

# Lá Thư Tòa soạn



**C**ùng quý độc giả thân mến,

Đối với nền văn hóa Á Đông, chữ Hiếu luôn được đề cao trong mọi lĩnh vực sinh hoạt của đời sống. Bởi nó là chất keo nối kết tình thương với nhau trong thâm tình thân thuộc và đồng loại. Hơn thế nữa, hiếu đạo còn là cội gốc đạo đức nhân bản của con người. Bất cứ thời đại nào nền hiếu đạo cũng phải được tôn trọng duy trì và phát triển. Xã hội loài người hiện nay, vì coi thường xem nhẹ nền đạo đức nhân bản, nên mới gây ra nhiều thảm họa đau thương. Muốn xây dựng một xã hội được an bình hạnh phúc, thì trước tiên mỗi cá nhân cần phải quan tâm xây dựng đạo đức cho bản thân mình trước. Được vậy, thì gia đình mới có an vui hạnh phúc và xã hội mới được sống trong nếp sống an bình thịnh đạt.

Mùa Vu Lan là mùa thức nhắc chúng ta phải nhớ về cội nguồn. Cội nguồn đó là các đấng sanh thành dưỡng dục của chúng ta. Làm người ai cũng có tổ tiên ông bà cha mẹ. Nghĩ đến công ơn sanh thành giáo dưỡng sâu nặng của ông bà cha mẹ, bần phận làm con chúng ta không ai lại không lo báo đáp. Hình ảnh một người con chí hiếu cao cả của tôn giả Mục Kiền Liên là tấm gương sáng chói để chúng ta noi theo. Hình ảnh đó đã được nêu cao qua bản Kinh Vu Lan mà hầu hết phật tử chúng ta đều trì tụng trong mùa Vu Lan Báo Hiếu.

Nhân mùa Vu Lan Báo Hiếu, thiết nghĩ, mỗi người chúng ta hãy quán chiếu thật sâu sắc vào tâm thức để tìm phương tháo gỡ những gút mắc "nội kết", mà từ lâu chúng ta đã dôn chứa quá nhiều những phần uất ưu phiền. Có quán chiếu như thế, thì chúng ta mới có thể nhận diện và chuyển hóa những hạt giống xấu ác làm khổ lụy thương đau cho mình và người.

Khởi đi từ ý niệm báo hiếu cao đẹp đó, bao mùa Vu Lan qua, đặc san Phước Huệ luôn gửi đến cho chư Tôn Đức Tăng Ni cùng quý đồng hương phật tử như một món quà trân quý trong niềm tôn kính tri ân. Đặc san Phước Huệ được duy trì cho đến hôm nay, tất cả cũng đều nhờ sự quan tâm chiếu cố của chư Tôn Đức Tăng Ni, quý vị ân nhân hảo tâm ủng hộ và nhất là các biên tập viên, cộng tác viên đã luôn tận tâm nỗ lực đóng góp bài vở nên tờ báo mới có được cơ duyên thường xuyên ra mắt quý độc giả

Trong tinh thần hoài niệm hướng vọng về mùa Vu Lan Thắng Hội, Phật lịch 2563, Dương lịch 2019, với bao tâm thành tri ân và báo ân, một lần nữa, chúng tôi xin kính chúc toàn thể quý độc giả thân thương cùng gia quyến, một mùa Vu Lan mang nhiều ý nghĩa tốt đẹp nhất, trong niềm vui tràn đầy hạnh phúc với tất cả tâm thành trong ý hướng xây dựng thật chặt tình người và niềm hiếu hạnh cao vời muôn thuở.

Trân trọng

Ban Biên Tập





THE VIETNAMESE BUDDHIST PHUOC HUE TEMPLE

TỔ ĐÌNH PHƯỚC HUỆ

365 Victoria Street, Wetherill Park N.S.W. 2164 Australia  
Tel: (02) 9725 2324 Fax: (02) 9725 5385 Email: phuochue@phuochue.org

**THÔNG BẠCH**

**ĐẠI LỄ VU LAN PHẬT LỊCH 2563**

Kính gửi : Chư tôn Hòa thượng, chư Thượng tọa, Đại Đức tăng, ni,  
Quý đồng hương, Phật tử,

Nam mô Bổn sư Thích ca Mâu ni Phật

Kính thưa quý liệt vị,

Mỗi lần tiết thu về, nhắc nhở người con Phật cũng như hàng hiếu tử, dù ở trong hoàn cảnh nào, vẫn không quên mùa Vu Lan báo hiếu.

Tinh thần Vu Lan báo hiếu không những trong phạm vi của người Phật tử mà tinh thần ấy đã thành nếp sống đạo đức, văn hóa của nhơn loại.

Pháp hạnh Vu Lan chỉ dạy chúng ta phương tiện báo đáp phần nào ơn đức sanh thành đối với mẹ cha. Tấm gương hiếu hạnh của Tôn giả Mục Kiền Liên là bài học thực tiễn về hiếu đạo trong mọi thời đại.

Trong khế kinh, Đức Thế Tôn đã dạy : Sự hiếu thuận là pháp chỉ đạo, sự hiếu thuận ấy cũng gọi là giới, có năng lực ngăn ngừa, dứt trừ tội lỗi. Vì vậy, nên biết, hiếu thuận không những đối với cha mẹ, Hòa Thượng Đại Sư, chư Tăng, Tam bảo mà còn đối với tất cả loài hữu tình.

Chúng ta hãy ý thức, quán xét nỗi khổ đau của chính mình và tha nhơn, tránh sự manh động, cố ý gây tổn hại cho người và vật, dù loài vật thật nhỏ. Nếu được như vậy, tinh thần Vu Lan báo hiếu, cứu đảo huyền, sự giải tỏa oán kết mới mong được thành tựu.

Kính mong toàn thể liệt quý vị hướng về mùa Vu Lan báo hiếu chí thượng.

Trong giờ phút trang nghiêm cung tiến thắng hội Vu Lan, toàn thể pháp chúng dành một phút thành kính tưởng niệm Đức Tông Trưởng Phước Huệ Sơn Môn Học Phái Thượng Nhơn thượng Phước hạ Huệ Trưởng Lão Hòa Thượng Đại Sư.

Kính nguyện Tam bảo thù từ gia hộ chư tôn Hòa thượng, chư Thượng tọa, Đại đức tăng, ni, quý đồng hương Phật tử thân tâm thường an lạc, mùa Vu Lan báo hiếu thù thắng.

Trân trọng,

Phước Huệ Sơn Môn Học Phái

Tông Trưởng

Hòa thượng Thích Phước Bổn

# Vu Lan Tụng Bút



## Thanh Trì

Vào những ngày giữa đông ở Melbourne, trời trở nên lạnh buốt tê tái, lạnh đến tận xương tủy. Cái lạnh ác nghiệt oái oăm này đã gây nên bệnh dịch cảm cúm, giết chết rất nhiều người, nhất là những người già yếu cao tuổi. Bởi tuổi già sức yếu bệnh hoạn, đâu có đủ năng lực kháng thể để chống lại thời tiết lạnh lẽo ác nghiệt. Vì thế mà có nhiều người cao tuổi đã phải mất mạng vì bệnh cảm cúm. Theo báo chí địa phương cho biết, có khoảng hơn ba trăm người đã chết. Riêng tôi, trong những ngày qua, tôi cũng có bị cảm nhưng may mắn là không đến nỗi nặng lắm. Phải chăng, nhờ tôi có chích ngừa cảm cúm. Đối với người cao tuổi từ sáu mươi trở lên, chánh phủ thường kêu gọi và khuyến nhắc mọi người nên nhớ đi chích ngừa. Tục ngữ ta có câu: "Ngừa bệnh hơn chữa bệnh". Thế nên, năm nào hễ vào những ngày đầu tháng ba Dương lịch, thì tôi đều đến phòng mạch bác sĩ gia đình để chích ngừa. Thú thật, tôi không bao giờ quên việc chích ngừa này. Giả như, có lỡ quên, thì phòng mạch của các bác sĩ gia đình cũng gửi thư tới nhắc nhở. Do đó, nên năm nào tôi cũng phải đi chích ngừa cả. Vì đó là việc cần nên làm để bảo vệ sức khỏe cho mình. Tôi nghĩ rằng, những ai tuổi từ sáu mươi trở lên, chắc chắn không ai có thể quên được việc chích ngừa hữu ích này.

Nói thế để thấy rằng, mùa Vu lan báo hiệu thường lại về trong mùa đông lạnh lẽo ở Úc, nhất là ở Melbourne. Cái mùa mà khi nhắc tới là người ta cảm thấy rùng mình, vì ai cũng sợ lạnh cả. Dù có quen đến đâu, thì cái lạnh vẫn làm cho người ta có cảm giác khó chịu. Nhưng dầu có khó chịu, thì cũng phải chịu. Vì không ai có thể cưỡng lại hay thay đổi được thời tiết. Song có điều người ta khéo biết tìm cách để phòng lạnh, bằng cách là phải có lò sưởi hoặc áo ấm v.v... Riêng người dân sống ở Melbourne, hầu như phần nhiều nhà nào cũng có thiết bị hệ thống sưởi khắp nhà. Do đó, mùa đông có đến thì người ta cũng không mấy quan tâm lo sợ. Khi bước lên xe, thì cũng có lò sưởi ấm, chỉ trừ khi đi ra ngoài trời thì mới bị lạnh mà thôi. Nhưng lạnh thì cần phải có áo ấm mặc vào. Do đó, mà ai cũng lo chuẩn bị cho mình đủ thứ để chống lại cái lạnh. Chúng ta

chỉ có tìm cách tránh lạnh chứ không thể xê dịch được mùa đông. Vì đó là một định luật tất yếu cố định của thời tiết theo quy trình vận hành tuần hoàn của vũ trụ. Từ việc này ta suy rộng ra, việc sinh tử của con người cũng giống như mùa đông vậy. Nghĩa là cái chết đến với con người cũng giống như mùa đông phải tới. Vì đó là một luật định tất yếu không ai tránh khỏi. Điều quan trọng là ta cần phải chuẩn bị cho mình chu toàn khi cái chết đến. Cũng như ta chuẩn bị giữ ấm khi mùa đông tới. Tuy nhiên, chuẩn bị giữ ấm cho mùa đông thì dễ, nhưng chuẩn bị cho cái chết không phải là chuyện dễ làm. Không phải ai cũng có thể làm được. Chuẩn bị cho cái chết đến như thế nào? Nếu phải nói một cách tổng quát, thì như trong bài kệ bốn câu mà chư Phật đã dạy:

*Chư ác mạc tác  
Chúng thiện phụng hành  
Tự tịnh kỳ ý  
Thị chư Phật giáo*

Nghĩa là:

*Các điều ác chớ làm  
Vâng làm các điều lành  
Giữ tâm ý mình cho trong sạch  
Đó là lời của các đức Phật đã dạy.*

Bốn câu kệ trên, tuy rất ngắn gọn, nhưng nghĩa lý rất thâm sâu. Có thể nói, nó tóm thâu tất cả những nguồn giáo lý của đạo Phật. Bởi những lời Phật dạy chung quanh cũng chỉ ngần ấy thôi. Không làm các điều ác chỉ mới là tiêu cực. Mà phải vâng làm các điều lành, đó là hành động tích cực. Chỉ ác hành thiện, đó là con đường mà các bậc thánh hiền đã đi qua. Chỉ ác hành thiện, gốc từ cái tâm của con người. Cho nên cần phải giữ tâm ý mình cho trong sạch. Khi tâm đã thanh tịnh thì tất cả đều thanh tịnh. Cho nên câu thứ ba trong bài kệ Phật dạy: phải giữ tâm ý mình cho trong sạch. Nếu nói theo "Tứ chánh cần", tức bốn phương

pháp siêng năng tinh tấn hợp với chánh đạo, thì nó gồm có bốn thứ mà chúng ta cần nên lưu ý thật hành: Bốn phép tinh tấn đó là:

1. Tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sinh
2. Tinh tấn dứt trừ những điều ác đã phát sinh
3. Tinh tấn phát triển những điều lành chưa phát sinh
4. Tinh tấn tiếp tục phát triển những điều lành đã phát sinh.

Trên ngôn ngữ nói thì dễ, nhưng thật hành thì rất là khó. Lý thuyết bao giờ cũng đi trước thật hành. Thường tri và hành hay hạnh và giải ít khi đi đôi với nhau. Người thời nay nói nhiều mà hành ít. Ngược lại, người xưa nói ít mà hành nhiều. Vì thế mà Cổ Đức có câu nói: *"Đầu môm nói suốt trăm phần diệu, dưới gót không ly một điểm trần"*. Lời nói này như là một tiếng chuông cảnh báo thức nhắc cho chúng ta.

Nếu như chúng ta cố gắng tu tập những điều Phật dạy trên, thì lo gì khi bỏ báo thân ô uế này mà ta không được siêu thoát. Nếu nói một cách nghiêm khắc thiết thực hơn, thì không đợi đến khi bỏ thân này ta mới được siêu thoát, mà ngay trong đời sống hiện tại, ta cũng có được nhiều an lạc hạnh phúc lắm rồi. Ngoài ra, nếu ta khéo biết chọn cho mình một pháp tu thích hợp với căn cơ trình độ và thời đại mà mình đang sống, thì lại càng tốt đẹp quý báu hơn. Như ta chọn pháp môn niệm Phật chẳng hạn. Nếu ta chuyên cần nỗ lực hành trì đúng theo những gì mà Phật Tổ đã chỉ dạy trong pháp môn Tịnh độ - chấp trì danh hiệu sáu chữ Di Đà, nghĩa là hành trì một cách tương tục miên mật không gián đoạn, khi được nhứt tâm bất loạn, thì lo gì mà ta không được vãng sanh về cõi Cực lạc. Bởi đó là lời phát đại nguyện thiết thực của đức Phật A Di Đà. Ta nên nhớ, điều quan trọng của pháp môn Tịnh độ là niệm Phật để cầu vãng sanh Cực lạc, còn nếu ta chỉ niệm Phật mà không phát nguyện như thế, thì đó chưa phải là tôn chỉ của pháp môn niệm Phật. Nếu chỉ biết niệm Phật một bề để đoạn trừ phiền não không thôi, thì coi chừng ta đã bị lệch hướng rơi vào của pháp môn tu Thiền rồi vậy. Một khi chúng ta đã chuẩn bị cho mình những tư lương hành trang thiết thực chu toàn như thế, thì có lo sợ gì khi cái chết đến với chúng ta. Cũng như ta không sợ mùa đông, vì có lo sợ thì mùa đông vẫn cứ tới. Chi bằng ta phải khôn khéo tìm cách trang bị những vật

dụng để sưởi ấm cho mình đầy đủ, lúc đó dù mùa đông có tới, ta cũng không còn lo sợ nữa. Cũng thế, khi ta đã chuẩn bị sẵn sàng cho ngày ra đi vĩnh viễn của ta rồi, thì cái chết có đến với ta, ta cũng vui cười mà đón nhận. Vì ta đã khéo biết chuẩn bị cho mình đầy đủ tư lương hành trang để lên đường. Đó là ta đã chuẩn bị cho mình có được một đời sống tâm linh phong phú rồi.

Mùa Vu lan báo hiếu là mùa gợi nhớ, thức nhắc người phật tử chúng ta nên ý thức tạo nhiều hạnh lành, làm những điều lợi ích cho mình và tha nhân. Có rất nhiều hạnh lành mà ta cần phải làm. Như: tụng kinh, niệm Phật, lễ bái, trì chú, bố thí, cúng dường, từ thiện, công quả, phụng sự Tam bảo v.v... Chỉ cần ta cố gắng vươn lên, thắp sáng ngọn đuốc trí tuệ và trang bị cho mình có thêm hạnh nguyện từ bi, đó là hai đức tánh thiết yếu nhất trong việc tu tập của chúng ta. Được như thế, thì ta đã báo hiếu cho tổ tiên, ông bà, cha mẹ của chúng ta rồi. Bởi mỗi chúng ta đều là sự tiếp nối của tổ tiên, ông bà, cha mẹ chúng ta. Nếu không có các đấng sanh thành đó, thì làm gì có mặt chúng ta hôm nay. Cũng như không có hạt cam gieo xuống đất, thì làm gì có mọc lên cây cam. Như vậy, cây cam là sự tiếp nối của hạt cam. Những tế bào trong thân thể của mỗi người chúng ta, đều có mặt của tổ tiên, ông bà nội ngoại của chúng ta. Trực tiếp là cha mẹ của chúng ta. Cha mẹ đã ban tặng cho chúng ta có được cái hình hài quý giá này. Vậy thì ta cần phải trân quý bảo vệ cái thân thể quý báu mà tổ tiên, ông bà, cha mẹ của chúng ta đã dày công tạo dựng nên. Người xưa có nói: *"Thân này quý trọng hơn cả ngàn lạng vàng, song ngày thường cứ bo bo câu danh, câu lợi, dù vật nhỏ cỡ một đồng tiền cũng không chịu rời bỏ, mà sao đối với cái thân ngàn vàng của mình lại chẳng quý trọng"* (Long Thư Tịnh Độ Tr 76 ).

Đó là công lao ân nghĩa sanh thành giáo dưỡng rất lớn. Có biết bao kinh sách đời và đạo đã đề cao chữ "Hiếu". Trên đời này không có một vật thể nào mà có thể so sánh với cái công lao sanh thành giáo dưỡng của cha mẹ. Dù trời cao bể rộng đến đâu nó cũng còn có giới hạn, còn cái công lao sanh thành giáo dưỡng của cha mẹ thì lấy gì có thể đo lường cho được. Thế nên, muốn báo hiếu cho tổ tiên, ông bà, cha mẹ của chúng ta, thì như lời Phật dạy, chúng ta chỉ cần nỗ lực tu tạo những điều tốt đẹp lương thiện cho chính bản thân mình, cũng như cho gia

đình và xã hội. Nói rõ ra, là ta phải giữ chữ "Hiếu" và thể hiện nó trong mọi sinh hoạt của đời sống hằng ngày. Như hiếu kính, hiếu dưỡng, hiếu hòa, hiếu đễ, hiếu thảo, hiếu nghĩa và rộng lớn cao cả hơn mọi chữ hiếu là "hiếu sinh". Đức hiếu sinh phát xuất từ tâm từ bi của con người. Đó là thể hiện tình thương yêu đối với muôn loài vạn vật. Mà cụ thể và thu hẹp hơn là tình người. Chỉ cần con người biết thương yêu trân kính và đùm bọc với nhau, thì lo gì thiên hạ chẳng thái bình. Bởi đức hiếu sinh là phải biết tôn trọng và bảo vệ mạng sống. Vì mạng sống của con người quý giá hơn tất cả các loài động vật khác.

Thế thì, tri ân và báo ân ngoài gia đình huyết thống và gia đình tâm linh ra, ta còn phải nghĩ đến nhớ ân và báo ân đến các loài sinh vật khác. Đó là ân chúng sinh. Bởi đời sống của ta, đều có sự tương quan tương duyên trong thế giới duyên khởi hình thành. Không vật gì đơn độc mà có thể tồn tại được. Một cây cải ta ăn, có biết bao nhân duyên chằng chịt gần xa trong đó. Nhân và duyên là hai sự kiện bất khả phân ly. Nếu chỉ có một cái chánh nhân không thôi, thì làm gì có mặt ta trên cõi đời này. Mà ta không có, thì tất cả sơn hà đại địa... cũng không có. Vì cái này có nên cái kia có, vì cái này không nên cái kia không. "Có thì có tự may may, không thì không cả thế gian này cũng không". Có và không như bóng trăng in dưới nước. Đừng yướng mắc "Có" và "Không", thì ta mới tiếp xúc được với thực tại màu nhiệm. Còn tất cả chỉ là những khái niệm mà thôi. Hiếu cũng chính là tâm Phật và Hiếu cũng chính là hạnh Phật. Nếu ta sống trọn vẹn với chữ "Hiếu" là ta có thể tiếp xúc được với ông Phật của chính ta. Cho nên chữ Hiếu rất quan trọng trong đời sống. Dù ta sống dưới bất cứ thời đại nào, nếu đánh mất chữ Hiếu là ta đã đánh mất đạo đức căn bản làm người. Tôn trọng và bảo vệ đức hiếu hạnh cũng chính là tôn trọng và bảo vệ đời sống nhơn loại. Xã hội loài người của chúng ta hiện nay, vì xem nhẹ khinh thường hiếu đạo, nên có biết bao những thảm họa tệ nạn đau thương khóc liệt đã và đang xảy ra hằng ngày. Đó là hậu quả thương tâm của sự đánh mất gốc rễ đạo đức nhân bản, nên cả nhơn loại phải hứng chịu. Bản thân hư hỏng, gia đình không hạnh phúc, xã hội đảo điên thác loạn, đó là những bức tranh thật ảm đạm buồn thảm đen tối nhứt của cuộc sống nhơn loại hiện nay. Muốn cho gia đình và xã hội được an bình lợi lạc, thì mỗi cá nhân phải nỗ lực tu chỉnh bản thân mình, phải kiên trì

phục hồi đạo đức nhân bản, những nếp sống văn hóa hướng thượng cao đẹp, biết yêu thương tương kính cảm thông và phải thiết lập truyền thông với nhau trong tinh thần hòa ái, cởi mở, bằng những tâm từ bi, hỷ xả bao dung và tha thứ. Có thế, thì nhơn loại mới bớt đi những nỗi thống khổ và xã hội mới giảm thiểu đi nhiều tệ nạn, tai hại khóc liệt.

Tóm lại, chỉ có con đường "Hiếu Đạo" mới mang lại cho con người có được nhiều an vui hạnh phúc mà thôi. Bằng không, thì nhơn loại vẫn phải mãi mãi chịu nhiều gánh nặng đau khổ triền miên trong cõi đời đầy đau thương hệ lụy này.



## *Đạo Tràng Quang Minh*

*Quang Minh tỏa sáng rạng ngời*

*Tâm con cũng sáng như trời rạng đông*

*Con nguyện niệm Phật một lòng*

*Nhờ ơn Đức Phật, nguyện đồng về Tây*

*“Nguyện cùng với bạn tu đây”*

*Đêm ngày niệm Phật chớ chầy công phu*

*Chúng sanh tâm vẫn lu bu*

*Nhứt tâm học Phật, trọn tu một bề*

*Nam mô A Di Đà Phật,*

**Tịnh Duyên**



# *Trò chuyện với Thiền sư Thích Nhất Hạnh*

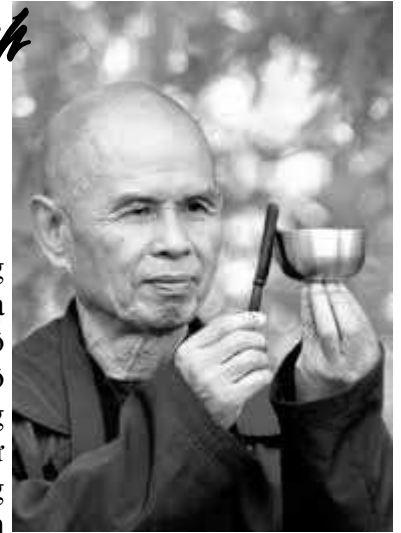
## *quanh bài Bông Hồng Cài Áo*

**Chúc Phúc - Quảng Kiến -  
Nguyệt San Giác Ngộ 2008**

*Được biết, sau khi tác phẩm ra đời, Thiền sư đã phát động phong trào cài hoa hồng để tưởng niệm về công ơn mẹ. Xin Thiền sư cho biết lần đầu tiên phong trào này được phát động là vào mùa Vu Lan năm nào, tại đâu? Thiền sư có gặp sự trở ngại nào chăng khi đưa ra một nét văn hóa tuy đẹp đẽ song cũng rất mới lạ này?*

Tôi không hề có ý định phát động phong trào Cài Hoa Hồng để tưởng niệm về công ơn mẹ. Phong trào ấy tự động phát khởi một cách tự nhiên mà thôi. Điều đó cũng làm cho tôi ngạc nhiên. Hồi đó, năm 1962, sau chín tháng nghiên cứu về khoa Tỷ Giáo Tôn Giáo tại Princeton University, tôi về nghỉ hè tại Camp Ockanickon ở Medford thuộc tiểu bang New Jersey, Hoa Kỳ. Ban ngày tôi chơi và nói chuyện với thanh thiếu niên về Văn Hóa Việt Nam và đi chèo thuyền trên hồ, ban đêm tôi viết văn. Tôi đã viết đoạn văn Bông Hồng Cài Áo trong một căn lều gỗ người trẻ dành cho tôi. Viết xong tôi gửi cho các vị đệ tử của tôi trong đoàn Sinh Viên Phật Tử Saigon do tôi hướng dẫn.

Bài này gửi qua chị Trương thị Nhiên. Chị Nhiên và đoàn Sinh Viên Phật Tử đọc xong rất cảm động nên quyết định đem chia sẻ cho mọi người. Họ bàn nhau chép tay ba trăm bản làm quà tặng cho những bạn bè của họ trong các phân khoa Đại Học Sài Gòn. Mỗi bản chép tay đều có gắn thêm một chiếc hoa màu hồng cho người còn mẹ hay màu trắng cho người mất mẹ. Rằm tháng bảy năm ấy họ họp nhau lại tại Chùa Xá Lợi, làm Lễ Bông Hồng Cài Áo lần đầu tiên. Anh Tôn Thất Chiểu, một thành viên của đoàn Sinh Viên Phật Tử đã gửi cho Hòa Thượng Thích Đức Tâm, hồi đó đang làm chủ bút cho nguyệt san Liên Hoa của Giáo Hội Tăng Già Trung Phần. Tập San Liên Hoa đã đăng nguyên bài dưới tựa đề là Nhìn Kỹ Mẹ. Hòa Thượng Trí Thủ, bổn sư của Hòa Thượng Đức Tâm, đọc được đoạn văn trên nguyệt san Liên Hoa đã khóc vì cảm động.



Sau đó Bông Hồng Cài Áo được in ra nhiều lần, một số các chùa bắt đầu tổ chức Lễ Bông Hồng Cài Áo. Từ đó, Lễ Bông Hồng Cài Áo đã trở thành một truyền thống. Tôi không nghĩ là đã có những trở ngại trong khi phong trào được lan rộng. Năm 1964, nhà xuất bản Lá Bối ra mắt độc giả bằng quyển Bông Hồng Cài Áo, in khổ óm dài để có thể bỏ vào bì thư gửi tặng bạn bè trong ngày Vu Lan. Quyển sách nhỏ này đã phải tái bản nhiều lần. Năm 1965 đoàn Cải Lương Thanh Nga đã dựng và trình diễn vở tuồng Bông Hồng Cài Áo và có mời tôi tham dự.

Tại trong nước cũng như tại ngoại quốc, đoàn văn Bông Hồng Cài Áo đã được dịch và in ra nhiều thứ tiếng trong đó có tiếng Anh, Pháp, Đức, Hà Lan, Trung Hoa, Nga, Thái Lan và tiếng Lào.

*Theo Thiền sư, giữa Ngày lễ của Mẹ trong văn hóa Nhật và ngày Vu Lan Báo hiếu trong văn hóa Việt Nam có những nét tương đồng và khác biệt nào?*

Lễ Bông Hồng Cài Áo tổ chức tại Làng Mai mỗi mùa Hè kể từ năm 1983 đã làm theo tinh thần Việt Nam, khác truyền thống Nhật. Lễ này không những để vinh danh người Mẹ mà cũng để tưởng nhớ và vinh danh người Cha nữa. Mỗi người được cài hai chiếc hoa hồng, một dành cho Mẹ và một dành cho Cha. Chiếc hoa dành cho Cha nằm hơi cao lên một chút để phân biệt với hoa cho Mẹ. Và anh sẽ cài một hoa hồng cho Cha khi Cha còn sống, một hoa hồng cho Mẹ khi Mẹ còn sống.

*Không ít người thắc mắc tại sao Thiền sư lại chọn hoa hồng mà không phải là loài hoa nào khác? Phải chăng đơn thuần chỉ vì hoa hồng là loài hoa biểu trưng cho tình yêu?*

Mình nên hiểu chữ hồng trong bông hồng là

đỏ. Cài hoa hồng thì cài hoa hồng đỏ. Cài hoa khác như hoa cẩm chướng thì cẩm chướng màu cũng đỏ, không nhất thiết là phải có hoa hồng (rose). Và khi Mẹ không còn, Cha không còn thì được cài hoa trắng. Các đệ tử người Hoa của tôi khi làm lễ Bông Hồng Cài Áo đầu tiên tại Đài Loan năm 1995 thì họ dùng hoa cẩm chướng màu đỏ và trắng cho buổi Lễ Cài Hoa tưởng nhớ Mẹ Cha. Mẹ Cha còn thì cài hoa cẩm chướng màu hồng, Mẹ Cha mất thì cài hoa cẩm chướng màu trắng. Bất cứ hoa gì cũng được kể cả hoa lan.

*Nhạc sĩ Phạm Thế Mỹ đã phổ nhạc thành công ca khúc Bông Hồng Cài Áo từ bài văn của Thiền sư, góp phần đưa nghi thức cài hoa hồng vào sâu trong đời sống văn hóa dân tộc. Xin Thiền sư cho biết cảm nhận của mình khi nghe bài hát ấy - lần đầu tiên cũng như bây giờ?*

Phạm Thế Mỹ làm Bài Bông Hồng Cài Áo rất dễ dàng và tự nhiên như thở vào thở ra, tự nhiên như bước chân đi dạo, tự nhiên như khi nâng chén trà lên uống. Tôi không thấy tôi và nhạc sĩ là hai người khác nhau khi nghe ca khúc Bông Hồng Cài Áo, trước kia cũng vậy và bây giờ cũng vậy.

*Là một người rất quan tâm đến giới trẻ Việt Nam nói riêng và giới trẻ trên toàn thế giới nói chung, Thiền sư có nhắn nhủ điều gì với các bạn trẻ nhân mùa Vu lan năm nay?*

Ngày Lễ Bông Hồng Cài Áo không phải là chỉ để tưởng nhớ công ơn Mẹ Cha. Các bạn phải biết thực tập nhìn sâu, tức là thực tập thiền quán trong ngày ấy. Phải thấy được những tài năng, đức hạnh và nét đẹp nào mà mình đã tiếp nhận từ Cha và từ Mẹ. Rồi thấy được Cha và Mẹ không phải là những thực tại có ngoài mình mà đang có ngay trong mình. Mình là sự tiếp nối của Cha, mình là sự tiếp nối của Mẹ. Và mình mang Mẹ mang Cha đi về tương lai. Phải biết mỉm cười cho Mẹ, thờ cho Cha và bước đi cho cả hai. Sự tiếp nối đẹp đẽ của Cha Mẹ nơi mình là biểu hiện cụ thể nhất cho lòng Hiếu.

Nếu bạn lỡ có những khó khăn với Cha hay Mẹ thì đừng nghĩ cạn là Mẹ không thương, Cha không thương. Có thể những vụng về trong quá khứ về phía Cha Mẹ đã tạo ra những lớp khổ đau đè nặng và làm khuất lấp tình thương ấy. Mình biết nếu có gì xảy ra cho mình thì Cha Mẹ sẽ khóc hết nước mắt.. Và

nếu có gì xảy ra cho Mẹ hay cho Cha thì mình cũng sẽ khóc hết nước mắt. Phải thấy rằng các vị đã có nhiều khổ đau và khó khăn mà chưa đủ khả năng chuyển hóa nên đã tự làm khổ mình và làm khổ lây đến các con. Mình cũng vậy. Mình đã khổ đau vì hiểu lầm, vì bức tức, và do đó đã lỡ nói những lời không dễ thương, có những phản ứng không đẹp đẽ với Cha và với Mẹ. Bên nào cũng chịu một phần trách nhiệm.

Thấy được cái khổ của Cha, của Mẹ, mình tìm cách giúp Cha và giúp Mẹ. Mình phải biết nói lời hôi lỗi đã không giúp được Mẹ Cha mà còn làm cho Cha Mẹ khổ đau thêm. Sử dụng pháp lắng nghe và ái ngữ để tái lập được truyền thông, để dừng lại thâm tình, đó là điều mình có thể làm được. Tôi có nhiều vị đệ tử đã làm được việc đó, người Việt cũng như người ngoại quốc.

Có những người trẻ dại dột đã đi tự tử. Đó là một hành động tuyệt vọng, nhưng cũng là một hành động trừng phạt. Trừng phạt người đã làm mình khổ, trong trường hợp này, đó là những vị sinh thành ra mình. Ta sinh ra đời để thương yêu, không phải để trừng phạt. Chết như thế là một sự thất bại. Nếu bạn là Phật tử, bạn phải biết giáo pháp đức Thế Tôn có công năng chuyển rác thành hoa, biến phiền não thành bồ đề, dừng lại tình thâm từ xác chết hận thù. Cha Mẹ là Bụt đó, đừng đi tìm Bụt nơi nào khác. Ngày hôm nay bạn nói được câu gì, làm được cử chỉ gì để Mẹ vui, để Cha vui thì làm ngay đi, đừng để tới ngày mai, sợ rằng muộn quá. Đọc Bông Hồng Cài Áo để nhớ điều đó. Tôi chúc bạn một ngày Vu Lan thật ngọt ngào, thật hạnh phúc, thực tập thành công.

