm chính của sữa là chất casein và whey. Casein là chất đạm đặc biệt chỉ có trong sữa, chiếm 82% tổng số đạm có trong sữa bò. Whey là chất lỏng còn lại của sữa sau khi sữa đông đặc và gồm có lactoalbumin và lactoglobulin.
- e. Một nửa số năng lượng do sữa cung cấp là từ chất béo bão hòa, nhẹ hơn nước nên nổi lên mặt và có thể được hút ra.

Sữa thuần nhất (homogenized milk) là sữa mà chất béo đã được đánh thành những phần tử nhỏ để hòa lẫn với chất lỏng thay vì nổi lên trên mặt. Sữa này thường có màu trắng, vị dịu và nhuyễn mịn.

Chất béo trong sữa là đề tài của nhiều thảo luận nghiên cứu vì một số lý do.

Trước hết là về giá thành, sữa ít hoặc nhiều chất béo có giá tiền khác nhau.

Thứ đến, về phạm vi dinh dưỡng thì sữa chuyên trở một số sinh tố hòa tan trong chất béo của sữa mà cơ thể rất cần.

Và cuối cùng, chất béo cùng với vài hóa chất là yếu tố làm cho sữa có hương vị riêng biệt.

Một ly sữa 240ml có khoảng 8g chất đạm, 9g chất béo, 35mg cholesterol, 150mcg sinh tố A, và 290mg calci.

Trong sữa ít béo thì trong ly sữa này chỉ có 3g chất béo, 19mg cholesterol, và lượng sinh tố A mất đi một nửa.

Nếu là sữa không béo thì chỉ còn 0,50g chất béo và 4,5mg cholesterol.

g- Lactose là dạng đường chính trong sữa bò và sữa các động vật có vú khác. Ngoài ra, sữa còn một ít đường glucose, galactose.

Lactose có vai trò quan trọng trong việc chế biến một số món ăn có sữa như kem, sữa đặc có đường, sữa bột không béo, đặc biệt là sự chuyển nâu (browning, caramelization) sữa khi nấu nướng.

Giá trị của sữa đã được các nhà dinh dưỡng chứng minh và khuyến khích nên dùng sữa trong chế độ ăn uống hàng ngày cho mọi lứa tuổi. Chương trình dinh dưỡng trẻ sơ sinh và các bữa ăn trưa của hầu hết học sinh đều có sữa.

Các nhà dinh dưỡng khuyến khích việc uống từ hai tới ba ly sữa mỗi ngày. Trẻ em đang tuổi phát triển cần uống nhiều hơn, từ 4 đến 5 ly mỗi ngày.

Những người lớn được khuyên dùng sữa ít chất béo, còn thiếu niên thì dùng sữa còn nguyên chất béo, vì các em cần chất béo cho sự tăng trưởng.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
www.bsnguyenyduc.com



RUNG CẢM

*Tôi nhìn người hát rong
Lòng rung cảm tiếng đàn
Nơi quê người xứ lạ
Giữa buổi chiều Thu sang.*

*Phố Việt người qua lại
Trong cuộc đời lưu vong
Quê hương giờ xa cách
Bao nhung nhớ trong lòng.*

*Việt Nam là quê cũ
Là tiếng hát từ tâm
Qua hai mùa mưa nắng
Đất mẹ vẫn âm thầm.*

*Tôi muốn cất tiếng hát
Xoa dịu nỗi niềm đau
Dù qua bao gian khổ
Ta cũng cần có nhau.*

thơ TÁNH THIÊN

24-10-2016

Viết trên cát

HẠNH CHI

Tôi ngồi lặng lẽ, nhìn những lá phong vàng sậm và đỏ ối, âm thầm rơi trong không gian tĩnh mịch quanh khu nhà quán. Thấp thoáng vào, ra, là những người chít khăn tang trắng, gương mặt phờ phạc, buồn rầu.

Cả một trời thu im lặng, u hoài trùm phủ quanh tôi.

Ngồi trong lòng xe nơi bãi đậu, tôi đang chờ quý thầy, trên đường tới tụng kinh hộ niệm cho người quá vãng của một gia đình nghèo mà thầy tôi vừa tình cờ biết tin.

Gió nhẹ.

Lá thu rơi.

Người còn.

Kẻ mất.

Hợp rồi tan.

Ai cũng biết thế, nhưng dường như những lá thu rơi

nhẹ nhàng, thanh thản hơn con người lúc ra đi. Lá lìa cành, theo gió, bay lượn êm ả như vẩy chào cây, rồi thềm lặng nằm trên mặt đất. Đất ân cần đón lá, lá an nhiên tiếp nhận nắng mưa, và lá biết rằng, rồi lá sẽ thành đất, để đất lại nuôi cây ...

Bỗng nhiên, những tiếng gào khóc bật lên từ bên trong nhà quán, vang động, xé rách không gian đang lặng lẽ ! Tiếng khóc, tiếng kể lể, tiếng thảm thiết gọi tên người vừa chết làm xôn xao những người đang hiện diện.

Nhưng bên ngoài, nơi tôi vẫn ngồi yên trong lòng xe, gió thu vẫn thổi nhẹ, lá thu vẫn thong thả rơi, đất vẫn âm thầm lặng, nhẩn nhục, nhận những Đến và Đi ...

Những tiếng khóc khi người-mất-người có mang chút nào ân hận vì đã chẳng tử tế đủ, khi còn nhau hay không?

Có lẽ nhiều ân hận, người ta mới khóc than như thế ! Nếu sống với nhau mà tử tế, mà thủy chung như cây với lá thì sự ra đi chỉ là tạm biệt, là chuyển hóa.

Tử tế với nhau thì có gì ân hận lúc chia tay theo lẽ vô thường!

Tiếng gào khóc càng lúc càng bị thương. Phải chi tôi có thể kể cho người đang khóc nghe một câu chuyện ngắn mà tôi từng được nghe từ một vị giảng-sư.

Hai huynh đệ đồng tu, khá thân thiết, đang cùng đi trên sa mạc. Hai vị nói đủ các thứ chuyện quanh đề tài tu học, và ở một đề tài, có sự bất đồng đến mức huynh thẳng tay giáng cho đệ một bạt tai.

Đệ không nói gì, quỳ xuống trên cát, dùng ngón tay viết giòng chữ "Hôm nay bạn tôi đã tát tôi."

Hai người tiếp tục đi, không ai nói gì với ai nữa.

Ngang qua một khu sinh lầy, người em hụt chân, lún xuống bùn. Lập tức, người anh đưa tay, kéo em lên. Không một lời cảm ơn, hai người tiếp tục đi, ra khỏi sa mạc, tới vùng đồi núi. Người em nhìn quanh, tiến tới một tảng đá lớn, dùng những viên sỏi nhọn, vận dụng hết sức lực để viết trên đá giòng chữ "Hôm nay bạn tôi đã cứu tôi".

Lúc đó, người anh mới lên tiếng hỏi:

- Sao lúc huynh tát đệ, đệ viết trên cát, mà lúc cứu đệ, đệ lại viết trên đá?

- Thưa huynh, những tàn nhẫn, đau buồn, hãy viết trên cát để cát bụi thời gian xóa nhòa đi; nhưng những tử tế, ơn nghĩa phải viết trên đá mà ghi tâm khắc cốt.

Câu chuyện chỉ có thế, nhưng nước mắt tôi đã lã chã rơi vì biết rằng, giữa cội ta-bà chập chùng những dối gian, bội phản, tàn nhẫn này, phải có bao nhiêu bãi cát để nhân gian viết đủ ?!

