



# SINH THỨC

Số 56

tháng 11, 2001



**Địa Chỉ:**

P.O. Box 1223,  
Herndon, VA 20172

**Điện Thư:**

[sinhthuc@sinhthuc.org](mailto:sinhthuc@sinhthuc.org)

**Trang Nhà**

<http://www.sinhthuc.org/>

**Điện Thoại**

703-787-3377

Giọt Nắng Trong  
Chia Xẻ  
Khóa Tu, Mùa Gặt Hái  
Chiếc Thuyền Không  
Trước Khi Về Khóa Tu  
Thơ  
Buddhist Guide to Happiness  
Trang Nấu Đồ Chay  
Hình Ảnh Tu Học

Nguyễn Duy Nhiên	2
Diệu Bạch	5
Diệu Bạch	6
Tâm Minh Cần	8
Quảng Minh Nguyên	10
Thanh Hương, Minh Viên	13
Hằng Tâm	14
Quảng Diệu An	15
Sinh Thức	17

# Giọt Nắng Trong

*Nguyễn Duy Nhiên*

Buổi tối qua khi tôi và Quận ra về trời cũng đã thật khuya! Bước ra ngoài, chúng tôi thấy trăng vàng vạc sáng trên đầu. Trời đã trở sang mùa thu của tháng mười. Con đường nhỏ hai chúng tôi đi có ánh trăng đổ dài bóng cây. Không gian trời thu trong và mát lạnh. Những nốt nhạc lời thơ vẫn còn nhẹ rơi. Nhạc và thơ bao giờ cũng mang lại cho cuộc đời những niềm vui nho nhỏ bạn nhỉ! Sáng nay dậy sớm, pha một tách trà, tôi ra ngồi sau nhà. Những giọt sương vẫn còn đọng trên lá cỏ. Không khí lạnh buổi sáng làm tách trà sáng nay của tôi thấy ấm hơn. Sáng nay, tôi muốn ngồi đây chia sẻ với bạn một chút về trời thu và chuyện hạnh phúc.

## *The Pondering Pond*

Vào tuổi của chúng ta bây giờ, tôi nghĩ, hạnh phúc không còn có thể nằm trên mây hoặc là ở bên kia bờ cuộc sống. Hạnh phúc, tôi nghĩ, là được nắm tay người thân thương đi dưới trăng, là một buổi sáng ngồi yên, là được nhìn một tia nắng lung linh vương trong hạt sương. Hạnh phúc là ngồi uống một ly trà thơm... Bạn bảo rằng mình thích cà phê hơn, nhưng cũng bắt đầu tập uống trà rồi đó. Phải rồi, bạn thử tập uống trà đi! Uống một tách trà cho thật trọn vẹn. Trời nơi đây đang vào thu. Một buổi sáng nào ra vườn, chúng ta pha một tách trà thơm uống cùng lá và mây. Mà tôi nói là phải tập đó nha! Có biết bao nhiêu người chung quanh ta uống trà mà có thấy hạnh phúc gì đâu. Khi ta không có hạnh phúc thì làm gì

cũng chẳng có hạnh phúc. Nếu nơi ta đang ở đây mà ngày không vui và trời không xanh thì nơi nào ta về mà ngày lại vui và trời lại xanh được, phải không bạn?

Nghe nói nơi sở bạn làm có một hồ nước nhỏ, và những giờ nghỉ bạn thường ra ngồi đấy để đọc một quyển sách hay. Hình như bạn gọi hồ ấy là "Pondering Pond." Vào mùa này chắc nơi ấy phải là đẹp lắm. Người ta thường hay nói mùa thu là mùa của sự tàn phai, nhưng tôi đâu có thấy vậy đâu! Mùa thu là mùa của màu sắc và mùa của sự sống. Tôi ở vùng này đã gần ba mươi năm, vậy mà mỗi lần trời vào thu là tôi vẫn thấy mình như nín thở. Tôi muốn mùa thu đến và đi ngang qua đây thật chậm, để cho mỗi chiếc lá trên cành được đổi màu từng tờ một. Tôi biết đời sống bận rộn, nhưng đừng bao giờ để cho những hạnh phúc, niềm vui có mặt cạnh bên mà mình lại không hề biết đến, bạn nhé!