Nếu bạn được cài bông trắng, nên quán chiếu là Cha hoặc Mẹ vẫn còn trong bạn và có mặt trong từng tế bào của cơ thể bạn. Đưa bàn tay lên nhìn, bạn sẽ thấy bàn tay ấy của bạn mà cũng là bàn tay của Cha, của Mẹ. Trong bàn tay bạn, có bàn tay của Cha, của Mẹ. Bạn hãy đưa bàn tay ấy đặt lên trán và sẽ thấy, đó là bàn tay của Mẹ hay của Cha đang đặt trên trán bạn. Thật là nhiệm mầu.

Ta hãy tôn vinh Mẹ, tôn vinh Cha trong trái tim. Bụt dạy: Vào thời không có Bụt ra đời thì thờ Cha thờ Mẹ cũng là thờ Bụt. Đây là điều tôi muốn nói với các bạn trẻ ở Việt Nam cũng như trên thế giới.



## Hồi Tưởng Về Mẹ

Thấm thoát đã mười một năm con xa Má, trong ngần ấy năm cách biệt, nhưng Má luôn hiện diện bên con trong từng bữa ăn, từng buổi công phu mỗi ngày, từng niềm vui cũng như nỗi buồn của con trong cuộc sống.

Từ ngày định cư ở nước Úc này, ngoài những giờ lo cơm áo gạo tiền, thời gian còn lại con đều dành trọn cho Má thân yêu của con. Má biết không đó cũng là khoảng thời gian hạnh phúc nhất đời con. Nhớ lại khi xưa, vào những ngày nghỉ mặc dù không biết lái xe, nhưng với phương tiện xe lửa và chiếc xe lăn cho Má ngồi, con vẫn có thể đưa Má đi dạo chơi khắp nơi. Có lần đưa Má vào ngôi yên trong xe lửa, ngồi đối diện và nhìn Má, lúc đó, bất chợt con nhớ đến bài *Bông Hồng Cài Áo* của Hòa thượng Thích Nhất Hạnh, nên con hỏi Má: "Má có vui không?" Má khẽ gật đầu mỉm cười hiền hòa "Má vui" qua làn kiếng mát của Má con nhìn thấy được ánh mắt sung sướng và hạnh phúc mà mãi đến bây giờ con vẫn không quên được.

Có lần Má nằm trong bệnh viện, khi con về nhà nấu chút thức ăn và giặt quần áo cho Má, đến khi trở lại bệnh viện vừa ra khỏi thang máy bỗng thấy một số người đứng vây quanh trước phòng bệnh của Má, chân con như muốn quy xuống vội vã đến nơi thì nghe tiếng: "Ngọc Thành ơi! Má nè con". Trời, lúc đó không bút nào diễn tả nỗi vui mừng của con khi nghe ba chữ: "Má nè con". Nhìn Má đưa tay vệt hai người đứng trước mặt Má để lộ đầu ra cho con thấy. Thương Má quá Má ơi! Con chạy vội đến bên cầm tay và nghe Má kể: "Ông bệnh nhân cùng phòng bị lên cơn đau tim đột ngột phải cấp cứu nên y tá di chuyển bệnh nhân còn lại ra khỏi phòng, Má lo con sẽ sợ lắm khi không thấy Má, mà mấy người họ cứ đứng trước mặt Má". Má ơi! trong giờ phút đó, con thật sự cảm nhận được thế nào là sự đồng cảm thiêng liêng của tình mẫu tử.

Má ơi! mặc dù Má Đã đi xa thật xa, nhưng những kỷ niệm ngày Má con mình bên nhau

không bao giờ phai nhạt trong tâm con. Nhà ga xe lửa, đường phố mình đi qua, bệnh viện Royal ngay cả những chiếc xe ambulance (xưa kia đã từng bao lần đưa Má vào bệnh viện) chạy bên đường cũng khiến con dõi mắt nhìn theo cho đến khi xe chạy khuất dạng...tất cả đều gợi lại hình ảnh của Má ở trong lòng con. Cuộc đời con thật là may mắn và đầy niềm phúc là được tắm mát trong suối nguồn yêu thương của Ba Má, bởi vì từ lúc nhỏ cho đến lớn, Ba Má luôn dành cho con tất cả những gì tốt đẹp nhất từ vật chất lẫn tinh thần. Con cảm nhận được điều này vì câu nói mà Ba thường hay nói với Má: "Mình chỉ có một đứa con gái". Một câu nói thật là đơn giản, nhưng với con đó là cả một trời yêu thương và ấm áp.

Mùa Vu Lan lại đến, những người con diễm phúc còn Cha và Mẹ được cài lên áo một bông hồng đỏ, còn con của Má chỉ có thể dành một góc nhỏ trong tim để trang trọng cài lên đó hai đóa hoa hồng đỏ thắm cho hai đấng sanh thành vô vàn kính yêu của con.

Thôi khuya rồi, con xin tạm dừng bút để Má ngủ nha, con gái của Má nhiều chuyện quá Má có mệt không? Nhân mùa Vu Lan con hát tặng Má một bài hát này nhé!

*Mẹ gọi tên con yêu thương triu mến  
Áp ủ nâng niu trong suốt cuộc đời  
Một sáng tin vui bao người mong đợi  
Con yêu của Mẹ mở mắt chào đời  
Khi con ê a hai tiếng Ma Ma  
Ba công trên vai đi suốt đường dài  
Khi con lớn khôn bao điều hy vọng  
Mẹ khẩn Mẹ xin cho con toại lòng  
Con ơi, con ơi thương con từng hơi thở  
Từng nỗi vắn vương thao thức đêm trường  
Con ơi, con ơi Mẹ mong ngày con lớn  
Hạnh phúc Mẹ vui con tới đã nên người  
Lòng Mẹ cao sâu nào ai hiểu thấu  
Mẹ gánh niềm đau cho con bớt sầu  
Mây trắng bay bay xuân hồng phơi phơi  
Đẹp ngát niềm vui bên tiếng con cười*

Cuối thư con kính chúc Má ở nơi cõi an lành nào để luôn có giấc ngủ thật bình yên và thanh thản.

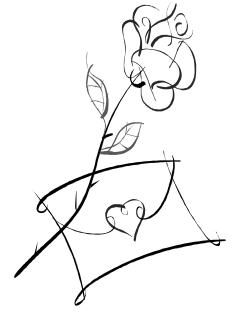
Thương Má nhiều

Con của Má

**Tác Hương Ngọc Thành**



# Thư gửi Mẹ ngày Vu Lan



Sydney, Rằm tháng Bảy, 2019

Kính thưa Mẹ,

Những ngày mùa Đông của nước Úc đang tàn dần để nhường chỗ cho mùa Xuân hương sắc nhưng không có nghĩa là thiên nhiên không còn hậu với con người! Bởi trên những cành Anh Đào, đang nhú những mầm xanh đầy sức sống trong cái giá lạnh muôn thuở của vòng quay thời gian. Bên cạnh đó, những chùm hoa Mimosa vàng rực rỡ, vẫn kiêu kỳ khoe sắc, không chút ngại ngùng, dưới ánh nắng lung linh của đất trời.

Mẹ ơi, Tháng Bảy mùa Đông, hoa Mimosa vàng, với con là biểu tượng của mùa Vu Lan nước Úc; nhưng ký ức về những mùa Vu Lan với những hồ Sen ngát hương trong tiết Hạ oi nồng của Việt Nam sẽ chẳng thể nào nhạt phai trong con!

Nhưng cho dù ở nơi đâu, khi mùa Vu Lan về, con đều cảm nhận được niềm hạnh phúc vô bờ của một người con vẫn có Mẹ bên đời!

Niềm vui được nhân lên hàng vạn lần khi được về bên Mẹ đúng mùa Vu Lan. Những bữa cơm, những món quà, những lần hội ngộ, những câu chuyện, những thước phim về cuộc đời của Ba và Mẹ gắn liền với cuộc đời anh chị em chúng con càng trở nên tuyệt vời hơn tất cả! Nhưng giá trị cao nhất, đẹp nhất, khó quên nhất vẫn là khuôn mặt rạng ngời của Mẹ với nụ cười mãn nguyện và ánh mắt long lanh hạnh phúc giữa vòng tay của các con và các cháu của Mẹ.

Bên Mẹ, thời gian và không gian ngừng lại. Tựa vào vai Mẹ, ôm Mẹ, lắng nghe Mẹ kể rất nhiều những câu chuyện về cuộc đời Mẹ, về thời con gái của Mẹ, về những hạnh phúc và gian nan mà Mẹ đã nếm trải song hành cùng Ba để nuôi dạy các con thành người! Có những câu chuyện của Mẹ, con đã thuộc nằm lòng, có thể đón trước từng chữ từng câu mà Mẹ sẽ nói ra, nhưng con vẫn ngồi lặng im nghe Mẹ kể, rồi cuối cùng nhất định sẽ nói với Mẹ: “Phim này cũ quá rồi Mẹ ơi! Mẹ chiếu đi chiếu lại nhiều lần lắm rồi!” để hai Mẹ con cùng cười nghiêng ngả bên nhau.

Mẹ ơi, khi bên Mẹ, con không thích cài bất cứ một đóa hoa nào lên áo cả! Bởi chính Mẹ, bằng xương bằng thịt, bằng cảm xúc dạt dào của một người Mẹ được truyền vào con qua ánh mắt nụ cười, qua hơi ấm và mùi thơm những khi con vòng tay ôm Mẹ; qua những câu chuyện đi

dỏm hay những lời ca dao bình dị của Mẹ... còn rực rỡ hơn tất cả những loài hoa và lớn lao hơn tất cả những quà tặng của cuộc đời.

Từ sau ngày Ba con mất, Mẹ chính là điểm tựa vững chãi, là cây cổ thụ luôn tỏa bóng mát bao trùm chúng con, là tâm điểm yêu thương để con cháu tìm về với tất cả tấm lòng; là kho tàng kinh nghiệm cuộc đời, là tinh thần lạc quan với vốn sống thú vị qua những lời ví von đơn sơ...

Nhưng nơi xứ người, xa Mẹ, trong mỗi dịp Vu Lan, con lại thích tự mình, trước khi rời nhà, đứng trước gương soi, cài lên áo một bông Hồng màu đỏ thật đẹp với niềm tự hào “Ta vẫn còn mẹ dù tuổi đã quá nửa đời!”. Lên chùa với lòng hân hoan, cùng quý Tăng-Ni và đại chúng tụng một thời Kinh, toàn tâm toàn ý hướng lòng về Mẹ nơi quê nhà; những mong Mẹ thật khỏe mạnh và sống lâu bên con cháu; lắng nghe những thời Pháp quý báu về công ơn trời biển của Cha Mẹ... Để rồi đêm về, gọi điện thoại nói chuyện huyền thoại với Mẹ - cho dù vẫn biết là Mẹ đã ngênh ngãng, nghe tiếng được tiếng mất! - kể cho Mẹ nghe tất cả câu chuyện trong ngày, gửi cho Mẹ xem hình ảnh con gái Mẹ tươi cười hạnh phúc giữa sân chùa với đóa Hồng đỏ thắm trên ve áo! Thương cho Mẹ, lần nào cũng sốt sắng: “...con nói đi, cứ kể nữa đi, dù Mẹ không nghe hết câu chuyện nhưng Mẹ vẫn nghe được tiếng của con, giọng của con...đừng tiếc tiền điện thoại với Mẹ!...”

Mẹ ơi,

Lần đầu tiên trong cuộc đời con viết thư cho Mẹ vào ngày lễ Vu Lan, gửi cho riêng Mẹ mà thôi! Bởi con vô cùng ray rứt khi quay nhìn lại quá khứ, con cũng đã từng viết những bài thơ, bài văn về Mẹ, về tấm lòng của Ba Mẹ dành cho con, về nỗi lòng của con luôn hướng về Ba Mẹ...Nhưng Mẹ ơi, con chỉ viết cho mọi người đọc, cho chính con đọc rồi giữ nguyên những cảm xúc cho riêng mình trên những trang giấy, đặt trong ngăn kéo học bàn mà thôi! Con chưa hề viết và gửi cho Mẹ đọc! Con cũng chưa từng đọc cho Mẹ nghe những gì con đã viết về Mẹ!

Con xin được tạ lỗi cùng Mẹ!

Và hôm nay, với tất cả lòng yêu thương và kính trọng, con viết thư này gửi riêng cho Mẹ để nói với Mẹ rằng: “Mẹ là giá trị lớn lao nhất của đời con!”

Con cũng muốn kể cho Mẹ nghe là sáng nay, trong lễ Cài Hoa Hồng tại chùa, con đã từ chối một đóa hoa Hồng cho dù trước khi rời nhà, lần đầu tiên, con có tình không đứng trước gương để tự cài cho mình một đóa Hồng thắm như những lần đến chùa dự lễ Vu Lan nơi quê người trước đây!

Mẹ ơi, con không thể cài đóa hoa Hồng màu vàng như quý Tăng-Ni.  
Con chỉ có thể lựa chọn hai màu còn lại, đỏ và trắng.

Hoa trắng ư? Lạ lẽo và vô duyên! Mẹ vốn không thích màu trắng! Con cũng giống ý Mẹ. Nhưng chung quanh con, có nhiều người cài hoa trắng, nhất là người lớn tuổi; duy chỉ có một em bé chừng hai tuổi, đang xúng xính trong chiếc áo dài với đóa Hồng trắng trên ngực. Ai cũng nhìn em một cách thương cảm, tội nghiệp! Hoa Hồng trắng là vậy! Tại sao con phải cài lên áo của mình?

Hoa Hồng đỏ ư? Đẹp thì có đẹp đấy! Nhưng cũng chỉ là giả thôi Mẹ ạ! Chỉ có Mẹ là thật trong con!

Con đưa tay sờ lên ve áo của mình, nơi mà con và mọi người đều cài lên đó một đóa hoa Hồng đỏ hoặc trắng trong ngày Vu Lan. Tay con chạm vào bên ngoài – hơi chếch về phía trên – nơi trái tim con đang giống giả từng hồi : “Mẹ đang ở đây, con ơi!”. Con mừng tượng một đóa hồng đỏ thắm, rực rỡ, lớn dần từ trong tim con, thoát tràn đầy trong tâm tưởng! Tự lúc nào, nước mắt con trào ra và đóa Hồng bắt đầu nhỏ dần, nhỏ dần... nằm gọn trong lòng bàn tay của con đang úp trên ve áo. Hoa không có cánh màu đỏ, cũng không có lá màu xanh... hoa chỉ vồn vện là một mảnh nhựa đen tuyền mà con đã quen chạm tay vào từ hơn sáu tháng qua khi con nghĩ đến Mẹ: mảnh Tang đen con đã cài lên áo từ ngày Mẹ rời xa con không một lời từ giả! Mẹ ơi!

Không biết rồi những mùa Vu Lan sắp tới, con có chấp nhận cài cho mình đóa hoa Hồng màu trắng hay không !? Nhưng hôm nay thì nhất định là không Mẹ ơi! Con vẫn mừng tượng có Mẹ trong tâm tưởng của con. Con cảm nhận được dòng máu đang chảy một cách âm áp trong con là dòng máu của Ba và Mẹ; hình hài con là của Ba, ý chí con là của Mẹ; năng khiếu thẩm mỹ trong con là từ Ba, óc hài hước dí dỏm con có là từ Mẹ; từ tính cách đến nếp ăn nếp ở... biết trong biết ngoài của Mẹ cho đến lòng khoan dung độ lượng trong con đều là bản sao của Mẹ và Ba...Vậy thì con có quyền nghĩ rằng: Con chính là sự kế thừa của Ba và Mẹ từ thể xác đến tinh thần hay nói cách khác, Ba Mẹ đã hóa thân

vào con, để con lại trên cuộc đời này thì sự ra đi của Ba Mẹ chẳng qua chỉ là sự tàn lụi của thời gian với quy luật “Thành, Trụ, Hoại, Diệt” mà thôi!

Con có thể nhìn vào tự thân con để thấy Ba Mẹ đang tiếp tục cuộc sống, đang tồn tại. Con có thể phát huy tất cả những tính cách tuyệt vời mà con có được từ Ba Mẹ để chính con, làm gương soi cho bản thân mình như lúc Ba Mẹ còn tại thế... Vậy thì có gì con phải nhận một đóa hoa Hồng màu trắng để cài lên áo của mình khi mùa Vu Lan lại về, thưa Mẹ!?

Nhưng Mẹ ơi,

Đây là mùa Vu Lan đầu tiên con không có Mẹ trên cõi đời này! Con đang bước vào tuổi chớm già nhưng vẫn thấy rất tha thiết được có mẹ để chia sẻ mọi điều trong cuộc sống. Vẫn muốn có Mẹ để nấu cho Mẹ một chén cơm thật khô ráo, vừa chín tới và không quên bỏ thêm cọng lá dứa cho thơm, một tô canh rau thập toàn với vài con tôm; chiên cho Mẹ một con cá thật vàng, làm cho Mẹ một chút nước mắm ớt- tỏi- chanh-đường thật vừa miệng. Chỉ đơn sơ vậy thôi nhưng sẽ chẳng bao giờ con thực hiện được nữa! Đã hơn nửa năm trôi qua, con không còn được gọi điện thoại để kể cho Mẹ nghe bao nhiêu điều buồn vui mà đôi khi con đã từng gọi Mẹ nhiều lần trong ngày để giải bày và để lắng nghe những lời an ủi đầy yêu thương của Mẹ.

Từ sau lần về chịu Tang Mẹ đến nay, con chưa về lại nhà mình Mẹ ơi! nhưng cứ nghĩ đến lúc quay về, không có Mẹ ở đó, lòng con thật xót xa muôn phần.

Mẹ ơi, con viết thư này cho Mẹ như một sự giải bày, một lời tạ lỗi về những thiếu sót đối với Mẹ trong suốt 2/3 đời người của con và thật sự nêu có kiếp sau hay kiếp sau nữa...thì con vẫn mong ước được làm con gái của Mẹ và Ba để thực hiện những điều mà con chưa làm được cho Ba Mẹ trong đời này!

Tiếc thay, sẽ chẳng có bu rục hay người phát thư nào có đủ khả năng và tấm lòng để chuyển giúp thư này cho con! Bởi con không biết địa chỉ của Mẹ ở nơi nào để viết ngoài phong thư!?

Con gái của Mẹ.

**Cao Thanh Dung**

**Mùa Đông Sydney 2019**



# Chữ Hiếu trong ca dao, tục ngữ Việt Nam



**B**ản chất của người Á Đông nói chung và dân tộc Việt nam nói riêng không ai xa lạ khi nhắc chữ Hiếu. Tinh thần hiếu đễ đã thấm nhuần trong lòng người từ ngàn năm qua. Điều này được thể hiện trong đời sống sinh hoạt hằng ngày của người dân qua những câu ca dao, tục ngữ bất hủ. Nhắc đến chữ Hiếu là nhắc nhở chúng ta nhớ đến công ơn của tổ tiên cha mẹ, những người đã dày công nuôi nấng dạy dỗ chúng ta.

Khi còn ngồi trên ghế nhà trường, chúng ta đã được học thuộc lòng tuy bốn câu thơ lục bát tuy ngắn gọn nhưng đã miêu tả lòng hy sinh vô bờ bến của cha mẹ đối với chúng ta.

*Công cha như núi Thái Sơn  
Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra.*

Hai câu đầu miêu tả công lao nuôi dưỡng con cái của Cha cao sừng sững như hòn núi Thái. Ôn nghĩa của mẹ ví như nước từ nguồn suối cao chảy mãi bất tận. Do đó, thờ mẹ kính cha là bản chất của một người con hiếu thảo.

*Một lòng thờ mẹ kính cha  
Cho tròn chữ hiếu mới là đạo con.*

Khi con còn nhỏ, mẹ lo buôn bán tảo tần, cực khổ kiếm tìm từng chén cơm bát gạo để nuôi cho con ăn học nên danh với đời.

*Nuôi con buôn bán tảo tần,  
Chỉ mong con lớn nên thân với đời.*

Đến khi con bệnh cha mẹ chạy đôn chạy đáo tìm thầy hay thuốc tốt để chữa lành bệnh thì cha mẹ mới an tâm.

*Những khi trái gió trở trời,  
Con đau là mẹ đứng ngồi không yên.  
Trọn đời vất vả triền miên,  
Chạy lo bát gạo đồng tiền nuôi con.*

Tấm lòng của mẹ thật bao la, mênh mông như trời bể, mặc thân gầy yếu, hao mòn chỉ mong cho con được khôn lớn, chẳng kể những lúc con đau yếu mẹ lo lắng muôn phần mong cho con khỏe mạnh bình an.

Không những thế, cha mẹ là những nhà giáo dục, truyền đạt cho con những kinh nghiệm cá nhân, mong con khôn ngoan, thành đạt trong xã hội:

*Ví dầu cầu ván đóng đinh,  
Cầu tre lắc lẻo gập ghềnh khó đi.  
Khó đi, mẹ dắt con đi,  
Con đi trường học, mẹ đi trường đời.*

Suốt một đời, cha mẹ ban rải hết tình thương cho con, biết bao công lao khó nhọc lo cho con được nên người, bao lo lắng hy sinh, gian lao, vất vả mong con được đầy đủ không thua bạn, kém bè. Mẹ nuôi nấng đến khi khôn lớn, con gái lớn phải theo chồng xây dựng hạnh phúc, con trai cưới vợ để gây dựng tổ ấm cho riêng mình. Khi cuộc sống của các con đã yên bề thì cha mẹ bớt âu lo, còn như gia đình các con không hạnh phúc cũng làm cho cha mẹ lo lắng bất an.

Chỉ khi nào những người con trở thành những người cha, người mẹ thì mới thấu hiểu được câu ân tình, chín chữ cù lao mà cha mẹ dành cho họ từ thời thơ ấu

*"Ở đời ai cũng có lần,  
Làm cha mẹ mới biết ơn sinh thành.  
Người xưa khó nhọc nuôi mình,  
Khác gì mình đã hết tình nuôi con".  
"Lên non mới biết non cao  
Nuôi con mới biết công lao mẫu tử".*

Đến lúc già yếu cha mẹ sống quạnh hiu, thiếu người chăm sóc phụng dưỡng, cha mẹ mòn mỏi trông ngóng con cái về thăm mình vào những dịp cuối tuần.

Chẳng khác hồi xưa, con cái lúc nào cũng lo lắng, chăm sóc cho cha mẹ lúc tuổi xế chiều, bệnh tật mỗi mết, nay ốm mai đau...

*"Mẹ già ở túp lều tranh,  
Sớm thăm tối viếng mới đành dạ con".*

Nhưng hỡi ôi, con cái thời nay bận rộn với cuộc sống mưu sinh mà quên hẳn cha già mẹ yếu đang cần sự chăm sóc thăm hỏi của mình.

*"Đạo làm con chớ hững hờ,  
Phải đem hiếu kính mà thờ từ nghiêm".*  
Đến khi cha mẹ xuôi tay nhắm mắt, các con

mới thức tỉnh về điều thiếu sót lơ đãng của mình thì sự việc đã quá muộn rồi, không còn kịp nữa.

*"Còn cha gót đỏ như son,  
Một mai cha chết, gót con đen sì".*

Nay cha mẹ không còn, đau đớn biết dường nào, dù nuối tiếc bao nhiêu cũng không làm sao được. Ngay bây giờ hãy làm bất cứ điều gì có thể làm được cho cha mẹ để sau này có muốn cũng không thể nào thực hiện được.

*Một mai cha mẹ yếu già,  
Bát cơm đôi đũa, kỷ trà ai dâng?*

Trên đây là một số những ca dao, tục ngữ tiêu

biểu đề cập đến công ơn sinh thành dưỡng dục của cha mẹ và truyền thống hiếu thảo của người dân Việt. Hiếu thảo là một truyền thống đã cắm rễ trong tâm trí của mỗi con người Việt Nam, dù ở xa xứ hay tại quê hương cũng đều hướng về ngày Vu Lan để đáp nghĩa song thân. Với tâm lòng chí thành chí hiếu, xin hướng về những bậc cha mẹ như là món quà để dâng lên các bậc song thân nhân mùa lễ Vu Lan.

*Đêm đêm khấn nguyện Phật trời,  
Cầu cho cha mẹ sống đời với con.*

### Hoan Hỷ

*M*ẹ của Ba và Nội của con ơi,  
Ba thương Nội và con cũng thương Nội!  
Trước ngày Nội đi, lòng con như lửa đốt  
Biết chẳng phải điềm lành nhưng con cố bỏ qua...

\*

*Gân thật gân mà sao giờ xa mãi  
Hình ảnh Nội – nay chỉ còn trong tâm tưởng -  
Nụ cười hiền, vòng tay ôm ấm áp  
Con nhớ hoài, nhớ mãi Nội ơi!*

\*

*"Nội thương nhiều thương lắm đó nghe  
Giữ sức khỏe, ráng giỏi làm giỏi học  
Đừng lo cho Nội - được cả nhà đùm bọc -  
Con cúp máy đi còn lo học lo hành"*

\*

*"Nội bây chừ lúc thì rất tỉnh  
Lúc mơ màng mệt mỏi, lúc hụt hơi  
Sống ngày nào vui ngày ấy con ơi!  
Nghĩ nhiều chi những tháng ngày chưa tới..."*

\*

*"Nội thương con - quê người quạnh quẽ một thân -  
Mạnh mẽ lên con - luôn có Nội bên mình -  
Dù ở đâu con cũng có gia đình  
Miễn sao sống cho trọn tình trọn nghĩa..."*

\*

*Lời Nội dặn hằng in trong tâm khảm  
Ngày Nội đi lòng bão táp phong ba  
Thước phim đời Nội - từ đây con chiếu đi chiếu lại -  
Còn Nội đâu để cắt nghĩa những buồn vui ?*

\*

*Vu Lan lại về, con không có Nội  
Lòng quặn đau khi nghĩ đến Ba  
Không còn Nội, Ba ơi đừng buồn nữa!  
Vui cùng con - đang có đóa hồng tươi -*



*M  
e  
N  
h  
ớ  
N  
ội*

**Cao Hữu Hạnh Nguyên**  
(Vô cùng thương tiếc  
Nội của con  
Dallas, USA, 27/1/2019)

# Chung Quanh Ngày Lễ Hội Vu Lan Báo Hiếu



Ở Úc, hằng năm, những ngày sắp cuối đông là báo hiệu mùa Vu lan lại trở về. Nói rõ hơn, khi thời gian bước qua đầu tháng bảy âm lịch, thì cái không khí Vu lan khắp nơi trên đất Úc bắt đầu nhộn nhịp chuẩn bị cho những ngày lễ hội Vu lan truyền thống. Các chùa thuộc hệ phái Phật giáo Bắc Truyền hay Bắc Tông, dù lớn hay nhỏ cũng đều tổ chức mừng ngày Vu lan Thắng hội. Các ngôi chùa lớn (*tức có giấy phép xây dựng mang tầm cỡ kích thước rộng lớn có thể dung chứa nhiều người làm lễ*) rải rác khắp nơi trên xứ Úc khi làm lễ có đông người đến dự. Trong khi đó, thì các ngôi chùa nhỏ, cải gia vi tự, như niệm Phật đường hay Tịnh thất v.v... khi làm lễ số lượng người đến tham dự tất nhiên là có giới hạn. Thứ nhất, là khung cảnh chật hẹp, thứ hai, là không có chỗ đậu xe, thứ ba là không có giấy phép sinh hoạt của chánh quyền sở tại cấp phát. Chính vì thế, nên những đại lễ của Phật giáo như Phật đản, Vu lan và Tết nguyên đán đều sinh hoạt có giới hạn. Nếu như gây ồn ào mà những cư dân lân cận quanh vùng than phiền là có chuyện rắc rối không hay. Nếu họ thưa kiện thì gây ra phiền phức lớn. Đó là điều khác biệt sinh hoạt so với những người dân sống chung quanh chùa ở Việt Nam. Những người sống gần chùa thì chỉ có ở thành phố, chứ còn ở quê thì số người sống gần chùa rất ít. Điều đáng nói, là luật lệ của mỗi quốc gia được quy định khác nhau. Nhất là vấn đề văn hóa, tập quán mỗi nước mỗi khác.

Trở lại vấn đề trên, ngày đại lễ Vu Lan các chùa ở Úc tổ chức thời gian khác nhau. Nếu các chùa ở gần nhau, nhất là trong một Giáo hội, thì phải lựa ngày giờ tránh sự trùng hợp. Bởi đa số đều tổ chức vào những ngày chủ nhật cuối tuần. Vì ngày cuối tuần mới có đông phật tử tham dự. Nếu như trùng hợp, thì số lượng phật tử tham dự rất ít. Tuy nhiên, vì thời gian tổ chức chỉ giới hạn trong vòng tháng bảy âm lịch, nên các chùa không sao tránh khỏi sự trùng hợp. Đó là điều không thể tránh. Vì số lượng phật tử quanh đi quẩn lại chỉ có ngần ấy, cho nên họ phải phân tán ra, có khi họ đi dự lễ hai ba chùa trong ngày. Vì thế số lượng người tham dự mỗi kỳ lễ hội không đồng đều. Dĩ nhiên, các chùa lớn có tầm vóc, thì lúc nào số lượng người tham dự cũng đông đảo hơn.

Về hình thức, người phật tử đến chùa, ngoài việc dự lễ chính thức ra, họ còn cúng bái cầu siêu, cầu an cho thân nhân ông bà cha mẹ họ hàng thân thuộc của họ. Vì thế, nên có chùa còn làm lễ dâng sớ cầu siêu. Đa số phật tử thích tụng kinh Vu Lan và Kinh Báo Phụ Mẫu Ân, vì kinh văn diễn dịch theo thể văn vần nên dễ tụng và dễ hiểu. Do đó, trong mùa Vu Lan Báo hiếu người phật tử thích đến chùa tụng niệm là vậy. Tuy nhiên, số người này rất ít. Còn lại, họ chỉ biết thắp vài nén nhang và lạy ba lạy quỳ khấn lâm râm cầu nguyện Phật, Bồ tát gia hộ cho bản thân họ hoặc thân nhân ông bà cha mẹ hay con cháu của họ luôn được mạnh khỏe, tai qua nạn khỏi, thường gặp những điều may mắn, hanh thông trong cuộc sống v.v... Đó là những người chỉ biết đến chùa thắp nhang cúng bái khấn vái theo hình thức tín ngưỡng cạn cợt mà thôi. Dù sao họ cũng còn nhớ đến cội nguồn nên họ mới về chùa cúng bái. Bởi ông bà cha mẹ của họ khi mất được thờ tự hương khói trong chùa. Cho nên Vu Lan là dịp tốt nhất để họ về chùa thắp hương cầu nguyện lễ lạy.

Còn người phật tử có học Phật hiểu khá hơn, thì họ biểu lộ niềm tin có khác hơn đôi chút. Nghĩa là, ngoài việc tụng niệm cúng bái cầu nguyện thông thường ra, họ còn khéo biết áp dụng những lời Phật dạy trong đời sống hằng ngày của họ. Họ nghĩ rằng, Vu Lan chỉ là thời điểm thức nhắc người ta nhớ về cội nguồn. Chứ Vu lan không phải chỉ có cúng kiến lễ bái cầu nguyện ngàn ấy thôi. Chả lẽ trong một năm dài, chờ đến ngày Vu Lan mới tới chùa cúng bái cầu nguyện cho ông bà cha mẹ một lần thôi sao? Còn những ngày khác thì không nhớ đến hay sao? Nếu chỉ hiểu như thế, thì thiết nghĩ, người đó thật chưa hiểu gì về ý nghĩa Vu lan cả. Muốn hiểu Vu Lan là gì? ta cần phải truy nguyên cái nguồn gốc của hai chữ này. Thuật ngữ Vu lan viết đủ là Vu lan bồn đây là dịch âm của người Trung Quốc. Nguyên tiếng Phạn là Ullambana, hoặc dịch âm khác là Ô lam bà na, cách dịch âm này tuy tương đối gần âm với tiếng Phạn hơn, nhưng chữ này lại không thông dụng trong giới Phật học. Người Trung Quốc dịch nghĩa của chữ Ullambana là "giải đảo huyền". Dịch ra tiếng

Việt là cứu cái khổ bị treo ngược. Chữ "giải" có nghĩa là cởi trói hay giải phóng ai ra cái ách khổ nào đó. Chữ đảo có nghĩa là ngược hay dốc đầu xuống đất, chân chổng lên trời, theo kiểu trồng chuối. Đây chỉ cho một hình phạt nghiêm khắc quá khổ sở. Chữ huyền có nghĩa là treo lơ lửng. Như vậy, cụm từ giải đảo huyền nghĩa là tháo bỏ các cực hình treo ngược.