Nhưng may thay, cũng an ủi, là đứng trước tảng đá, căn ngón tay chảy máu làm mực, người con Phật còn lòng biết ơn sâu sa để viết xuống sáu chữ:

"NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT"

Hạnh Chi

(Tạm biệt trăng thu- thành phố Biển Dài)



thơ

TÂM CẢNH NGUYỄN NGỌC CẢNH

BÀI KỆ NHẬT TỤNG: GIÁO PHÁP

Cần khôn luôn mãi đổi thay (1)
Đời là bể khổ ai hay lẽ thường (2)
Cái tôi đâu có mà thương(3)
Đó ba chân lý trong đường nhân duyên.
Vô minh gốc rễ ưu phiền
Sân si tham ái xích xiềng đời ta
Người thương thường phải lìa xa
Người không muốn gặp thế mà gần nhau
Khen-chê vinh-nhục nghèo-giàu
Được thua sướng khổ vui sầu triền miên.
Muốn đời hạnh phúc bình yên
Tu tâm tích đức tạo duyên phúc lành.
Tránh đừng có ý sát sanh (4)
Tránh đừng trộm cắp gian manh lấy bừa
Tránh đừng ăn nói dối lừa
Tránh đừng cuồng tín say sưa mê lầm
Tránh đừng nhục dục tà dâm
Tiếng thơm ngữ giới diệt mầm sợ lo.
Đường tu là một con đò
Đưa người trần tục vượt bờ vô minh
Bát chánh đạo (5) dẫn chúng sinh
Bước vào tu tập tự mình cứu thân
Tám đường tránh khỏi trầm luân:
Hiểu biết đúng đắn mở tung cõi lòng
Tu tương đúng đắn sáng trong
Lời nói đúng đắn không lòng dối gian
Hành động đúng đắn đường hoàng
Nghề nghiệp đúng đắn an nhàn lương tâm
Cố gắng đúng đắn hết tâm
Chánh niệm đúng đắn chú chăm hành thiền
Chánh định đúng đắn trì kiên
Tám đường dẫn đến phước duyên đời đời.
Thoát vô minh, biết lẽ trời
Diệt sinh, sinh diệt đời đời mãi trôi
Khổ đau nhân kiếp nổi trôi
Khi còn tham ái cái tôi vô thường;
Hạnh phúc do bởi tình thương
Từ bi hỷ xả con đường ta đi.
Sống theo giáo pháp từ bi
Yêu thương muôn loại tạc ghi lòng mình
Tâm bi nghèo khó đừng khinh
Gặp người họa nạn tận tình chăm lo;
Tâm hỷ thấy kẻ ám no
Cùng vui cầu chúc mong cho lâu bền;

Tâm xả thấy kẻ khác mình
Chẳng hề kỳ thị bất bình sân si;
Tâm từ tâm hỷ tâm bi
Hợp cùng tâm xả diệt đi ưu sầu,
Từ bi hỷ xả thấm sâu
Chân tu nào biết khổ đau là gì.
Bồ Tát Đạo thế mà đi (6)
Tìm đường hạnh phúc vô vi cũng thành!

Dallas, July 2013,
revised October 2016

-
- (1) Vô thường
(2) Khổ
(3) Vô ngã
(4) Ngũ giới
(5) Bát chánh đạo:
- Chánh kiến
- Chánh tư duy
- Chánh ngữ
- Chánh nghiệp
- Chánh mạng
- Chánh tinh tấn
- Chánh niệm
- Chánh định
(6) Bồ Tát Đạo - Tứ Vô Lượng Tâm: Từ,
Bi, Hỷ, Xả



Chiếc lá về nguồn

LAM KHÊ

1- Sáng sớm đã nhìn thấy lá vàng rụng đầy sân. Ừ, đang mùa thay lá mà. Sân chùa có nhiều cây cao bóng mát cho khách thập phương ghé lại tham quan thưởng ngoạn. Thế nên hoa lá và cây trái cứ mặc sức đua chen cùng gió trời vi vút. Chỗn Già Lam những ngày không lễ hội, cảnh vật mới thật sự mang bản sắc im lìm vắng lặng. Thì thoảng lăm mới có tiếng xào xạc của mấy chiếc lá vừa lia cành. Đường như lá cũng sợ dẫm mình trên cõi đất bình yên.

Có hai cô học trò nhỏ vừa bước đến bên gốc cây bàng ngồi học bài. Họ mở sách và mái miết chăm chú nhìn vào đó. Không gian vẫn yên ắng mang theo tiếng thở dài của ai đó bên kia bức tường rêu. Một chiếc lá vô tình chạm nhẹ vào tay cô bé áo hồng mang cặp kính cận dày cộm. Cô áo xanh bên cạnh ngược nhìn trời nhìn đất rồi bâng quơ hỏi bạn, chắc cũng muốn xé tan khoảng không gian trống vắng quanh mình:

"Ê! Mi có thấy những chiếc lá vàng vừa rụng xuống không?"

Cô áo hồng trả lời mà mắt không rời quyển sách:

"Thấy... rồi sao...?"

"Đó là những chiếc lá đang tìm về nguồn đấy..."

"Lá mà về nguồn à? Người ta nói cây có cội nước có nguồn. Lá rụng thì phải về cội. Mi bày đặt văn chương hóa đến... sai bét. Cứ nói lá rụng đi có được hơn không." Cô áo hồng ra vẻ hiểu biết ngắt lời bạn.

"Thì cội hay nguồn cũng thế thôi. Tại người ta phân

biệt ra nguồn là nơi phát sinh của sông suối, còn cội là chỉ cho gốc rễ. Chung quy cũng là chỉ cho đầu mối ban đầu của vạn vật. Ngôn từ thì có khác mà ý nghĩa cũng như nhau. Cho nên..."

"Thôi đi nhà ngôn ngữ học tương lai à! Lo học bài thi đi. Còn chuyện mổ xẻ văn chương chữ nghĩa thì để sau này."



Cô áo xanh vẫn liếng thoảng:

"Ý Ta đang muốn nói đến điều khác cơ. Lá rụng thì trở về với cội nguồn, trở về với lòng đất nơi mà nó đã nảy mầm sanh ra. Con người ta chết rồi cũng trở về đất. Người ta không sanh ra từ đất mà từ lòng mẹ, do vậy mà họ lấy đất để biểu trưng cho lòng mẹ. Người trở về đất cũng là trở về với lòng mẹ, nơi khai thiên lập địa từ thuở ban đầu. Đất chính là nguồn cội, mọi sự sống và cái chết đều bắt nguồn từ đó."

Cô áo hồng khẽ nhú mày nhìn bạn:

"Sao bữa nay Mi ăn nói lạ lùng thế? Mình ra đây để học bài thi chứ đâu phải để triết lý về cội nguồn của sự sống. Mi mới đến cửa chùa có mấy bữa mà coi bộ thâm nguồn tâm rồi... Thôi học bài đi nhỏ."

Họ lại im lặng. Những trang sách giờ đều theo tiếng rì rào bâng khuâng của đám cỏ cây. Mặt đất vẫn thanh bình giữa mênh mông của cảnh chiều trôi.