Mùa này người ta thường rủ nhau lên núi xem lá đổi màu. Năm nay bạn có định mang gia đình lên đấy xem màu lá không? Mà chắc mấy cháu nhỏ cũng chẳng tha thiết gì lắm đâu. Cũng như Khánh Như và Duy, đi đâu cũng được, miễn là có bạn bè cho chúng chơi với nhau là được rồi! Có lên núi xem lá là cho những người lớn chúng mình mà thôi. Mà tôi thấy rừng lá trên ấy cũng đâu có đẹp gì hơn cây lá ở dưới này đâu! Trên con đường tôi đi mỗi ngày, hai bên đường là một rừng lá chín cây. Những ngày

có gió lớn, màu sắc bay mù không trung, rơi ào ào trên kiếng xe tôi. Thú thật là tôi vẫn thích mùa thu dưới này hơn, mình không cần vội vã, mình không cần chen đua, mình không cần phải đi đâu hết. Thong thả hạnh phúc. Bên ngoài cửa sổ phòng đọc sách của tôi cũng có đầy đủ hết cả một trời thu. Những ngày có nắng, tôi khoác thêm một chiếc áo ra vườn ngồi uống trà, đọc sách, viết lách. Những chiếc lá chín cây bay bổng cao trong không gian, rơi xuống quanh tôi, bên tách trà nóng, trên một tờ giấy trắng vẫn chưa có một chữ nào.

### ***Làm Cho Mình Có Hạnh Phúc***

Bạn biết không, ta phải có hạnh phúc với những gì mình đang có, hay trong những việc mình làm. Tôi nghe kể bạn đang có ý định sửa sang lại những kệ tủ đựng ly bát trong nhà bếp. Không biết bạn có thực tập niềm vui trong khi làm việc ấy không, hay chỉ mong làm cho xong việc? Mà tôi nghĩ, nếu không có niềm vui thì nhất định mình phải làm cho nó có một niềm vui! Hạnh phúc nhiều khi có mặt dễ dàng hơn ta nghĩ.

Ta đâu cần phải giàu có, là vua chúa mới có thể hưởng được những hạnh phúc của cuộc đời. Có lần, tôi đọc về một đoạn văn của nhà văn Pháp Marcel Proust viết gởi cho một anh thanh niên trẻ nhà nghèo. Ông ta tưởng tượng ra chàng thanh niên ấy sống trong một căn gác nhỏ chật hẹp, sống một đời rất tằm thường. Anh ta ngồi một mình trong bóng tối, bên cửa sổ, mơ tưởng đến những cuộc sống xa hoa của xã hội Paris thời ấy, với những buổi tiệc linh đình, với những lâu đài tráng lệ, những buổi múa hát thâu đêm... Ông Proust viết bức thư cho người thanh niên ấy. Biết anh đang buồn

chán vì nghĩ đời mình quá tằm thường, ông muốn mời anh đi thăm bảo tàng viện Louvre ở Paris để xem tranh. Nhưng ông không đưa anh vào xem tranh của những lâu đài, về đời sống của những vua chúa, mà anh mơ tưởng. Ông sẽ mời anh ta vào xem phòng tranh của Jean-Baptiste Chardin, một danh họa Pháp thế kỷ 18. Điều đặc biệt là những bức tranh của Chardin không vẽ về những gì kiêu xa, cầu kỳ. Đối tượng của ông là những finh vật rất bình thường như là trái táo, chén rượu bạc, nồi nấu súp, ống điếu, chum nhỏ, một tủ chén... hoặc những sinh hoạt hằng ngày như là mẹ đi chợ về... Những hình ảnh của những sự vật tằm thường trong một cuộc sống bình thường. Nhưng màu sắc của những bức tranh ấy rất sống động và tuyệt mỹ. Nó cho ta thấy được một cái nhìn thật tươi mới và sâu sắc. Và sau khi đưa anh thanh niên nghèo ấy đi xem những bức tranh tuyệt mỹ ấy xong, ông ta sẽ hỏi "Sao bây giờ cậu có thấy mình có hạnh phúc chưa?"