Cứ theo ý nghĩa này, thì phải nói, hầu hết chúng ta ai cũng đều bị cái khổ treo ngược cả. Treo ngược nói theo Kinh Lăng Nghiêm là chúng ta hiện sống trong điên đảo. Điên đảo là cái nhìn méo mó lộn ngược. Đầu cho là đuôi, đuôi lại cho là đầu. Tức lấy đầu làm đuôi hay lấy đuôi làm đầu. Đây là cái nhìn lộn ngược theo tri kiến vọng chấp. Đó là cái nhìn của "tỷ lượng" và "phi lượng". Chính cái nhìn tri giác sai lầm này nên chúng ta còn phải chịu nhiều trói buộc khổ đau. Do nhìn sai (vọng hay tà kiến) nên tạo nghiệp bất chính, kết quả phải gặt hái quả khổ đau. Theo Kinh Vu Lan, nguyên nhân Phật nói là vì muốn cứu cái khổ địa ngục cho bà Mục liên thanh đê. Bà Mục liên thanh đê chỉ là tiêu biểu cho cái nỗi thống khổ lớn của chúng sinh. Vì bà tạo nghiệp ác nên phải chiêu cảm quả báo ác. Muốn hết khổ là phải có cái nhìn đúng với chân lý. Phải biết rõ khổ, tìm nguyên nhân gây ra đau khổ, rồi phải tìm phương pháp diệt khổ, và khi hết khổ thì sẽ chứng được Niết bàn. Đó là lối biện chứng pháp của Tứ diệu đế. Hằng ngày ta sống trong đau khổ, bởi do vô minh phiền não tác động tạo nghiệp, muốn hết khổ phải diệt trừ vô minh, vô minh hết, thì Niết bàn có mặt. Đó là chúng ta đi theo lộ trình tu chứng của phương pháp Tứ diệu đế. Bốn chân lý mâu nhiệm có năng lực cứu khổ chúng ta.

Khi nói đến Vu Lan hay Báo hiếu là ta phải quán chiếu thật sâu vào tâm thức. Ta có nỗi khổ của bà Mục liên thanh đê, và ta cũng có khả năng cứu khổ của Phật và Thánh tăng. Vì mỗi chúng ta ai cũng sẵn có hai loại hạt giống khổ và vui, thiện và ác v.v... Nếu ta khéo biết sử dụng năng lượng của trí tuệ và từ bi thì ta có thể cứu khổ cho chính mình và từ đó ta mới có thể cứu độ người khác. Nếu không tự cứu lấy mình thì đừng hòng nói đến chuyện cứu độ người khác. Đó là thể hiện đúng theo tinh thần tự lợi và lợi tha trong đạo Phật.

Nói "về nguồn" tức là trở về lại chính bản tâm của mình. Vì bản tâm là cội nguồn của muôn

pháp. Người tu là phải biết rõ nguồn tâm mới đạt được diệu lý của Phật. Vì diệu lý hay chân lý tuyệt đối chính đó mới thực sự là ông "Thầy gốc" tức "thủy tổ" của chúng ta. Hiểu thế, thì Vu lan mới thực sự có ý nghĩa thâm sâu cứu mình độ người. Đó cũng chính là cái "Hiếu" cùng tột trong tất cả cái hiếu. Và ngày lễ Vu Lan không phải chỉ có biểu lộ trên mặt hình thức không thôi, mà nó còn nói lên cái ý nghĩa nội dung thâm sâu là phải chuyển hóa nghiệp thức. Nói cách khác là chuyển phiền não thành Bồ đề, chuyển sanh tử thành Niết bàn, chuyển thức thành trí, chuyển tam độc thành Tam vô lậu học v.v... Có thế, thì ta mới thực sự hiểu rõ thâm nghĩa Vu lan trọn vẹn. Bằng không, thì ta chỉ hiểu một chiều trên mặt hình thức lễ nghi cúng bái không thôi. Như vậy, thì không có lợi lạc gì cho sự tu hành của chúng ta cả. Và ngày lễ Vu Lan trở thành lệ thường chỉ có tín ngưỡng ngoài da, nặng mang hình thức mà thôi.

*Vu Lan lễ hội thanh cao  
Nhớ về đất Mẹ chóng mau về nguồn  
Vu lan vượt thoát mầu khôn  
Ra ngoài hình thức lụy buồn khổ đau  
Vu lan hương sắc một màu  
An nhàn giải thoát ngọt ngào tinh hoa  
Vu lan Thắng hội thiết tha  
Hiếu tâm gìn giữ bay xa khắp trời  
Vu lan nguồn sống muôn đời  
An lành tự tại vạn lời tán dương  
Vu lan vượt khỏi lệ thường  
Tâm linh nguồn cội con đường ngàn xưa  
Bông hồng xinh đẹp đong đưa  
Hái cài ngực áo sớm trưa thanh nhàn  
Ta về tắm gội Vu lan  
Vạn sầu bi lụy khóc than không còn*

**Lê Văn**



# Đức Phật về Cairnlea



Cairnlea là tên của một địa danh, ngoại ô cách 17 km về phía Tây Bắc của thành phố Melbourne thuộc tiểu bang Victoria của xứ Kangaroo. Theo sự thống kê vào năm 2016 thì Cairnlea có 9,657 dân cư (tính đến nay, năm 2019 có lẽ dân cư phát triển nhiều hơn).

Nơi đây, vừa hoàn thành một ngôi chùa Phật Giáo Việt Nam, tọa lạc trên hai con đường tên Furlong Rd và Cairnlea Dr vùng Cairnlea VIC.

Ngôi chùa được khởi công xây dựng năm 2017 và Chủ nhật vừa qua ngày 16 tháng 06 năm 2019, tại đây đã diễn ra một buổi lễ thật long trọng và trang nghiêm. Đó là lễ An Vị Phật, là một nghi lễ của Phật Giáo mang tính chất màu nhiệm linh thiêng. Trong nghi thức có những lễ nghi như là Lễ Sái Tịnh Đạo Tràng, bằng chất Cam Lò Tịnh Thủy, với ý niệm làm sạch thanh tịnh đàn tràng hay đạo tràng, qua bài chú nguyện như sau:

*Phù thử thủy giả,  
Bát công đức thủy tự thiên chơn,  
Tiên tẩy chúng sanh nghiệp cấu trần,  
Biển nhập Tỳ lô hoa tạng giới.  
Cá trung vô xứ bất siêu luân,  
Thủy bất tẩy thủy,  
Diệu cực pháp thân,  
Trần bất nhiễm trần,  
Phản tác tự kỷ,  
Quyên trừ nội ngoại,  
Đản địch đàn tràng,  
Sái khô mộ nhi tác dương xuân,  
Khiết uế ban nhi thành tịnh độ,  
Sở vị đạo nội ngoại,  
Trung gian vô trước uế,  
Thánh phàm, u hiển,  
Tông thanh lương.  
Bồ Tát liễu đầu cam lồ thủy  
Năng linh nhất trích biến thập phương  
Tinh chuyên câu uế tận quyên trừ  
Linh thử đàn tràng tất thanh tịnh.  
Nam Mô Cam Lò Vương Bồ Tát (3 lần)*

Hoà Thượng Thích Huyền Tôn dịch như sau:

TỔ ĐÌNH PHƯỚC HUỆ *Ou Lan Thắng Hội DL 2563*

“Đây nước Cam Lò  
Đủ đầy tám đức (1) thiên chơn thủy  
Tẩy rửa nghiệp trần của chúng sanh  
Biển khắp cõi Tỳ Lô Hoa Tạng  
Không có chỗ nào không siêu sạch  
Nước không tẩy nước  
Cực Diệu Pháp Thân  
Trần chẳng như trần  
Lui về tự kỷ  
Thanh sạch trong ngoài  
Đàn tràng quang đặng  
Rưới cây khô, nên buổi dương xuân  
Cõi phàm tịnh biến thành Tịnh Độ  
Nên được nói, chính giữa trong ngoài đều tinh sạch  
Thánh phàm ẩn hiện thấy an vui  
Nước báu càn đương Bồ Tát rảy  
Chỉ trong một giọt mát mười phương  
Bao nhiêu cầu uế đều trong suốt  
Khiến đàn tràng này được thanh lương”.

Ngoài ra còn có nghi thức phụng thỉnh Tam Bảo và Pháp Thân của Phật thể nhập vào Kim Thân Tôn Tượng như sau:

*Đệ tử con thành tâm phụng thỉnh: Thiên hoa đài thượng, bách bảo quang trung, tam thập nhị tướng chi năng nhưn, bát thập chủng hảo chi đại giác; quá hiện vị lai vô lượng Phật Đà Da.*

*Duy nguyện: thiên thù bảo cái, địa võng kim liên, quang giáng đạo tràng, chứng minh công đức*

Đó là câu Thỉnh Phật Bảo, sau đó thỉnh tiếp hai ngôi Pháp Bảo và Tăng Bảo và thỉnh chư vị Hộ Pháp Thiện Thần quang giáng bảo hộ ngôi Già Lam, sau cùng là kết băng câu: *Nam Mô An Bảo Tọa Bồ tát Ma Ha Tát. (3 lần).*

Đây là điểm chính yếu trong nghi lễ An Vị Phật của Phật Giáo Bắc Tông.

Hôm ấy bầu trời Cairnlea gió đông thổi lạnh, nhưng những tia nắng sáng chói chan, đã len

lỗi qua những vầng mây xám, của mùa Đông đầy hơi lạnh, để đến chúc mừng cho Ngôi Chùa Mới Đón Phật Về Ngự trên Bảo Toà Cao Cao. Cùng với hàng trăm người con Phật từ xuất gia cho đến tại gia, không một giấy mời, không một thông tin rộng rãi nào cả, chỉ là miệng truyền miệng. Tất cả đều cùng một lòng hướng về niềm tin cao cả nhất quán, cùng một tâm niệm cung thỉnh Pháp Thân Từ Phụ Thích Ca Mâu Ni từ bi phóng hào quang giáng lâm đạo tràng, thăng Bảo Toà An Vị Chứng Minh Công Đức. Chính cùng một tâm ấy, chung một niềm tin ấy, đã tạo thành một năng lượng đặc biệt. Đó là năng lượng của niềm hoan hỷ, năng lượng của sự chân thành tha thiết với Đạo Giác Ngộ, của những người con Phật, khiến cho pháp giới của Ngôi Chùa Mới, trong ngoài trở nên âm áp tình đời nghĩa đạo.

Ngày hôm ấy tại Chánh Điện Ngôi Chùa Mới Cairnlea, cũng bắt đầu cho 10 ngày An Cư Kiết Đông của Tăng Ni trong Giáo Hội và hàng Phật tử tại gia phát tâm xuất gia ngắn hạn 10 ngày thọ Sa Di giới. Với tổng số hai chúng đệ tử Phật được 92 vị. Nhưng vì bối cảnh Chùa Mới Cairnlea không dung chứa được hết số lượng tăng ni và tu sinh. Cho nên, tại Chùa Mới là đạo tràng An Cư Kiết Đông dành cho chư Tăng Ni. Tu sinh xuất gia ngắn hạn thì về đạo tràng Quang Minh tu tập.

Thời khoá tu tập của Tăng Ni 10 ngày như sau:

05g30: Thức Chủng  
 05g45: Hộ Canh Toạ Thiền  
 06g15: Tụng Lăng Nghiêm Thần Chú  
 08g00: Tảo Thực (điềm tâm)  
 08g30: Cháp Tác  
 09g30: Nghe Pháp  
 11g30: Cúng Ngọ  
 12g00: Khất Thực - Quá Đường (thọ trai)  
 14g30: Thảo Luận chủ đề Phật Giáo và Xã Hội Hiện Đại  
 16g00: Mông Sơn Thí Thực  
 17g00: Văn Thực (dùng chiêu)  
 18g00: Tụng Kinh Pháp Hoa  
 19g30: Thảo Luận Phật Pháp  
 21g30: Hộ Canh - Toạ Thiền  
 22g30: Chi Tịnh

10 ngày Tăng Ni sống trong tinh thần lục hoà và mỗi cá nhân đều cảm nhận được niềm an lạc thanh tịnh và chia sẻ với nhau được nhiều vấn đề về phương diện tu học bản thân, cũng như việc hành đạo trong xã hội phương Tây này.

Đây là sự thành tựu nguyện vọng ban đầu của Hội Đồng Điều Hành - Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Úc Đại Lợi - Tân Tây Lan. Nguyện vọng đó chính là, mong muốn Giáo Hội có một trụ sở riêng biệt, để tổ chức những sự kiện Đại Lễ, Hội Hạp và An Cư. Do đó, vừa Thỉnh Phật An Vị xong, thì 10 ngày An Cư Kiết Đông được tiếp diễn thành tựu viên mãn.

An Cư là một Phật sự trọng đại chính yếu của hàng Trưởng Tử Như Lai. Vì An Cư chính là môi trường điều kiện thuận lợi, để Tăng Ni thúc liễm thân tâm, trau dồi Giới Thể trang nghiêm, tăng trưởng Tam Vô Lậu Học là Giới Định Huệ. An Cư là nhân duyên thù thắng, để Thiệu Long Thánh Chủng, đề Chân Nghiệp Ma Quân. Có vậy, mới báo Tứ Ân và cứu Tam Hữu. Cho nên trong Luật tạng, đức Phật dạy các vị Tỳ Kheo, Tỳ Kheo ni, hằng năm phải tác pháp An Cư Kiết Hạ trong 3 tháng, từ ngày 16 tháng Tư âm lịch đến ngày 16 tháng Bảy âm lịch. Ba tháng này là ba tháng mùa Hạ của các Châu, riêng Châu Úc thuộc mùa Đông, nên gọi là Kiết Đông. Nhưng tại Hải Ngoại, đa phần quý Thầy Cô đều trụ trì các tự viện, vì vậy Phật sự tại chùa cũng rất cần thiết, để đáp ứng những nhu cầu cho tín đồ Phật tử tại địa phương. Do đó, tất cả Tăng Ni không thể tập trung về một trụ xứ suốt 3 tháng. Vì vậy, các nơi các xứ các châu, chỉ tổ chức được 10 ngày cho Tăng Ni tập trung về một trụ xứ để An Cư. Và 10 ngày An Cư đã trở thành truyền thống cho Tăng Ni hành hoạt Phật sự tại Hải Ngoại các Châu.

Hy vọng rằng mùa Đông hằng năm về với xứ kangaroo, thì tại Ngôi Chùa Mới Cairnlea đều được chư Tăng Ni về tham dự 10 ngày An Cư, uơm mầm và tưới tắm cho Hạt Giống Thánh ngày càng tăng trưởng. Đồng thời, bằng tâm nguyện Bồ Đề, hành hoạt Phật sự, xiển dương Phật Pháp, lợi lạc quần sanh, báo Phật ân đức.

### An Chí

*Viết xong tại thư phòng Chùa Mới Cairnlea*





Chiếc xuồng được buộc vào cây cầu ván chòng chành sóng nước bởi những thuyền máy ngược xuôi trên dòng sông giữa trưa ngày nắng hạ, một đứa bé trai 7 tuổi sõo năm chờ... chết. Bệnh của bé tới hồi nguy kịch vì các bác sĩ ở Vĩnh Long đã chối từ chữa trị, tôi nhớ thật rõ gương mặt tái mét của mẹ khi ba kéo mẹ vào trong:

– Em, đứa nhỏ này sắp chết, anh tận lực thử xem.

– Các bác sĩ đã chê tức là không còn phương cứu, thiên hạ không hiểu, coi chừng họ sẽ đòn là anh nhúng tay vào nên nó mới chết.

Trán ba hằn gân xanh.

– Nếu có gì, mình sẽ bỏ nơi này, dọn về Vĩnh Long.

Người mẹ khóc tức tưởi bên ngoài, vừa năn nỉ vừa vái lạy ba tôi. Đứa con trai ấy thờ hồng học, cổ như bị ai bóp nghẹt.

\*

Dân quê tôi trong những vùng sâu nghèo quá, sáng nào họ cũng đứng đợi thành hàng khai bệnh để ba tôi hỗn hợp những viên thuốc cho họ đủ uống một ngày. Shop vừa mở cửa 7 giờ sáng, tôi vội vã mua điểm tâm cho ba kéo bệnh nhân đổ xô vào, nhưng chưa có hôm nào ba dừng trước 10 giờ.

Đứa nhỏ được ba tôi chích và cho uống thuốc xong, bà mẹ đặt nó nằm dài ở góc khuất phía sau tủ thuốc. Mới 8 tuổi nhưng tôi đã hiểu an nguy gia đình tôi đang nằm trong tay cậu bé này, tôi đứng đấy quan sát nó tỉ mỉ không rời, thời gian ngưng đọng vì sự nơm nớp âu lo quá sức chịu đựng của tôi. Chẳng phải chỉ một mình ba gánh đờn lên vai trên bước đường kham nhẫn, mà còn có mẹ và con chia sẻ thời khắc vắn vủ này trong kiếp nhân sinh. Gân 3 tiếng đồng hồ sau, đứa nhỏ cự mình ngồi bật dậy. Ba tôi mừng đến độ la to:

– Đứa nhỏ đã chịu thuốc rồi! Nó không chết!

Tôi quay đi giấu che dòng lệ. Còn niềm vui nào lớn hơn không hồi thế gian tràn đầy công gai bệnh tật! Bà mẹ đầm đìa nước mắt nói với ba:

– Thầy tám! Từ nay tôi sẽ đổi tên cho đứa trẻ này là thằng Cho vì thầy đã cho nó sống lại.

Ba mỉm cười:

– Chị phải nói là chính nó đã Cho tôi niềm vui đây chứ!

Tình trạng này xảy ra mấy lần tương tự, nên ba tôi có những đứa trẻ bị... thay tên như thằng Cho, thằng Lượm, thằng Xin...



Khi tiếp xúc với dân quê thời ấy tôi mới biết tâm hồn họ rất chân chất thật thà. Bao chiếc đòn gánh oằn cong trên tấm thân đầm đìa mồ hôi chảy giọt, những chiếc bóng ngã nghiêng đổ dài theo từng bước liêu xiêu trong tiếng rao lạnh lốt mỗi trưa về. Nhưng có lần tôi choáng váng khi một người đàn bà rung cửa sắt rầm rầm lúc shop đóng cửa ăn cơm (12.30 pm – 2 pm). Vì sợ bệnh nhân cần cấp cứu nên tôi vội chạy ra xem. Người đàn bà dẫn theo đứa con trai, bà ta trao cho tôi chai nhỏ mắt:

– Tui muốn lấy tiền lại vì thuốc này hồng hay.

– Thưa, cô mở ra xài rồi không lấy tiền lại được ạ. Vả lại, tự ý cô mua chứ không phải do con giới thiệu.

Đứa con kè bên kéo tay bà, méu máo:

– Má ơi, mình về đi! Vậy là hồng có tiền mua tập vở cho con học rồi.

Tôi lặng người chết sững! Vội vã trao bà một số tiền nhưng tôi không nhận lại chai thuốc. Bà nhìn tôi bằng đôi mắt ướt.

Tôi quay vào trong để tiếp tục chén cơm đang bỏ dở, nghe đờn phôi pha theo từng nhịp tim tha thiết, thương mình thương người trong niềm đau thật đậm, nhưng tôi giật mình! Ba đứng kia! Ba đã chứng kiến mọi hoạt cảnh diễn ra rồi! Ba im lặng và bật cười, nhưng ba ơi! Sao nụ cười ba lại nghẹn ngào nước mắt!

Sát bên mặt shop thuốc tây của ba mẹ tôi là thuốc bắc. Họ xây căn phòng bào chế tán thuốc thành bột trên mảnh đất sau nhà tôi, tiếng máy chạy xình xịch từng hồi từ sáng đến chiều. Bạn bè ghé nhà chơi với tôi thường bàn tán thắc mắc nên tôi hỏi ba:

– Ba không cất nhà cho hết đất, để họ lán đất mình như vậy tức là hậu vận của mình bị chặn, sao ba chấp nhận được?

Ba cười, vì ba biết có ai đó kêu tôi hỏi, chứ chẳng bao giờ tôi để ý đến điều này.

– Phòng chế thuốc đó là phương tiện duy nhất nuôi sống đại gia đình của họ, ba đã vào nhà họ xem kỹ rồi. Vả lại, mình chưa cần thiết nói dài căn nhà này ra.

Lại thêm một gia đình nữa cất nhà lán trên miếng đất trống sâu sau. Không còn cách nào kiếm sống, người chồng xin đi tòng quân nhập ngũ. Ba nói vài năm sau ba sẽ lấy đất lại để khuếch trương căn nhà trọn vẹn khi anh em chúng tôi trưởng thành.

Kể từ năm 1969, quê tôi bắt đầu nhuộm màu tang tóc bởi chiến tranh hai bên sôi nổi. Để gây tiếng vang, những trái mìn định hướng được âm thầm đặt trong giỏ đi chợ cố tình bỏ quên nơi chỗ đông người vào buổi sáng.

Một chiều, chị em chúng tôi lên sân thượng ngắm những cánh diều soãi đuôi phát phơ giữa nền trời mênh mông thoát tục. Đang thả hồn theo họa phẩm lơ lửng trên kia bao la mây xanh tĩnh lặng, chúng tôi cao hứng trèo lên đỉnh nóc nhà nhìn xuống đám trẻ thơ đang vẫy vùng bơi lội trong dòng sông nắng dát vàng, một sắc màu huyền thoại khi hoàng hôn buông xuống lung linh. Chợt em tôi lồm cồm bò đi nhặt vật gì bụi nhùi trơ vơ trên mái ngói.

– Chị ơi! Có miếng thịt dính máu trên nóc nhà mình.

Cách đây 2 bữa, người lính ở sau nhà tôi đang đi trên cầu sắt, chợt mìn định hướng nổ bung, xác ông văng tứ tung lên các nóc nhà phố chợ. Em tôi đưa miếng thịt máu cho ba xem. Ba quay mặt đi tái nhợt. Dù chẳng trao đổi với ba lời nào nhưng tôi biết từ nay, thân nhân còn lại của người chết sẽ được trú ngụ vô thời hạn trên mảnh đất sau nhà, vì người lính bộ binh đã gởi thịt xương của ông trên mái ngói nhà tôi trong một ngày bước qua chiếc cầu sắt nối đôi bờ bởi dòng sông Cái Tàu Hạ chảy ngang. Ôi! Một miếng thịt máu bầm đen đã thay anh ta tạo nơi chôn bình yên cho mẹ già cùng vợ con ở lại.

\*

Năm 75 thời cuộc đổi dời, người người xô xao bờ ngõ, đối diện với bao bệnh tật cùng số phận lắt lay, nhìn nét bàng hoàng sợ hãi của dân quê, ba tôi hay xót xa trần trở hàng giờ khi mấy bà mẹ héo hon than thở:

– Làng xã mình không đủ thuốc cung cấp cho dân nghèo, khổ quá thầy tácm ơi!

Hoặc:

– Ông tácm! Tụi tôi đau khổ lắm! Bệnh mà không có thuốc uống.

Buổi tối, tôi nghe ba bàn với mẹ:

– Em à, mình hiến tặng tất cả thuốc men cho làng xã bây giờ, nha em! Anh chịu không nổi khi nghe mấy người trong vùng sâu ra khóc

lóc. Và lại, thuốc men dù để đó mấy năm nữa cũng sẽ quá date thôi.

Mẹ luôn chịu ý ba dù ba đã xả buông thuốc men cho căn nhà chúng tôi trở thành trống trơn như lòng ba trống rỗng. Ba đã thần nhiên chuyển vật chất cho thế gian vô thường đang thịnh suy gặp ghèn nghiệt ngã. Từ thiên cô, những trùng vây luôn quỵến ngổn ngang dẫn ta đi vào viễn mộng u minh để làm kẻ vong thân. Trong khoảnh khắc nào ba đã âm thầm mở cửa đất trời cùng hòa trái tim thanh khiết cảm thông trọn vẹn vào bài ca yêu thương đồng loại. Từ đó, mỗi chiều ba tản bộ vô miệt vườn ngồi thiền dưới hàng cây cổ thụ trong tiếng chim ríu rít gọi đàn, đến khi mặt trời trốn vào hư không liêu tịch, cho đồng nội chỉ còn những tiếng hạc cô thân rời rã gọi đêm, ba mới lặng lẽ trở về. Còn mẹ vẫn niệm Phật và chép Kinh cho bè bạn.

Căn nhà cất trên sân sau của chúng tôi, có người lính đã tan xác ngày xưa, họ không hoàn trả đất lại cho ba mà bán cho người khác để có tiền rồi dời đi kinh tế mới. Bạn bè đến cho ba hay nhưng ba làm lơ như nghe bao chuyện đời thường.

Anh em chúng tôi vượt biên định cư ở Mỹ và Úc. Ba bán căn nhà cho con trai của người bạn, họ dùng làm nơi buôn tạp hóa, rồi ba mẹ dọn về quê ngoại Vĩnh Long chờ tôi bảo lãnh.

Cậu này là một trong những học sinh được ba đưa vào lớp 6. Lúc trước, ba góp phần gây dựng trường Trung Học Đức Tôn, nên mỗi năm trong kỳ thi đệ thất, ba được phép đưa một học sinh vào trường cho dù cậu bé ấy đã rớt.

Năm sau, cậu này trao vàng cho ba để lấy luôn mảnh đất còn lại phía sau nhà, nhưng ba từ chối vì không bằng lòng chạm đến những người đã yên thân sống lâu năm trên đó, dù cậu ta nói cứ để cậu tự lo giấy tờ với chính quyền, ba không cần động đến móng tay. Tôi rất vui khi nghe quyết định của ba như vậy.

\*

Tôi đã bàng hoàng khi mở vali của ba ra xem. Rời Vietnam sang Úc, ba chỉ mang theo có mấy bộ áo quần, quyển Kim Cang cùng Pháp Bảo Đàn Kinh. Mẹ cũng rất đơn sơ với những chiếc áo bà ba và áo dài để mặc khi lễ hội. Mỗi ngày ba đều thiền trong phòng ngủ hay trước bàn thờ Phật. Có lần vừa mới xuất thiền ba nói

với tôi:

– Một lát nữa thằng Dược sẽ tới nhà mình. Trong lúc thiền, ba thấy nó đang lái xe đến.

Khoảng 15 phút sau, chồng tôi bước ra sun-room tay cầm 1/2 trái bầu to.

– Anh Dược mới tới cho bầu nè em. Anh xin phép nghỉ bệnh ở nhà hôm nay.

Ba cười:

– Khi ba chết, ba sẽ theo phù hộ con cái, nhất là bây, vì bây khờ khạo nhất trong đám anh em.

– Con không bằng lòng! Ba không lo tu về cõi trời hay cõi Phật mà còn đòi theo lo cho con.

– Nhờ điều linh, nhờ vô thường nên người ta mới chịu tu. Di Đà là tự tánh, tịnh độ là bản tâm thì nơi nào cũng là cõi Phật.

Ba không nói với bây nữa, ba cũng không về cõi trời, nhưng ba sẽ cho bây biết khi chết rồi ba đi đâu.

Thình lình ba nói:

– Chiều hôm qua, trong lúc thiền, ba thấy bây khóc ngất trong nhà tắm. Bây vắn nước ào ào để đàn áp tiếng nấc nghẹn, bây có chuyện gì buồn vậy?

Ngạc nhiên đến độ ngây người! Sao ba thấy sự thật trong lúc ba đang thiền trong phòng ngủ mà! Nhưng tôi lấp liếm chẳng trả lời, chỉ lặng lẽ tiếp tục cười.

Mặt ba càng lúc càng xanh xao, khi nội soi bị loét bao tử nên phải nhập viện làm cuộc phẫu thuật. Thời gian này, ban đêm ba không yên giấc vì ba chiêm bao thấy bạn bè hoặc thân nhân đã chết từ lâu hiện lên trò chuyện. Ba cứ muốn về nhà, nên mới mổ xong vài ngày, ba cố gắng ngồi dậy bước đi trong tình trạng sức khỏe đang hồi kiệt quệ, ba bị té và bao tử lại té đường may. Biết ba không thể chịu đựng nổi giải phẫu lần thứ nhì, hội đồng bác sĩ quyết định cho ba nằm chờ chết. Con lóc tang thương trùm phủ đòi tôi đi theo thân xác cha già đang nằm yên nơi đó.

*Con cuộn mình trên dốc đỉnh chênh vênh*

*Đau vết chém tử sinh nào nghiệt ngã*

*Cha nằm kia bờ quanh hiu tơi tả*

*Gói hành trang quên, nhớ, trả cho đời.*

Nửa đêm, điện thoại bệnh viện reo vang báo tin ba đã ra đi lúc 2 giờ 15 sáng, chồng tôi liền ngồi bật dậy. Những ngày đầu năm, thiên hạ đang mừng tết Ất Dậu mà dòng sông đời ba đã cạn khô mạch máu. Gió trần gian đã rạch nát

tim tôi thành huyết lệ. Không dung thông được mâu thuẫn nội tâm, tôi phải dùng định hữu vi đè nén nỗi đau khổ tột cùng đang hoành hành nhấn chìm tôi trong đáy vực, để lòng tôi được bình yên ngồi trước bàn Phật niệm hồng danh Đức Bổn Sư. Lúc ấy tôi chưa đủ trí tuệ để hiểu đau khổ chỉ là ảo tưởng của bản ngã vô minh ái dục.

*Cha ra đi giữa xuân nào hội tết  
Đời tàn phai làm chết cả ngôn từ.  
Mẹ trầm mình dưới đáy bể ưu tư,  
Con đứng đó nghe đau như vết tích.*

Sang tuần lễ thứ nhì kể từ ngày ba mất, cô em dâu trên Sydney phone cho tôi, tôi qua cô đã chiêm bao thấy ba đứng một bên nghe vợ chồng tôi nói chuyện với nét mặt rất hiền. Cô thuật lại những lời đối đáp giữa chúng tôi với nhau thật chính xác.

\*

Mới 7 giờ sáng, cô bạn thân Phụng Thương phone:

– Chị P, hồi tối em chiêm bao thấy ba chị. Mặt ba đẹp lắm chị ơi! Ba kêu em sáng nay xuống đưa tiễn ba đi. Em không hiểu ba chị nói gì? Em òa lên khóc, ba chị nói có gì đâu mà khóc, vội vã bỏ đi liền.

Phụng Thương sững sốt và hờn dỗi khi biết ba mất mà tôi không cho hay. Tôi giải thích:

– Có lẽ chị đã hỏi em rằng nếu ngày nào ba chị chết, em có khóc không? Em đã trả lời là khóc nên chị không cho em hay. Hôm nay chị trai Tăng cho ba ở chùa Hoa Nghiêm.

Phụng Thương vội vàng xuống chùa cùng chúng tôi hoàn tất lễ trai Tăng. Khuya đó, đang an giấc, tôi nghe văng vẳng bên tai:

– P ơi! Ba bị lọt vào tử cung của một người đàn bà rồi! Ba không muốn đâu thai nữa!

Tôi ngồi bật dậy, thì ra ba đã tái sinh ở cõi Peta trong 5 tuần lễ, bây giờ mới trở lại kiếp người.

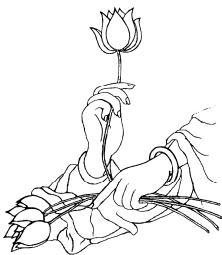
Bao năm nay con lo chạy theo lý tưởng, hình bóng cao siêu về với chỉ là trạng thái khác của ngã mạn mà thôi. Con cũng như ba, những cơn thiền định xuất thần trong trạng thái lơ lửng, dù giữa khuya mà con vẫn thấy vũ trụ sáng trưng, tự thấy mình sừng sững hiện diện bất động như quả núi vĩnh hằng, và ba cũng đã thấy nhiều chuyện không ngờ như thấy anh Dược đang lái xe đến nhà mình, thấy con bí mật thầm khóc

một mình ..... nhưng đây là mình vẫn còn lần khần trong tam giới luân hồi. Vì rời thiên định, ba vẫn còn sân khi gặp chuyện bất như ý.

Ba ơi, chỉ có sự tỉnh thức trong lành tâm an tịnh ngay thực tại hiện tiền mới cho mình biết thế nào là lẽ sống đích thật của kiếp người. Hiền dăng, ban tặng hay nhận vào là cả một bài học vĩ đại về vô ngã vị tha mà ai cũng phải học trong vô số dặm đời.

Tất cả rồi cũng qua đi hơn mười ba năm, nước mắt con cũng đã rơi theo quá khứ tan tác chia lìa! Ba ơi! Thời gian đã cuốn trôi miên viễn ảo mộng tuổi trẻ xa xôi để trả về con nét hồn nhiên thuần khiết của mỗi giây phút tinh khôi trầm tĩnh, biết thấp ngọn đuốc trí tuệ soi lại chính mình ngay trong hiện tại đang là khi đối diện cùng mẹ Pháp diệu dụng thân thương. Ba không đi vào giấc cô miên sâu tủi của bê đầu nhập nhô hợp tan tròn khuyết, ba chỉ rũ sạch trần duyên của kiếp này thôi. Ba không bỏ lại một quán trọ trần gian yêu dấu, nơi đã giúp mình nhờ ngoại giới để thấy rõ nội tâm qua từng bài học tối thượng cuộc đời, mà nguồn năng lượng này chỉ chuyển sang hình thức mới, tiếp tục bài học thể nhập đại đồng trong những kiếp tái sinh, để biết thương thức tất cả vẻ đẹp của vô thường là nhịp thở muôn đời trong sự sống, và tự tánh của ta vốn dung thông cùng vạn pháp nên đến đi chỉ là hài hòa một nụ cười trí tuệ từ bi, là mạch nguồn tự do thông dong đích thực đã sẵn có trong trời đất tự bao giờ.