2 - Bên kia bức tường xanh màu rêu bạc. Cô gái áo trắng nãy giờ ngồi ngoài ban công nhà mình vô tình nghe được lời đối thoại vừa rồi. Cô đã ngồi hăng giờ, thậm chí đã ngồi từng ngày này qua tháng khác; nơi một góc nhỏ bên chậu hoa lý chỉ để nhìn ra khoảng trống trước sân chùa, như một thói quen vô thức mỗi khi rảnh rỗi. Câu chuyện chiếc lá về nguồn của hai cô bé nhỏ, có lẽ chỉ là chút cảm nhận thoáng hiện của tuổi học trò. Nhưng đã đọng lại trong lòng người nghe ít nhiều khái niệm mới mẻ. Cảnh vật này hăng ngày cũng chỉ là mây bay lá rụng. Hoa cỏ đủ sắc màu khi thì tươi thắm rực rỡ, lúc nhạt nhẽo buồn tênh qua mỗi cái nhìn hờ hững. Từ những chiếc lá xanh non cho đến lúc úa tàn héo rũ, đã trở thành quy luật thay đổi mất còn của tạo hoá. Mọi thứ được sinh ra đến một lúc nào đó phải huỷ diệt đi. Huỷ diệt để cho cái mới tiếp tục sinh sôi và lớn lên. Trong hành trình sinh sinh diệt diệt này thì cái bắt nguồn là từ đâu. Nếu cái bắt đầu chính là sự trở về, thì cái sinh ra là nơi bắt đầu cho mọi sự sống. Và cũng có thể hiểu ngược lại. Nơi trở về cũng là nơi bắt đầu cho một cuộc hành trình bất tận, còn chốn sinh ra cũng là để trở lại trong cái vòng xoay nghiệt ngã của kiếp sinh tồn.

"Con người sinh ra đời

phải làm nên điều gì đó, để khi chết không thẹn cùng núi sông cây cỏ” không biết triết gia nào đã lập ra luận đề sống cho đời người như thế. Vậy mà có lần cô nghe từ bằng giảng mà ngoại thường mở: **“Sang hèn vinh nhục, cực khổ bon chen tích lũy cho nhiều của cải rồi cũng phải chết, thân xác người rồi cũng theo cát bụi tan biến vào hư vô. Vậy hà cớ gì người ta cứ mãi chạy tìm chút ảo ảnh của kiếp phù sinh. Còn cái nguồn tâm trong sáng, cái ý thức trở về thì người ta lại bỏ quên, không biết trau dồi để tìm cho mình một hướng đi về an lành vĩnh cửu.”**

Ôi! Vậy thì cái trở về, cái nguồn cội ý thức ấy là gì nhỉ? Bạc tiền danh vọng rồi cũng mất, sang-hèn vinh-nhục cũng không còn. Và cái nguồn tâm trở về đó không biết đã có ai nhìn thấy chưa, chứ thực tại thì con người ta sống không thể thiếu khát vọng vươn lên. Vươn tới đâu cũng được, miễn là chu toàn một lẽ sống thường tình trong vòng nhân thế. Chỉ đến khi ai đó chợt hiểu ra cái nguyên lý sinh diệt khó tránh khỏi, mới vội vã đi tìm cho mình một chút bình yên nơi cõi chết. Khi Ngoại từ nước ngoài về định cư luôn ở quê nhà cũng đã nói: “Ngoại nay gần đất xa trời rồi, cũng phải trở về quê cha đất tổ để gởi nắm xương tàn... Đời người có mấy thuở, bôn ba đến chết rồi cũng trắng tay con à...”

Bây giờ Ngoại đã mãi nguyên nằm yên dưới lòng đất lạnh, ngay nơi mảnh đất quê hương. Ừ, Ngoại nói câu ấy khi đã đi đến chặng cuối của con đường đời. Nhưng còn cô, ở tuổi thanh xuân cô cần phải ruổi tìm cho mình một tương lai để đảm bảo cho cuộc sinh tồn tiếp nối. Mẹ không ngừng hối thúc: “Con phải đi, đừng dùng dằng suy nghĩ nữa...”

Cô cố ý nhại lại lời của Ngoại: “Đời người bôn ba cho lắm rồi cũng tay không trở về. Có đi đâu trọn kiếp thì mai này cũng quay lại mái nhà xưa... mẹ à.”

Mẹ dịu giọng nhưng vẫn cương quyết:

“Con còn trẻ, đâu phải chỉ biết sống cho riêng mình. Ngoại già rồi thì khác. Người già thường tìm về sống với nguồn gốc quê hương.”

Như vậy nguồn cội sự sống của cô bây giờ là ở một nơi nào đó, xa lạ với những gì quen biết ở đây, xa hẳn với cách tư duy trầm mặc mà cô chịu ảnh hưởng ít nhiều từ ngôi chùa cạnh nhà. Rồi một mai khi tuổi xế chiều, cô lại nói với đám con cháu rằng mình mong muốn được trở về nơi chôn nhau cắt rốn. Lúc ấy ngôi chùa cũ chắc vẫn còn đó, mà tháng năm tưởng nghiêng ngói đổ càng làm cho lòng người trở về man mác chút lòng hoài niệm xa xôi về một thời đã mất:

*“Ta tìm về lối xưa
Nhưng đường xưa mòn
dấu...
Trăng mấy mùa đã qua,
Mưa rơi đã mấy lần...?”*

Ở đâu thì cũng với chùng ấy thời gian và không gian. Khác chăng vì sự thế xoay vần, nên con người đôi khi cũng phải vẫn xoay theo cho hết đời dâu bể. Nói gì thì nói, mai này cô cũng đi rồi. Ngôi chùa và cảnh tượng hôm nay, chỉ còn là chút mờ sương đọng lại trong ký ức. Cuộc hành trình dường như chỉ mới bắt đầu. Dù sao thì lá vẫn xanh, bầu trời vẫn toả sáng, và đời người thệnh thang trong nẻo sống vẫn cứ phải ươm mầm cho bao chồi non khác vươn xa. Ôi! những chiếc lá xanh, dù mi có tồn tại hay không thì niềm tin về một ngày mai luôn tỏa sáng.

3- Câu chuyện chiếc lá về nguồn chỉ còn lại chứng nhân duy nhất là mấy gốc cây bàng già cỗi đi qua cùng năm tháng. Sân chùa ngày thường chỉ đón nhận đám thanh thiếu niên thích tìm nơi yên tĩnh học bài hoặc để dạo chơi ngắm cảnh. Cô gái áo xanh áo hồng ngày trước thôi không còn lại vãng. Một cơn



gió thoảng, một chiếc lá vàng vừa rời khỏi sự sống trên cành nào còn ai bận tâm bình phẩm hay triết lý về cội nguồn của nó. Ngôi nhà bên bức tường rêu đã đổi chủ. Cô gái áo trắng đã đi về một phương trời khác rồi. Có lẽ cô đã đi thật xa. Nơi xứ lạ chắc không rảnh rỗi ngồi nhìn lá rụng mà suy tư vẩn vơ về thân phận kiếp người. Tất cả rồi cũng nhanh chóng lãng quên theo mỗi bước đường vân du vô định.

**“Sông dài cá lội bắt tắm
biết đâu lối cũ mà tìm về
thăm”**

Vị sư già mỗi sáng ra quét sân, dọn sạch lá rụng để cho đám học sinh có nơi chỗ để học bài. Gương mặt sư vẫn điềm đạm ung dung trong tà áo lam thanh thoát. Và chưa bao giờ Sư tỏ ý phàn nàn khi bọn trẻ chơi đùa thích thú bắt mấy cành lá xanh vút bừa cả sân. Lá xanh lá vàng thì cũng sẽ nằm gọn dưới một nhát chổi thôi. Mà đâu phải chỉ có lá vàng mới trở về nguồn cội, đôi khi lá xanh vẫn chịu cảnh xa ngọn lìa cành. Không biết trong lòng sư có khởi lên ý niệm đó không, thỉnh thoảng chỉ thấy người ngược lên như để lắng nghe tiếng hót líu lo của mấy chú chim sâu đang di chuyển qua lại trên cành cao.