Những bức tranh này giúp ta nhìn lại những vật tằm thường chung quanh mình, những gì chúng ta đang có, bằng một con mắt mới. Chúng chỉ cho ta những cái đẹp của những vật trước mắt mỗi ngày, mà ta không thấy được. Sau chuyến viếng thăm ấy, chàng thanh niên nghèo sẽ thấy được rằng, những cái hay, cái đẹp, cái cao sang, cái chân thiện mỹ, không phải chỉ dành riêng cho bậc vua chúa, hay bất cứ riêng ai, mà chính anh ta cũng có. Hạnh phúc đang có ngay trước mắt anh. Chỉ cần anh biết dừng lại mà nhìn cho thật sâu sắc. Mặt trời hoàng hôn cũng đẹp mà một ngọn đèn dầu nhỏ cũng đẹp, trời mùa thu cũng đẹp mà một chiếc lá, cọng cỏ cũng đẹp. Trăng rằm

mười sáu đẹp mà một con đom đóm lập lòe mùa hè cũng đẹp. Không có một cái gì trên đời này là tầm thường hết. Bạn có ba cháu nhỏ thật dễ thương, tôi thấy chúng thật ngoan. Chúng phải là những niềm vui lớn trong đời của bạn. Mà thời gian qua mau lắm! Đừng bao giờ để cuộc đời mình lại toàn những luyến tiếc về ngày hôm qua bạn nhé!

Nếu mình chưa thấy có hạnh phúc thì phải biết cách làm cho mình có hạnh phúc. Bạn biết không, mỗi năm chúng tôi có tổ chức và đi tham dự những khóa tu. Nhưng nghe chữ "khóa tu" bạn đừng vội sợ nha! Thật ra trong khóa tu ta chỉ thực tập bấy nhiêu đó thôi, thật sự có mặt với sự sống này, thực tập tiếp xúc với hạnh phúc. Sự sống này có những cái hay và đẹp, muốn tiếp xúc được với chúng, ta phải có mặt. Và việc ấy, đòi hỏi nơi chúng ta một công phu, một sự thực tập.

### ***Dòng Nhạc Chopin***

Tôi biết bạn là một người thích chơi dương cầm. Có lần nghe bạn nói mình thích nhất là những dòng nhạc của Chopin. Bạn hỏi tôi, có bao giờ nghe một câu thơ nào đó thôi, mà vì nó đẹp quá, khiến mình nhất định phải học thuộc hết trọn bài thơ ấy? Cũng vậy, nhạc Chopin có những bài có một khuôn gán thật hay mà nó bắt bạn phải cố gắng tập hết trọn bài nhạc ấy.

Mỗi ngày trên đường đến sở làm, tôi đi ngang qua một con đường nhỏ có một vòm cây phủ kín trên cao. Mùa hè, con đường rất xanh mát. Vào mùa thu, con đường này là con đường của màu sắc. Trên cao, hai bên đường, dưới chân tôi đi toàn là lá. Nhất là buổi sáng sau một cơn mưa,

màu sắc trở nên sáng linh động lạ kỳ. Bước chân đi mà mình cứ tưởng như đang bước vào một bức tranh của Monet vậy.

Cuộc sống cũng có những cái đẹp nhỏ, nó khiến ta phải đi tìm, phải thực tập, và phải biết cách sống sao cho thật trọn vẹn. Mà những cái hay đẹp, lạ kỳ ấy, nó có mặt ở khắp mọi nơi. Có lần tôi được nghe một người nữ tu Thiên Chúa giáo chia sẻ về một kinh nghiệm của cô. Nhiều năm trước, vì muốn tạm lánh những công việc bận rộn, bề bộn của cuộc sống hằng ngày ở thành phố, cô quyết định tìm đến một tu viện hẻo lánh tại một miền quê. Cô muốn đến ở đây trong một thời gian, để tĩnh lặng, để tĩnh tâm cầu nguyện. Cô đến ngôi làng nhỏ ấy vào một ngày mùa thu, trời mưa tầm tã. Nước đổ như thác. Con đường lên tu viện là một con đường đất nhỏ, xa xôi, và bây giờ lại trở nên lầy lội và bùn sình. Người ta phải sai người lái một chiếc xe máy cày xuống để đón cô lên. Buổi chiều ấy, cô được ngồi trên một chiếc xe chở rơm không mui cộc kịch, chòng chành, móc vào phía sau xe máy cày chạy trên con đường nhỏ sình lầy; trong khi mưa đổ mù mịt đất trời. Những giọt mưa tạt ngang dọc vào mặt, vào người cô, ướt sũng nước. Sau mấy tháng tĩnh tâm ở tu viện, cô trở về thành phố, trở lại với cuộc sống của mình. Cô kể, trong chuyến đi ấy, cô có được một kinh nghiệm rất mới lạ. Trong suốt thời gian sống trên tu viện, cô cảm thấy gần gũi nhất với thượng đế, không phải vào những lúc tĩnh tâm cầu nguyện, mà là trong khi ngồi sau lưng trên chiếc xe chở rơm cộc cạch ấy, trong cơn mưa như thác, trên con đường lầy lội bùn sình lên tu viện. Hạnh phúc nhiều khi tầm thường và gần gũi hơn ta nghĩ.