**Viên Hương**



*Tháng bảy Vu lan lại trở về,  
Tôi ngồi nhớ mẹ thấy buồn ghê!  
Màn đêm buông xuống mưa ngâu đổ,  
Tiếng Cú xa xa nghe nã nê!*

*Từng giọt mưa buồn rả rích rơi,  
Đêm thu mưa lạnh thấm lòng tôi.  
Nỗi buồn nhớ mẹ thêm chông chát,  
Ân hận giờ đây mẹ mất rồi.*

*Mẹ ơi! Giờ mẹ ở nơi đâu?  
Để lại cho con một nỗi sầu,  
Sớm tối đi về không có mẹ,  
Một mình buồn bã suốt canh thâu.*

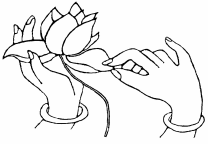
*Mẹ đã hy sinh hết cả đời,  
Cho con cuộc sống được yên vui.  
Sớm chiều mẹ vẫn lo tần tảo,  
Cực khổ thân già chẳng nghỉ ngơi.*

*Bây giờ mẹ đã bỏ con đi,  
Mất mẹ đời con chẳng còn gì.  
Nhìn ảnh mẹ hiền treo ở vách,  
Lòng con đau xót hận chia ly.  
Đã mấy năm rồi xa cách luôn,  
Mỗi lần thu đến lại thêm buồn.  
Công ơn của mẹ con chưa đáp,  
Nghĩ tới lòng đau lệ ứa tuôn!*

*Lâu rồi con cũng chẳng về quê,  
Ngày ấy ra đi không hẹn về.  
Để mộ mẹ nằm nơi nghĩa địa,  
Thu về cô quạnh buồn lê thê!*

*Hôm nay ngày báo hiếu Vu Lan,  
Thâm kính đến chùa thắp nén nhang.  
Cầu nguyện mẹ cha sớm giải thoát,  
Sanh về Cực lạc cõi Tây phương.*

**Đồng Minh**



# Bản Hợp Tấu Tuyệt Vời

Lúc còn bé, Cha tôi là một người theo đạo Chính thống giáo truyền thống, sinh trưởng và lớn lên trong một ngôi làng nhỏ ở Trung Hoa. Ông kể cho tôi nghe một tập tục đặc biệt dễ thương trong những ngày lễ Phật là nhiều người đã trao cho nhau một món quà nhỏ là một tượng Phật đản sinh bằng gỗ hay chạm khắc bằng một loại đá địa phương. Lúc còn bé, ông cứ mong đợi đến ngày sinh của Phật để chạy đến hàng xóm hay những nhà có người tốt bụng đạo Phật để xin các tượng Phật nhỏ đó về và xếp ngay ngắn trong một góc phòng nhỏ của ông.

Đến nay, khi Cha tôi mang gia đình sang Úc sinh sống, ông đã trao cho tôi kho tàng này và thừa quý vị, đó là một kỷ niệm ngọt ngào đầy ấn tượng về đạo Phật mà tôi có từ bé, mặc dù tôi là một người theo đạo Chính thống giáo.

Cô Tania, đại diện cho khối chính quyền đối lập liên bang, đã chia sẻ trong bài phát biểu của mình tại lễ hội kỷ niệm VESAK 2019 tổ chức tại Parliament house, Sydney ngày 2/5/2019 vừa qua.

Xã hội Úc là một xã hội đa văn hóa với nhiều sắc dân, nói nhiều thứ tiếng, có nền văn hóa truyền thống khác nhau. Tôi thấy mình rất may mắn khi được sinh ra và lớn lên, làm việc trong một xã hội tiến bộ đầy tính nhân bản như nước Úc. Đó là một xã hội nhân đạo và có một lối sống hòa hợp, đặc biệt biết nương dựa nhau để sống còn và phát triển.

Người di dân đến đây từ mọi nước trên thế giới, mang đến cho nước Úc nguồn sinh lực, năng lực và kiến thức sống phong phú. Với chủ trương nhân đạo của chính phủ Úc, chúng ta và con em chúng ta từ mọi truyền thống, tôn giáo, ngôn ngữ, văn hóa... được phát triển một cách tự nhiên và theo chiều hướng văn minh, tốt đẹp, để tạo một nhân cách tốt, đóng góp tích cực vào sự lớn mạnh của nước Úc. Con em chúng ta được vào trường học và được chăm sóc, giáo dục từ tuổi mẫu giáo cho đến Đại học.

Chúng ta có những người hàng xóm tốt, tận tình giúp đỡ khi ta mới bỡ ngỡ bước chân đến Úc hay các vị Thầy Cô giáo dạy tiếng Anh từ tế nhín nhút thì giờ quý báu của họ, đến tận nhà chúng ta để hướng dẫn cách nói, cách viết, cách giao tiếp trong xã hội mới. Bài học tuyệt đẹp và sinh động nhất của hai từ “hòa hợp” !

Phải có một tấm lòng yêu thương rất mực, muốn giúp đỡ, lo lắng cho người khác, mong muốn một cách vô điều kiện rằng mọi người xung quanh mình phải có những điều kiện sống đầy đủ và an vui như mình. Cô nói thêm rằng Phật giáo trong tâm tưởng của Cô là một tôn giáo mang lại tính hòa bình và yên ổn cho nhân loại với chủ trương từ bi và trí tuệ.

Những gì Phật dạy cho đệ tử của Ngài đã giúp cho phần lớn họ có một lối sống bình dị, khiêm cung và hướng về việc làm thanh tịnh bản thân mình, trau dồi giới hạnh để hằng ngày làm được những việc có ích cho những người xung quanh mình.

Thượng Tọa trụ trì Chùa Quang Minh, thành viên của Hội Tăng Già Úc Châu, trong bài phát biểu của mình cũng đã nêu lên tầm quan trọng của sự hòa hợp trong nếp sống của người con Phật ở thế kỷ 21 này. Sự hòa hợp này bắt đầu ngay từ chính cơ thể chúng ta. Mỗi người chúng ta đều có một cơ thể vật lý – theo Phật dạy - kết hợp bởi bốn yếu tố: đất, nước, gió, lửa. Nước và lửa là hai yếu tố đối nghịch nhau. Lửa nhiều, nước ít hay ngược lại sẽ làm ta phát bệnh. Ăn nhiều thức ăn nóng (dương) sẽ làm cho ta khó chịu, nếu ta không chú ý điều chỉnh lại bằng một số thực phẩm mang tính hàn (âm) Âm dương phải hòa hợp nhau trong lượng thức ăn hằng ngày thì cơ thể ta mới có sức khoẻ.

Thái tử Sĩ Đạt Ta đã trải qua một cuộc sống đầy đủ mọi vinh hoa phú quý, hưởng thụ mọi dục lạc trên đời, không thiếu món gì trong tuổi thanh xuân cho đến năm 29 tuổi, khi Ngài lặng lẽ rời bỏ cung thành trong đêm vắng để ra đi tìm đạo. Ngài đã trải nghiệm những năm ép xác, khổ hạnh cho đến “ lưng và da bụng chạm

vào nhau khi sờ đến”. Khi ánh sáng giác ngộ bùng nở, Thái Tử Sĩ Đạt Ta trở thành một bậc giác ngộ và được gọi là Phật. Trí tuệ siêu việt của Ngài thể hiện trong những lời dạy minh triết trong suốt 25 thế kỷ qua.

Hòa hợp là một trong những nguyên tắc sống của Tăng đoàn từ khi Phật còn tại thế. Nếp sống lục hòa là kim chỉ nam để có được sự an vui, thanh tịnh trong chúng.

*“Thiền môn nghiêm tịnh, tứ chúng an hòa  
Tinh nghĩa thiết tha, đệ huynh tương ái  
Trên nhường dưới nhịn, hòa hợp yêu thương  
Tam Bảo tựa nương, gọi nhuần pháp như  
Xả ly bảo thủ, hỷ lạc vô biên  
Đại chúng hữu duyên, đồng tu đồng học  
Diệt trừ Tam độc, thể nhập Pháp thân”...*

(Trích lời Phục nguyện đọc ở Chùa Phước Huệ)

Lời nhắc nhở của Thầy Phó Trụ trì Chùa Phước Huệ, trong lời phục nguyện một buổi sáng cúng quả đường và lời ân cần khuyên nhủ trong một buổi lễ bố tát ở Tổ Đình Phước Huệ làm cho mỗi người xuất gia trong chúng đều cảm nhận lòng từ bi và tương kính đệ huynh sáng ngời trong tâm người thầy quý mến.

Là huynh đệ cùng sống chung trong chúng, cần nương tựa, giúp đỡ nhau bằng lời ái ngữ, nhẹ nhàng khuyên nhủ nhau để cùng tu, cùng học. Người thọ giới trước dắt dìu người thọ giới sau để cùng tiến tu tinh tấn, khỏi phụ lòng của Thầy Tổ đã bỏ ra biết bao công sức xây dựng ngôi Tổ đình thân thương này.

Một chú sa di mới phải tóc, còn bờ ngõ với nếp sống trong chùa sẽ được an ủi biết bao với những lời khuyên nhủ, thương yêu, ân cần của các vị sa di, tỷ kheo đã thọ giới trước.

“Khi thỉnh mõ, mình phải biết cách để bàn tay mình đưa lên xuống vừa phải, chỉ cần di chuyển khéo và nhẹ cổ tay để có âm thanh vừa phải là được”.

“Úp một cái chén, đĩa vào sọng, cần để nhẹ tay không khua động nhiều để... các chén đĩa khác không “complain” và nhất là buổi chiều tối để cho các ngạ quỷ và các vong linh khuất mặt đầu đó không” rướn cái cổ nhỏ xíu của nó lên mà gãy cổ”.

Hình ảnh thật đẹp của vị tỷ kheo ni không phải ở những gì cao xa mà ở những lúc khom lưng

loay hoay cắt ráp từng mảnh vải màu lam nhỏ để may thành chiếc nón ấm cho bạn đồng tu hay lui cui dành ít phút nghỉ ngơi của buổi trưa nóng bức để lục soạn những bộ áo la hán, những chiếc khăn mặt, những đôi vớ ấm, những gói trà gừng...ân cần trao tay, “ chia của ” cho người mới đến, không biết phải ăn mặc thế nào cho đúng với luật nhà chùa.

Những bước chân chậm chậm đi lên chánh điện thật sớm trước giờ công phu tối của những vị sư cô tuổi ngoài tám mươi tuổi hoặc với chiếc gậy ba móc hoặc với chiếc xe “mercedes” bốn chân với thắng tay đang hoàng, “sang cả” là những bài pháp tuyệt vời cho hàng hậu học về lòng tinh chuyên tu tập, trau dồi giới đức.

Những bàn tay gầy guộc, giá lạnh đưa ra để cho người bạn lớn tuổi cùng ngồi ở hàng ghé sau nương lấy để rời chỗ ngồi đi ra xá tô cho kịp với chúng. Hình ảnh hai vị sư cô bước đi chậm chậm trong hàng thật đẹp làm sao. Quý Sư Cô đã diễn nói bài pháp thâm sâu về thân giáo trong vô ngôn. Nhiều bài học về sự tinh tấn, sự khiêm cung, sự khuyến tấn khéo léo đã diễn ra mỗi ngày như thế trong ngôi Tổ đình Phước Huệ.

Đôi dép đặt ngay ngắn trước phòng hậu tổ, chiếc y vàng được đắp lên thắng thơm trên vai quý Thầy, quý Sư Cô, những hàng bồ đoàn, kệ kinh cũng theo bàn tay người xếp kinh mà yên vị theo thứ tự được qui định.

Tiếng tụng kinh trong mỗi thời khóa lễ đều được khéo léo hòa nhịp chung với giọng đại chúng, sau tiếng xướng trầm hùng của vị chủ lễ, không cao mà cũng không thấp, không chậm mà cũng không mau. Ai nấy đều chú ý chọn “tông” cao thấp cho hòa hợp chung với giọng đọc tụng của mọi người. Không phải để cho ông Phật ngồi yên tĩnh trên tòa kim cang khen ngợi, mà mọi người hiểu và thực hiện việc tụng niệm thường nhật như một tập quán dễ thương, một nề nếp nhất định phải có để giúp cho tâm của đại chúng cảm được sự bình an, thanh thản theo tiếng mõ, lời kinh. Bản hợp tấu tuyệt vời này, đâu phải tìm xa xôi, diệu vợi mà những người có phước duyên gặp Phật Pháp trong đời này, đều có thể có được trong mỗi thời công phu sáng, chiều ở Chùa Phước Huệ nói riêng và những ngôi già lam khác, nói chung.

Chữ “hòa” còn thể hiện rõ nét trong các buổi Trai Tăng, cúng quả đường, kinh hành niệm Phật, dù nhiều hay ít, dù có thêm các vị khách tăng hay không thì mọi sự cũng được sắp xếp đầu vào đó, chỗ ngồi, chỗ đi, chỗ đứng đều rõ ràng trong ngôi già lam...

Sợi dây đàn trên phím, nếu kéo quá thẳng, sẽ dễ bị đứt. Dây sẽ bị chùng, không tạo đúng âm thanh, nếu lơis chót điều chỉnh. Làm sao để sợi dây đàn nằm trên đường thẳng chính xác nhất và đúng mực của nó, tiếng đàn sẽ là tiếng đàn thật sự và có lợi ích.

Con đường trung đạo từ ngàn xưa đã được Đức Thế Tôn chỉ ra cho những người con Phật hành trì đã giúp cho biết bao đệ tử của Ngài vượt

thắng bao khó khăn, phiền não và các báo chướng đầy đầy trên đường tu tập để đến được “bờ bên kia”.

*“Thiền môn nghiêm tịnh, tứ chúng an hòa  
Tình nghĩa thiết tha, đệ huynh tương ái  
Trên nhường dưới nhịn, hòa hợp yêu thương  
Tam Bảo tựa nương, gọi nhuân pháp nhũ  
Xả ly bảo thủ, hỷ lạc vô biên  
Đại chúng hữu duyên, đồng tu đồng học  
Diệt trừ Tam độc, thể nhập Pháp thân”..*

**Phạm Lương**  
Mùa An Cư 2019



Tổ Đình Phước Huệ

Thư Mời

**Đại lễ Vu Lan Thắng Hội Pl. 2563**

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Trân trọng kính mời: **Quý Đồng hương Phật tử**

Đến tham dự Đại lễ Vu Lan Thắng Hội Phật lịch 2563

được tổ chức tại Tổ đình Phước Huệ  
vào các ngày như sau:



• **Thứ Bảy 10/08/19**

- **Khóa lễ Vu lan báo hiếu tại Đại Tòng Lâm Phật Giáo lúc 10 giờ sáng**
- **Lễ dâng sớ cầu siêu Vu lan tại Tổ đình vào lúc 18:30 giờ tối**

• **Chủ Nhật 11/08/19**

- **Đại lễ Vu lan Thắng Hội** vào lúc 10 giờ 30 sáng
- Lễ Cài bông hồng
- Lễ Sớt bát cúng dường Chư Tôn Đức Tăng Ni
- Lễ Truyền Tam quy - Ngũ giới vào lúc 13:30
- Văn nghệ Vu lan lúc 13:00
- Cúng thí thực thập loại cô hồn lúc 15:30

Sự hiện diện của quý vị sẽ góp phần vào việc duy trì đạo hiếu truyền thống lâu đời của tổ tiên chúng ta.

Kính chúc quý vị hiếu tâm kiên cố, phước quả viên thành.

Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc văn phòng Tổ đình Phước Huệ 02 9725 2324

Trân trọng kính mời.

Ban Tổ Chức.

# Danh từ Phật Học

Huệ Liên

Nhằm mục đích giúp cho chư Tăng Ni và Phật tử sinh hoạt tại hải ngoại hiểu rõ những danh từ Phật pháp mà chúng ta thường hay nghe trong các buổi giảng hoặc đọc trong sách được dễ dàng và thuận tiện. Chúng tôi xin mạo muội soạn lại những danh từ Phật học bằng ba ngôn ngữ Hán, Việt và Anh nhằm hỗ trợ cho mọi người đầy đủ phương tiện trong việc tìm hiểu và học hỏi những danh từ Phật học. Thông thạo danh từ Phật học sẽ giúp ích cho chúng ta rất nhiều trên con đường hoằng dương đạo pháp ở các nước Tây phương. Khi quý vị thấy những danh từ viết bằng chữ Nho (Hán Việt), ví dụ 無常 (无常), hai chữ trong ngoặc đơn là chữ viết giản thể, còn hai chữ bên ngoài dấu ngoặc là chữ phồn thể nghĩa là chữ viết có đủ nét như chúng ta thường thấy trong kinh điển. Ngoài ra, bên phần Buddhist terms, ví dụ chữ Impermanence là từ ngữ tiếng Anh, nhưng nếu chữ annica (P) đó là chữ viết của ngôn ngữ tiếng Pali, còn chữ anitya (S) là từ ngữ của ngôn ngữ tiếng Sankrit.

<b>Ngũ Dục</b>	<b>五欲</b>	<b>Five Desires</b>
Tài	財	Wealth
Sắc	色	Lust
Danh	名	Fame
Thực	食	Food and drink
Thùy	睡	Sleep
<b>Ngũ Giới</b>	<b>五戒</b>	<b>Five Silas/ Precepts</b>
Không sát sanh	不殺生	Refrain from killing
Không trộm cướp	不偷盜	Refrain from stealing
Không tà dâm	不邪淫	Refrain from sexual misconduct
Không nói dối	不妄語	Refrain from lying
Không uống rượu	不飲酒	Refrain from taking intoxicants
<b>Ngũ Trọng Tội</b>	<b>五重罪</b>	<b>Five Hellish Acts</b>
Sát phụ (giết cha)	殺母	Parricide
Sát mẫu (giết mẹ)	殺父	Matricide
Sát A La Hán (giết A La Hán)	殺阿羅漢	Killing holy persons
Xuất Phật thân huyết (làm thân Phật chảy máu)	出佛身血	Injuring the Buddha
Phá hòa hợp Tăng	破和合僧	Causing separation of the Order
<b>Ngũ Uẩn</b>	<b>五蘊</b>	<b>Five Aggregates to Existence,</b>
Sắc uẩn	色蘊	Corporeality Group
Thọ uẩn	受蘊	Feeling
Tướng uẩn	想蘊	Perception
Hành uẩn	行蘊	Mental Formation
Thức uẩn	识 (識) 蘊	Consciousness Group



<b>Danh từ Phật học</b>	<b>Chinese concepts</b>	<b>Buddhist Terms</b>
<b>Lục Căn</b>	六根	<b>Six Sense Organs</b>
Nhãn căn	眼根	Visual organ (eyes)
Nhĩ căn	耳根	Auditory organ (ear)
Tỷ căn	鼻根	Olfactory organ (nose)
Thiệt căn	舌根	Gustatory organ (tongue)
Thân căn	身根	Tactile organ (body)
Ý căn	意根	Mind-base (consciousness)
<b>Lục Độ Ba La Mật</b>	六種波羅密	<b>Six perfections, Paramitas (P, S)</b>
Bố thí	布施	Giving
Trì giới	持戒	Keeping the Silas
Nhẫn nhục	忍辱	Equanimity
Tinh tấn	精進	Effort
Thiền định	禪定	Meditation
Trí tuệ	智慧	Wisdom
<b>Lục Trần</b>	六根	<b>Six External Bases</b>
Sắc	色	Visible object
Thanh	聲	Audible object
Hương	香	Olfactive object
Vị	味	Gustative object
Xúc	觸	Tactile object
Pháp	法	Mind object
<b>Thập Nhị Nhân Duyên</b>	十二因緣	<b>Twelfefold Formula of Dependant Origination</b>
Vô minh	無明	Ignorance
Hành	行	Karma-Formations
Thức	識	Consciousness
Danh sắc	名色	Corporeality and Mentality
Lục nhập	六處	Six Bases
Xúc	觸	Impression
Thọ	受	Feeling
Ái	愛	Craving
Thủ	取	Clinging
Hữu	有	Process of Becoming
Sanh	生	Rebirth
Lão tử	老死	Old Age and Death

# Chỉ bấy nhiêu thôi .....



Chiếc quan tài phủ đầy hoa trắng nhẹ nhàng xuống lòng đất. Những nắm đất, những nhánh hoa cuối cùng đã buông rơi để phủ lấp huyết mộ. Người khách cuối cùng đưa tiễn Ba đã rời nghĩa trang. Khung hình Ba tươi cười đang đứng yên trên đầu mộ. Ngày đó, father's day, con gái rượu của ba đã diện cho Ba bộ áo dài khăn đóng màu vàng, trang trọng đội cho Ba “khửa cá kho” đồng màu trang nhã, rồi nghĩ cách trêu cho Ba cười thật đẹp khi chụp hình. “Chà ! Nhìn Ba, chắc mấy bà tây hàng xóm cũng mê tít !”

“Mẹ ơi ! Ông Ngoại ngủ trong đó hờ mẹ !” tiếng đứa con thơ với đôi mắt tròn xoe nhìn mẹ đưa tôi về thực tại. Vừa sửa lại chiếc khăn tang trắng trên đầu cho ngay ngắn, tay vỗ nhẹ vai con, dòng nước mắt chực tuôn trào nhưng được vội nuốt vào lòng để nghe thắm thía nỗi đau của một đứa con mồ côi, kể từ hôm ấy.

Chỉ bấy nhiêu thôi ! Đời người dù có dài lâu chín mươi mấy, một trăm như Ba cũng chỉ kết thúc như vậy. Đông đảo người đưa tiễn hay lặng lẽ âm thầm, vòng hoa lớn hay nhỏ, nhiều hay ít, nước mắt nhỏ xuống hay nuốt vào trong tim các đứa con Ba sinh ra...rồi sẽ đi dần vào quên lãng, theo thời gian. Nhưng có cái gì đó, dường như dù không muốn nhớ, vẫn cứ nhớ, vẫn cứ giữ lại trong tâm khảm của mỗi người. Ba vốn là một người điển trai nên rất ăn ảnh. Ông cụ rất thích chụp hình để kỷ niệm những dịp lễ lạc trong gia đình, hay khi giao tiếp ngoài xã hội.

Từ năm hai mươi tuổi, Ba mỗi ngày tân mình trong bốn bức tường xám của lớp học ở Hưng Nhơn để lay lay cây roi dài, đầu mặt phủ đầy bụi phấn, hò hét ra oai với gần năm mươi đứa trẻ lớp ba trường làng. Đêm về chong đèn gạch gạch, xóa xóa trên chông vở bài tập để ghi điểm cho học trò. Những đêm cúp điện, Ba vẫn ngồi đó, một góc nhỏ trong ngôi nhà chật chội của chục người, để soạn bài, chấm bài và cộng sổ mỗi cuối tháng.

Hồi mới 8, 9 tuổi, tôi rất thích “ ra oai” với lũ học trò “ nhất quý, nhì ma” của ba, đến nhà ôm sổ, lấy chổi quét lớp và ôm giò xách nhỏ đựng

một ít khoai nóng, một lát bánh mì nóng trét bơ Bretell hay một trái bắp luộc... để ông thầy ăn tạm giờ ra chơi, lấy sức để tiếp tục “chiến đấu” cho đến hết buổi dạy. Hồng biết tôi biết nghĩ đâu ra những trò bắt chẹt chúng để được chúng nhét cho viên kẹo, miếng cóc giòn xanh rồi mới ôm được sổ đi ra khỏi nhà .

Ngày tôi đi thi vào lớp đệ thất, kỳ thi quan trọng của một đứa học sinh chuẩn bị bước vào ngưỡng cửa trung học, ba đã chuẩn bị sẵn một cái bánh bông lan nóng, một ly sữa rồi chen chân với đám đông phụ huynh khác đứng lố nhố trước cửa trường thi, chờ giờ giải lao của các sĩ tử. Vừa thấy thập thoáng bóng tôi, Ba đã tươi cười bước tới. “Ăn đi con, bánh còn nóng. Ráng làm bài nghe con! Mặc cho trời nóng bức, mặc cho những giọt mồ hôi tuôn đổ trên trán, ba chỉ biết lo âu cho đứa con gái nhỏ đang vất vả vượt qua kỳ thi quan trọng. Ba muốn truyền cho con sức mạnh và niềm tin để con vững lòng thi cử.

Rồi ngày con có kết quả kỳ thi Tú tài sau đó bảy năm, ba vui sướng bước đi trong mưa khi biết con đã trúng tuyển hạng khá. Đi trong mưa mà không biết trời mưa vì lòng Ba đang mở hội. Đứa con gái nhỏ dại, khờ khạo ngày nào, nay đã trở thành “cô Tú”. Ba vui vì giấc mơ trở thành cô giáo của cô con gái rượu sẽ có cơ may thành tựu.

Con mình sẽ nối nghiệp cha, một nghề lương thiện trong xã hội nháo nhào, bon chen và cạnh tranh nhau vô cùng khắc nghiệt. Trong mắt Ba, con vẫn là một đứa con ốm yếu, dai khờ, trầm lặng và cần Ba che chở, dạy bảo. Đi đâu, Ba cũng dắt theo bên cạnh. Những ngày rằm, mừng một, lúc mới 9, 10 tuổi, hai cha con cùng trèo lên hàng trăm bậc thang để lên đỉnh Bạch Vân núi Sam, tham gia đạo tràng Thiên Thai, bàn bạc chuyện đạo, chuyện tu. Quý bác, quý cô đều có đạo hiệu kèm theo chữ “Liên”. Thầy cho Ba tên hiệu là Mẫn Liên vì Ba là một học trò “ thầy giáo”. Lúc đó, tôi không hiểu ý nghĩa chữ “ Mẫn” của Thầy ban cho, chỉ biết là tuổi thơ lúc đó đã được Ba thường xuyên cho hít thở không khí trong lành của núi non, ruộng đồng ở quê hương Bảy Núi.

Khung cảnh thanh tịnh, êm đềm của gió thoảng, trời trong, mây trắng đã gieo vào lòng tôi một nhu cầu thầm lặng ; “ yên tĩnh, yên tĩnh, yên tĩnh...”

Chữ “ Liên” là sen. Đóa sen tâm nở ra mỗi ngày từng cánh. Ba đã cho con từng cánh sen ngay từ tuổi nhỏ, để bây giờ, con được may mắn tắm mình trong một hồ sen lớn. Ánh sáng Phật pháp lan tỏa trong Ba đã truyền qua cho con, chầm chậm thấm vào trí óc non dại của con như một dòng nước thanh lương trong mát. Ba tập cho con ăn chay và nói với má nấu món mì đặc biệt có sốt cà “sang cả” mà con rất thích vì ngày đó mới được ăn ngon.

Ngày con đặt chân đến Úc, một ngày mùa Đông lạnh giá, cánh máy bay dần hạ xuống trong ngàn ánh đèn lấp lánh của thành phố Melbourne buổi ban mai. Ba, mẹ, anh em mặt mày rạng rỡ. Ba ôm một bó hoa lớn chờ đợi ngoài cửa để trao tay cho đứa con thân yêu sau bao năm trông đợi vừa đoàn tụ.

Trong những dịp vui của gia đình, Ba rất thích hoa. Chung một bình hoa nhỏ thôi cũng làm sáng hẳn gian phòng. Ba còn thích chụp hình để giữ lại những kỷ niệm. Kỷ niệm rất quan trọng đối với Ba.

Khi có thêm một thành viên mới trong gia đình, Ba tận tâm làm một cuốn sổ cho mỗi đứa con. Ba viết chữ rất đẹp. Ngày sinh con, Ba tìm trong sách Tử vi của Huỳnh Liên để xem tuổi cho con, xem con nặng bao nhiêu cân lượng, vì cân lượng cao, cuộc sống sau này sẽ đỡ khổ, ít lắm cũng có cuộc sống khá hơn Ba, theo các nhà chiêm tinh vẽ vời. Đặt tên cho con, Ba tra cứu trong truyện Kiều để tìm một cái tên thích hợp cho đứa con gái đầu lòng mà Ba hết lòng thương yêu. Ba đặt bao ước vọng trong cái tên ban cho con.

Trong cuốn sổ nhỏ dành riêng cho con, Ba luôn ghi chép tỉ mỉ những ngày tháng, hay con số đánh dấu những dịp quan trọng trong đời con mình, rồi chụp hình mỗi đứa theo mỗi năm tháng trưởng thành. Từ lúc đầu còn lơ thơ vài cọng tóc non tơ, mềm mại cho đến lúc con xúng xính trong chiếc áo đầm màu sắc tươi sáng do ông ngoại may cho.

Ba đều không quên ghi hình đầy đủ. Đều đặn trong hàng chục năm qua, tới ngày sinh của

con, Ba đều tặng cho con một bài thơ. Con tìm thấy trong các bài thơ đó, niềm vui và tự hào về trách nhiệm của một người cha. Dù tóc con đã bạc hơn nửa mái, trong mắt Ba, con vẫn còn nhỏ lắm, vẫn còn cần những lời khuyên dạy của Ba.

Để có thêm thu nhập ngoài đồng lương nhà giáo, Ba liên lạc với tòa soạn báo Phổ Thông ở Sài Gòn để nhận bán báo “ Thăng Bờm “ cho các trường học ở địa phương. Lần nào báo mới đem về, con đều say mê đọc những câu chuyện cổ tích, trong đó, những bức hình vẽ rất đẹp và đầy ý nghĩa. Tuổi thơ của con được Ba nuôi dạy trong vườn hoa thơ văn tươi đẹp. Ba còn xuất bản tập thơ nhỏ “ Dưới mái học đường” để ca ngợi công ơn cha mẹ, tình nghĩa Thầy trò, đạo làm con...

Ngoài buổi dạy, Ba dắt con gái theo, kè kè giò báo đến các trường để quảng cáo. Ba có tài ăn nói và giỏi giao tiếp, giọng nói hùng hồn, lại thêm có vẻ ngoài điển trai, nên việc buôn bán hanh thông nhanh chóng, giò báo nhẹ dần và “túi tiền thêm rủng rỉnh “ vui tai.

Để tự thưởng công và “ dụ khị” con gái theo phụ bán lần tới, hai cha con vào quán nước cạnh trường mua hai ly đá trà nhâm nhi cho quên đi cơn nắng nóng ngộp thở của tỉnh nhỏ biên giới.

Ngày má Nương qua đời ở tuổi hai mươi lăm, để lại đứa con trai nhỏ mới hai tuổi. Ba bán khoản và đã bao đêm thao thức cảnh “gà trống nuôi con”. Lúc đó cũng có nhiều ứng viên - các cô giáo xinh đẹp và sắc sảo cùng trường - chờ được lọt vào mắt xanh của ông thầy giáo trẻ sớm góa vợ, bất kể là họ phải làm mẹ của đứa con mình không sinh ra. Nhưng Ba nghĩ, chính cái sắc sảo, thông minh đó có thể làm cho đứa con sớm mồ côi mẹ của mình sẽ khổ. Do tấm lòng thương yêu người vợ vắng số và núm ruột bé bỏng tội nghiệp kia mà Ba quyết định chọn má là một cô thợ may quê mùa, ít học ở tận mãi Thốt nốt, Hậu Giang với tánh tình hiền hậu, nhu hòa về làm bà mẹ kế cho con trai mình. Ngày rước dâu về, cậu bé hai tuổi hồn nhiên vui như Tết. Cậu được múa lân, được mặc quần áo đẹp, ăn nhiều thức ăn ngon và được có thêm người mẹ mới mà Ba dạy kêu bằng “vú”. Lối xóm kêu lại và trêu ghẹo: “Cha, bữa nay có bà mẹ ghẻ mới rồi ta”. Nào hiểu gì đâu, anh hai chạy rong về nhà, vạch lấy vạch để trong vạt áo của má để xem

có mụn ghẻ nào không và gương đôi mắt tròn xoe hỏi má :“ Vú, vú, sao bà tư nói vú là mẹ ghẻ mà con tìm sao hông thấy ghẻ ở đâu vậy hả vú ??? Má cười hiền lành và ôm lấy đứa con ngây thơ vào lòng. Má không biết diễn đạt như thế nào cho con hiểu vì má ít chữ quá , chắc từ ngày đó, má đã thâm hứa với lòng là sẽ chăm sóc đứa bé ngây thơ tội nghiệp này bằng hết lòng của má.

Những ngày cuối đời, Ba thường nói con nhắc lại chú Đại Bi cho Ba nhớ. Vào những lúc Ba thấy thư thái trong người, hai cha con thì thầm đọc bài chú linh nghiệm mà Ba đã thuộc lòng từ bao năm qua. Tuổi chín mười bảy với tâm thân rệu rã, già nua, nhưng Ba vẫn không cam lòng mà vẫn cố gắng để nhớ lại những câu chú khó học, đối với nhiều người. Ba tranh đọc trước con và khoe với con là Ba tin Bồ Tát Quan Thế Âm sẽ gia hộ cho Ba sống lâu với con cháu. Con đôi lúc cũng phải nín cười nhìn Ba ráng sức nhớ, nhưng có khi “ lực bất tòng tâm” nên Ba bị bí và ngút ngắt mãi ở mấy chữ ... “ta bà ha “ hông tìm được lối ra.

Con nhắc Ba với con, tới câu gì kể ....???