...Dưới mặt đất lá vàng vẫn rơi rụng, ngày tiếp ngày hẳn sâu thêm vốc đáng một đời người cặm cụi theo thời gian. Trò chơi nhân thế buộc mọi người mãi loanh quanh để vui thú cho trọn với cuộc đời, nào có mấy ai cất công tìm hiểu... xem đâu là nguồn cội để quay về.

LAM KHÊ

**HÌNH ẢNH ĐẠI HỘI GIÁO DỤC & HOÀNG PHÁP
NGÀY 07.10.2016
TẠI TU VIỆN PHỔ ĐÀ SƠN, OTTAWA, CANADA**



TRỞ VỀ MỤC LỤC



Để tưởng niệm ân đức sâu dày, con kính dâng lên cúng dường Thầy bài thơ nhân ngày lễ Tiểu tường của Thầy.

NHỚ LỜI THẦY!

*Thầy ơi! Chuông mõ chạnh buồn
Rừng thu rụng lá cành tuôn lệ sầu
Hoàng hôn bóng ngã vàng màu
Trúc Lâm Tinh xá tìm đâu dáng thầy?*

*Vấn vương nỗi nhớ voi đày
Hợp tan nào khác áng mây trên trời
Lững lờ cơn gió cuốn trôi
Vô thường sinh diệt đến hồi phân ly*

*Lời Thầy giáo huấn khắc ghi
Chuyên cần tu học hành trì đạo tâm
Vượt qua biển khổ mê lầm
Phát huy trí tuệ thơm mâm vị tha*

*Yêu thương hỷ lạc chan hòa
Gieo duyên tạo phước mới là hiền nhân
Mai này trả hết nghiệp trần
Luân hồi đoạn diệt đến gần Như Lai!*

thơ Đệ tử TRÍ BẢO

Photos: Thích Tâm Hải & Giác Nghĩa

Đức Phật với con voi dữ

Soạn giả: THÍCH MINH CHIẾU

(trích Truyện Cổ Phật Giáo)

Thời kỳ Phật hành đạo tại thành Vương Xá, kinh đô của Vua A Xà Thế, vua A Xà Thế rất tham lam hung bạo, đã sát hại vua cha để dành ngôi báu. A Xà Thế lại hay thù ghét và manh tâm làm hại những kẻ trung lương nên thường lập vây cánh bè đảng làm hậu thuẫn.

Trong số bè cánh nhà vua lại có Đề Bà Đạt Đa, em họ Đức Phật. Vị này cũng sẵn lòng ganh tỵ với kẻ khác, thấy Đức Phật được nhiều người cung kính, Đề Bà Đạt Đa cũng giả cách tu hành như Phật, nhưng không hề được ai cung kính, nên tức giận muốn tìm cách hại Phật. Nhưng những điều không may có bao giờ đến với những người có lòng từ bi cao cả, đấng Giác ngộ đã tu hành trong nhiều kiếp. Chúng nào tật nấy, ông liền liên kết với vua A Xà Thế cầu xin nhà vua cộng tác trong việc sát hại Phật. Nhờ sự bằng lòng của nhà vua, nên Đề Bà Đạt Đa đến tại sở nuôi voi nài nỉ với bọn nài: "Ta đây là bạn thân với nhà vua, các người giúp ta việc này, ta sẽ xin nhà vua cho lương cao chức lớn. Sáng mai thầy Gotama sẽ đi trì bình khất thực qua đây, các người cứ việc thả voi hung dữ Nalagiri ra để làm thịt thầy."

Sáng hôm sau, Đức Phật (Gotama) cùng một số đệ tử đi vào thành Vương Xá để trì bình khất thực, trông thấy bóng Ngài, bọn nài thả voi Nalagiri ra. Dân chúng nội thành phải tán loạn, dầy xéo nhau mà chạy, lo sợ cho tánh mạng của mình, kẻ leo lên cây người núp ở tường cao nhà kín. Sau khi

đã tìm được chỗ ẩn núp chắc chắn, những con mắt hiếu kỳ hay lo sợ cũng cố tình đưa mắt để nhìn cho được sự việc sắp xảy đến.

Voi thấy bóng người đang trước, nó cong đuôi, thẳng vòi chống tai xông tới như vũ bão. Các vị đệ tử thấy cơ nguy mới bạch với Đức Phật:

- Bạch Thế Tôn! Con voi Nalagiri nó có tánh hung dữ và thù ghét loài người đã đến nơi kia!

Đức Phật vẫn thản nhiên dạy rằng:

- Này các Tỳ kheo, các người không nên sợ hãi. Không bao giờ một vị Chánh Giác phải chết vì một tai nạn ghê gớm như thế. Những đấng Như Lai chỉ tịch diệt khi thì giờ đã đến bằng cái chết tự nhiên và vẫn sống mãi trong tâm linh mọi người.

Trong khi ấy có tiếng bàn tán nhỏ to của mọi người đang ẩn núp. Những kẻ thiếu đức tin, u mê cho rằng đó là một sự hy sinh vô lý, nên

thốt ra những câu đầy mỉa mai:

- Chà, ổng quá, vị Sa môn kia trẻ đẹp như thế mà lại hy sinh cho con voi hung dữ giết hại thì thiệt là một việc đại khờ.

Nhưng nhóm người có đủ đức tin hơn là hiểu biết chân lý đôi chút thì cho rằng: đó là một cuộc thử thách, sự tranh đấu giữa loài vật với vị Tử phụ của loài người.

Voi hung hăng đã phóng tới trước mặt Đức Phật, mọi người phập phồng lo sợ. Nhưng Ngài vẫn điềm nhiên đem tất cả lòng Từ bi vô lượng để đối lại với sự hung dữ của con voi. Voi như bị một sức thôi miên huyền bí, từ từ hạ vòi và quỳ ngay trước mặt Ngài.

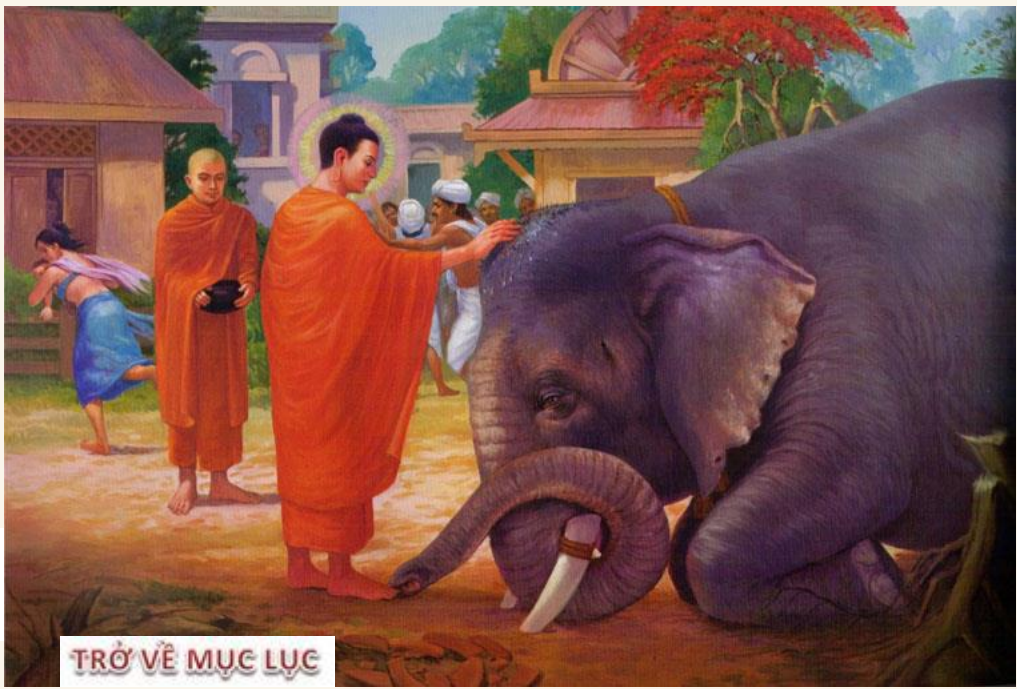
Đức Phật dịu dàng thoa vào đầu quy y cho voi và nói:

- Này voi ơi! Người nên ăn ở hiền lành để đạt đến an vui chốn nên hung hăng như trước nữa.