## *Giọt Nắng Trong*

Bạn có để ý là hình như mùa thu năm nay trời có nhiều lá hơn những năm trước không? Lá nhiều hơn nên niềm vui cũng nhiều hơn. Mùa thu nào cũng giúp tôi trở thành một thi nhân thật siêng năng, trước cái đẹp vô cùng của thiên nhiên. Mỗi khi đi đâu, tôi cũng tập bước những bước chân thật yên và thanh thoi. Mỗi bước chân là một sự nhiệm màu, mỗi chiếc lá là một hạnh phúc nhỏ. Hôm qua, trên đường thiền hành tôi đi qua có một tờ lá thật đẹp, tôi nhặt đem về phòng để trên bàn viết của mình. Mùa thu này trời đẹp lắm, bạn hãy ngước lên và nhìn bầu trời xanh trong trên cao. Màu nắng cũng trong và đẹp như màu lá. Trên bàn viết tôi vẫn còn giữ một hạnh phúc của sáng qua. Hôm nào gặp lại tôi sẽ trao cho bạn tờ lá ấy. Biết đâu có thể bạn đang cần đến một niềm vui. Hạnh phúc thì không bao giờ là quá thừa phải không bạn?

## Chia Xẻ

*Bao ngày cùng tu học  
Tôi bạn và tăng thân  
Ởn thầy hằng chỉ giáo  
Bao pháp nủ thầy ban  
Mình uống chung giòng suối  
Tâm lặng, nở nụ cười  
Giờ đây cùng ngồi xuống  
Tôi bạn có bên nhau  
Trong vòng tròn chánh niệm  
Tay nâng trà thân ái  
Sen búp mình trao nhau  
Bạn ca tôi thổi sáo  
Đánh đàn mình hòa ca  
Văn thơ tôi vội thảo  
Nốt nhạc bạn ngân nga  
Mình chia xẻ cùng nhau  
Những gì mình gặt hái  
Thoảng nghe chuông tỉnh thức  
Cùng thở nở nụ cười  
Nắm tay nhau bạn nhé  
Mình gặp lại mùa sau*