Con gái cũng không muốn làm khó Ba mà vẫn tươi cười trêu chọc : Rồi, Ba chịu thua đi, tay con ngoéo ngón tay xương xẩu của ông cụ và kê sát tai Ba đọc lớn câu chú kể tiếp.

Dù sức khỏe ngày càng lụi tàn như ngọn đèn dầu leo lét trước gió, Ba vẫn bộc lộ là một con người “ lịch lãm”. Lời cảm ơn và xin lỗi là những lời bộc bạch chân thành của Ba đối với con cái và các cô đến nhà chăm sóc.

Ba cảm ơn con đã lo chăm sóc cho Ba miếng ăn, giấc ngủ, theo Ba hết nhà thương này đến bệnh viện khác, đưa Ba đi bác sĩ này đến phòng mạch khác, rồi làm kiêng đọc chữ phóng to, làm tai nghe đặc biệt...Ba cảm ơn và xin lỗi các cô chăm sóc đã không ngại dơ dáy, hôi hám khi đường tiểu tiện của ba không còn kiểm soát được, Ba “feel guilty” biết bao khi thấy con mình và hai cô nữa ì ạch cõng Ba từ giường bệnh đưa vào nhà tắm để tắm rửa cho Ba dù lúc đó Ba chỉ còn nửa số kí lô cân nặng mà thôi. Ba cảm ơn nước Úc đã cứu mang Ba và gia đình mình bao nhiêu năm nay và đã hậu đãi tuổi già của Ba má một cuộc sống thiên đường.

Mấy đứa con xúm lại trêu Ba và nói khích : Ba có muốn lãnh huy chương của Nữ Hoàng Anh

không ? Ráng thêm ba năm nữa thôi, ông Ba chắc dư sức được há Ba ??

Nhưng ông già thích sống và yêu đời rất mực như Ba cũng đành ngậm ngùi rời xa nơi này một ngày nắng đẹp. Chỉ bấy nhiêu thôi mà. Ba đã có một cuộc sống lâu dài. Hạnh phúc thay những ngày cuối đời, Ba có nhiều niềm vui hơn là nỗi buồn. Ba má cùng hít thở không khí trong lành của xứ Úc, theo Hội Cao niên đi du lịch đó đây từ Adelaide đến Canberra, từ Melbourne lên Sydney ngắm Nhà hát Con Sò, thưởng thức vị ngọt của trái Kiwi, đi nghe thơ nhạc hay những buổi trình diễn văn nghệ của các sắc tộc khác nhau, hùng hồn phát biểu cảm tưởng trong những buổi họp mặt của Hội Cao Niên Đông Dương. Ba rất tự hào về những đóng góp nho nhỏ của mình để hình thành Cư Xá Mekong cho người già Việt Nam. Ba hãnh diện vì đàn con cháu đông đúc nay đã trưởng thành và đã góp phần tích cực xây dựng nước Úc. Đàn con cháu cũng rất tự hào được làm con của Ba, một nhà giáo, một nhà thơ, và... một người “Cha” viết hoa.

## Vạn Thiện





# Phật thuyết Kinh Bát Đại Nhân Giác

(tiếp theo)

**Đ**ệ lục giác tri, bản khổ đa oán, hoạch kết ác duyên; Bồ tát bố thí, đẳng niệm oán thân, bất niệm cựu ác, bất tăng ác nhân.

Điều khổ nhất trên thế gian này là nghèo khổ, trong một gia đình, thường xuyên chung đụng, oán trách lẫn nhau, đều liên quan đến sự nghèo khổ. Kỳ thật, trong sự liên hệ giữa người và người, nó không chỉ là mối quan hệ nghiệp duyên ngang trái giữa chúng sinh với nhau, mà ngay cả trong gia đình giữa cha mẹ, anh em, cho đến con cái trong gia đình hề gặp mặt nhau là sự bức bối, khó chịu thường hay xảy ra. Bây giờ tu theo Bồ tát đạo, chúng ta nên phá vỡ những khái niệm về sự oan trái này.

Trong Lục độ Ba la mật, hạnh bố thí có thể tăng trưởng phước báo, nhưng nếu chấp trước vào phước báo cũng không tốt, bố thí cần có trí huệ. Đây là sự bố thí chân thật nhất. Tục ngữ có câu: Cứu cấp bất cứu bản (giúp đỡ những việc nguy cấp chứ không cứu được cái nghèo), chúng ta nghĩ rằng nên cứu cái nghèo khổ của kẻ khác, là điều khó thực hiện được, vì sao? Bởi vì, mỗi người chúng ta ai cũng tự có nhân duyên quả báo, nếu như có thể cứu được sự nghèo khổ, thì trên thế gian này sẽ không còn có nhân quả. Do vậy, Bồ tát bố thí phải vì tâm bình đẳng, mà còn phải biết đạo lý “tam luân không tịch” mà bố thí.

Bát luận người xuất gia hay tại gia tâm lượng phải rộng lớn, tức là đối với kẻ độc ác trên thế gian này chúng ta cũng không được thù ghét hằn. Nói chung, “làm thiện thì được thưởng, làm ác thì bị phạt”. Nếu như thật sự hành Bồ tát đạo, chúng ta phải thay đổi quan niệm này. Bồ tát cầu nguyện người tốt sẽ thành Phật, và cũng tìm phương cách dạy dỗ những kẻ ác nhân, độ cho họ trở thành người tốt. Ngài Địa Tạng Bồ Tát có nguyện rằng: “Địa ngục vị không, thệ bất thành Phật”, cũng là đạo lý này.

Trong Phật pháp, có ba pháp quán đó là: giả quán, chân quán và trung đạo thực tướng thiện.

Giả quán thiện là trên thế gian này tất cả đều là giả tức là phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng, như mộng huyễn bào ảnh; thiện và ác đều là tánh không, duyên khởi tánh không. Hiện tại là tốt, nhưng qua một giai đoạn nào đó biến thành hoại. Tâm lượng của Bồ tát phải rộng lớn, nên biết rằng thiện ác đều là vô thường, quán sát tất cả chúng sanh đều là con ta, nên không chán ghét họ.

**Đ**ệ thất giác ngộ, ngũ dục quá hoạn; tuy vi tục nhân, bất nhiễm thế lạc, thường niệm tam y, ngọa bất pháp khí, chí nguyện xuất gia, thủ đạo thanh bạch, phạm hạnh cao viễn, từ bi nhất thiết.

Tu hành điều thiết yếu là viễn ly ngũ dục là "tài, sắc, danh, thực, thùy là địa ngục của ngũ căn". Người thế gian đều tham trước vào 5 thứ dục này. Năm dục có cái gì tốt? Trong Đại Trí Độ luận thuyết: "Ngũ dục vô ích, như chó gặm xương; ngũ dục tăng trưởng, như chim ăn thịt; ngũ dục thiêu đốt con người, như cầm đuốc đi ngược gió; ngũ dục hại người, như gặp rắn độc, ngũ dục không thật, như mộng sở đắc; ngũ dục không bền...".

Khi chưa thành đạo, chúng quả gọi là người thế tục. Đã xuất gia rồi nhưng chưa chứng thánh quả, là giai đoạn đều có sự tham trước vào ngũ dục là tài sắc danh thực thùy, từ vô thi đến nay nó là bạn thân của chúng ta, hiện nay phải xa lìa nó, một việc không đơn giản. Dục lạc của thế gian không ngoài ngũ dục, người thông thường cho ngũ dục là dục lạc của trần thế. Những thứ dục lạc trên thế gian: sắc đẹp của người nữ, châu báu, danh tiếng, thức ăn, ngủ nghỉ, ruộng vườn, y phục, quyền thuộc ... Người thế gian đều nhuộm mình sống trong những thứ này mà không hề có tâm xả ly nó. Không có những thứ này, cuộc sống con người trở nên vô nghĩa. Làm thế nào để tránh xa những thứ dục lạc này? Thứ nhất là thân không bị nhiễm ô. Thứ hai là tâm không ô nhiễm.

Chí nguyện xuất gia là thời thời khắc khắc luôn tưởng nhớ đến ba pháp y, bình bát và pháp khí mà mình đã lãnh thọ, thường nhớ niệm đến ba việc này tâm ắt sẽ được an lạc. Chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai đều có

pháp y bởi vì pháp y là biểu tượng hình ảnh người tu sĩ, và cũng là chỗ cho chúng sanh trông phước điền. Đức Thế Tôn trong thời của Đức Phật Bảo Tạng, đã từng phát nguyện tu hành, làm đệ tử của Đức Phật Bảo Tạng và đã phát nguyện rằng: tương lai nếu ta thành Phật, nếu có người đôi với y ca sa khởi tâm cung kính, là chúng xuất gia ta nhất định sẽ thọ ký cho chúng được tam thừa; nếu là người bình thường sẽ viễn ly khỏi các tai họa dù ở nơi nào cũng được mọi sự kiết tường, tất cả quỷ thần có thể thoát ly sự khổ của loài ác quỷ. Thế Tôn nay đã thành Phật rồi, nguyện lực của Phật là bất khả tư nghì, vì thế tâm phải thường cung kính nhớ niệm đến ba y, bình bát, vì "y ca sa là một bảo vật".

Mục đích của người xuất gia dùng bình bát là để kết duyên lành với chúng sanh, Vật liệu khác để làm ra bát là sành sứ, mã não, vàng. Bát tốt nhất là dùng vàng, kim ngân, lưu ly, mã não. Các vị trời tứ thiên vương thường dùng bốn loại bát này để cúng dường đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn dùng bốn loại bát này biến thành một bát. Đòi nay người xuất gia đều dùng đất nung nắn thành bát, vì đức hạnh tu hành không như đức Thế Tôn cho nên tất cả người xuất gia nên dùng bát đất nung khi ăn cơm, để tránh khỏi bệnh tham trước.

Trong kinh Phạm hạnh có nói: khi Bồ tát tu hạnh đầu đà, thường sử dụng ba y, bình bát, cái lọc nước, dương chi, chậu tắm, chai nước, lon thiếc, lư hương, khăn lau tay, dao, bè lửa, giường dây, kinh, luật, hình tượng Bồ tát ..vv.. tất cả 18 loại pháp khí này phải luôn mang theo bên mình không thể thiếu.

Sao gọi là xuất gia? Đó là xuất hồng trần gia, phiền não gia, tam giới gia, vô minh gia. Đây mới thật là chí nguyện xuất gia chân chánh, thí dụ thân xuất gia, nhưng tâm vẫn khởi phiền não thì không lợi ích gì cho việc xuất gia. Thân hiện tướng xuất gia, tâm không bị ô nhiễm, như thế mới gọi là chân chánh giữ đạo thanh bạch.

Thủ đạo, tức là giữ đạo. Giữ gìn cái tâm của chính mình không cho nó tùy tiện khởi phiền não. Ví như tôi đang thuyết pháp, tâm các vị đang ngồi nghe pháp, không để cho nó chạy lăng xăng và không cho nó suy nghĩ lung tung. Nếu trong lúc này tâm khởi vọng tưởng, tức khắc tái lập chánh niệm là mình đang nghe thầy giảng pháp, phải giữ gìn cho tâm lúc nào

cũng thanh tịnh minh bạch sáng suốt, như thế mới gọi là thủ đạo.

Tu hành ngoài việc giữ cho tâm được trong sáng, còn phải có tâm từ, hành các thiện pháp, tục đế, chân đế, trung đạo nhất nghĩa đế. Như thế, đạo sẽ được viên dung, thân tâm được tự tại. Có thể chấp giữ cái tâm trong sáng này, vẫn chưa gọi là đạo, thủ đạo chỉ là một phương tiện, khi giữ tâm trong sáng này được thuần thực rồi, khi ấy thì đạo không cần thiết phải giữ nữa. Không thủ đạo, nhưng tâm chúng ta cũng không nghĩ đến vọng tưởng lăng xăng, không giữ đạo, nhưng tâm cũng không bị hôn trầm; không giữ đạo, mà tâm này cũng không gây tạo ác nghiệp, hành trì đến giai đoạn này sẽ không cần phải dụng tâm thủ đạo nữa.

Giác là gì? tức là quán sát, giác ngộ. Quán tức là quán chiếu. Sao gọi là quán chiếu? Nghĩa là đột nhiên tâm khởi vọng tưởng, lập tức biết liền, khi ấy gọi là giác. Khi hiểu đạo rồi, thì tức khắc cái chính, đánh giá, phản tỉnh, đây gọi là quán. Có giác có quán, tức là thủ đạo. Thủ, là thời thời khắc khắc tâm luôn quán sát, giác tỉnh. Nếu giữ không được như vậy thì trì giới cũng là một hình thức thủ đạo. Như giữ ngũ giới, tu thập thiện, chúng xuất gia thì giữ Tỳ kheo, Tỳ kheo ni giới, đây là thủ đạo. Nếu tâm hay biết thời thời khắc khắc luôn hiện tiền thì tâm nghĩ tưởng đến việc lăng xăng, rộn ràng của thế gian từ từ sẽ tiêu mất.

Những điều trên chúng ta có thể làm được thì tự nhiên sẽ phát sanh ra một loại công đức, đây gọi là đạt đến chỗ phạm hạnh cao viễn, đạo phong của người ấy sẽ vang xa. Thật sự đạt đến phạm hạnh cao viễn lúc ấy ba nghiệp thân, khẩu, ý và tất cả đều thanh tịnh, lúc đó đã siêu thoát khỏi ba giới (dục giới, sắc giới và vô sắc giới), tự đạt đến sự giải thoát, nhưng điều này chỉ là tự lợi (lợi ích của cá nhân), như thế thì có giúp gì cho tha nhân? Khi ấy cần nên khởi tâm từ, thế mới gọi là lợi tha.

Khi hành thiền chúng ta cần nên quán tưởng tứ vô lượng tâm đó là: từ, bi, hỷ, xả. Nếu hành thiền mà không tu dưỡng tâm từ bi thì đó chỉ là tự lợi chứ chưa phải lợi tha. Vậy chúng ta tu cách nào đây? Lòng bi có khả năng giúp chúng sanh bớt khổ. Không chỉ hiện tại làm cho chúng sanh bớt khổ mà cả cuộc đời còn lại của chúng ta. Không chỉ đời này mà mãi mãi cho đến nhiều kiếp về sau đều làm cho giảm bớt sự khổ thân, khổ tâm, khổ sanh già bệnh chết của chúng sanh.

Lòng từ vô lượng, là làm cho chúng sanh được an lạc. Kể từ hôm nay chúng ta phải tự nói với mình rằng, phải ban sự an vui cho mọi người. Nếu tự mình không làm được chúng ta cần nên phát nguyện.

Lời nguyện như vậy: *"Khi ai nghe đến tên tôi, nhìn thấy hình tướng của tôi, thân tâm người ấy tức thì được an lạc."*

Đối với người bệnh, chúng ta nên chăm sóc họ, giúp cho thân tâm người bệnh được bình an, định tĩnh, và đối với tất cả mọi người cũng đều như vậy. Kể từ hôm nay cho đến đời vị lai niệm niệm tương tục luôn ban cho chúng sanh sự an lạc không bị gián đoạn.

Hỷ, nghĩa là hoan hỷ, tùy hỷ, tán thán, tùy hỷ công đức. Vì sao phải luôn hoan hỷ? Vì tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, đều sẽ thành Phật, cho nên chúng ta không nên xem thường chúng sanh, mà cần nên tùy hỷ tán thán. Ở mỗi người họ đều có vô lượng công đức. Đối với tất cả mọi người không kể thân sơ chúng ta đều nên tán thán, không phải chỉ đời này mà cho đến tương lai cũng đều như vậy.

Xả, tức là thí xả. Thí xả những phiền não, ác nghiệp, những loại ác kiến của chúng ta. Trong kinh Bí Hoa đức Thế Tôn có dạy: "Bồ tát tu Bồ tát hạnh, tam thiên đại thiên thế giới, không có chỗ nào là không có thân mạng của đức Thế tôn xả thí thân mạng. Vì hạnh nguyện độ thoát chúng sanh, vì thành đạo nghiệp cho nên cái gì cũng xả thí được, đây tức là tâm từ bi, và đối với tất cả chúng sanh cũng từ bi như vậy."

**Đệ bát giác ngộ, sanh tử xí nhiên, khổ não vô lượng, phát đại thừa tâm, phổ tế nhất thiết, nguyện đại chúng sanh, thọ vô lượng khổ, linh chư chúng sanh, tất cánh đại lạc.**

Sanh và tử, ví như lửa đang cháy, đây chính là phiền não, gọi là ngũ ấm xí thành khổ. Trong tâm mỗi người, nếu như không có Phật pháp tưới tắm, trong tâm lúc nào cũng bị thiêu đốt bởi tam độc tham lam, sân hận và si mê vì thế chúng sanh tái sanh trong vòng lục đạo luân hồi, mà không lúc nào dừng nghỉ.

Tâm đại thừa, tức là tự lợi lợi tha, là tâm làm lợi ích cho chúng sanh, đó chính là tâm Phật. Phổ tế, tức là tâm rộng, tâm bình đẳng làm lợi ích cho mọi loài bao gồm tất cả mà không bỏ sót một ai.

Nguyện thay thế cho chúng sanh thọ vô lượng khổ, thay thế bằng cách nào? Là tinh tấn dụng công đọc tụng kinh điển, niệm Phật, ngồi thiền, sám hối .... có như thế trí tuệ ngày càng tăng trưởng. Đây là thay thế cho chúng sanh thọ khổ, xây dựng đạo tràng ví như người trước đã trồng cây bây giờ chúng ta được hưởng bóng mát. Thọ khổ là làm những việc gì? Không phải thọ cái khổ của chính bản thân mình, mà là thọ khổ cho chúng sanh muôn loài. Thay thế cho chúng sanh thọ khổ là việc làm thực tế chứ không phải chỉ nói suông mà thôi.

Trí huệ của chúng ta là thành tựu đạo nghiệp (thành Phật), khi ấy thuyết pháp như suối trào không gì ngăn ngại, và có khả năng quán chiếu căn cơ chúng sanh cùng họ kết thiện duyên; đến lúc này khi chúng ta thuyết pháp, hẳn chúng sanh nào nghe được giáo pháp của mình là được khai ngộ, được chứng thành đạo quả, đến cuối cùng là nhập vào đại niết bàn.

**Như thị bát sự, nãi thị chư Phật, Bồ tát đại nhân, chi sở giác ngộ. Tinh tấn hành đạo, từ bi tu huệ, thừa pháp thân thuyền, chí niết bàn ngạn, phục hoàn sanh tử, độ thoát chúng sanh. Dĩ tiền bát sự, khai đạo nhất thiết, linh chư chúng sanh, giác sanh tử khổ, xả ly ngũ dục, tu tâm thánh đạo. Nhược Phật đệ tử, tùng thủ bát sự, ư niệm niệm trung, diệt vô lượng tội, Tiến thú Bồ đề, tốc đăng chánh giác, vĩnh đoạn sanh tử, thường trụ khoái lạc.**

Chúng ta mong muốn thành Phật, thành Bồ tát thì phải y cứ theo tám điều trên đây mà dụng công tu hành thì được giác ngộ, đây chính là hạnh Bồ tát. Tinh tấn nghĩa là không ngừng nỗ lực thực hành hạnh từ bi và trí tuệ.

Pháp thân tức là chúng được tánh không, vô tướng, vô ngã, vô trụ của các pháp. Pháp thân tức là bồ đề tâm. Trong kinh Phật nói: "Tu hành không phát bồ đề tâm, ví như trồng lúa mà không rải hạt."

Vô trụ, vô vi, vô tướng những tâm niệm này phải thường xuyên nuôi dưỡng. Đây chính là những thiện tâm, cũng không nên chấp trước vào những thiện tâm này mới có thể đạt được niết bàn là quả vị cao nhất trong đạo Phật.

Chúng ta cần nên thường xuyên trì tụng kinh bát đại nhân giác, nhưng trong khi tụng niệm,

tâm chỉ quán tưởng đến những điều trong kinh dạy. Lúc này thức có thể biến thành trí. Làm được như vậy là tâm người tụng và tâm của chư Phật được tương ứng, do đó mới được niệm niệm diệt vô lượng tội. Ví như, miệng niệm mà tâm không niệm thì không diệt được tội, cho nên miệng niệm và tâm niệm cả hai tương ứng khi ấy các tội mới được tiêu diệt.

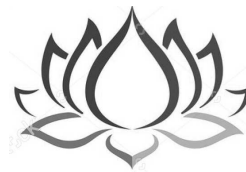
Thường xuyên quán tưởng như vậy lâu ngày tâm sẽ được thanh tịnh, khi ấy Bồ đề tâm càng thêm kiên cố, tự nhiên cảnh giới thanh tịnh sẽ hiện ra trước mắt, khi ấy trong một tích tắc có thể đạt được chánh giác. Các vị Thanh văn, Duyên giác là quả chánh giác, Phật thuộc về quả vị vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Tu hành như vậy, sanh tử phiền não quyết tâm tiêu diệt sẽ thành Phật, không còn sanh tử nữa. Nếu như chưa đoạn được phiền não, tương lai tái sanh sẽ thành tiên. Tu thiền đạt được tứ

thiền bát định, vì định lực mạnh nhưng chưa có khả năng sanh trưởng trí tuệ. Vì thế không thể đoạn được phiền não thì vẫn còn trong vòng sanh tử.

**Bát đại nhân giác kinh** là phương pháp, có thể đoạn sanh tử. Thời thời khắc khắc an trụ ở niết bàn tứ đức là thường lạc ngã tịnh, khi ấy tâm sẽ luôn được an lạc. Phật pháp rất thực tế, muốn đạt được cảnh giới an lạc vĩnh hằng tâm niệm phải luôn ghi nhớ và y cứ vào kinh bát đại nhân giác này mà nỗ lực tu hành khi ấy sẽ đạt được cảnh giới tự tại.

**Thường Hỷ**



## Một Lời Nguyên

*Kính lạy đức Phật Thích Ca,  
Ngài đang ở cõi Ta bà độ sanh.  
Nay con phát nguyện tu hành,  
Một lòng theo Phật làm lành mà thôi.  
Con nguyện ra sức giúp đời,  
Độ người cứu vật sống nơi yên bình.  
Lập chùa xây tháp in kinh,  
Nuôi tăng độ chúng tu hành chánh chơn.  
Lập nhiều bệnh xá nhà thương,  
Phát thuốc trị bệnh thoát cơn hiểm nghèo.  
Gặp người già yếu neo đơn,  
Cô nhi quả phụ đói nghèo không may.  
Con lo giúp đỡ mỗi ngày,  
Cơm no áo ấm đủ đầy tình thương.  
Xây dựng đủ các học đường,  
Đào tạo giới trẻ đảm đương các ngành.  
Mở mang dân trí học hành,  
Nhân quyền dân chủ công bình tự do.  
Đời sống dân chúng ấm no,  
Chánh phủ pháp trị chăm lo dân mình.  
Làm cho đất nước văn minh,*

*Mở mang bờ cõi đầy tình thương yêu.  
Ruộng vườn đất cát phì nhiêu,  
Cỏ cây hoa trái thật nhiều tốt tươi.  
Không còn cảnh bóc lột người,  
Quốc gia hùng mạnh dân cư sang giàu.  
Mỗi người tôn trọng lẫn nhau,  
Không còn kỳ thị da màu, nữ nam.  
Mỗi người đều có việc làm,  
Tu tâm tích đức chẳng tham bạc tiền.  
Nhà nhà con thảo cháu hiền,  
Ngoài đường không lượm bạc tiền của rơi.  
Dân chúng hạnh phúc thanh thoi,  
Dân giàu nước mạnh khắp nơi thanh bình.  
Không còn tu ngục cực hình,  
Người người hướng Phật sửa mình lo tu.  
Đêm ngày cố gắng công phu,  
Lâm chung tự tại không ưu não phiền.  
Không cần thành thánh thành tiên,  
Chỉ mong thành Phật an nhiên độ đời.*

**Văn Thân**



# Những bí pháp trong Kinh Pháp Hoa



## PHẨM THƯỜNG BÁT KHINH BỒ TÁT THỨ 20

**P**hẩm Thế nào là Thường Bát Khinh Bồ tát? Bất là chẳng, khinh là nhẹ, coi thường, khi dễ. Vậy Thường Bát Khinh Bồ tát là Bồ tát thường kính trọng tất cả mọi người.

Trong Phẩm Pháp Sư Công Đức thứ 19 nói rõ người nào thọ trì kinh Pháp hoa thì được công đức rất lớn, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thanh tịnh, ngược lại những kẻ chê bai người khác tụng kinh Pháp Hoa mắc tội rất nặng bị mắc quả báo không mắt, không lưỡi hoặc các thứ bệnh hiểm nghèo, không có thuốc chữa trị. Ở phẩm này đức Phật Thích Ca kể lại về quá khứ trong thời kỳ tượng pháp của đức Phật Oai Âm Vương, các tỳ kheo phần nhiều là hạng tăng thượng mạn, nghĩa là chưa chứng được quả thánh mà tự cho mình đã chứng mà bọn này có thế lực rất lớn. Lúc bây giờ có vị Bồ tát tên Thường Bát Khinh luôn kính trọng người khác, bởi vì họ đều có Phật tánh. Sở dĩ ông có cái tên này là do ông thấy các Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, các cư sĩ nam, nữ liền lễ lạy và nói rằng: "Tôi không dám khinh quý Ngài, quý Ngài đều sẽ thành Phật". Ông cũng không hề đọc tụng kinh điển mà chỉ chuyên đi lễ bái mọi người thôi, khi ông nói như vậy, có người nổi sân chửi mắng hoặc dùng cây gạch đánh ném ông, nhưng ông không giận mà cố tránh xa rồi vẫn nói lời cầu chúc như vậy mãi. Khi sắp lâm chung ông nghe trong hư không 20 ngàn muôn ức bài kệ kinh Pháp Hoa của Phật Oai Âm đã nói như trước. Sau khi nghe xong, ông liền thọ trì và được lực căn thanh tịnh, sống thêm 200 muôn ức na do tha tuổi và rộng nói kinh Pháp hoa và trong tứ chúng có người trước kia khinh rẻ Bồ tát Thường Bát Khinh, nay thấy ông đầy đủ biện tài phước đức, nên tin phục theo tu học và Bồ tát Thường Bát Khinh thủa đó chính là Phật Thích Ca vậy. Đức Phật cho biết nhờ kiếp trước thọ trì kinh Pháp hoa mà sớm được thành Phật, có nghĩa là đã sống trong chân tánh thì dễ thành vô thượng chánh đẳng chánh giác, còn những kẻ khinh khi chửi rủa Bồ tát Thường Bát Khinh đã bị đọa lạc nhiều kiếp chịu khổ rồi cuối cùng cũng được Bồ tát hóa độ chứng thành thánh quả.

Chữ "li si" ở đây có nghĩa là xa lìa sự suy tôn chết chóc, tức giải thoát sự sinh tử. Một khi con người đã giải thoát được sanh tử thì không còn vướng bận đến thế gian và có giải thoát mới thực hiện được sự thành công lớn tức là Đại thành, lúc ấy mọi người đều trở về chân ngã của mình hay cái Pháp tánh, Phật tánh. Oai Âm Vương là tiêng của tâm, nhận sự ủy quyền điều khiển của tâm và lúc đó chúng ta mới thực hiện được cái Thường Bát Khinh Bồ tát. Tâm thì chỉ có một, bao nhiêu danh hiệu Phật cũng chỉ có một là Pháp. Do đó, Phật Oai Âm Vương nào cũng nói chỉ có một pháp là Tứ đế, Thập nhị nhân duyên, Lục độ mà thôi. Ngài Vô Ngôn Thông đã nói rõ về pháp như sau:

*"Tất cả các pháp, đều từ tâm sanh.  
Tâm không chỗ sanh, Pháp không chỗ trụ.  
Nếu đạt đất lòng, chỗ làm không ngại ..."*

Lúc tâm còn trong trắng thì Phật mới diệt độ và sở dĩ có màu trắng là vì có các màu xanh, đỏ, đen, vàng, chớ thật ra trong chân tánh không có màu gì cả, chỉ vì vọng kiến của chúng sanh mới thấy có màu này màu nọ đó thôi, như vì có chúng sanh mới có Phật, chớ chúng sanh thành Phật hết rồi đâu còn có chúng sanh nữa mà lúc ấy Phật cũng không còn trong chân tánh không có sanh, không có diệt, không cấu, không tịnh, không tăng, không giảm, vì có vọng kiến nên có đủ các thứ, khi chúng ta trở về bản thể chân như rồi thì không có màu gì cả. Trước Phật Oai Âm Vương này, tâm là pháp và pháp là tâm, sau Phật Oai Âm Vương thì lấy pháp an tâm. Khi Phật đã diệt độ rồi thì con người luôn tự khinh mình, ai bảo mình có khả năng thành Phật thì mình không tin mà tự mắng nhiếc người đó ngay, cho nên phải sa vào chỗ tối tăm không còn gặp Phật nữa, không nghe chánh pháp, không thấy được tăng, như thế là cứ chịu khổ mãi. Ngày nào thức tỉnh thì ngày đó hết tội, không còn tự khinh mình nữa, cho nên gặp Bồ tát Thường Bát Khinh giáo hóa thành vô thượng chánh giác. Chúng ta hiện nay còn khinh mình, nên còn biếng trễ, giải đãi, một khi hết khinh mình rồi thì lúc ấy tinh tấn hoàn toàn dù gặp thế nào

đi nữa cũng lo sửa soạn tâm mình được thanh tịnh, như vậy là đã ngộ rồi. Ngộ ở đây chính là ngộ Phật tri kiến, do đó ngộ không những sự an tịnh không thôi mà còn có nghĩa là một kinh nghiệm nội tâm không dấu vết của tri thức, nhưng ngộ được kinh Pháp hoa là người sống trong thế gian làm tất cả mọi việc trong thế gian, đùa giỡn với thế gian mà nội tâm hoàn toàn thanh tịnh, không còn phân biệt nhị nguyên: Tốt, xấu, phải, trái .. vv...

Để cho dễ hiểu, xin kể câu chuyện như sau: Xưa đức Phật còn tại thế dạy các đệ tử chớ có sát sanh, dù vật bé nhỏ đi nữa cũng nên tôn trọng sự sống của chúng, nhưng đồng thời Ngài cũng dạy các đệ tử thường xuyên làm vệ sinh cho nhà cầu cho sạch sẽ để tránh bệnh tật. Lúc ấy, có vị tỳ kheo thừa với Phật: Phật dạy chúng sanh không được sát sanh, bây giờ Ngài bảo đi chùi rửa nhà cầu cho sạch mỗi ngày, như vậy là làm chết hết các chúng sanh rồi. Đức Phật ôn tồn nói: Tôi bảo các ông làm vệ sinh mỗi ngày chớ tôi đâu có bảo các ông giết các sinh vật, sao lại thắc mắc như vậy.

Trường hợp tổ Bách Trượng, thường dạy đệ tử: Một ngày không làm thì một ngày không ăn, nên tuổi già, Ngài vẫn vác cuốc đi làm rồi mới ăn cơm. Một hôm, có người đệ tử thấy Ngài già yếu mà còn đi cuốc đất, nên lấy cây cuốc dẫu đi để Ngài khỏi đi làm, nhưng Ngài đóng cửa ở trong phòng suốt ngày không ra ngoài ăn cơm, các đệ tử họp lại tìm nguyên do mới biết rõ liền đem trả cây cuốc lại cho Ngài và từ đó không dám làm như vậy nữa. Nhiều người giữ giới không dám làm gì sợ chết côn trùng, nhưng tổ Bách Trượng không quá chấp, nhiều vị đã hiểu lầm về việc giữ giới vậy. Thế thì ngày nào mình thức tỉnh không còn khinh mình nữa và tin mình có Phật tánh rồi lo tu hành cũng sẽ thành Phật.