Voi như hiểu được lời Ngài, từ từ lấy vòi hút tất cả bụi đã bám vào chân Ngài và rải lên khắp đầu nó như để chứng tỏ nó đã biển ăn năn và xin phục thiện; đoạn cúi đầu đánh lễ Ngài rồi trở về chuồng cũ.

Từ đó về sau voi Nalagiri trở nên hiền lành dễ thương. Và đó cũng là một trong những nguyên nhân làm cho Đề Bà Đạt Đa biết hối hận! Vua A Xà Thế biết trở về với Chánh Pháp.

Thuật giả: **Tiền Mạnh**



Phương trời cao rộng

Truyện dài của **VĨNH HẢO**

Chương mười hai

Tết đầu tiên ở Hội An, chúng tôi được nghỉ hơn nửa tháng. Học tăng được phép về quê trong thời gian nghỉ Tết ấy. Hầu hết các chú ở Nha Trang đều ra Đà Nẵng đón xe đi. Tôi và Sáng cũng rủ nhau ra Đà Nẵng, nhưng không phải để về Nha Trang mà để du ngoạn một chuyến. Nhân có thầy Thông Chánh từ Nha Trang ra thăm, chúng tôi theo thầy ấy đi Non Nước ngắm cảnh Ngũ Hành Sơn.

Ngũ Hành Sơn là năm ngọn núi nhỏ, mọc gần nhau, nhô lên giữa một vùng cát trắng mênh mông nối liền với bãi biển Non Nước. Trong năm ngọn núi ấy, có nhiều thạch động thiên nhiên rất đẹp. Thầy Thông Chánh đưa chúng tôi đến thăm chùa Linh Ứng, một ngôi chùa trên ngọn núi lớn nhất. Thầy Thông Chánh cho biết xưa kia thầy đã trải qua một thời gian làm chú tiểu ở chùa này. Ngoài chùa Linh Ứng, trên núi này còn có chùa Tam Thai. Riêng chùa Quan Thế Âm thì ở dãy núi phía bên kia—thầy Thông Chánh có nói rõ tên của mỗi ngọn núi cho chúng tôi nghe mà tôi không để ý lắm, nên chẳng nhớ. Chúng tôi vào thăm các thạch động, xem các hình tượng bằng đá, chỗ thì giống tượng

Phật, chỗ thì giống con hạc; lại có trụ đá mà nện vào có tiếng ngân như chuông, có tảng đá bộng hể gõ vào thì phát tiếng vang như mõ... Chúng tôi cũng lò mò theo thầy Thông Chánh chui vào động Thông Thiên, giống như một đường hầm nhỏ, chạy ngoằn ngoèo, phải khom lưng dò dẫm từng bước qua những ghềnh đá để vượt qua. Gần đến miệng hầm đã thấy gió lạnh từ bên ngoài thốc vào lồng lộng. Ra khỏi hầm, chúng tôi bất ngờ biết rằng mình đang đứng trên chóp đỉnh của ngọn núi. Cách miệng hầm chừng mười thước là một tảng đá lớn dựng đứng, có một tảng đá khác bề mặt phẳng lì, nằm kề bên như một cái bàn nhỏ. Thầy Thông Chánh gọi đây là *Vọng hải đài*, tức là một cái thềm để nhìn ra biển. Từ Vọng hải đài, chúng tôi có thể nhìn khắp bãi biển Non Nước cũng như các làng mạc xa xa, thấp thoáng sau những rặng bạch đàn và phi lao nổi từng hàng xanh thẫm, nổi bật trên dải cát trắng mênh mông bạt ngàn. Bãi biển Non Nước có vẻ hoang vu vì không người tắm và rất ít người dạo chơi trên bãi. Gió phần phật thổi qua Vọng hải đài. Biển nước nhìn từ xa chỉ thấy một màu xanh biếc;

thình thoảng mới có một đợt sóng đầy bọt trắng ùn ùn, lan thật nhanh trên mặt nước, rồi vỗ tung vào bờ. Tôi ngược lên thấy trời cao cũng vậy, một màu xanh thẫm; chốc chốc lại có một đám mây trắng ùn ùn kéo qua, trôi đi thật nhanh đến một góc nào đó, không còn thấy tăm dạng. Ngược nhìn một lúc, tôi bỗng thấy như mình đang lơ lửng giữa trời. Dưới chân tôi, trần gian như chưa hề hiện hữu.

Rời Vọng hải đài, chúng tôi về chùa Linh Ứng để ăn cháo chiều trước khi đi thăm vài thạch động khác. Nhưng vừa nếm một muỗng cháo nếm, bụng tôi bỗng đau thắt. Tôi bỏ ăn, đi nằm. Bệnh cũ của tôi tái phát: đau bao tử. Tôi bị bệnh này từ khi còn ở viện Hải Đức, lúc mới đi tu chừng nửa năm. Các thầy ở viện Hải Đức nói đa số những người ăn chay đều vướng phải bệnh loét bao tử vì thức ăn chay ở chùa thường có nhiều xì-dầu và bột ngọt, hai thứ gia vị làm bằng phương pháp chế biến hóa chất. Thời gian đó tôi đã phải ăn xôi hàng ngày thay cơm. Thuốc thang chữa trị chừng ba tháng thì tạm dứt, cho đến bây giờ mới tái phát trở lại. Cơn đau hành hạ tôi đến vã mồ hôi. Tôi ôm bụng chịu đựng gần nửa giờ đồng hồ mới thấy dịu xuống. Sau đó, tôi ngủ thiếp đi lúc

nào chẳng hay.

Khi tỉnh dậy, tôi thấy thầy Thông Chánh đang ngồi bên giường nhìn tôi. Chú Sáng cũng ngồi ủ rũ gần đó. Thức dậy rồi, tôi đã có thể ăn cháo trắng bình thường như không có chuyện gì xảy ra. Dù sao, cơn đau bao tử của tôi cũng đã chấm dứt mọi hứng cảm đi chơi của chúng tôi hôm ấy. Tôi và Sáng trở về Đà Nẵng, thầy Thông Chánh thì ở lại thêm một đêm ở Non Nước để ngày mai đón xe đi Đại Lộc. Thầy tiễn chúng tôi xuống núi, rồi ra đến đầu đường để đón xe. Lúc ấy cũng chẳng còn xe cộ gì ngoài mấy chiếc xe *honda* hai bánh chở khách-người ta gọi đây là xe *thồ*. Không còn cách chọn lựa nào khác, tôi và Sáng đành leo lên chung một chiếc cho tiện. Sáng nhỏ nên ngồi vào trong, tôi ngồi ở sau. Xem ra thì mặc áo dài mà ngồi hàng hai như vậy có vẻ không được đàng hoàng cho lắm (trong chùa gọi là *mất oai nghi*). Nhưng lúc đó trời cũng chạng vạng tối rồi, ai để ý làm chi, thầy Thông Chánh nói vậy, khi thấy tôi có vẻ ái ngại. Trước khi xe chúng tôi phóng đi, thầy Thông Chánh còn dặn kỹ lưỡng, nào là giữ vạt áo dài cho chắc kéo vướng giày sên, nào là nắm yên xe cho chặt kéo té v.v... Vậy đó mà khi xe sắp chạy lên cây cầu rất cao ở Đà Nẵng (cầu De Lattre de Tassigny, người ta gọi nôm na là cầu Đờ-Lách), bỗng nghe "ret, ret" dưới bánh xe, anh tài xế la lên: "Chết chưa! Áo chú nào bị dính sên rồi!" Anh thẳng xe lại, hay tại xe bị kẹt sên nên đứng hẳn lại ngay giữa đường. Tôi nghĩ bụng: "Thiệt khổ, mình đã kỹ lưỡng ngồi chặn lên vạt áo sau, vạt áo trước thì dồn trước bụng, vậy mà cũng dính sên, lạ thật!" Tôi vội bước xuống khỏi xe, nhìn lại, thấy áo mình không bị dính mà là áo của Sáng. Sáng cũng tính bước xuống theo tôi nhưng không được vì vạt áo sau của chú bị cuốn nhiều vòng vào giày sên. Nếu không có tôi ngồi phía sau, có thể vạt áo ấy sẽ kéo chú Sáng té bật giữa xuống