Roslyn khóa tu hè 8/01

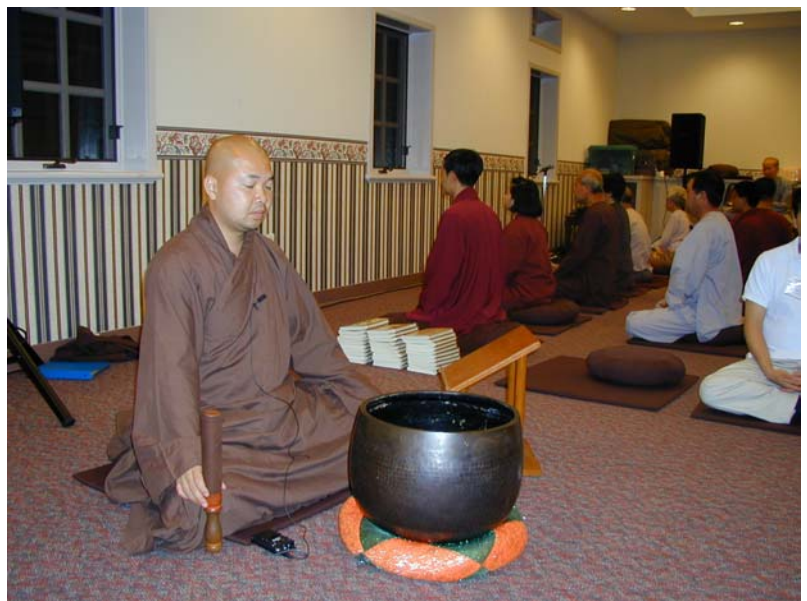
*Diệu Bạch*



# Khóa Tu Hè Sinh Thức

*Diệu Bạch*

*Đây Roslyn tên gọi  
Với đôi cỏ mênh mông  
Bên hàng cây im bóng  
Ve ca trong nắng sớm  
Như gọi như đón chào  
Khóa tu hè Sinh Thức  
Về đây bạn đồng tu  
Này hỡi cô cùng bác  
Này hỡi chị cùng anh  
Thiếu nhi mau rảo bước  
Theo mẹ tháp tùng cha  
Về đây cùng ngồi xuống  
Tọa cụ với bồ đoàn  
Sẵn sàng như mời gọi  
Bạn ơi hãy ngồi xuống  
Buông thư và vững chãi  
Hỡi thở nhẹ vào ra  
Tâm tư không vướng mắc  
Thênh thang với đất trời  
Thiền hành tôi bên bạn  
Đường mòn in dấu chân  
Cỏ non sao êm ả  
Tấm lòng như nở hoa  
Tóc tôi màu tiêu muối  
Tóc xanh bạn tuổi thơ  
Mắt anh dấu chân chim  
Mắt em ngồi trong sáng  
Đẹp thay Hai thế hệ  
Cùng bước chung một đường  
Pháp đàm cùng trao đổi*



*Pháp thoại cùng tiếp thu  
Tăng thân cùng nương tựa  
Lời thầy cùng khắc ghi  
Một bức tranh linh động  
Mình tự họa, tự chứng*

## *Mùa Gặt Hái*

*Gió mát đời cao,  
dáng thầy vững chãi  
Thông reo, cỏ mượt,  
đếm bước bên thầy  
Trúc xanh mấy khóm,  
Sen búp vài hoa  
Hiện trú là đây,  
Ngồi yên ở đó  
Rừng thông có đó,  
tu học bên thầy  
An trú tăng thân,  
mai một ta về  
Chở đầy hoa trái,  
hoa thêm an lạc  
Trái ngọt từ bi,  
tặng mẹ tặng cha  
Cho anh cho chị,  
hoa thơm trái ngọt  
Hái từ SINH THỨC,  
vườn ươm KIM SƠN  
Nào quên hả bạn,  
Còn chiếc thuyền không  
Chèo về luôn nhé.*



# Chiếc Thuyền Không

*Chia sẻ cảm nghĩ của một thiền sinh trong buổi Thiền Trà cuối khóa thiền tập hè 2001 của nhóm Sinh Thức tại Roslyn Richmond Virginia.*

## **Tâm Minh Cần**

Kính bạch thầy viện trưởng, thầy Quảng Tiến, các anh chị nhóm Sinh Thức, các bác các cô chú và các bạn tặng thân thương.

Thế là bốn ngày thiền tập đã trôi qua nhanh chóng, mặc dù thầy Tịnh Từ cũng như anh Minh Tánh và Minh Đức đều luôn nhắc nhở: Hãy biết dừng lại, thông thả từ từ đi trong chánh niệm, ăn uống trong chánh niệm. Nhưng ngày vui đã qua quá mau, tuy chỉ trong thời gian ngắn ngủi mấy ngày mà con cảm thấy đúng nghĩa câu *thân tâm an lạc*. Một niềm vui nhẹ nhàng len lén tăng trưởng trong tâm hồn con như đóa sen búp buổi sáng từ từ hé mở đón chào một ngày nắng ấm. Ăn quả nhớ kẻ trồng cây, ăn gạo nhớ kẻ đâm xay giã sàng. Được hưởng duyên lành trái ngọt này con không dám quên ơn những người đã gieo hạt giống tốt từ bao lâu nay. Thầy viện trưởng Thích Tịnh Từ, thầy Quảng Tiến, các anh chị em nhóm Sinh Thức, các bạn đã cùng tham dự khóa tu và người bạn đường hiền hòa Tâm Diệu của con. Xin tạ

ơn Chú Phật và tạ ơn mọi người đã bỏ thì giờ công lao tổ chức một khóa tu thiền hay theo lời thầy Quảng Tiến là "*khóa tu tiên*" vì quá chu đáo, đầy đủ tiện nghi về cả vật chất lẫn tâm linh. Ở đâu con cũng được thấy những nụ cười hiền, ở đâu con cũng được nghe những lời ái ngữ. Sau những bài pháp thoại con lại có cảm tưởng mình sống ghê, may mắn thật, vì trong hiện tại mình đã không chạy đi tìm hạnh phúc mà bằng lòng với những gì mình đang có. Xin tạ ơn thầy viện trưởng với các câu chuyện cổ tích rất sâu sắc, các lời chỉ giáo thâm trầm và tế nhị. Xin tạ ơn nhóm bạn trẻ Sinh Thức đầy tài năng chuyên môn và giàu lòng Từ, Bi, Hỷ, Xả, luôn luôn thực hành câu *Sáng cho người thêm niềm vui, chiều giúp người bớt khổ*. Trong thực tế đã có rất nhiều gia đình sau khi dự khóa tu Thiền