Ý nghĩa phẩm kinh có thể là như vậy. Bây giờ hãy tìm bí pháp trong đó để áp dụng vào đời. Nó gồm có những bí pháp như sau:

### **1. Tôn trọng kẻ khác và kính trọng Phật tánh của họ.**

Từ phẩm 15 đến phẩm 19 đức Phật nặng về lý tánh, nhưng đến phẩm 20 Thường Bất Khinh Bồ tát này đức Phật hạ thấp thuyết giảng theo hình thức kể chuyện, nhưng lại nâng cao cách giáo huấn và phương cách xử thế, làm đảo lộn hệ thống tâm lý và phương cách giáo dục nhân

loại thời bây giờ và còn lưu lại mãi ngàn sau. Phương cách giáo huấn theo công thức Thường Bất Khinh có thể nói là phương cách bất chiên tự nhiên thành, chẳng hề giáo dục mà là giáo dục, có thể nói đây là phương pháp siêu giáo dục. Đó là: "Chẳng thắng chẳng thua chẳng hòa chẳng đấu." Phương pháp giáo huấn theo dòng đời thì có thiên hình vạn trạng nhưng cô đọng lại thì có ba cách chính như sau:

a. Bỏ xấu ghép tốt: Phương cách này phải dày công sửa đổi, phải loại bỏ cái xấu, ghép cái tốt vào, thường nhắc đi, nhắc lại cách huấn thị về điều hay lẽ phải, luôn bồi dưỡng kiến thức để người nhận thức được những điều mới lạ văn minh triết lý của toàn bộ xã hội bên ngoài. Phá dần sự hiểu biết tầm thường của con người, thường khen thưởng, khuyến khích kẻ khác hướng dẫn họ hiểu và hành đúng lẽ phải, nghiêm phạt hoặc chê trách những ai hiểu sai lẽ phải, phương thức này có thể gọi là phương pháp sư phạm thường thức.

b. Nuông chịu theo gió: Phương cách này nhẹ nhàng, ít có sự rầy rà, trừng phạt. Trái lại, lúc nào cũng thuận theo, cũng nuông chịu ngọt ngào dù biết phi lý cũng giữ thái độ nuông chịu ngọt ngào dù biết phi lý cũng giữ thái độ nuông chịu như cây liễu cây trúc lúc nào cũng nương theo chiều gió vậy. Chỉ có từ mà không hề có bi, nhiều khi phải nuông chịu một cách quá đáng bởi vì người giáo huấn nhiều lúc nghĩ rằng nuông chịu để cảm hóa, phương thức này thì thường phát xuất từ bà mẹ cưng con, các thầy cô giáo và các nhà thương mại, các tôn giáo nhất là nữ tu.

c. Khai thác vàng ngọc trong mây: Phương pháp này chỉ tìm thấy ở Bồ tát Thường Bất Khinh, tiên thân của đức Phật Thích Ca. Ngài không nuông chịu và cũng không loại xấu ghép tốt, mà Ngài lại áp dụng phương pháp khai thác vàng ngọc trong mây. Đó là tôn trọng Phật tánh người khác, chỉ cho Phật tánh người khác, công nhận ai ai cũng có Phật tánh và xác quyết rằng ai ai rồi đây cũng sẽ thành Phật, chỉ có mau hay chậm mà thôi. Nếu không chế máy hút lấy vàng ngọc trong mây thì mưa rơi vàng ngọc vào trong đất, chất vàng ngọc ấy vẫn gây ảnh hưởng tốt cho nhân loại và nó cũng luân lưu vào mây. Vàng ngọc ở đâu cũng là vàng ngọc cả, Phật tánh ở đâu cũng là Phật tánh. Con người vốn có sẵn Phật tánh và không thành Phật khi chết đi Phật tánh còn đó,

rồi lên nữa dù có đọa trong A tỳ địa ngục rồi ra Phật tánh đó vẫn vậy.

## 2. Sự chứng đắc hiện đời của Bồ tát Thường Bất Khinh

Điểm đặc biệt của đoạn kinh này là tu luyện cái tâm, thường đọc tụng kinh điển là tu luyện cái ý. Vì Bồ Tát Thường Bất Khinh không thường xuyên đọc tụng kinh điển mà thường xuyên lễ lạy kẻ khác, diệt trừ được cái ngã mạn cống cao nơi tâm thì mới thường xuyên lễ lạy kẻ khác. Trong tâm có tôn trọng, có tin tưởng, có công nhận mọi người đều có Phật tánh, nhứt định Phật tánh ấy sẽ bùng khai thành Phật thì mình mới thành kính thường xuyên lễ lạy kẻ khác được. Mới nghe thì thấy dễ nhưng vào thực hành thì không dễ. Thường xuyên đọc tụng kinh điển, tuy khó nhưng có rất nhiều người thực hành được, bởi vì đọc tụng kinh điển là tu luyện nơi ý, còn thường xuyên lễ lạy Phật tánh kẻ khác là đã lên trình độ siêu đẳng, trình độ tu luyện bùng nổ chơn tâm. Tâm luôn luôn từ nơi Phật tánh của mỗi người, nên khi các lông chân, sáu căn đều đến trình độ nhuần nhuyễn, khi đắc thanh tịnh cả sáu căn thì còn đâu sanh tử luân hồi. Sự kéo dài thọ mạng như thế này, là chứng minh cụ thể, câu trả lời cho tăng ni Phật tử nào từ trước đến nay đã từng sống cống cao ngã mạn, đây cũng chính là vô ngôn thông có lúc cũng cần biện giải, có lúc cũng phải trả lời bằng lời nói, mà bằng sự chứng minh rất hùng hồn, rất cụ thể. Sự kéo dài thọ mạng sống thêm hai trăm muôn ức na do tha tuổi đã cho kẻ tặng thượng mạn tin thọ phục tùng. Sự chứng đắc của Bồ tát Thường Bất Khinh chia làm nhiều thời kỳ:

- \* Tuyệt đối tin tưởng ai ai cũng có Phật tánh, cho nên thành tâm cung kính lễ lạy Phật tánh kẻ khác.
- \* Nghe được tất cả các bài kệ của Phật Oai Âm Vương Như Lai.
- \* Đắc nhãn căn thanh tịnh và năm căn cũng đều thanh tịnh.
- \* Kéo dài thọ mạng đến hai trăm năm muôn ức na do tha tuổi.
- \* Viên tịch linh giác gặp được hai ngàn ức Phật, đồng hiệu Nhựt Nguyệt Đẳng Minh Như Lai.
- \* Nương chư Phật Nhựt Nguyệt Đẳng Minh Như Lai thọ trì thuyết giảng kinh Pháp Hoa và nhờ công đức này lại gặp hai ngàn đức Phật đồng một hiệu Vân Tự Tại Vương Như Lai và cũng đắc sáu căn thanh tịnh, đắc sáu căn thanh tịnh là đắc

sáu căn thanh tịnh, không bằng xương thịt.

- \* Chứng đắc quả vị Vô thượng chánh đẳng chánh giác tức Phật Thích Ca.

## 3. Bồ tát Thường Bất Khinh chính là tiền thân Phật Thích Ca.

Muốn liễu ngộ được bản thân mình phải tu luyện theo pháp môn lễ lạy Phật tánh của người khác. Không thực hành lễ lạy thì không thực nghiệm được sự mâu nhiệm cũng như không liễu ngộ được sự mâu nhiệm của pháp môn này. Chúng ta ai muốn thành Phật cũng phải trải qua khô luyện này. Lúc đầu thật khó thực hiện bởi vì chúng ta ôm đồm cả tướng lẫn tánh, cả sự lẫn lý. Vậy hãy xin luyện mặt tánh, mặt lý trước, khi nào mặt này thuần nhuyễn hãy chuyển sang mặt tướng và mặt sự. Do đó chúng ta phải học khiêm cung trong tâm, trong ý kể cả sáu căn, tám thức, lúc nào cũng tôn trọng Phật tánh kẻ khác. Dần dần thuần nhuyễn tiền xa thời kỳ thứ hai là lúc nào cũng chịu khó, cúi đầu xuống khi nhìn thấy bất cứ ai. Toàn thể tăng ni và Phật tử Việt nam, khoan bắt chước Bồ tát Thường Bất Khinh, mà hãy thực hành y như Hòa thượng Thiện Hoà thì còn lo gì đạo pháp không hiển linh, năm châu sẽ quy về Việt nam để chiêm bái Thường Bất Khinh Bồ tát. Gặp mọi người bất cứ ai xin hãy cúi đầu chào với tất cả pháp diệu, với tất cả tấm lòng khiêm cung, kính trọng.

## 4. Ý nghĩa phần thơ kệ

Trong phần này đức Phật không nhắc lại phần trả quả của hàng tứ chúng, vì đã khinh miệt Bồ tát Thường Bất Khinh, trái lại đức Phật nhấn mạnh những người phỉ báng lúc đó nay đang có mặt tại đạo tràng, đang là Bồ tát, tứ chúng đang đắc giáo pháp mục đích làm nổi bật sự nhiệm mầu, của Pháp hoa kinh. Cung kính tôn trọng tán dương Phật tánh của người khác chứ không nịnh bợ hoặc cung kính tán dương sự ác độc ma quái lẫn thú tánh của người khác. Quy pháp Thường Bất Khinh này chẳng dành riêng cho ai cả. Lại không độc quyền cho giới tăng tín đồ Phật giáo, mà là phương pháp giáo dục chung cho toàn thể nhân loại. Trong giới Phật pháp mong rằng đừng để bí pháp siêu đẳng này mãi mãi chỉ là tục ngữ như một môn giáo điều của thời tiền sử, lại càng không nên để nằm yên vĩnh viễn trong tàng kinh các hay viện bảo tàng, hoặc những nơi triển lãm, nơi tủ

sách cá nhân. Trái lại, phải đưa bí pháp giáo huấn siêu đẳng này vào sách giáo khoa từ trình độ cơ bản đến đại học Phật giáo nhất là lưu truyền sâu rộng trong giới tín đồ để ai ai cũng ý thức được sự quan trọng của phương cách giáo huấn này. Dem cách này vào việc dạy dỗ con em mình để thay cách giáo dục sẵn có trước đây:

*"Thương cho roi, cho vọt,  
Ghét cho ngọt, cho bùi."*

Thật quá lỗi thời và rất tai hại cho các con em chúng ta. Vậy thì mỗi ngày chúng ta cố gắng thực hành theo hạnh Thường Bất Khinh Bồ tát:

*"Tôi chẳng dám khinh quý ngài,  
Thành tâm lễ bái Như lai mỗi người.  
Muốn đời sống được vui tươi,  
Phải biết tôn trọng mọi người với nhau.  
Không phân biệt kẻ nghèo, giàu,  
Già trẻ đều phải cúi đầu khiêm cung."*

Như thế thì trọng điểm của phẩm kinh này không đơn giản. Đức Phật đưa ra hình ảnh Thường Bất Khinh là để nói lên tinh thần vô ngã, vô cầu, vô úy trong đạo Phật, hay nói cách khác, đức Phật muốn nhắc nhở đến nhân loại một thông điệp là tất cả mọi người đều bình đẳng như nhau, đều có Phật tánh, đều sẽ thành Phật, cho nên phải biết tôn trọng lẫn nhau, để gia đình được hạnh phúc, xã hội an bình, quốc gia văn minh tiến bộ vậy ... Ngoài ra, đức Phật còn nhắc nhở tăng đoàn luôn đề cao cảnh giác và mạnh dạn loại trừ bọn người xuất gia nhưng luôn chạy theo thế tục tham danh háo lợi dựa vào quyền thế tạo ra thế lực này bè phái nọ để tranh giành ảnh hưởng sát phạt nhau, hủy báng nhau, làm náo động cửa thiền, tổn hại Phật giáo. Đó là những con vi trùng đục khoét trên mình con sư tử mà thời nào cũng có: "Những Tỳ kheo tăng thượng mạn có thế lực lớn." Điểm đặc biệt là đức Phật kể chuyện Bồ tát Thường Bất Khinh là để nhấn mạnh thuyết vô ngã vậy. Bồ tát Thường Bất Khinh thấy được thân mình là vô ngã giả tạm, nên trong lúc đi lễ lạy kẻ khác dù có bị người đánh chửi, Ngài cũng không hề khiếp sợ. Ngài đi lễ lạy kẻ khác không mong cầu cho họ ban cho lợi lộc mà ngược lại còn cầu chúc cho người mình lạy được thành Phật. Lẽ ra những người được lạy và được nghe những lời cầu chúc như vậy, sớm hồi đầu tỉnh ngộ, tự quán chiếu lại bản thân mình dứt trừ ngã chấp để trở về Phật tánh của mình nhưng họ cố chấp ngã còn thấy có người lạy và mình được lạy còn phân biệt giữa ta và người rơi vào nhị nguyên

nên sinh ra phiền não sân si rồi đi đánh đập kẻ khác để thỏa mãn cái ngã phàm tục của mình. Hành động hung hăng này không phải là đệ tử Phật, ám chỉ cho bọn ở chùa "ăn cơm Phật lại đốt râu thầy chùa"

Vậy thì qua phẩm này đức Phật cho chúng ta rõ mọi tội ác của con người đều bắt nguồn từ ngã chấp, ngã sở, ngã dục hay cái ta. Vì chấp có cái ta và cái của ta nên nhân loại tạo ra nhiều bất ôn trên thế giới, đồng thời làm phát khởi lòng tham ái và đó chính là nguồn gốc của sự đau khổ sanh tử luân hồi. Nếu con người biết thực hành thuyết vô ngã thì sẽ tránh được mọi đau khổ diễn ra hàng ngày và kiến tạo được một xã hội tình thương và bình đẳng không thù hận, không chiến tranh giết chóc khủng bố hiện nay. Ngoài ra nó còn vạch ra cho chúng ta con đường chân chính phải đi và cho thấy rõ bộ mặt thật của mọi vật. Nhờ đó chúng ta tránh được những tâm bệnh trầm kha ngã chấp. Đức Phật là bậc y vương biết rõ tâm bệnh của chúng sanh nên đưa ra toa thuốc vô ngã Thường Bất Khinh cho chúng ta uống để vững tin khả năng thành Phật nơi ta vậy...

## Đồng Minh



*Cuối thu lát phát mưa mù  
Má Mười lạng lẽ già từ ra đi  
Đi về cõi Tịnh vô vi  
Chúng con ở lại sầu bi khôn lường  
Cầu mong Má sớm lên đường  
Nơi ấy cõi Tịnh khác thường trần gian  
Không còn khổ cực gian nan  
Về nơi chín phẩm, sen vàng nở hoa  
Cầu xin Đức Phật Di Đà  
Cùng với Thánh Chúng độ mà hương linh  
Về nơi Tịnh độ tu hành  
Mai sau phổ độ chúng sanh thoát nản*

*Một ngày cuối Thu 2008  
Kính chúc Má Mười sớm về cõi Phật,  
Con Diệu Từ*

# Tham Thiền theo Phật giáo Đại Thừa



Thiền là gọi tắt, gọi đủ theo tiếng Phạn là thiền na, người Trung hoa dịch là định lực, hiệp chung tiếng Phạn và tiếng Trung hoa thành ra thiền định. Thiền định có nghĩa là tư duy tu tức là đối cảnh thì tư duy, có đề tài thì quán chiếu, không luận là đi, đứng, nằm ngồi. Thiền định còn có nghĩa là tĩnh lực, tức là tư lực một đề tài trong lúc tâm thật yên tĩnh.

Một câu thoại đầu là một đề tài, một công án là một đề tài. Thoại đầu công án là đề tài củ của người xưa và có nhiều đề tài hiện nay không còn thích hợp nữa. Người tu thiền tự mình có thể sáng tác đề tài thiền trong mọi nơi, mọi hoàn cảnh và mọi thời gian.

Vậy thì tu thiền như thế nào mới đúng theo tinh thần Phật giáo Đại thừa? Chúng ta hãy nghe ngài Duy Ma Cật nói với tôn giả Xá Lợi Phất về việc ngồi thiền trong kinh Duy Ma Cật như sau:

"Luận về việc ngồi thiền, thiền giả không dính mắc tam giới mà thân tâm vẫn sinh hoạt mới là ngồi thiền. Sinh hoạt trong oai nghi như bình nhật mà không rời diệt tận định mới là ngồi thiền. Làm mọi việc như kẻ phàm phu mà không xao lãng đạo pháp mới là ngồi thiền. Tâm không cột vào trong mà cũng không tản mạn ra ngoài mới là ngồi thiền. Trước bao nhiêu tà kiến, bao nhiêu dị thuyết, bao nhiêu chuyện mê tín, hoang đường mà tâm không bị lay động, không bị mê hoặc, cảm dỗ, siêu lòng, vững tâm trong 37 phân trợ đạo, thế mới là ngồi thiền, không khởi tâm đoạn trừ phiền não, mà vẫn có niết bàn, thế mới là ngồi thiền. Ngồi được như thế thì đó là thứ thiền được Phật ngợi khen và ấn khả, thừa Ngài Xá Lợi Phất."

Trong Pháp Bảo Đàn kinh Tổ Huệ Năng cũng đã dạy: "Tọa thiền là tâm tọa chứ không phải thân tọa, nghĩa là ngoài thì đối với tất cả cảnh giới thiện, ác tâm niệm chẳng khởi đó là tọa, trong ấy tự tánh chẳng động gọi là thiền."

Vậy thì ngồi thiền không phải là tham thiền. Nhiều người lầm tưởng cho rằng ngồi thiền tức là tham thiền, kỳ thực tham thiền cũng

không ngồi thiền cũng được. Như lời Tổ dạy: "Phải chi lúc lao động mà tập tham thiền được mới tốt, nếu chỉ thích ngồi yên một chỗ vắng lặng mà tập tham thiền thì khó hy vọng kiến tánh."

Vậy thế nào mới gọi là tham thiền? Chữ tham có nghĩa là nghi, nghi tức là không hiểu. Một việc gì đã hiểu rồi là hết nghi. Hết nghi tức là không có tham, cho nên tham thiền rất chú trọng cái nghi gọi là nghi tình. Muốn khởi lên cái nghi tình phải nhờ câu thoại đầu, gọi là tham thoại đầu. Thế nào là thoại đầu? Theo Ngài Hư Vân giải thích như sau: "Khi muốn nói một câu thoại đầu thì khởi niệm rồi mới nói được, lúc chưa khởi niệm muốn nói gọi là thoại đầu. Nếu đã khởi niệm muốn nói, mặc dù chưa nói ra cũng là thoại vĩ rồi."

Khi bắt đầu tham thiền thì chưa đến thoại đầu, nhưng cũng không phải ở thoại vĩ, mà đang đi giữa đường một ngày kia sẽ tiến tới thoại đầu. Lúc ấy câu thoại tự mất, nếu còn câu thoại thì chưa đến thoại đầu. Ngài Hư Vân có thí dụ rằng: "Thoại đầu là cây gậy, nghi tình là đi, như người cụt chân muốn đi phải nhờ cây gậy, cũng như muốn khởi nghi tình phải nhờ câu thoại đầu. Câu thoại đầu thì rất nhiều, xin đề ra những câu thoại đầu cho người tham thiền tự lựa chọn một câu. Sau khi lựa chọn câu nào rồi thì không được thay đổi và cứ tiếp tục tham cho đến khi kiến tánh mới thôi. Những câu thoại đầu là:

1. Khi chưa có trời đất ta là cái gì?
2. Muôn pháp về một, một về chỗ nào?
3. Sanh từ đâu đến, chết đi về đâu?
4. Chẳng phải tâm, chẳng phải Phật, chẳng phải vật là cái gì?
5. Con tròn chặt đứt làm hai khúc, mỗi khúc đều cử động. Vậy Phật tánh ở khúc nào?

Câu thoại đầu là câu hỏi, có hỏi thì có đáp, cũng như câu sanh từ đâu đến, chết đi về đâu? Tự hỏi thâm trong bụng, cảm thấy không hiểu thì đáp không ra, đáp không ra thì cảm thấy thắc mắc, gọi là nghi tình. Khi câu hỏi đáp không ra thì tiếp tục hỏi mãi suốt ngày đêm

không ngừng nghỉ, bất cứ đi, đứng nằm, ngồi, đang làm việc tay chân hoặc bằng trí óc, đi xe hay đang ăn cơm, đang đi cầu, đang ngủ mê ... cứ thế hỏi tới hoài không giây phút gián đoạn. Người mới tham thì hay quên nhưng lâu dần công phu được thành thực gọi là đến thoại đầu, còn gọi là đến đầu sào trăm thước. Từ đầu sào trăm thước tiến thêm một bước nữa gọi là kiến tánh, đạt đến chỗ tự do, tự tại, được giải thoát vĩnh viễn tất cả mọi khổ đau. Ngài Trương Sa có bài kệ diễn tả lý vô trụ đó như sau:

*"Đầu sào trăm thước đứng lâu hơn,  
Tuy ngộ nhưng chưa đúng lý chơn.  
Trăm thước đầu sào thêm một bước,  
Mười phương thế giới hiện toàn thân."  
(Ngài Thiện Hoa dịch)*

Theo bài kệ thì thiên sư cho rằng người tu hành dù đã đạt đến chỗ cao siêu rồi, nhưng còn một tí chấp thì chưa phải thật chứng đắc, cũng như người đứng trên đầu sào cao trăm thước, nhưng không ra khỏi đầu sào. Vì vậy cần phải nhảy thêm một bước nữa mới rời khỏi đầu sào trăm thước lúc ấy mới thật sự rời khỏi ngã và pháp chấp, mới nhập được pháp giới tánh. Bấy giờ thân mình hiện khắp cả mười phương, như con chim rời khỏi đầu sào ung dung tự do bay vào hư không vậy. Để giúp quý vị dễ hiểu về việc tham thiền hay tham cứu thoại đầu, xin mượn câu chuyện tham thiền của Nhật được dịch ra Việt ngữ như sau: "Thiên sư Tịnh Sám (Mokurai) ở chùa Đại giác (Kennin) có một đệ tử mười hai tuổi tên Ngô Tâm (Toyo), cứ mỗi buổi sáng và tối chú tiêu Ngô Tâm thấy mấy sư huynh lớn tuổi hơn mình thường đến viếng sư phụ mong được chân truyền và chỉ dạy thoại đầu để tham cứu. Một hôm, Ngô Tâm đến đánh lễ sư phụ và xin được tham thiền, nhưng sư phụ từ chối: "Hãy ráng chờ thêm nữa, con còn bé lắm!" Mặc dù nghe sư phụ nói vậy, nhưng cậu bé cứ đến nài nỉ hoài khiến thầy cũng chiều lòng. Một tối nọ, Ngô Tâm đến ngoài cửa phòng của sư phụ, đánh chuông báo hiệu rồi đánh lễ ba lần xong, bước vào phòng ngồi trước mặt sư phụ trong sự yên lặng kính cẩn. Bấy giờ thiên sư đưa hai tay lên vỗ mạnh và nói: "Con đã nghe tiếng vỗ của hai bàn tay. Hãy chỉ cho ta tiếng vỗ của một bàn tay?" Ngô Tâm cúi tạ ơn chỉ dạy rồi lui về phòng mình quán chiếu câu thoại đầu này. Từ cửa phòng cậu ta có thể nghe văng vẳng tiếng nhạc của các cô đầu rồi cậu reo lên: Ô! Có rồi! Tối hôm sau cậu vào gặp sư phụ và sư phụ bảo cậu diễn tả tiếng vỗ của một bàn tay. Cậu liền đàn bản nhạc của mấy cô đầu. Thiên sư bảo:

Con không hiểu gì cả. Đó không phải là tiếng vỗ của một bàn tay. Ngô Tâm lạy thầy trở ra tìm một căn phòng thật yên tĩnh. Cậu ngồi miên man tự hỏi thế nào là tiếng vỗ của một bàn tay? Cậu chợt nghe có tiếng nước rơi và tự nhủ thầm: Ta đã hiểu rồi! Cậu đợi bữa khác xin gặp sư phụ rồi diễn tả tiếng nước rơi để nói lên sự chứng đắc của mình. Thiên sư thấy vậy hỏi: "Người làm cái gì vậy? Đó đâu phải tiếng vỗ của một bàn tay, con về đi, ráng cố gắng thêm nữa!" Ngô Tâm thất vọng ra về, ngày đêm cứ mặc tưởng đến tiếng vỗ của một bàn tay. Rồi cậu lần lượt đủ mười lần đến gặp sư phụ để trình lên sự chứng đắc của mình như tiếng gió thoảng, tiếng cú kêu, tiếng châu chấu bay, tiếng ve sầu, tiếng côn trùng đều bị sư phụ cho là sai bét. Suốt một năm trời cậu chỉ suy nghĩ đến tiếng vỗ của một bàn tay. Cuối cùng Ngô Tâm đi đi lại lại nhập vào thiên định quán chiếu tất cả tiếng động và chẳng còn biết thêm tiếng động nào khác nữa liền chợt ngộ ra tiếng vỗ của một bàn tay là tiếng động vô thanh. Sau đó cậu đem sự chứng đắc của mình trình lên sư phụ bằng đáp án: Tiếng vỗ của một bàn tay là vô thanh tức không có tiếng, hay không lời và được sư phụ ấn chứng. Thế là cậu bé 12 tuổi được chứng ngộ nhờ đáp án vô thanh của cậu cho câu thoại đầu: "Thế nào là tiếng vỗ của một bàn tay."

Người tham thiền theo Phật giáo Đại thừa phải chú ý những điều sau:

1. Phá ngã chấp: Phải buông bỏ hết cái ta và cái của ta như vô sở đắc, vô sở cầu và vô sở úy nghĩa là không có chỗ đắc, không có chỗ cầu và không có chỗ sợ. Nếu có sở đắc, có sở cầu và có sở úy là còn chấp ngã vậy.

2. Phân biệt chánh nghi và hồ nghi: Tham thiền là chánh nghi, chỉ cho tâm nghi, chớ không cho tâm đi tìm hiểu so sánh để nuôi cái nghi tình cho thật mạnh. Khi nghi tình mạnh đến cùng tột thì bùng nổ gọi là kiến tánh, tức là giác ngộ, biết được chính mình và làm chủ lấy mình. Tự làm chủ được mình mới tự do, tự tại, vĩnh viễn giải thoát hết mọi khổ đau. Trái lại hồ nghi là lấy tâm đi tìm hiểu hoặc giải thích câu thoại đầu cho ra đáp án, cho nên không phải là tham thiền. Hồ nghi là giải ngộ chứ không phải chứng ngộ, như nhà khoa học Newton thấy trái táo từ trên cây rơi xuống, mà sanh ra nghi vấn: Tại sao trái táo rơi xuống đất mà không bay lên trời? Từ đó ông chuyên tâm nghiên cứu cuối cùng tìm ra được lực hấp dẫn vạn vật. Hồ nghi chỉ có thể phát minh được

dụng cụ của thế gian và có giá trị đối với thế gian, chớ không ngộ được chính mình, nên không làm chủ được mình và không đạt đến tự do, tự tại.

3. Không khởi biệt niệm: Ngoài nghi tình ra, không cho khởi niệm khác, không được đè nén vọng tưởng, không được buông bỏ vọng tưởng, cũng không cho trừ vọng tưởng. Vọng tưởng khởi lên bao nhiêu cũng mặc kệ, không cần biết tới có vọng tưởng hay không vọng tưởng, vì nghi tình chính là cây chổi tự động không cần có sự tác ý, tự nó có sẵn tất cả, quét hết các vọng tưởng, hay không vọng tưởng. Nếu nghi tình được liên tục thì không có kẽ hở nổi lên. Hễ có nổi lên một niệm khác tức là đã có kẽ hở khác rồi.

4. Nhân quả nghi ngộ: Phải biết nghi là nhân, ngộ là quả. Không có nhân thì không có quả, cho nên chẳng nghi thì chẳng ngộ. Nhân nhỏ thì quả nhỏ, nhân lớn thì quả lớn cho nên tiểu nghi thì tiểu ngộ, đại nghi thì đại ngộ. Nếu tham thiền lúc nghi tình nặng, ảnh hưởng đến nhức đầu, tức ngực, khó thở, đó là đại nghi, nhức chùng nào tốt chùng ấy, không nên sợ sệt. Như thế là tình hình tốt, bởi vì đại nghi sẽ được đại ngộ. Như lúc ngồi mà có tình trạng như vậy phải mau mau đứng vậy tìm công việc làm, nhưng vẫn tiếp tục tham cứu. Trường hợp thấy thân kinh căng thẳng quá thì câu thoại đầu phải đề chậm lại từng chữ một và mỗi chữ kéo dài độ mười giây. Nhờ vậy sự căng thẳng thân kinh dần dần được giải tỏa.

5. Phải tin tự tâm và không phân biệt tư cách: Tham thiền phải tin tự tâm, nếu chỉ tin vào pháp môn tham thiền mà không tin tự tâm thì dù tin tấn đến mức độ nào cũng không được kiến tánh, nên ngài Bắc Sơn nói: "Tin có chánh, có tà, tin tự tâm tức Phật là chánh, ngoài tâm chấp có pháp là tà, tức Phật là phải tham cứu sáng tỏ tự tâm và phải đích thân dẫn dắt tới chỗ chẳng nghi gọi là chánh tín, còn như mập mờ lầm lạc đoán mò nói tức tâm, tức Phật mà thật không muốn tham cứu rõ tự tâm thì gọi là tà tín.

Ngoài ra tham thiền theo Phật giáo đại thừa thì không chú trọng nhiều về tư cách bất cứ ai. Bất kỳ lớn, nhỏ, già trẻ, thông minh, ngu dốt, khùng điên, bệnh tật, hung ác, hiền lương đều tham thiền được cả. Tùy theo căn cơ nhanh hoặc chậm họ cố gắng thực hành đều được

chứng đắc. Trong kinh Pháp hoa Long nữ mới tám tuổi được thành Phật, và lịch sử Trung hoa có một cô bé họ Trịnh 13 tuổi và một cô họ Tô 15 tuổi kiến tánh. Nhiều kẻ dốt nát như Bàn Đặc, hung ác như Vô Nãi, bệnh tật như ngài Hư Vân nhờ tham thiền mà được thấy tánh.

6. Phải ngộ tự tánh: Tổ sư xưa thường thí dụ câu: "Hàn Lu trục khối, sư tử giảo nhân" có nghĩa là chó Hàn đuổi cục xương, sư tử cắn người, ý nói một người ném cục xương, con chó hay theo cục xương cắn, còn con sư tử không chạy theo cục xương mà cứ cắn ngay người đó. Người đó thí dụ cho tự tánh, cục xương dụ cho lời nói của Tổ, của Phật. Nếu cứ theo lời nói của Tổ, của Phật mà ngộ là con chó, hướng vào tự tánh mà ngộ là con sư tử. Người xưa cũng đã nói: "Tứ u cú hạ, hướng cư khởi xứ thừa lương" nghĩa là chết trong chữ nghĩa, hướng vào chỗ lời nói mà nhận lấy. Ý nói lời của Tô vừa nói ra là nghe hiểu liền, cho đó là ngộ, nhưng sự liễu ngộ đó còn nằm trong ý thức phân biệt, mặc dù đúng lý thế gian, có hệ thống nhưng vì cần phải biết lìa ý thức mới chứng ngộ được. Cho nên Tổ sư cho là Hàn Lu tức là chó mực thông minh ở nước Hàn.

7. Không lọt vô ký: Tham thiền nên tránh lọt vào vô ký không. Các môn khác thì câu được dứt niệm, nhưng tham thiền trái lại không cho dứt niệm, tức là nghi tình phải tiếp tục luôn không cho gián đoạn. Nếu không có nghi tình thì không có vọng tưởng thì lọt vào vô ký không là một thứ thiền bệnh, Tổ sư nói là ngâm nước chết, mặc dù lúc ấy cảm thấy nhẹ nhàng, thanh tịnh nhưng chấp vào cái đó thì vĩnh viễn không được kiến tánh, cho nên có nghi tình, có vọng tưởng thì tốt hơn. Vậy tham thiền nếu chưa đến thoại đầu chớ nên bỏ câu thoại. Có người có câu thoại vẫn còn có nghi tình, cho là tốt. Thật ra thì không đúng, vì có thể gián đoạn một khoảng thời gian lâu mà tự mình không hay biết, lại dễ bị lọt vào vô ký không nữa.

8. Hành khởi giải tuyệt: Theo pháp môn thông thường tu hành phải trải qua bốn giai đoạn: Tín, giải, hành, chứng. Ban đầu do tin rồi tìm hiểu, tức là giải, theo sự hiểu rồi thực hành, vừa thực hành vừa tìm hiểu thêm tiến lên chứng từng bậc từ thập tín, thập trụ, thập hạnh cho đến đẳng giác, diệu giác. Trái lại tham thiền theo Phật giáo đại thừa thì trước tiên phải có tin, có hiểu, nhưng khi bắt đầu thực hành

không được tìm hiểu nữa, thiên môn gọi là hành khởi giải tuyệt tức là khi bắt đầu tham thiên rồi thì sự tìm hiểu, kiến giải phải chấm dứt, do đó tham thiên không cho hiểu thiên, hiểu đạo. Bởi vì, đang tham thiên là đã có thiên cố đạo rồi. Nếu còn đi tìm hiểu thiên hiểu đạo nữa, cũng như mình đang có một cái đầu rồi, còn sinh một cái đầu thứ hai, Tổ sư gọi là đầu thượng an đầu, không giúp ích gì mà còn làm khô cho cái đầu gỗ. Vì vậy, hiểu thiên hiểu đạo, còn không cho, hướng là đi tìm hiểu cái khác, bởi vì ham tìm hiểu rất chướng ngại cho sự chứng ngộ.

9. Chú trọng thực hành: Tham thiên theo Phật giáo đại thừa, chỉ chú trọng thực hành, không cần lý luận, nhưng khi đang thực hành tùy theo căn cơ trình độ, tính chất nặng nhẹ, kiến giải cao thấp và sự ham thích bất đồng của mọi người mà sinh ra muôn ngàn lối rẽ khác nhau, như một thiên sư đã nói:

*"Chưa ngộ bàn vọng luận chơn  
Ngộ rồi chơn vọng nói hơn làm gì."*

Ở đây chỉ nêu ra những điểm thực hành chung còn nhiều chi tiết vì tế không thể kể hết được, phải tùy bệnh mà cho thuốc mới được. Cơ bản thực hành tham thiên theo Phật giáo đại thừa.