đường. Loại vạt Sáng mặc quá dày, không thể rách được, chắc chắn phải té thôi. Rất may là xe ngừng lại kịp thời. Sáng bước xuống xe không được mà ngồi yên tại chỗ cũng chẳng xong vì vạt áo bị kéo ngược khiến chú phải ngồi hơi ngả ra sau, ngược cổ lên trời. Anh tài xế xoay lui, nhìn trên nhìn dưới, biết được tình hình rồi, bình tĩnh nói:

"Khoan nha, chú cứ ngồi yên đó, vịn cho chắc để tôi bước xuống xe trước cái đã."

Tôi lật đật đến vịn xe và đỡ Sáng cho chú khỏi té. Anh tài xế xuống xe rồi mà chưa chịu cho chú Sáng bước xuống. Anh còn đẩy tới, đẩy lui chiếc xe để tìm cách lấy vạt áo ra khỏi giày sên. Sáng ngồi dính cứng trên xe, mặt xanh như tàu lá. Ngắm nghía một lúc, anh tài xế nói:

"Bây giờ chú bước xuống đứng một bên tôi mới khều ra được."

Sáng vòng chân trái đưa qua phía phải, bước xuống khỏi xe, nhưng cũng không đứng bình thường được mà phải khum khum người, nường theo chiều kéo của vạt áo, trông chẳng khác gì một con khỉ bị mắc cái đuôi vào kẹt cửa vậy. Tôi thấy buồn cười quá đôi mà không dám cười. Anh tài xế cũng cười không nổi, lo chăm chăm tìm cách tháo gỡ. Phải chi xe đứng một chỗ mà có thể gỡ vạt áo ra cũng đỡ. Đàng này, anh tài xế phải đẩy chiếc xe chạy tới một đoạn, rồi lại đẩy lui một khúc, vừa đẩy vừa lấy cây khều, móc. Báo hại Sáng phải vừa khum người vừa bước tới mấy bước, bước lui mấy bước, theo chiều xê dịch của chiếc xe để khỏi bị "*đứt đuôi*." Tôi nín cười trong bụng. Chỉ có Sáng là cười được mà thôi, cười ra nước mắt! Cuối cùng thì cũng gỡ ra được thôi.

Xe tiếp tục chạy. Cả anh tài xế lẫn chúng tôi đều im lặng, chẳng ai nói với ai lời nào. Được một khoảng mới nghe anh tài xế bật cười lên sáng sủa, rồi anh lại ho húng

hắng. Có lẽ anh phải giả bộ ho để khóa lấp cơn cười vậy thôi.



Kinh tế của Phật học viện bị đe dọa kể từ tháng năm sau ngày khai giảng. Giáo hội trung ương cũng như địa phương không tiếp trợ hoặc chỉ tiếp trợ rất khiêm nhường. Một mình Thượng tọa giám viện phải gánh lấy trách nhiệm chăm sóc nuôi dạy cho hơn sáu chục miệng ăn (kể cả chúng thường trú, tức những thầy và những chú không tham dự khóa học của Phật học viện nhưng là nhân sự tu tập thường xuyên của chùa Long Tuyền, đệ tử của Thượng tọa). Càng thiếu thốn, tiêu chuẩn cơm gạo hàng ngày càng giảm xuống. Một hôm trong buổi họp của đại chúng, Thượng tọa giám viện tuyên bố cắt bớt bữa điểm tâm (cháo sáng). Không những vậy, phần cơm chiều, một cách lặng lẽ không cần tuyên bố, cũng hơi hụt đi một ít (thay vì mỗi chú được ba chén cơm thì nay còn chừng hai chén hay hai chén rưỡi). Vậy là thư cầu viện gia đình lại rầm rộ gửi đi, ò ạt hơn, khẩn cấp hơn. Đói lắm lận!

Tôi có viết thư về nhà nhưng không đá động gì đến chuyện thiếu thốn của viện. Tôi còn nói dối với mẹ rằng số tiền thầy và mẹ tôi cho từ ngày rời Nha Trang, tới nay tôi vẫn còn gửi nới thầy quản chúng. Tôi nhắc mẹ nhiều lần là đừng bao giờ gởi tiền cho tôi. Thực ra thì tiền của tôi cũng đã vơi cạn dần theo một tỷ lệ nghịch rất tương xứng với những chồng sách cao dần lên ở trên bàn và đầy trong va-li. Nhưng thư của các chú khác gửi về lại than van quá sức khiến chuyện đến tai thầy tôi. Thầy lặng lẽ gởi tiền cho tôi, gởi kèm cho cả Sáng nữa, cũng cả ngàn đồng, không nhằm dịp nào cả, gửi như một lúc tình cờ nhớ đến những đứa học trò phương xa vậy thôi.

Tiền thầy gửi kỳ này, tôi không mua sách như trước

(một phần vì cũng không có dịp đi Đà Nẵng) mà để dành cho chuyện "ăn." Phải, chuyện ăn. Tôi không cần phải che giấu chuyện này. *Có thực mới vực được đạo!* Ở đây không cần phải nói đến chuyện kiến tánh hay chứng ngộ gì cho xa vời, cao siêu. Cho dù bọn tiểu chúng tôi có sắp thành Phật đi nữa thì ở tuổi phát triển, ăn uống cũng mạnh bạo lắm. Vậy là với món tiền trong túi, tôi rủ một vài chú "nghèo" đi ăn-các chú nghèo tức là các chú không có thầy hoặc gia đình tiếp viện tài chánh. Chúng tôi phải đi ăn thêm trong hai ngày cuối tuần chứ không đi được vào các ngày có lớp.