Tập đã thay đổi chóng đờ được mái ấm gia đình sắp lung lay vì các cơn gió lốc tiền tài, danh vọng.

Tháng sáu vừa rồi các bạn và con đã tổ chức một chuyến đi chơi Atlantic City cho hơn sáu mươi bạn đồng nghiệp. Sáng ra đi ai cũng hăm hở vì mỗi người được hãng xe buýt tặng một phiếu ăn trưa và một số tiền mặt để chơi bài. Buổi chiều về buồn nhiều hơn vui, chỉ có một người được bạc hầu hết đều thua. Con không biết đánh bài nên chỉ đứng nhìn thôi. Trước khi rời sòng bài con thấy một ông cụ tóc bạc phơ ngồi khóc trong im lặng. Gần đó một cặp vợ chồng trẻ cãi nhau găng lăm đến nỗi cô vợ đấm ngực rồi khóc, có lẽ anh chồng đã thua lớn. Họ nói tiếng Spanish nên con không hiểu.

Trong khóa thiền này cũng như các khóa thiền khác đa số thiền sinh ra về luôn có nụ cười trên môi và trong tâm, vì ít ra họ cũng như con đã biết được lời giảng dạy của thầy

*There is no way to Happiness.  
Happiness is the way.*

Không có lối nào đưa đến hạnh phúc. Hạnh phúc đang ở trên đường ta đi

Và lời dặn dò của anh Minh Tánh, nếu sau khóa thiền có ai hỏi bạn học được những gì, đem được gì về nhà?



Thưa được: *chiếc thuyền không*. Không tham, không Sân và không Si.

Lời nói luôn luôn có giới hạn và có nhiều vụng về nhưng cảm xúc thì vô chừng. Cảm xúc của con là biết ơn vô cùng và xin đa tạ. Con ước mong năm tới mỗi thiền sinh trở lại với khóa thiền sẽ rủ thêm một người bạn mới để mỗi ngày gia đình tâm linh càng nở rộng, niềm vui lan xa hơn.

# Trước Khi Về Khóa Tu

*Quảng Minh Nguyễn*

Khoá tu 5 ngày thấm thoát đã trôi qua. Ở đây thời gian dường như qua nhanh hơn nơi phố thị bận rộn. Tôi có cảm giác như thể dù biết rằng thời gian lúc nào cũng đều đặn vô tư. Có lẽ vì tôi muốn được an dưỡng thêm một lúc nữa trong không gian bình an, giữa những nụ cười. Muốn được mỗi sáng thức dậy thấy cuộc đời mang nhiều ý nghĩa. Muốn được mỗi đêm đi ngủ mỉm cười khi thấy mình đã sống trọn một ngày.

Càng ngày tôi càng thích sự tu học. Tôi đã thấy có nhiều điều hay mà chỉ trong một khoá tu, mình mới có thể học và kinh nghiệm được. Nhưng không phải vì vậy mà chuyển đi tu học nào cũng dễ dàng. Về đến khoá tu thường là kết quả của một công trình phấn đấu. Phần nhiều hay thiên về nội tâm vì gia đình tôi may mắn được khá đầy đủ về vật chất.

Năm nào cũng vậy, vừa hết khoá tu là tôi đã mong đến khoá tu sang năm. Tôi còn nhớ là mình đã rất hăng hái tự hứa sẽ về sum họp với gia đình thứ hai này. Một gia đình tâm linh tuy ít dịp gần nhau nhưng rất là gắn bó. Tuy vậy, một hai tháng trước ngày về khoá tu mới, mỗi lần nghĩ đến phải xa nhà 5 ngày là tôi có cảm giác hơi đắn đo e ngại. Chúng tự đứng có mặt, dù tôi rất thích đi tu học và

lần nào cũng được nhiều lợi lạc. Nếu cảm giác e ngại này mà mạnh thêm một chút, có lẽ tôi sẽ không đủ ý chí để ghi danh. Ý thích tu học của tôi sẽ mất cơ hội trở thành một hành động cụ thể tốt lành. Thích nhưng mà e ngại. Tôi đã dành khá nhiều thời giờ tìm hiểu và phấn đấu với sự mâu thuẫn này.