Muốn đạt đến kiến tánh giải thoát, người tham thiên cần phải thực hành đúng theo cơ bản như sau:

1. Tin tự tâm: Phải tự tin tâm mình, đồng với chư Phật chẳng khác. Vì bản thể và diệu dụng bản tâm mình cũng như chư Phật cùng khắp không gian, thời gian nên nói tự tánh bình đẳng bất nhị. Nếu đã tin tự tâm sẵn có đầy đủ tất cả năng lực, thần thông, trí tuệ, bản thể và diệu dụng cùng khắp không gian và thời gian như Phật nói: "Ngoài tâm không có pháp thì đương nhiên thực hành được chín chữ: Vô sở đắc, vô sở cầu và vô sở úy. Bởi vì đã đắc là đắc ngoài tâm, cầu là cầu ngoài tâm, bản tâm cùng khắp không gian và thời gian. Ngoài không gian không có không gian, ngoài thời gian không có thời gian. Vậy thì ngoài chẳng có, còn có gì để cho mình đắc, để cho mình cầu. Không đắc không cầu thì còn gì để sợ, như thế không phá ngã chấp thì tự nó cũng đã phá rồi, nên Ngài Long Tế có bài kệ cũng nói rõ ý đó như sau:

*"Không còn chấp tâm và cảnh,  
Mới ngộ được lý sắc không."*

*Muốn biết bỏ lại bản thể,  
Kìa mây trắng với non xanh."  
(Hòa thượng Thiện Hoa dịch)*

Một khi phá hết ngã chấp thì được giải thoát hết khổ sanh tử luân hồi. Ngoài ra, nếu không tin tưởng tâm mà chỉ tin pháp môn tham thiên thì dù siêng năng cách mấy cũng không đạt đến chỗ kiến tánh. Bởi vì, không tin tâm mình thì làm sao tự hiện được bản tâm mình. Tự hiện bản tâm mình tức là kiến tánh, nên nói tự hiện bản tâm là cơ bản chánh pháp vậy.

2. Nghi tình: Vốn là câu thoại đầu hỏi thăm trong bụng, cảm thấy không biết, nhà thiền gọi là nghi tình. Bất cứ đi, đứng, nằm ngồi làm việc, bằng chân tay hay trí óc, lúc ăn cơm, đi cầu, nói chuyện, ngủ mê đều phải có nghi tình. Có nghi tình mới được gọi là tham thiên. Nói cách khác dùng cái tâm không biết tức là nghi tình của bộ não. Dù nói chấm dứt kỳ thực khởi cần tác ý chấm dứt. Có nghi tình đương nhiên tự nó chấm dứt, tất cả cái biết của bộ não gọi là tướng bệnh và cũng là cái biết của người mù. Như người mù không thấy mặt trời, hỏi người mắt sáng, người mắt sáng nói: Mặt trời tròn và nóng. Người mắt sáng diễn tả mặt trời thì đúng, nhưng người mù chấp tròn, nóng nên cho là mặt trời không đúng. Muốn giữ nghi tình thì trước tiên phải chấm dứt những tìm hiểu biết và nghi nhớ biết, sau chấm dứt luôn cái tùy duyên biết. Tùy duyên biết là khởi cần tìm hiểu cũng biết như đi, đứng, nằm, ngồi, ăn mặc nên ngài Lai Quả nói rằng: Lúc công phu đến thoại đầu thì đi chẳng biết đi, ngồi chẳng biết ngồi, cho đến câu thoại đầu cũng tự mất. Tất cả cái biết của bộ não đều hết, khi ấy tham thiên không biết mình tham thiên, ăn cơm cũng không biết ăn cơm, luôn cả cái biết cũng không biết. Công phu tới đây gần chỗ kiến tánh. Người đời cho là kẻ khờ ngốc, nhưng sự thật sẽ phát đại trí tuệ, cuối cùng cái nghi tình bùng nổ cái tâm không biết cho đến cái bộ não cũng tan rã. Bây giờ cái biết và cái không biết của bộ não đều sạch tướng bệnh, nghĩa là tác dụng của bộ não đều hết. Trong sát na tướng mạnh cái biết của bản thể hiện ra, gọi là kiến tánh thành Phật.

Vậy thì người tham thiên không cần phải ẩn mình nơi thâm sơn cùng cốc, hay ép mình hành xác khổ cực trên đỉnh núi cao, mà vẫn sống bình thường như mọi người hàng ngày trong xã hội. Điều đáng nói là phải biết buông bỏ cái ta và cái của ta, đồng thời biết tự tin ở



tâm mình sẽ thành Phật như thiên sư Trần Nhân Tôn đã dạy:

*"Ở đời vui đạo tùy duyên,  
Đói ăn, mệt ngủ ưu phiền làm chi.  
Trong nhà của báu thiếu gì,  
Vô tâm đối cảnh cần chi hỏi thiên."*

Để kết luận, xin mượn câu chuyện ông chủ tiệm tạp hóa như sau: " Có vị sư nọ, sống đời tu hành rất mực thánh thiện. Không kể những lúc bắt buộc phải nhịn chút thời gian dành cho các sinh hoạt trong ngày để cầu nguyện, tụng kinh, ngồi thiền ..vv. Đầu óc sư hầu như không còn chỗ nào trống để cho các tà niệm sai quấy có thể thừa cơ len lỏi vào. Sau nhiều năm dài tu hành tinh nghiêm cẩn mật như thế, sư thấy mãn nguyện trước sự tiến bộ tâm linh. Thế rồi khuya hôm ấy, sau khi xong thời tọa thiền thời tỵ, sư đi ngủ và mơ thấy mình dự một buổi tiệc lớn, gồm toàn những bậc đạo cao đức trọng. Trong lúc chủ tiệc chưa ra tiếp khách, mỗi người lần lượt được mời tới bàn ăn rất to và dài. Ai cũng có chỗ ngồi trang trọng, theo đúng thứ bậc, vì chủ tiệc có gắn sẵn trên mặt bàn những tấm thẻ nhỏ họ tên từng thực khách. Sư thấy mình vinh dự xếp ngồi gần chủ tiệc, nhưng ở một vị trí thứ hai, vì vị trí thứ nhất dành cho người bán tạp hóa ở khu phố gần nơi sư cư trú. Sáng hôm sau sư tìm đến tiệm tạp hóa lựa một góc và đứng nhìn nài quan sát rất lâu. Tiệm không lớn lắm nhưng lúc nào cũng có khách hàng vào ra đông đúc. Chủ tiệm chẳng hờ tay bán hàng, thu tiền, thối tiền .... về mặt lúc nào cũng tươi cười, nói năng hòa nhã ... Tuyệt nhiên không thấy chủ tiệm có động tác đặc biệt tỏ ra ông tịnh tâm cầu nguyện. Nhân một lúc ngồi khách sư bước tới chào chủ tiệm và kể lại giấc mơ kỳ lạ. Chủ tiệm ôn tồn nói: "Tôi cần chiết dầu ăn từ cái thùng 20 lít ra cái chai xếp sẵn ở góc kia, xin thầy giúp một tay. Đừng để cho chai nào đây quá hay voi quá. đừng làm chảy dầu ra ngoài chai nhóp nháp, lát nữa sẽ tiếp tục câu chuyện của thầy." Sư chiết dầu vừa xong thì đang lúc chủ tiệm ngoi tay bán hàng. Ông bước tới hỏi: "Nãy giờ lo cắm cùi lo chiết dầu ra chai, trong đầu thầy có giây phút nào nghĩ tới trời, Phật không?" Sư bẽn lẽn trả lời: "Tôi làm không quen ráng tập trung rót dầu vào chai theo yêu cầu của ông, mệt toát mồ hôi. Do đó, chẳng được phút giây nào rảnh trí mà nhớ nghĩ tới trời, tới Phật." Chủ tiệm cười xòa: "Nếu thầy bận bịu buôn bán như tôi cả ngày, lu bu quanh năm suốt tháng thì tâm thầy ắt xa trời, xa Phật mịt mù luôn. Tôi không có phước lớn để được

rảnh rang, chuyên lo tu hành như thầy. Tôi chỉ ráng tập thành thói quen cho tâm tôi lúc nào cũng nhớ trời, nhớ Phật. Khi bán hàng cho khách tôi không để ai phiền lòng, vì cần non đong thiếu. Khi chịu chuộng khách hàng, tôi nguyện không để ai mịch lòng, vì thấy tôi thiên vị. Gặp khách hàng xấu tánh tôi nói cười nhã nhặn, thậm nhắc nhở: Thánh thần giả dạng thường dân tới thử thách mình đây, tôi tu như vậy đó thầy."

Như vậy ông chủ tiệm tạp hóa đang thực hành tham thiền như ngài Duy Ma Cật đã nói trong đoạn kinh trên, đó là vô sở đắc, vô sở cầu và vô sở úy.

## Văn Thân



*Chân mây mặt biển xanh xanh  
Lặng nhìn sóng biển chạy nhanh vào bờ  
Lòng con luống những ước mơ  
Trở về bến giác, xa lìa bờ mê  
Nương thân dưới cội Bồ đề  
Nhờ ơn đức Phật rước về trời Tây  
Để con hết khổ từ đây  
Con nguyện tu tập an vui kiếp này  
Noi theo hạnh nguyện quý Thầy  
Một mai bỏ báo thân này ra đi  
Đi về cõi Tịnh vô vi  
Làm con Đức Phật, khỏi đi luân hồi  
Bao giờ được chín phẩm rồi  
Con theo hạnh nguyện cứu đời làm than*

## Văn Thu

*Kỷ niệm ngày tu học ngoài trời 18.10.2008*

(tiếp theo)

# 100

# Câu hỏi Phật pháp

## 27. Trong lúc chấp tác hay làm việc Phật sự có tu không?

**Hỏi:** Với trình độ học Phật bình thường, đa số Tăng Ni quan niệm sự tu là phải theo một pháp môn như tham thiền hay trì chú, niệm Phật. Vậy, khi chấp tác hay làm những công tác Phật sự có phải là tu hay không?

**Đáp:** Nếu khi làm việc Phật sự (tạm nói như thế) hay chấp tác mà chúng ta vẫn giữ được chánh niệm, thì đó là chúng ta đã khéo biết tu rồi. Chữ tu nói ở đây, không theo nghĩa thông thường là sửa đổi, mà chúng ta tu ngay với công việc mình đang làm. Dù tu Thiền hay tu Tịnh hay tu bất cứ pháp môn nào khác, chúng ta cũng đều có thể áp dụng được cả. Hoàn toàn không có gì trở ngại. Có người cho rằng, trong lúc làm việc mà để tâm chuyên chú vào câu niệm Phật, thì sẽ dễ gây ra tai hại cho công việc mình đang làm.

Như trong lúc đang ngồi đánh máy, tôi chăm chú vào từng chữ từng câu, thì làm sao tôi có thể niệm Phật cho được? Hoặc giả, khi tôi đang xắt gọt nấu ăn, lúc đó bảo tôi nhớ niệm danh hiệu Phật, thì làm sao tôi có thể chú tâm vào công việc mà tôi đang làm cho được? Và nếu như tôi nhớ niệm danh hiệu Phật, thì chắc chắn việc xắt gọt của tôi sẽ dễ gây ra hư hỏng, và đôi khi còn bị đứt tay nữa không chừng. Vì lúc đó tôi không để tâm vào công việc tôi đang làm. Mà nếu như tôi không niệm Phật, vậy thì lúc đó tôi không tu sao?

Hơn nữa, quý thầy thường dạy là người tu theo pháp môn Tịnh độ, tất phải thường xuyên niệm Phật bất luận thời gian và nơi chốn. Phải thường xuyên niệm Phật trong bốn oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi, và bất cứ ở nơi đâu cũng đều phải niệm Phật cả. Như vậy, mới thật là tu theo pháp môn niệm Phật. Nếu không niệm như thế, thì sẽ không được nhứt tâm bất loạn. Vậy thì tôi phải làm sao cho đúng?

Lời dạy đó không sai, nhưng tại vì chúng ta chưa hiểu rõ về việc niệm Phật đó thôi. Như đã nói, niệm Phật có sự niệm và lý niệm. Phần này, trong câu hỏi 26, tôi đã có giải thích sơ qua. Ở đây, tôi xin được miển lập lại.

## Tập 2

## PHƯỚC THÁI

Như trên, chúng tôi đã nói, khi chúng ta làm công việc nào, thì chúng ta nên chú tâm vào công việc đó. Như thế là chúng ta cũng đang niệm Phật. Tại sao gọi đó là niệm Phật? Xin thưa, bởi chữ Phật có là nghĩa giác, mà giác là thanh tịnh sáng suốt chớ không có u mê tối tăm, hay loạn động. Tâm không có u mê loạn động nghĩ xằng tính bậy, không để cho tư tưởng phiêu lưu nơi này nơi kia, thì lúc đó là ta đang niệm Phật rồi. Nghĩa là chúng ta chỉ nhớ duy nhứt vào một việc đang làm mà thôi, không nghĩ nhớ chuyện gì khác. Đó là chúng ta đang niệm Phật hay giữ chánh niệm theo công việc mình đang làm, chớ không phải đợi đến niệm danh hiệu Phật sáu chữ Di Đà mới gọi là niệm Phật. Hiểu như thế, thì chưa hiểu trọn vẹn của sự niệm Phật.

Sở dĩ Phật Tổ dạy chúng ta trì danh niệm Phật là vì các Ngài muốn cho tâm chúng ta chỉ chuyên chú vào danh hiệu Phật mà không xao lãng nghĩ nhớ chuyện gì khác. Nhờ nhiếp tâm chuyên chú niệm như thế lâu ngày, thì tâm chúng ta sẽ được thuần thực an định và phiền não không có cơ hội phát sanh. Đó cũng là phương cách khéo léo để đối trị phiền não đó thôi. Và khi tâm ta đã được an định rồi, thì khi đó chúng ta sẽ được nhứt tâm bất loạn.

Trường hợp, khi chúng ta không làm công việc gì, những lúc rỗi rảnh, thì Phật Tổ khuyên chúng ta nên trì niệm danh hiệu Phật. Nhờ sức huân tu trì niệm danh hiệu Phật như thế, mà tâm của chúng ta mới có được an định phần nào. Rồi từ đó, khi chúng ta ra làm công kia việc nọ, tâm chúng ta cũng không có loạn động nhiều.

Ta nên nhớ rằng, khi làm việc, như trường hợp trong lúc ta đang lái xe chẳng hạn, mà chúng ta cứ lo nghĩ đến câu niệm Phật, không để tâm vào việc đang lái, như vậy, tất sẽ dễ gây ra tai nạn lắm. Người không hiểu rồi nói, tại sao tôi niệm Phật mà xảy ra tai nạn? Đó là vì, chúng ta không hiểu rõ cách niệm Phật về “Sự trì” và “Lý trì”. Cứ nghĩ rằng, khi nào chúng ta niệm

danh hiệu Phật mới là niệm Phật. Nếu chỉ hiểu một mặt như thế, thì việc tu hành của chúng ta còn hạn cuộc lắm. Như vậy, thì chỉ tu niệm trong lúc rảnh rỗi thôi, còn trong lúc bận rộn làm việc này việc kia thì không có tu sao? Hiểu như thế, thì thật là phiền diện và tất nhiên là sẽ không có được lợi lạc nhiều.

Tóm lại, trong lúc chúng ta làm việc mà tâm ta chỉ chuyên chú vào công việc ta đang làm, thì đó cũng là lúc ta đang niệm Phật. Thay vì, có câu hồng danh hiệu Phật ta niệm, mục đích cũng để cho tâm ta đừng tán loạn, thì ta chuyên chú vào công việc đang làm, không để thất niệm, như vậy thì ta cũng đang gìn giữ chánh niệm rồi. Còn đòi niệm Phật gì nữa. Hiểu thế, thì bất luận ở đâu làm việc gì ta cũng đều niệm Phật được cả. Tuyệt đối không có gì sai trái nhau.

## 28. Sự khác biệt giữa các loại trí.

**Hỏi:** *Xin thầy hoan hỷ nói rõ sự khác biệt giữa các loại trí: căn bản trí, hậu đắc trí, quyền trí và như thật trí khác nhau như thế nào?*

**Đáp:** Trong nhà Phật có nêu ra nhiều loại trí. Căn bản trí hay còn gọi là như thật trí. Hai trí này là tên khác của bản giác hay chơn như v.v... Nói căn bản là vì cái trí này nó sẵn có, không phải do tu mới có. Trí này còn gọi là Trí vô sư. Nghĩa là cái trí không do học hỏi hay tu tập mà có được. Thường nói là cái trí không thầy chỉ dạy. Thí như chất vàng ròng sẵn có trong quặng nhôm. Sở dĩ nó chưa hiển lộ ra được, là vì nó còn bị những thứ nhôm phủ dày. Như ánh trăng sẵn có trên nền trời, nhưng vì nó còn bị mây mù che ngăn làm cho ánh sáng của nó không thể hiển lộ ra được.

Vàng ròng hay ánh trăng là dụ cho cái trí sẵn có của mỗi chúng sanh, tức căn bản trí. Trí này, tất cả chúng sanh đều có. Vì sẵn có, nên khi chúng ta nỗ lực tu hành dứt trừ hết vô minh phiền não, thì nó sẽ xuất hiện. Dụ như trong cây sẵn có lửa, nhưng muốn có lửa, thì chúng ta phải lấy hai thanh cây cọ xát với nhau thật lâu, thì lửa mới có thể phát sanh. Cũng thế, tánh giác hay căn bản trí, tuy sẵn có nhưng phải nhờ công phu tu hành thì nó mới hiển lộ được. Tuy nó còn bị các thứ phiền não che ngăn, nhưng không vì thế mà nó bị nhiễm ô. Cũng như vàng tuy ở trong quặng nhôm, nhưng không phải vì thế mà nó lại bị quặng nhôm làm

mất đi tánh chất vàng ròng. Trong Kinh gọi đó là Như lai tại triền. Nghĩa là tánh giác còn ở trong những thứ phiền não buộc ràng. Khi nào hết vô minh phiền não, thì gọi là Như lai xuất triền. Như lai đây có nghĩa là thể tánh bất sanh, bất diệt vậy.

Còn nói hậu đắc trí, quyền trí hay phương tiện trí, cả ba loại trí này, tên gọi tuy có khác, nhưng thực chất thì giống nhau. Cái trí này có ra, là do sau khi chứng được căn bản trí. Nhờ có cái trí này mà chư Phật mới ra độ sanh được. Trí này là cái dụng phát sanh từ cái trí căn bản nói trên. Nếu không có cái trí này, thì làm sao chư Phật ra độ sanh?

Thí như, khi người ta gạn lọc lấy hết quặng nhôm ra, chỉ còn lại thuần chất vàng ròng. Bây giờ, người ta mới chế tạo ra nhiều thứ đồ nữ trang để cho quý bà trang sức. Tuy làm ra nhiều loại đồ nữ trang, nhưng bản chất của nó vẫn là thứ vàng thiệt. Nếu nhìn trên mặt hình tướng thì ta thấy mỗi loại đồ trang sức có khác nhau, nhưng thực chất thì cũng có chung chất vàng thiệt mà ra. Vàng thiệt, là dụ cho căn bản trí. Còn những đồ trang sức được chưng bày đủ loại, là dụ cho hậu đắc trí, quyền trí hay phương tiện trí. Nhờ có những thứ trí này mà chư Phật, chư Bồ tát mới làm lợi ích cho tất cả chúng sanh được.

Một thí dụ khác, thí như một nhà bác học chuyên nghiên cứu về vi trùng học. Sở dĩ ông biết nghiên cứu về lãnh vực này, là vì ông sẵn có cái trí căn bản. Những loại thuốc mà chính do ông bào chế ra để chữa trị bệnh nhân, đó là dụ cho cái trí hậu đắc. Tức cái trí nhờ ông nghiên cứu học hỏi mà biết được. Chính nhờ vào cái trí hiểu biết này mà ông mới sử dụng nó để làm lợi ích cho mọi người. Nếu như ông không sẵn có cái trí căn bản, thì làm gì mà ông biết nghiên cứu học hỏi để trở thành một nhà bác học được?

Tóm lại, căn bản trí là thể, còn hậu đắc trí là dụng. Nói gọn là trí thể và trí dụng. Còn ở địa vị phàm phu, thì cái trí căn bản này nó bị các thứ phiền não che đậy phủ mờ, do đó, nên chúng ta mới gây tạo nhiều nghiệp ác. Đó là cái dụng xuất phát từ cái thể bất tịnh. Khi lên Thánh vị rồi, thì cái dụng xuất phát từ cái thể thanh tịnh. Như vậy, giữa thể và dụng, không thể tách rời ra. Nói một là sai mà nói hai thì không đúng. Tuy khác mà không khác vậy.

*(còn tiếp)*

# Khoai Lang .... Nếu Ăn Hu Thút Ra Sao?

Một khía cạnh nổi bật của anthocyanins về phương diện sinh hóa (biochemistry) thì anthocyanin làm gia tăng hoạt tính của điều tố chống oxid hoá (antioxidant enzyme activities) như: chất superoxide dismutase (SOD) và chất glutathione peroxidase (GSH-Px). Nhóm nghiên cứu Han et al., 2006a cho biết chất petanin của purple potato có nhiệm vụ đóng góp việc antioxidant của hoạt động làm sạch oxygen của free radical và ức chế sự oxid của linoleic acid (linoleic acid oxidation). Như ta biết chính chất Glutathione (GSH) là một chất antioxidant, có nhiệm vụ quan trọng trong việc ngăn ngừa để các tế bào khỏi bị hư hại do tác dụng của một vài loại oxygen chẳng hạn như free radical và peroxides (Visvikis A et al., 2003). Nó đóng vai quan trọng trong sự sống còn trong việc giữ cái quân bình giữa oxidation và antioxidation., trong việc tổng hợp và sửa chữa DNA, trong việc tổng hợp protein và sự hoạt động điều hòa của các enzymes. Các tế bào đều có glutathione, và chất này bảo vệ chống lại những free radicals, nên các cells trong cơ thể được tồn tại. Nó cũng là thành phần quan trọng tuyệt đối trong vai trò lymphocytes và sản xuất những kháng thể, là những thành phần sống còn cho hệ thống miễn nhiễm. Vì thế, về thực phẩm được coi là hữu ích cho con người nếu được có nó để làm tăng thêm hiệu quả y-hoá học cao nhất. Cũng nhóm nghiên cứu trên đã khám phá thêm nếu cắt thành phần nhỏ của purple potato cho chuột ăn để thí nghiệm thì thấy kết quả y như những như trên đã nói là các thành phần như chất glutathione của gan chuột và chất glutathione-S- transferase cùng trạng thái oxid của huyết thanh (serum) và cả gan của chuột được cải thiện khi được nuôi bằng củ khoai lang tím.

Còn nếu cho chuột ăn khoai lang đỏ (red potato) thì thấy hàm lượng huyết thanh của chất acid thiobarbituric substance (TBARS) giảm hẳn đi, và gia tăng thêm hàm lượng chất SOD mRNA trong gan của chuột, như vậy chứng tỏ là chính red potato cải thiện hệ thống chống oxid hóa nội sinh của cơ thể (endogenous antioxidant system) bằng cách gia tăng chất SODmRNA của gan (hepatic SOD mRNA).

Nhóm khoa học nghiên cứu của China tại Shanxi Normal University do Zhu et al, (2010), thực hiện và cho biết rằng chính 2 chất acylated cyanidin và peonidin trong anthocyanin của Purple Potato có hiệu quả về việc làm sạch free radical và superoxide anions radical-scavenging của chất alpha-alpha-diphenyl-beta-picrylhydrazyl nghĩa là làm giảm đi khả năng và ảnh hưởng của antioxidant lên chất lipid peroxidation trong nodel system của chất linoleic acid. Với hàm lượng của anthocyanin là 0.5g/L, thì nó làm giảm khả năng của L-ascorbic-acid (L- AA) và chất butylated hydroxytoluene (BHT) đo được 0.572, 0.460 và 0.121 thứ tự lần lượt (in turn respectively). Thêm một dữ kiện khác là nếu dùng hàm lượng của phân nửa nồng độ (concentration) (IC50) của anthocyanins để làm sạch radical của DPPH (DPPH radical) và radical của superoxide anions, thì kết quả đo được của sự làm sạch đo là 6.94 và 3.68 mg/L thứ tự lần lượt. Như thế, kết luận thêm là anthocyanins làm sạch free radical rất hiệu quả của 2 chất kể trên. Thêm nữa, có thể nói, anthocyanins còn có khả năng ức chế của cả chất peroxidation lipid rất hiệu quả.

Xin mời quý vị xem trong bài biên khảo của tôi về Trà xanh (green tea là gì) để biết thêm thế nào là free radical, tại hại của free radical như thế nào, chúng từ đâu tới, ảnh hưởng đến sức khỏe ra sao, và vai trò của polyphenol của trà xanh chống lại radical hữu hiệu như thế nào? Và bây giờ có thêm vai trò của anthocyanin trong việc lọc sạch radical luân lưu trong cơ thể. Và chính anthocyanin trong purple sweet potato đóng vai trò lọc sạch các free radical trong máu. Có thể kết luận là chính nutraceuticals góp phần rất hữu ích và quan trọng trong sự sống chống bệnh tật của loài người.

## **Hệ thống miễn nhiễm (immune system effects).**

Chính các sợi trong sweet potato hợp với những thuốc khác được dùng để trị những vết thương trên da. Trong cuộc thí nghiệm việc dùng sweet potato fibre trị những vết phỏng cho loại chuột thí nghiệm lành trong 19 ngày. Kết quả được ghi

lại như sau: vết thương thu nhỏ tới 21% trong ngày thứ 9, 19.5% trong ngày thứ 11; 18.75 % trong ngày thứ 13. Giải thích sự kiện trên là vì purified sweet potato polysaccharide (PSP) tạo ra một sinh học thay đổi giảm nhẹ vết thương thích ứng. Ví dụ căn cứ vào sức nặng của trọng lượng, người ta dùng PSP (50, 150, 250mg/kg body weight trong 7 ngày) thì ngay tại vết thương đó thấy các được tính hoạt động tăng lên, Hemolytic hoạt động tăng lên và huyết tương IgG tập trung lại giúp cho vết thương mau lành. (Zhao G., 2005).

### Tiểu đường (diabetes)

Tại Mỹ, bệnh tiểu đường lại gia tăng tại Mỹ, ước chừng có trên 18 triệu người mắc bệnh, và mỗi năm người bị bệnh này chất trên 213,000 người và bệnh đó gây nên cái nguyên do đầu là sự suy thoái tim mạch, mù mắt và thận hư. Thực phẩm có tác dụng chống bệnh tiểu đường lại được ưa thích trong mọi chế độ ăn uống và nhất là có rất nhiều nhà nghiên cứu khoa học bảo rằng khoai lang ngọt là một hợp chất chống bệnh tiểu đường và làm hạ đường trong máu xuống rất kết quả.

Có tới hàng trăm các nhà khoa học kể cả các luận án Tiến sĩ của các đại học nổi tiếng trên khắp thế giới nghiên cứu rất cần trọng về sweet potato, đưa đến những điểm cần quan tâm như sau: Chính củ khoai lang ngọt và vỏ của nó chứa những thành phần đầy dược tính y học giúp ích cho con người. Nó chứa hàm lượng cao về polyphenols như anthocyanins và phenolic acids, chẳng hạn như caffeic acid, đã được trích ra từ sweet potato. Thêm nữa, Chlorogenic, dicaffeoylquinic and tricaffeoylquinic acids đều là do biến thể từ caffeoylquinic acid, là chất bảo vệ cho khoai lang ngọt chống lại các loại nấm làm suy thoái củ khoai và đồng thời có một tác dụng sinh hóa bảo vệ và chống ung thư cao. Đặc biệt, còn có một số các chất như acylated anthocyanins là thành phần màu sắc chính tham dự vào bảo vệ củ khoai khi tồn kho và cũng chính nó đóng một vai trò góp phần trong việc trị diabetes. Về cấu trúc quan trọng của anthocyanins có 2 tính chất năng động:

-1/ phenols esters của chất đường hiện diện của 2 nhóm hydroxyl của aromatic ring

-2/ sự hiện diện của chuỗi unsaturated trong alkyl trong một nửa của acylated moiety. (Goda et al., 1997; Matsui T et al., 2004; Wilson BJ et al., 1979).

Trong cái gọi là Free-glucosidase, chính AGH của chất anthocyanin là một trong các sắc tố của thực vật có tính cách nhuộm màu được trích ra từ củ khoai để trong kho tồn trữ có PSP (IC50=0.35mg/mL) ức chế mọi hoạt động của chất alpha-amylase. Điều này lại chứng tỏ thêm rằng chính nó ngăn chặn sự gia tăng đường sau bữa ăn (suppressing the increase in postprandial glucose levels) (Matsui T et al., 2001)

Hai nhóm khoa học: Kusano S et al., 2001; và Kusano S., et al., 2000) cho biết rằng hoạt động chống diabetes của khoai lang là do WSSP (white-skinned sweet potato) (chống lại Troglitazine trong những con chuột béo phì mắc bệnh tiểu đường trong 8 tuần thí và xét nghiệm. Sau khi cho chuột uống với white-skinned sweet potato (WSSP), thì hyper-insulin lại giảm đi tới 23%, 26%, 60% và 50% trong các tuần lễ thứ 3, 4, 6 và 8 lần lượt. WSSP cũng ức chế hàm lượng đường trong máu của chuột sau khi chúng được uống một hàm lượng glucose vào trong tuần thứ 7. Về mô học (histology) nếu xét về cách cấu trúc của tuyến tụy tạng (pancrease) bằng cách dùng kỹ thuật nhuộm màu đặc biệt và xem dưới kính hiển vi điện tử thấy rằng: Các tiểu đảo của tế bào B (islet B cells) rất nhỏ được tái lập lại trong tụy tạng (Kusano S et al., 2000; kusano S et al., 2001)

Dữ kiện lâm sàng khác là vỏ khoai (white-skinned sweet potato) WSSP được các nhà khoa học Nhật (Kusano. Tumasu and Nakatsugawa., 2000) nghiên cứu cho ta thấy nó cải thiện đường tolerance là đường được dùng lâu dài bằng cách giảm insuline resistance gọi là insuline ù lì mà không ảnh hưởng đến trọng lượng cơ thể và cả insulin tiết ra, và đường do sự lọc của thận (clearance). Tóm lại, từ đầu cho đến giờ là nếu tiêu thụ nhiều sweet potato thì cải thiện kiểm soát được sự biến đổi bằng cách giảm insulin resistance, và con người không bị giảm cân, và cũng không có mọi tác hại do từ thức ăn đang dùng gây nên thấy được (Ludvick B et al.2003; Luvik Bhet al., 2002). Như thế có thể nói là giá trị vỏ trắng của khoai lang ngọt có cơ chế chống lại bệnh tiểu đường và đồng thời cải thiện sự tiết ra bất bình thường từ tế bào mỡ tương ứng với việc chống bệnh tiểu đường cùng lúc (Kusano. Tumasu and Nakatsugawa., 2000). Hơn thế nữa, tại Nhật, kết quả của một cuộc nghiên cứu trên

145 người Nhật bị bệnh tiểu đường loại 2, được điều trị bằng dược thảo (nutraceutical) do ăn sweet potato thì cho kết quả là hàm lượng đường trong máu giảm (Ludvik B., et al., 2003)

Những thí nghiệm tương tự trên chuột có những bằng chứng hiển nhiên cho thấy rằng chất acylated anthocyanins như caffeoylsophorose nó đáp ứng đối với chất alpha-glucosidase trong sự ức chế của chất chiết xuất đó. Trong các thí nghiệm về sweet potato cho ta một chất gọi là Adiponectin là một chất cho ngành dược, Adiponectin là do cytokine sản xuất ra từ các mô mỡ (adipose tissue) và nó được hiện diện trong huyết tương của con người (human plasma). Khi mà hàm lượng thấp của loại cytokine này hay hàm lượng của protein cả liên hợp gia nhập với loại tiểu đường loại 2 (type 2 diabetes mellitus), béo phì và huyết áp cao (Matsui T. Et al., 2004, Berberic T et al., 2005)

Một cuộc thí nghiệm do các nhà nghiên cứu khoa học tại Đại học Vienna Austria, việc dùng sweet potato cho người bệnh tiểu đường như sau: Tại bệnh viện cho 18 người đàn ông mắc bệnh tiểu đường loại 2, tuổi từ 58 tuổi trở lên được điều trị bằng chế độ dinh dưỡng duy nhất do sự ăn uống. Những bệnh nhân trên được nhân 2 gram hay 4 gram sweet potato để dùng mỗi ngày trước khi ăn trong 3 bữa ăn trong ngày: ăn sáng, ăn trưa và ăn tối, trong thời gian 6 tuần thí nghiệm trị bệnh. Nhóm ăn 2 gram (low dose) sweet potato thì kết quả xét nghiệm không có gì thay đổi, trái lại nhóm ăn 4 gram (hàm lượng cao) thì xét nghiệm thấy rằng 13% glucose trong huyết tương giảm, và 30% cholesterol cũng giảm kể cả 13% cholesterol LDL xấu cũng giảm theo.