Phải đi ra ngoài ăn là vì trong viện đã cúp cháo sáng thì cả đại chúng phải nhịn. Đại chúng nhịn mà mình mua đồ về nấu ăn riêng thì trông không được hòa hợp (với lại ăn kiêng đó thì có ngon gì, nuốt sao cho trôi!). Cho nên, vào cuối tuần, các chú có tiền kéo nhau đi phố, đi chợ, đi thăm bà con v.v... đủ thứ lý do để xin được ra ngoài, kiếm một chỗ nào đó mà ăn. Kể ra cũng khó mà tìm được một chỗ để ăn. Người đời muốn ăn đâu cũng được, có tiền thì ghé tiệm này tiệm kia, quán này quán nọ. Làm tiểu ở chùa như bọn tôi, đâu thì để chòm, thân thì mặc áo tu, bước ra ngoài chẳng giống ai, có chỗ nào để tạt vào mà ăn được đâu. Thấy khó như vậy nhưng mà cũng có cách để giải quyết hết. Các chú ở địa phương thì ghé qua nhà bà con, đưa tiền nhờ họ mua đồ chay về nấu; hoặc có chú hoạt bát, mạnh dạn làm quen một vài gia đình phật-tử thường lui với chùa, cũng có thể đến thăm nhà họ mỗi cuối tuần, luôn tiện nhờ họ nấu cho một bữa ăn sơ sịa gì đó. Tiền chợ có khi do một chú khác đưa. Người kiếm chỗ, người đưa tiền. Nhưng trường hợp đến ăn tại nhà bà con hay đạo hữu cũng hiếm hoi, dù rằng có nhiều gia đình rất thương và thông cảm cho hoàn cảnh của các chú tiểu. Đâu phải tuần nào cũng dày mặt dày mày kéo đến nhà người ta mà nhờ

và được! Cho nên, xoay tới xoay lui một thời gian, cuối cùng các chú cũng mặc nhiên công nhận hai địa điểm đặc biệt, có thể đến ăn một cách thoải mái, chủ nhân không những không phiền mà còn có ý mời mọc nữa là khác. Chẳng biết ai là người đầu tiên khám phá ra hai "*tiệm ăn*" lý tưởng này-nghe đồn là các chú Nha Trang! (Chắc là các chú ở Phật học viện Linh Sơn rồi chứ bọn tiểu viện Hải Đức chúng tôi, ngoại trừ chú Thiệt ra, trông khờ chết, lúc nào cũng đi sau thiên hạ thôi!)

Chỗ thứ nhất là quán bánh mì "*bà Đạo*." Đây là một quán bánh mì thịt nguội cho người qua đường ghé mua. Quán nằm gần ngã ba đường Phạm Phú Quốc, trên đường đất dẫn vào Phật học viện. Từ viện đến quán cũng khá xa, nếu trên đường đi học mà ghé vào thì tiện lợi, chứ vào cuối tuần mà cuốc bộ ra đó để ăn bánh mì thì hao sức lắm! Mà đi học với nội qui xếp hàng dọc, có các chúng trưởng, chúng phó kiểm soát, có thầy quản chúng điểm danh, thì làm sao có thể ghé vào quán được? Vậy mà được mới tài! Tôi nghe kể lại như vậy: thoát tiên có một chú-dịch thị là dân Nha Trang-đói quá, bất kể kỷ luật, trên đường đi học liền tạt vào mua một ổ bánh mì chan nước tương. Mua xong, bỏ bánh vào cặp táp, chạy vội theo cho kịp hàng đội. Thế rồi... dĩ nhiên là không thể vừa đi vừa ăn ngoài đường, nên ắt hẳn là phải đem vào lớp học, gặm đầu xuống bàn mà gặm bánh! Sáng kiến này tuy chẳng phải thuộc loại cao cấp gì, nhưng ít ra cũng gợi ý cho các chú khác biết là để giải quyết cái đói, mua bánh mì là tiện nhất, khỏi phải phiền ai nấu nướng dùm. Vậy là, "*phong trào*" ăn bánh mì bắt đầu. Dần dần, quán trở thành quen thuộc. Lúc nào trong quán cũng chỉ có hai mẹ con bán bánh. Người mẹ khoảng bốn mươi ngoài, cô gái đầu khoảng mười ba, mười bốn.

Các chú đầu biết tên bà chủ quán là gì nên đặt đại cái tên là "*bà Đạo*" cho tiện (vì bước vào nhà thấy có bàn thờ Chúa Giê-su). Lại nghe rằng cô gái bán bánh mì đó "*phải lòng*" một chú tiểu của viện. Chú ấy tên là Sâm, người gốc Quảng Trị. Chú ghé mua bánh mì sao đó mà mua được cả trái tim cô gái nữa. Cho nên, có chú gọi đùa quán bà Đạo là "*quán chú Sâm*." Chú Sâm lúc ấy cũng đâu chừng mười ba tuổi, mặt mày sáng láng khôi ngô, đôi mắt to với hai hàng mi cong dài như con gái. Thương chú cũng phải. Có điều là con Chúa thương con Phật mà lại là con Phật thứ thiệt! Tình yêu của con nít tuổi học trò mới thực sự là không có giới hạn nào. Cũng may đó chỉ là cái quán nên tình yêu cũng không ở lâu. Lữ khách và quán trọ thì có gì nhiều để nhớ. Nghe rằng để chiều khách của Phật học viện ghé vào, sau này bà Đạo có làm một tô nước sốt chay đặc biệt cho các chú ăn bánh, chứ bánh mì chan nước tương hoài trông không được hấp dẫn. Quán bánh của bà Đạo được cái tiện lợi là nằm trên đường đi học, nhưng bánh không ngon và dòn như ở quán bà Viêt. Lý do rất dễ hiểu là mua bánh rồi mang đi, kiếm chỗ khác ngồi ăn chứ không ăn liền tại chỗ được.

Quán bà Viêt thì nằm ở xã Cẩm Hà, cứ men theo con đường nhựa sau lưng chùa, đi về hướng Non Nước đâu chừng non một cây số thì đến. Chẳng hiểu tên "*bà Viêt*" là tên thật của bà chủ quán hay cũng chỉ là một cái tên do các chú đặt ra để có mà gọi (chẳng hạn mỗi lần bán được một món thì bà lại lấy viết ghi vào sổ... hay



là các chú ăn bánh mà bắt bà phải ghi nợ, tức là "ăn chịu trả sau"... nên đặt tên là bà *Viết* chẳng?). Tôi thì nghe các chú Nha Trang gọi bà ấy là bà *Giết* hay *Diết* gì đó, nên cũng gọi theo là bà *Giết* cho tiện, nhưng cứ theo cách phát âm nhà quê của dân ngoại ô Nha Trang thì có thể đoán chữ ấy là *Viết*, chứ ông bà nào lại đặt tên con là *Giết* bao giờ! Quán của bà *Viết* kể ra thì gần viện hơn là quán bà *Đạo*, nhưng nằm ở phía xã Cẩm Hà, phải đi ngược hướng với trường Bồ Đề bằng con đường đất nhỏ ngoằn ngoèo bên hông viện, hoặc bằng con đường nhựa không xe qua lại giữa viện và trại lính Đại Hàn. Bà *Viết* dựng cái quán lụp xụp, mái che lá dứa, bên lề con đường nhựa nối liền Hội An với Non Nước. Con đường vắng hoe, lâu lâu mới có một chiếc xe cam nhông của quân đội chạy ngang. Vậy mà bà *Viết* vẫn bán được, vì khách của bà không phải là loại khách đi xe mà là những bác nông phu, tiểu phu, lao động quanh vùng ghé lại. Bà cũng không bán một thứ duy nhất là bánh mì thịt như bà *Đạo*. Bày trên cái sạp bằng tre rộng lớn, còn có đủ thứ bánh kẹo, trái cây, chè đậu đen và đặc biệt là một nồi chè lá, nước đỏ ối.

Khi chúng tôi đến, bà *Viết* đang có đông khách. Các bác làm vườn, làm ruộng, khi ghé vào đây uống tí chè lá, thường ngồi tợp nước mà nói chuyện mùa màng, thuế má, cù nhây cù nhựa, e chừng chẳng muốn rời quán. Đông khách như vậy, chúng tôi đâu có ngồi đó mà ăn được. Bà *Viết* nhanh ý gọi ông chồng đến nói nhỏ mấy tiếng, ông chồng bèn đưa chúng tôi vào trong. Chúng tôi theo ông, đi vòng qua mấy luống cải, một vài căn nhà, rồi mới đến được căn nhà của ông. Như vậy, ước chừng ngôi nhà cách cái quán cũng gần cả trăm thước. Đây là ngôi nhà đúc ba gian, nền cao, chung quanh trồng hoa kiểng đủ màu sắc. Ông *Viết* mở cửa mời chúng tôi vào phòng khách. Vừa lau bàn, ông vừa

nói:

"Ồ ngoài đông quá, không đủ ghế cho các chú ngồi. Ngồi đây thoải mái hơn. Các chú đừng ngại. Mấy hôm có các chú khác đến chúng tôi cũng mời vào đây. Bây giờ các chú muốn dùng thứ chi đây? Bánh mì phải không, mấy ổ?"