Trước tiên tôi xem xét những lý do liên quan đến hai chữ "tu học"? Tôi đã từng có những ý niệm như thế nào về lãnh vực này? Chúng có trung thực hay không? Một vài thành kiến lệch lạc khi xưa, tuy không được mời nhưng cũng tự động nhô lên trên ý thức tôi. Ví dụ như những hình ảnh cực khổ, cô độc, gò bó, những nhọc nhằn mà một người bình thường khó lòng

chịu được. Dù không hiểu rõ lý do đằng sau những hành động đó, tôi từng tin tu là phải vậy, phải có gì đặc biệt hơn người khác. Bên ngoài tuy tôi khăng khăng như thế, bên trong tôi thường băng khuông không biết mình có muốn trở thành như vậy hay không. Tôi hơi ngạc nhiên khi thấy ý niệm mâu thuẫn này vẫn còn vết trong tâm mình, dù chúng đã yếu đi rất nhiều so với nhiều năm về trước. Đôi khi tôi vẫn bị vướng mắc, dù đã nhiều lần kinh nghiệm rằng sự thật không hẳn như tôi tưởng.



Rồi tôi nghĩ đến vấn đề thời gian. Năm ngày có hơi dài chãng? Nhất là đối với những người có gia đình, đôi khi còn có thêm con nhỏ. Ngồi ôn lại cảm giác của mình qua những dịp tu học trước, tôi thấy điều này không hẳn đúng. Thịnh thoảng tôi cũng có những cảm giác dẫn đo tương tự đối với các ngày tu học hàng tháng. Dù chỉ một ngày cũng có thể trở thành rất dài, nếu trùng vào lúc tôi đang có nhiều dự định. Tôi thấy cảm giác của mình bị ảnh hưởng quá nhiều bởi thói quen và hoàn

cảnh. Về đến khoá tu thì những cảm giác e ngại bần chồn giảm dần. Chúng mất hẳn khi sự an lạc bắt đầu có mặt trong tâm thức. Chưa về thì ngại nhưng lúc đi thì quyến luyến. Đó là cảm giác thông thường của tôi. Dù sao thì trước khi về đây, mỗi lần nghĩ đến phải xa nhà 5 ngày thì tôi cũng phải cố giữ chánh niệm thật nhiều.

Tôi cũng quan sát cách mình thường hay suy nghĩ về nhiều việc khác có thể sẽ xảy ra cùng lúc với khoá tu. Có thể là chuyện vui như được con cháu mời. Có thể là chuyện buồn như tai nạn, đám ma. Hầu như việc nào cũng cần sự hiện diện của mình. Ngoài ra còn hàng trăm chuyện khác, từ công ăn việc làm cho đến vấn đề sức khỏe. Đầu óc tôi không ngừng suy tính xếp đặt, việc này chưa ngã ngũ thì đã bắt sang việc khác, cứ như là mình biết được tương lai vậy. Từng đợt tư tưởng quen thuộc thúc đẩy tôi làm đủ thứ. Nếu không được thiện tri thức nhắc có lẽ tôi đã quên bằng việc ghi danh tham dự khoá tu.

Tôi nghĩ phần đông chúng ta đã từng trải qua những kinh nghiệm tương tự. Hoàn cảnh chúng ta, tôi thấy giống như lời người xưa, "*đường đi khó nhưng không khó vì ngàn sông cách núi, mà khó vì lòng người ngại núi e sông*". Trong không gian an tĩnh của khoá tu, tôi có dịp nhìn lại tâm thức mình trước đó để mỉm cười và thông cảm.

Tôi thấy trở ngại tinh thần của mình đa số chỉ là những chuỗi dài tư tưởng có khuynh hướng không muốn cho mình thay đổi. Tôi muốn "như vậy" thường là một ý nghĩ rất mạnh. Nó định hướng cuộc đời

của mình. Mình tập nhiều thói quen và lập ra nhiều khuôn khổ chỉ để củng cố sự "như vậy" này. Khi theo chúng mình cảm thấy rất tự chủ, dù đôi khi chúng cũng làm cuộc sống mình khá bấp bênh. Lúc nhỏ tôi rất tự hào về sự tự chủ này và lúc nào cũng sẵn sàng để bênh vực nó. Bây giờ nhìn lại những diễn tiến của đời mình, tôi không khỏi băng khoăn về những cái "như vậy" của mình.