Nhóm khoa học trên kết luận rằng nếu dùng 4 grams/ mỗi ngày sweet potato thì giảm đi insulin ù-ì (insulin resistance), vì insulin ù-ì giống như kiểu “gà nuốt dây thun” không làm được gì trong sự ức chế đường trong máu xuống thấp và làm giảm đi hàm lượng cholesterols của bệnh nhân tiểu đường loại 2. Như vậy sweet potato có tiềm lực trị bệnh tiểu đường loại 2 (Ludvik, Bernhard, H., et al., 2002).

Ba nhóm khoa học nghiên cứu: Cummings JH et al.,(1966), Hylla S e tal.(1998) và Raben A et al., (1994) đã khám phá trên các loại khoai lang ngọt (dark purple và đỏ) đưa đến kết luận làm ngạc nhiên nhiều khoa học gia. Đó là chất gọi là resistance starch, là chất được coi như là “fibre” trong thực vật rau cải, hạt vv trong việc trợ giúp sức khỏe con người mà ai cũng biết. Chính nó tạo ra một khối lớn, có nhiệm vụ bảo vệ chống lại ung thư ruột ( against colon cancer), cải thiện tốt về glucose tolerance và insuline sensitivity, làm cho cholesterol và triglyceride thấp, và gia tăng sự no chán (satiety) và có thể làm giảm đi chất fat lưu trữ (fat storage). Hàm lượng resistance starch này có được là do phương pháp nấu. Nghĩa là nấu rồi để nguội lại rồi hãy dùng, có nghĩa là gia tăng hàm lượng resistance starch của chính nó có (Cooking then cooling potatoes significantly, increases resistance starch). Thí dụ như, nếu cooked potato thì starch chứa khoảng 7% chất resistance starch, và để lạnh sau khi cooked thì resistance starch tăng gấp đôi tới 13% (upon cooling). Thí nghiệm trên gợi ý đến Quý vị thấy rằng quan niệm về GI cần phải bỏ khuyết cho đúng với khoa học thực nghiệm bây giờ. Thấy rằng khoai lang có GI gọi là hơi cao (do tài liệu khảo cứu của các nước khác), thì cần nên biết thêm rằng GI này còn thay đổi tùy theo theo loại như khoai đỏ, trắng, tím và tùy theo thổ nhưỡng nơi đất trồng, vùng, miền trên quả địa cầu, và sau cùng là tùy thuộc vào cách nấu hay chế biến, và cũng tùy theo cách ăn ngay hay để một thời gian rồi dùng. Tuy nhiên, với sự khám phá của các nhà khoa học cộng thêm cách nấu để nguội, khoai lang ngọt giúp người bệnh tiểu đường rất nhiều, thay vì, ngược lại, như nhiều người ngộ nhận, kể cả nhiều vị.... khuyên lơn bệnh nhân. Muốn biết thêm xin tìm đọc bài biên khảo của tôi “cách thức ăn các thức ăn chế biến dành cho người bệnh tiểu đường” để giúp cho chính mình.

### **Anthocyanins potato bảo vệ gan**

Chính red và purple sweet potato được xác minh trong việc giúp gan hoạt động lại. Nhóm khoa học do Han., KH et al, (2006b) thí nghiệm và kết luận rằng chiết xuất purple sweet potato

(extract PPE) được coi là bảo vệ gan hữu hiệu (hepatoprotective effects against) chống lại D-galactosamine (GalN)-vì chất này tạo ra toxic trong gan (hepatotoxicity) và chất này lại tạo ra những thay đổi của yếu tố ngoại tử của b୍ରូn như alpha (TNF-alpha), lactate dehydrogenase (LDH), alanine aminotransferase (ALT) và aspartate aminotransferase (ASF). Chất chiết xuất được xét nghiệm cho chuột và thấy rằng hàm lượng trong huyết tương của chuột trong đó đã ngăn chặn những biến đổi hàm lượng của 3 chất của thiobarbituric acid-reactive substance (TBARS) và glutathione (GSH) trong gan chuột và lipid peroxidation.

Cũng do nhóm Han et al., (2006c) cho rằng nếu dùng nước chiết xuất của khoai lang đỏ (red potato extract) thì nó làm giảm đi GalN, chính chất này tạo ra các chất như AST, ALT và LDH hoạt tính trong huyết thanh của chuột. Nếu tinh chế nước chiết xuất đó từ RPE ta thấy chất này có tính chất chống oxid (antioxidant) chống lại linolic acid oxidation.

Vì vậy, RPE lại cũng có tính chất bảo vệ tác dụng chống lại GalN tạo ra chất toxins trong gan của chuột, và ức chế nội bào glutathione (GSH) cho tới cạn kiệt, nó là một chất co-enzymes trong các phản ứng khử oxy.

### **Rau lang, cọng và đọt có những dinh dưỡng nào?**

Woofle (1992) khảo cứu và cho rằng: Rau lang (sweet potato top) cọng và đọt non (leaves and stems) lại chứa nhiều thành phần dinh dưỡng cao hơn hết hơn cả các rau cải trên thị trường. Lá chứa nhiều vitamin B, beta-carotene (3.5mg), iron (1.8mg), calcium (117mg), vitamin C (7.2mg), vitamin E (1.6mg), vitamin K/100 g là (0.56mg) zinc, Cu, P, Mg, Na, Al and protein, thêm nữa nó có nhiều moisture hơn cả những lá của các thực vật khác được trồng trong vùng nhiệt đới, và nó lại chịu đựng và tồn tại mạnh bất kể mọi bệnh tật hay côn trùng phá hoại chúng.

Ishiguro et al., (2004) cho rằng lá rau lang là nguồn phong phú về chất chống oxid hóa (antioxidantive) polyphenolics trong đó có anthocyanins và phenolic acids như là caffeic, monocaffeoylquinic(chlorogenic), dicaffeolquinic and tricaffeolquinic acids, tất cả lại được coi là cao hơn hết trong đám rau cải bán tại chợ. Có

điều là rau lang ngọt được hái nhiều lần trong năm, thế nhưng, năng suất những lần gặt hái sau lại cho nhiều hơn hơn cả những rau xanh khác.

Câu hỏi được nêu ra là hàm lượng anthocyanins của rau lang đạt tối cao khi nào và lúc nào? Tại sao? Câu hỏi này được các nhà nghiên cứu thí nghiệm cho ba loại rau lang: Simon-1; Kyushu-119 và Elegant Summer và cho ta kết quả trong 2 bảng sau đây. Về nhiệt độ giúp cho anthocyanin tối hảo khoảng 20C (bảng1), càng nóng trên >25C thì hàm lượng anthocyanins càng ít; và rau lang cần hưởng trọn vẹn ánh sáng mặt trời (bảng 2), càng bị che ánh sáng nhiều thì hàm lượng anthocyanins càng thấp (Shimizu and Nakamura, 1993; National Agriculture research Center for Kyushu Okinawa Japan., 2005)

Polyphenols compositins của rau lang được khoa học tìm thấy có tới ít nhất là 15 anthocyanins (xem cấu trúc công thức hình dưới) và 6 polyphenols hợp chất. Về sinh hóa, những hợp chất này tác động tạo ra đa dạng phản ứng liên quan đến việc bảo vệ và cải thiện sức khỏe con người như những chất được thấy: antioxidantion (chống oxid hóa), antimutagenicity (chống gây đột biến), anti inflammation (chống viêm) và anticarcinogenesis (chống việc gây ra ung thư). Còn nữa, rau lang chứa tổng số polyphenols nhiều hơn cả các rau khác, kể cả hơn luôn củ khoai lang (potato tubers) (Ishiguro et al., (2004)

Nếu dùng HPLC- High-performance liquid chromatography- là kỹ thuật dùng để tách một hỗn hợp của hợp chất được dùng trong hoá học và sinh hóa phân tách (analytical chemistry and biochemistry) để xác định tính đồng nhất, xác định số lượng, tính chất tinh chế của mọi thành phần có được nằm trong một hợp chất đó.

Dựa vào HPLC để đo hàm lượng anthocyanins của rau lang gặt hái vào mùa hè (ảnh hưởng theo nhiệt độ) và rau lang được trồng ngoài trời (không bị che nắng hay bị che nắng (temperature and shading), ta có được hàm lượng của các anthocyanins gồm 7 peonidin và 8 cyanidins derivatives của công thức nêu trên. Trong đó có hàm

lượng anthocyanins cao nhất của rau lang là ở nhiệt độ 20C, và thấp hơn ở nhiệt độ 25C và 30C. Rau lang lại cho hàm lượng anthocyanins khi ở hoàn toàn ngoài nắng (in full sun) lại nhiều hơn cả những rau lang được che nắng tới 40% hay 80% (shade). Theo hình vẽ trên thì ta có kết quả sau đây: YGM-1a> YGM-4b> YGM-1b> YGM-5a> YGM-0d> YGM-0a> YGM -2> YGM-0c> YGM-3> YGM-6> YGM-5b> YGM-0b> YGM-0f> YGM-0e> YGM-0g. (YGM:Yamagawamurashaki).

Ung thư xảy ra như qua tiến trình khởi đầu (initiation), tiến triển (promotion) và phát triển rộng qua các tế bào khác trong cơ thể (progression.) Rau lang là nguồn cung cấp tốt về antioxidants và antimutagenic compounds (hợp chất chống gây đột biến). Trong cuộc khảo cứu trên 82 loại thực vật để uống, nấu ăn, gồm những thành phần của cây, đều được thí nghiệm và áp dụng trong vai trò thử diệt các tế bào ung thư, thì kết quả thấy rằng rau lang là có tỉ lệ cao trong việc chống ung thư (Islam.,2006).

Trong rau lang, khoa học cho biết rằng, chất nước được chiết xuất từ rau lang có công dụng ức chế rất hiệu quả các vi trùng sinh sản làm ung thú thực phẩm như sau đây: Staphylococcus aureus and Bacteria cereus as well as pathogene E coli. (University of Krkansas., 2005).

Tuy nhiên, việc dùng rau lang cần để ý là nó có chứa một chất hóa học gọi là oxalic acid, chất này vẫn giữ nguyên hàm lượng sau khi gặt hái, và nếu so sánh với loại rau là spinach thì hàm lượng của nó chỉ bằng 1/5 hàm lượng spinach mà thôi. Cần để ý thêm là oxalic acid này lại có nhiều trong những xí nghiệp chế biến (manufactures) chẳng hạn như: những chất tẩy trắng, những sản phẩm chống rỉ sét dùng để chữa đựng sản phẩm chế biến, và những hóa chất làm sạch kim loại, và trong thực vật thì nó được thấy trên những cây cho lá có màu xanh đậm có hàm lượng tương đối cao (có lẽ), (though is just that). Bởi lẽ, những hóa chất có trên được làm vật dụng chứa đựng, khi gặp muối chứa trong thực phẩm chế biến, đã chứa đựng trong hộp, liền kết hợp thành oxalic acid. Đó là lý do -một trong nhiều lý do- tại sao khoa học luôn nhắc nhở rằng nên ăn rau cải tươi sống, thịt cá tươi sống, tránh tối đa dùng thực phẩm chế biến trong hộp. Oxalic acid đưa đến kidney stones ( sạn thận). Để giải

quyết vấn đề trên, khoa học khuyên là nên uống nhiều nước để tổng khứ nó ra ngoài thay vì để nó tích tụ trong cơ thể, và dùng kha khá potassium để làm trung hòa phản ứng của acid hay giảm thiểu sự hợp thành của sạn trong thận. Có nghĩa là tìm những rau cải có chứa nhiều potassium mà tiêu thụ để hóa giải thực phẩm có chứa oxalic acid. Và lại, nếu cơ thể thiếu potassium thì gây nên sự mệt mỏi (fatigue) về thể chất hay tinh thần, vì mệt nên các hóa chất tích tụ trong bắp thịt nhanh hơn là sự di chuyển của máu và tính dễ kích thích (irritability) của cơ thích ứng lại kém đi, là các tế bào trong cơ thể có khả năng đáp ứng đặc biệt với sự kích thích bên ngoài không còn nhạy bén, và tạo hypertension (cao huyết áp). Tăng huyết áp không thấy ngay các triệu chứng cho đến lúc thấy được triệu chứng của các biến chứng. Các triệu chứng như vữa xơ động mạch (atherosclerosis) là các mảng chất béo (fatty plaque) và các mô sẹo (scar tissue), phát triển tới mức độ làm tắc- động lên lưu lượng máu chảy gây nên những cơn đau thắt ngực (angina pectoris) suy tim (heart failure), xuất huyết não (cerebral haemorrhage) và hư thận (kidney failure). Ngược lại, nếu tiêu thụ quá nhiều hàm lượng của potassium thì gây nên sự buồn nôn (nausea), nôn mửa (vomiting) and even heart attack (nhồi máu cơ tim). Tuy nhiên tiêu thụ potassium từ thực vật thiên nhiên (from natural food sources) thì được xem như là an toàn và tốt cho sức khoẻ. Các thực vật có chứa hàm lượng potassium được thấy như sau: Tomatoes xấy khô, mushrooms, và sweet potato with Skin, Zucchini with skin, Asparragus. Có một điều thú vị là thực vật không những tự cung cấp những gì sống còn cho con người như ăn để sống, mà còn giúp để ngừa bệnh và cả trị bệnh cho mọi người trên thế gian, không kỳ thị bất cứ chủ nghĩa con người dã mang, không than oán xin cầu, hay tự phụ kể công. Như trong khoai lang, khoa học tìm ra là rau lang, cộng, đọt có nhiều oxalic acid tạo ra sạn thận thì chính nó là cái củ khoai (nói riêng) hay rễ cây, thân cây (nói chung) của các thực vật khác lại mang đầy đủ tính chất để khử trừ cái độc hại nếu có do chính nó tạo ra hay do các thực vật khác mang tới con người (như spinach chứa nhiều oxalic acid), thì nên dùng nhiều rau cải có nhiều potassium. Quý vị thấy, cây cỏ còn thương loài người từ lúc có con người cho đến ngày nay từ muôn muôn ngàn ngàn kiếp, không hề phản bội, thế mà con người, vì mang vào cái chủ nghĩa, như chủ nghĩa Cộng sản, vì nhân danh tự do mà giết chết biết bao thể hệ, vì nhân danh công bằng mà chôn sống gần triệu người vô tội trong vụ CCRD miền Bắc, vì nhân danh đồng chí mà bán đất, bán hải đảo, rừng đầu nguồn, bán bauxite cho Tàu, tự nhân



danh và tự cho mình là có quyền hành, bỏ tù mọi người dân yêu nước và giết hại biết bao người dân vô tội, phá nát đạo đức căn bản làm xã hội băng hoại, coi con người nhất là phụ nữ còn thua cả loài thú, thua cả chiếc xe đạp. Thương cho dân tộc VN chịu quá nhiều trăm ngàn nỗi đau khổ khôn tả do những đầu óc ngu dốt, nông cạn, lạc hậu, ác ôn và lầm đường.

Những side effects của nó cần quan tâm.

1. Nếu các bà nếu có sự nhạy cảm đến huyết áp cao khi dùng các thực vật, thì không nên dùng sweet potato (Velloso A et al., 2004)
2. Khi mua sweet potato mà thấy các vết đen hay nâu (black or brown) hay thâm (bruises) hay có có những đốm mềm (soft spots) hơn chỗ khác, hay có những sự nứt nẻ (cracks) trên da trên mặt của củ khoai, thì nên vứt bỏ, Vì rằng đó là do sự nhiễm trùng loại *alternaria brassicicola*. Loại này tiết ra một chất toxins, làm cho sweet potato khi ăn vào thấy đắng và sượng cứng (bitter) hay gọi là sùng. Chất toxins này sẽ làm hư gan (harm to human liver). Thật ra về biology chất này vẫn còn tồn đọng trong khoai, không bị hư hủy do nấu sôi, hay do hấp cao độ với nước, hay do rang trên lửa ở nhiệt độ cao. Đó là một chất độc, làm hại gan.
3. Sweet potato có chứa một loại diều tố tên thông thường gọi là gasified enzyme. Nếu ăn quá nhiều, nó gây heartburn (ợ chua) có cảm giác nóng ở phía sau xương ngực và thường từ ngực tới họng. Khi đó xuất hiện acid hay dịch chua trong dạ dày lên thực quản, hay viêm thực quản, acid regurgitation (ợ chua), là chất acid không tiêu hoá trong dạ dày được đưa lên miệng), abdominal distension (vùng bụng căng phồng), belching (sự ợ) and other symptoms (nhiều triệu chứng khác). Cần lưu ý đây là cho biết là nếu ăn quá nhiều khoai lang thì sẽ có các hiện tượng trên. Cái không thấy trong sweet potato là thiếu vắng protein và fat. Nên người Tây phương đề nghị dân chúng của họ nên ăn chung với những chất có nhiều protein và fat.

Kết luận.

“Food is medicine” là chân lý dinh dưỡng của thế kỷ 20-21. Nên nếu mọi người biết ăn đúng là

uống thuốc đúng, uống thuốc đúng là ngăn ngừa bệnh tật phát triển có hiệu quả nhất. Đây là cách ngừa bệnh hữu hiệu nhất, hay nhất, tiết kiệm nhất. Khoai lang, ai cũng biết dùng để ăn lúc đói, lúc no, lúc nghèo, lúc giàu, lúc đủ ăn hay thiếu ăn, từ lâu, nhưng ít ai biết chúng có thành phần gì trong đó. Tôi biên khảo bài này để giúp đồng bào mình, khi đọc và hiểu những thành phần hóa học hữu ích có trong nó, mình nên áp dụng, với hàm lượng đúng và đủ để cải thiện và ngăn ngừa bệnh tật. Tôi cũng nêu rõ khoai sùng có độc chất nên tránh, và những side effects của khoai lang nếu ăn quá nhiều. Nước Nhật đã biết áp dụng nó trong việc trị liệu bệnh tiểu đường và những bệnh khác, tại sao người VN mình không thực hiện. Hơn nữa, tôi cũng nêu trong biên khảo về cách nấu, steam, hấp v.v để mọi người hiểu để áp dụng trong việc ăn uống hầu kiểm soát hàm lượng đường trong máu. Nếu bài này giúp quý vị cải thiện sức khỏe được tốt hơn thì đây là niềm vui của tôi.

Đối với tôi, một ngày hạnh phúc nhất của tôi là mỗi buổi sáng thức dậy, được uống một ly cà phê sữa nóng, và được ăn một củ khoai lang bột tím đậm (gọi là khoai lang dương châu). Việc nấu khoai lang bằng cách lấy bụi nhùi kim loại làm sạch vỏ rồi gói trong một tờ giấy bỏ vào microwave trong 3-4 phút. Tất cả sự thư thái an lạc và tự tại hiện ra nơi tôi. Như vậy, dinh dưỡng đúng, có thể đạt được cái an lạc gọi là “thiền” của người học thiền. Nếu đã tu tập “thiền” cộng với việc dinh dưỡng đúng kể trên như uống trà xanh của Nhật, ăn khoai lang ngọt dương châu, cả hai thứ sẽ giúp quý vị mau cảm nhận niềm an lạc tự tại có được đến sớm hơn sự mong đợi khi ngồi tĩnh tâm thiền....

Chúc quý vị hôm nay được nhiều sức khỏe và an lạc hơn ngày hôm qua.

**Bùi Thế Trường**

Lập đông, Úc Châu 2012



# Để có cuộc sống hạnh phúc

C húng ta thường chỉ nghĩ đến hai chữ “mật ngọt” của tình yêu khi nói đến đời sống hạnh phúc gia đình mà quên rằng chúng ta cũng sẽ không thể cảm thấy an bình hạnh phúc được nếu bản thân mình hoặc một trong những người thân của mình sống trong đau khổ do vì bệnh tật của thân hay tâm bất an dày vò. Phật đã dạy “sanh ra là đã khổ, bệnh là khổ. . .”, đó là một chân lý muôn đời không bao giờ sai. Nguyễn Công Trứ xưa cũng viết “Mới sanh ra thì đã khóc choé. Trần có vui sao chẳng cười khi. . .”

Thế thì làm sao để gọi là sống hạnh phúc?. Chất lượng cuộc sống của con người cũng là nguyên nhân quan trọng đem đến đời sống hạnh phúc cho chúng ta. Chất lượng đó cao hay thấp có thể nói chủ yếu tùy thuộc vào hai yếu tố căn bản:

Trước tiên là đời sống bên trong, Phật dạy là bản tâm của ta, phải biết tư duy lạc quan tạo sự tự tin và sức sống. Đạo Phật với những giáo lý tuyệt vời, đức Phật dạy cho ta phương cách tư duy đúng đắn để xây dựng một đời sống tích cực đầy hương vị với một tâm lý khỏe mạnh, biết tự chủ, biết thương yêu, biết chịu đựng, có lòng khoan dung, sẵn lòng giúp người, người chăm làm điều thiện sẽ sống lâu và hạnh phúc. Nhờ có tư duy đúng đắn ta biết được khi tâm an và thân an mới thật sự có một đời sống hạnh phúc.

Muốn có thân an phải giảm bớt tật bệnh và biết cách ăn uống nên như thế nào để có đời sống khỏe mạnh chứ không phải để bồi bổ tấm thân tứ đại tạm bợ này. Ông bà vẫn thường dạy ta: Người ngu gây bệnh- do hút thuốc, uống rượu, tham ăn, tham uống. . . Người dốt chờ bệnh - ốm đau mới đi khám, chữa bệnh.- Người khôn phòng bệnh, biết chăm sóc bản thân, chăm sóc cuộc sống. Đợi khát mới uống, đói mới ăn, ốm mới khám chữa bệnh. . .Tất cả đều là muộn.

Để tránh bớt bệnh tật ta phải biết cách ăn uống cho phù hợp với sức khỏe. Ai cũng biết rằng ăn trái cây là có nhiều lợi ích cho cơ thể. Thí dụ nước cốt xay từ Cần tây chứa nhiều chất bổ như vitamin A, vitamin C, folate, calcium,

potassium, sodium, magnesium, phosphorous, electrolytes, nước, một số vitamin khác và khoáng chất, tuy nhiên người huyết áp thấp không nên dùng nhiều có thể sẽ gây những biến chứng tai hại. Ngay cả Sầu riêng, đó không chỉ là loại quả bổ dưỡng, sầu riêng còn được xem là phương thuốc chữa ho và bệnh ngoài da rất hiệu quả. Tuy nhiên cũng nên biết không nên ăn quá nhiều sầu riêng vì sẽ gây nóng trong người, dễ sinh mụn nhọt. (Nguồn WebMD [health@messages.webmd.com](mailto:health@messages.webmd.com))

Với hàm lượng đường cao, người bị huyết áp cao, đường huyết cao, huyết áp thấp, tim mạch không tốt, loét đường ruột nên hạn chế ăn sầu riêng vào buổi tối vì dễ gặp biến chứng. Nên ăn giảm cơm sau đó mới ăn sầu riêng để tránh tình trạng hấp thụ năng lượng quá mức.

Bên cạnh ta cũng nên biết thêm về quả bơ.

Trong sách Guinness có ghi bơ là trái cây chứa nhiều chất dinh dưỡng nhất. Cứ 100g thịt trái bơ chín thì lại có 60g nước, 2,08g protid, 20,10g lipid, 7,4g glucit, tro 1,26g, các chất khoáng: Ca 12mg, P 26, Fe 0,6mg, vitamin A 205mg, B1 0,05mg, C 20mg, các aminaxit: cystin, tryptophan. Bên cạnh đó, quả bơ còn có nhiều chất kháng khuẩn.

Quả bơ có tác dụng làm giảm lượng cholesterol và mỡ trong máu, bảo vệ hệ thống tim mạch, huyết quản và gan, làm khỏe dạ dày, thanh lọc ruột...Đây là loại quả rất thích hợp để bồi bổ cho trẻ em và người già, tuy nhiên mỗi ngày chỉ nên ăn một quả.. Bên cạnh đó, bơ có hàm lượng mỡ thực vật rất cao, do đó không nên ăn nhiều vào buổi tối. (Nguồn WebMD [health@messages.webmd.com](mailto:health@messages.webmd.com))

Đó chỉ là vài thí dụ cho chúng ta nhìn ra đôi khi vô tình ta tự gây bệnh cho mình mà không hề hay biết. Điều này không có nghĩa là tất cả các loại trái cây đều không nên dùng vào buổi tối. Bên cạnh đó nếu tìm hiểu thêm về cơ thể con người, chúng ta sẽ thấy đây là một bộ máy hoàn chỉnh được cấu tạo để giúp ta được an toàn trong thế giới đầy dẫy vi khuẩn độc hại và biết bao mầm mống gây bệnh. Trong cơ thể ta từ não sản sinh một loại tế bào đặc biệt gọi là

“natural killer cells”, có khả năng tự vệ chống lại các vi khuẩn độc hại đồng thời tránh khỏi sự viêm nhiễm. Khi có vật lạ nguy hiểm xâm nhập cơ thể, tế bào NKC này tự động tìm đến bao vây và tiêu diệt kẻ xâm nhập ngay, đó là hiện tượng ta bị nóng sốt hay vết thương xung lên và có mủ.

Chính vì vậy các bác sĩ cũng khuyên ta không nên lạm dụng thuốc tây. Hiện nay các nhà khoa học đã phát hiện ra dùng nhiều các loại thuốc giảm đau có khả năng gây ra ung thư. Dùng nhiều các loại thuốc trụ sinh là tự tiêu diệt đi khả năng kháng thể của cơ thể mình sẽ sinh ra nhiều loại bệnh khác mà có thể không tìm được thuốc điều trị (Nguồn [WebMD health@messages.webmd.com](mailto:WebMD_health@messages.webmd.com))

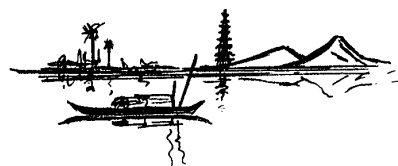
Hãy biết tìm hiểu, quan sát và giữ gìn cho chúng ta có được cuộc sống an lành và hạnh phúc. Không lo lắng quá nhiều, sống đơn giản để cảm nhận ân huệ của cuộc sống, cảm nhận niềm vui của sự vận động, mùi thơm của hương hoa của đất trời. Biết tận hưởng cuộc sống hiện tại giữ gìn sức khỏe để có điều kiện giúp đỡ những người chung quanh là vâng theo lời Phật dạy – “Phục vụ chúng sanh là cúng dường chư Phật”

## Chơn Giác

*Sưu tâm*

# Bớt Đi!

*Bớt đi lắm chuyện nhiều lời  
Ráp tâm nói xấu hại đời người ta  
Bớt đi "nổ lớn" ba hoa  
Khoe tài, khoe của thêm mà hại thân  
Bớt đi nóng nảy tham sân  
Để tâm thiên quán mê làm tiêu tan  
Bớt đi phách lối ngang tàng  
Khiêm cung lễ độ an nhân tâm thân  
Bớt đi tham những hại dân  
Của tiền phi nghĩa mòn dần tiêu hao  
Bớt đi tâm loạn động dao  
Giữ tâm an định mới mau đạo thành  
Bớt đi tham lợi tham danh  
Phù du mộng ảo tranh giành làm chi!  
Bớt đi bàn luận thị phi  
Chỉ thêm phiền muộn ích gì mà tranh  
Bớt đi lời nói chua chanh  
Giữ tâm thanh tịnh an lành mọi nơi  
PT.*



## GIA CHÁNH

# Hương Vị Bô Đê

(ĐẬU HŨ KHÌA)



*Tâm Hòa soạn*

### 1. Vật liệu:

3 miếng đậu hũ.

Gia vị:

- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương,
- 2 muỗng cà phê hạt nêm chay,
- 1 muỗng canh đường,
- 3 muỗng canh nước tương,
- 1 muỗng canh dầu hào chay,
- 1 muỗng cà phê nước màu,
- Một chút ớt màu đỏ, dầu ăn.



### 2. Cách làm:

- \* Đậu hũ chọn loại mềm nhưng không phải đậu non, thấm vào khăn giấy cho ráo nước, cắt đôi miếng đậu hũ cho mỏng bớt.
- \* Ướp đậu hũ với một chút hạt nêm chay và ngũ vị hương khoảng 10 phút, sau đó đem chiên vàng.
- \* Xếp Đậu hũ vào nồi, cho hết gia vị đã chuẩn bị vào, đổ nước xấp vào. Nấu đậu với lửa lớn cho sôi, sau đó giảm lửa riu riu, khìa cho đến khi cạn nước.
- \* Lây đậu ra đĩa. Dùng kéo hay dao cắt miếng vừa ăn.
- \* Món này dùng với cơm hay xôi đều ngon.

Chúng tôi trân trọng cảm ơn quý Thầy, quý Sư cô, quý thiện hữu tri thức, các học giả, văn nhân thi sĩ đã đóng góp bài vở phong phú cho số báo mùa Vu Lan báo hiếu năm 2019. Trân trọng cảm ơn các vị mạnh thường quân, các cơ sở thương mại đã đăng quảng cáo và giúp đỡ tịnh tài cho việc phát hành số báo này. Chân thành cảm tạ các Chùa, Phật học viện, Đại tông lâm, Tự viện, Ni viện, Niệm Phật đường và các nhà văn hóa, báo chí đã gửi tặng sách, báo và tạp chí trong thời gian qua.



### ***Danh sách quý Phật tử ủng hộ tịnh tài cho số báo Vu Lan Pl. 2563***

Thầy Phước Nghĩa	100	Kim Thanh (chùa QM)	100	Chúc Nhuận	20
Thầy Phước Quảng	50	Tâm Tiên (chùa QM)	50	Diệu An	5
Thầy Phước Viên	50	Diệu Bảo	100	Tâm An	10
Sư cô Phước Định	20	Tâm An	20	Tâm Thành	5
Sư cô Phước Liễu	100	Ngọc Đăng	10	Lệ Quang	5
Sư cô Phước Hòa	50	Trúc Khoa	10	Ngọc Tùng	5
Sư cô Phước Lễ	50	Tâm Tịnh	20	Minh Lợi	50
Sư cô Phước Chiêu	50	Tâm Mãn	10	Diệu Vui	20
Sư cô Phước Lạc	50	Nhật Như	10	Diệu Hoa	10
Sư cô Phước Bình	50	Chúc Bảo Hiện	10	Diệu Tánh	20
Sư cô Phước Hương	100	Huệ Linh	10	Tử Kim Quang	20
Sư cô Phước Thọ	100	Chơn Chất	10	Minh Quang & Diệu Huệ	50
Sư cô Vạn An	20	Ngọc Càn	10	G.đình hl . Quảng Thanh &	
Thức xoa Chơn Giác	100	Đỗ Vy Tường	10	Quảng Trân	50
Sa di ni Vạn Kính	20	Chơn Huyền Hiền	5		
Sa di ni Vạn Trang	50	Diệu Phước & Tâm An	50		
Sa di ni Vạn Hiếu	20	Trần Thị Nga & Quảng Cầu	20		
Sa di ni Diệu Lương	50	Diệu Thanh	20		
Sa di ni Hương Thiên	50	Tùng Ngọc	10		
Sa di ni Hương Hòa	20	Diệu Ngọc	5		
Tâm Như Chúc Phong	20	Diệu Định	20		
Quincy Trí Việt	30	Huệ Thành & Từ Thịnh	50		
Minh Chiêu (chùa QM)	50	Diệu Tính	5		



### ***Danh sách ủng hộ Đại Tông Lâm Phật Giáo***

Gđ. h/l. Ngâu Ngọc Miêng 200,	Sư cô Phước Hòa 100, Diệu Trí	Gđ.h/l Vũ Văn Chương pd.
Nha sĩ Thảo Nguyễn 400, Kim	(1) 100, Gđ. h/l. Chung Thái	Tâm Đạo 200, Gđ. h/l Lý Quốc
Nga Nguyễn 400, Logan Tran	Hoàng Nam 200, Gđ. h/l	Vũ pd. Huệ Pháp 200, Gđ. h/l
60, Trí Chánh 60, Hoàng Ngọc	Nguyễn Hữu Tâm 100, Gđ. g/l	Trần Đình Minh pd. Nguyễn
Sam pd. Viên Đạo 60, Trương	Ni sư Hải Triều Hạnh 200, Sư	Hiền 500, Nguyễn Thị Hòa
Đình Hoạt 60, Diệu Thạnh 100,	cô Phước Lạc, Gđ. h/l Nguyễn	350, Gđ. h/l Quảng Thanh &
Trương Thị Mười pd. Diệu	Đức Tuệ pd. Quảng Trí 150,	Quảng Trân 100.
Ngọc 50, Gđ. h/l Justin Main	Gđ. h/l Nguyễn Thị Nữ pd.	
Dek Tsang 200, Gđ. h/l Đặng	Diệu Cường 500, Gđ. h/l Lâm	
Văn Tranh pd. Minh Thiện 100,	Hồng Sương pd. Diệu Đức 100,	

### ***Danh sách các cơ sở thương mại ủng hộ quảng cáo cho báo Vu Lan số 73***

- |                                     |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| - Fairfield Funerals of Distinction | - All Villa Print             |
| - Công ty kế toán Bùi Thanh Lân     | - Nhà thuốc tây Mai           |
| - Tiệm vàng Mỹ Tín                  | - Thực phẩm Á châu Tường Phát |
| - Tran's Aquarium                   | - The Triumph Institute       |
| - Huyện Motor Repair                | - Công ty địa ốc ET           |
| - Tiệm vàng Hưng Thành              | - An Lạc Vegan                |