Chúng tôi đi ăn lúc đó là sáu người. Năm chú kia, không có chú nào thuộc nhóm Nha Trang (vì các chú Nha Trang đều có tiền riêng, tôi đâu cần phải đi). Một chú lớn tuổi nhất, có vẻ dạn dĩ, bảo ông *Viết* cho sáu cái chén để uống trà trước. Còn chuyện ăn thì để nhường phần tôi muốn gọi sao thì gọi. Tôi nói ông *Viết* đưa bánh mì đến, từng đợt sáu ổ một đĩa. Ổ bánh ở đây là loại nhỏ, vừa nắm tay, dài chừng gang tay. Chúng tôi ngồi chơi chừng mười phút sau thì ông *Viết* bưng một khay bánh vào, có cả tô nước sốt cà nữa. Bánh mì chay thì cũng bao nhiêu đó thôi: nước sốt cà, nước tương, dưa leo, xà lách, tiêu, ớt. Nhưng nóng dòn và ngon làm sao! Chúng tôi mời nhau một tiếng lịch sự rồi bắt đầu ngoạm. Bánh dòn nghe kêu rào rào. Nước sốt của bà *Viết* có bỏ vào chút đậu phụng giã vừa dập, ăn rất béo. Tôi nghiệp những cái bụng đói của chúng tôi. Và cũng tội nghiệp ông *Viết*, lưng khom khom, chân dài lêu khêu như chân cò mà cứ phải đi ra đi vào cả chục lần để cung ứng năm khay bánh cho chúng tôi (vì chi mỗi chú ăn năm ổ!). Đến ổ bánh thứ năm, ông *Viết* bưng tô nước sốt đã cạn hỏi chừng:

"Các chú... có dùng nữa không, để tôi đi lấy thêm?"

Các chú kia đều nói không. Tôi cũng thấy no rồi, nhưng nghĩ có thể các chú ấy còn muốn ăn nữa mà phải nói không vì tôi là người trả tiền. Tôi thực tình nói:

"Các chú ăn thêm đi. Đừng có ngại. Nếu các chú ăn nữa, tôi cũng ăn thêm cho vui. Đồng ý không?"

"Thôi, vậy đủ rồi," chú lớn



tuổi nhất nói. Các chú kia cũng hòa theo, không ai chịu ăn nữa.

Ông *Viết* đứng bên, thấy chỉ có tôi là người đề nghị ăn thêm nên tưởng rằng tôi còn thòm thèm, liền nói:

"Mấy chú ấy không ăn thì chú cứ ăn đi cho no. Hôm trước chú ăn mười ổ lận mà."

"Cái gì?" tôi sững sốt hỏi lại.

Các chú kia, kẻ ôm bụng, người bụm miệng, cười khúc khích. Một chú nói:

"Chắc bác lộn rồi đó, chú này mới tới đây lần đầu thôi, bác ạ!"

Một chú khác chen vào:

"Với lại ai mà ăn tới mười ổ! Năm ổ là ngất ngư rồi bác ơi!"

Ông *Viết* trợn mắt ngó tôi một lúc, rồi cười nói:

"Không phải chú thiệt hả? Vậy chắc tôi lầm rồi. Mấy chú giống nhau quá, chú nào cũng mặc áo như vậy, để cái đầu như vậy, đội cái mũ rộng vành của hướng đạo như vậy... Nhưng chuyện ăn mười ổ bánh là tôi nói thiệt đó. Có một chú giống chú này nè," ông chỉ tôi, "cũng ngồi ở bàn này, ăn mười ổ. Đàng lẽ chú ấy còn ăn thêm nữa kia, nhưng lúc đó bánh mì từ Hội An về chưa kịp, nên chú mới thôi đó. Rồi chú ăn tạm hai cái bánh ú với một ly chè đậu đen."

Một chú hỏi:

"Chú đó nói giọng ra sao? Bác biết chú quê ở đâu không?"

"À, tôi có ngồi nói chuyện với một chú một chập, chú kể rằng chú ở Nha Trang."

Các chú kia lại một phen cười ầm lên. Rồi theo lời ông *Viết* tả, chúng tôi biết chú ấy là chú Thành. Tôi khỏi bị hàm

oan, nhưng dù sao, cũng hơi xấu hổ. Dân Nha Trang ăn uống gì mà khiếp!

Cũng từ đó, có lời ra tiếng vào rằng, các chú Nha Trang thứ gì cũng nhất (chắc chắn là không loại trừ chuyện ăn bánh này rồi!). Và cũng từ đó, có người không gọi chú Thành bằng tên của chú nữa, mà gọi bằng biệt danh "mười ổ."

Chúng tôi không ăn thêm bánh mì mà mua kẹo đậu phụng để ăn tráng miệng. Kẹo đậu phụng do bà Viêt tự làm lấy ở nhà. Bà làm rất khéo. Hột đậu còn giòn. Đường thắng vừa tới, ánh lên màu đỏ như hồ phách rất đẹp mắt và hấp dẫn chứ không bị đen thui hôi khét như những chỗ khác. Lúc về, chúng tôi còn mua thêm mấy bịch kẹo cau và kẹo ú để dành ăn chơi với nhau

trong giờ phóng tham. Ông Viêt tính tiền xong, đưa chúng tôi một đoạn ra khỏi nhà. Ông hỏi nhỏ với giọng hơi ái ngại:

"Hỏi thiệt mấy chú... chắc ở chùa không đủ gạo nấu phải không?"

Tôi cười đáp:

"Không phải đâu bác. Tại bánh mì của bác làm ngon quá chúng tôi mới rủ nhau đến ăn cho vui đó mà."

Tuần sau, tôi đãi các chú khác. Cứ vậy, tiền thầy cho, tôi dành cho chuyện ăn uống, dặm thêm cho bao tử và chia sẻ với chúng bạn. Vẫn chưa biết thế nào là dành dụm hay tiết kiệm tiền bạc. Vài lần đãi đằng như vậy, tiền cạn. Nhưng tiền hết thì cũng vui vẻ mà nhìn chứ không lấy đó làm chuyện thúc bách. Có lúc

tôi ray rứt nghĩ rằng thầy cho tiền mà đem tiêu xài kiểu đó thì phụ lòng thầy. Nhưng xét lại, tôi biết khi gửi tiền cho tôi, thầy tôi chẳng nghĩ gì khác ngoài chuyện cho tôi để tiêu vặt. Tuổi niên thiếu có chuyện gì quan trọng để xài tiền đâu. Một là mua đồ chơi, hai là ăn vặt. Đi tu rồi, không cần đồ chơi nữa; cũng chẳng cần ăn vặt nhiều như con nít ngoài đời nữa, nhưng chắc chắn là không cắt tuyệt chuyện ăn uống khi cần. Vậy thì cho tiền để tử để chia sẻ với chúng bạn thì cũng hợp ý thầy tôi rồi. Đó là điều tôi đã học từ nơi thầy lúc còn ở viện Hải Đức Nha Trang kia mà.

(còn tiếp)

Vĩnh Hào