Có thật tôi muốn "như vậy" chăng? Giữa cuộc sống vô thường, tôi có thể "như vậy" mãi hay không?

Gần đây, tôi hiểu thật ra tôi chỉ muốn được hạnh phúc. Đời sống tôi là một bản đồ, tôi đã tự vẽ để đi tìm cái hạnh phúc đó. Những cái "như vậy" của tôi là những nơi nghỉ tạm, được rồi mất, đến rồi đi. Chúng không ngoài sự nắm bắt và xua đuổi thường tình. Tôi nắm bắt những gì dễ chịu và xua đuổi những gì khó chịu. Những hành động này lúc mới bắt đầu thường đòi hỏi một nỗ lực đáng kể, đôi khi phiến toái nữa, nhưng sau khi đã quen rồi thì tôi bắt đầu cảm thấy vui thích. Đây là hạnh phúc chăng? Tôi không chắc, vì hạnh phúc với tôi vẫn còn là một tìm tòi. Dù sao tôi cũng muốn giữ "như vậy" mãi! Cách dễ nhất là lập đi lập lại những gì mình đã làm. Chúng tiếp tục đòi hỏi phần lớn thời giờ và

sinh lực của tôi. Dần dà những gì mỗi mẻ thường có nghĩa là thêm một gánh nặng. Chuyện tu học dù tốt mấy đi nữa cũng không ra ngoài lệ này.

Hiện nay những trở ngại tinh thần trên không còn áp bức tôi nhiều như những lần tu học đầu. Nhưng cũng nhờ chúng, tôi cảm thông được những khó khăn mà phần đông chúng ta đã trải qua. Theo tôi đây là một nỗ lực rất đáng để hãnh diện và khích lệ. Hằng năm tôi cố dành ra 5 ngày để tập hiểu 360 ngày "như vậy" đã qua, cũng như để chuẩn bị cho 360 ngày đang đến. Tôi cũng thấy không hẳn là phải chờ về đến khoá tu, sự tu học đã bắt đầu ngay lúc tôi nảy ý muốn làm mới cuộc đời mình.

## *Bé Tri Khách*

*Đến tu viện em tập làm tri khách  
Hưởng dẫn mọi người thăm khắp các nơi  
Lúc cần em thông dịch "hai con nai"  
Làm đại chúng cười vui giải trí  
Em tưới vườn hồng chăm lo lan quý  
Ăn cơm rau em vẫn thấy no lòng  
Mặc áo nâu em rất giống Sư Ông  
Vài năm nữa em sẽ làm chú đệ  
Lau quét thiền đường tụng kinh gõ mõ  
Sáng hồ canh chiều cúng mông sơn  
Cuộc đời em sáng đẹp vô cùng  
Đền ơn cha mẹ nối dòng Phật Tiên.*

*Tặng cháu Quảng Minh Nghĩa  
**Sư Cô Thanh Hương - Tu Viện Kim Sơn***



## *Ngắm Con Trong Đêm*

*Ru con ngủ giấc chập chờn  
Đêm thơm mùi sữa, ấm nồng da non  
Cảm ơn con trẻ vuông tròn  
Trăm năm duyên ý tạ ơn chốn này  
Ta bà một cõi sum vầy  
Cùng cười cùng thở, đủ đầy ơn nhau  
Nguyên ý bất nhị khởi đầu  
Cõi nguồn tịnh lạc, miệng cười Nguyên An*

**Minh Viên**

## **FIFTEEN PLEDGES THAT GUIDE BUDDHISTS TO HAPPINESS**

*Thích Tịnh Từ - Translated by Hằng Tâm*

- 1) I pledge not to take part in gambling, smoking, using narcotics or opium.
- 2) I pledge not to consume alcohol and food items that are of animal origins, but to take in only substances that nourish my body and help develop understanding and compassion.
- 3) I pledge to investigate and devoutly practice the five precepts for lay Buddhists: not to kill, not to steal, not to commit sexual misconduct, not to lie, not to take alcohol, to avoid over-indulgence in eating and practice moderation.
- 4) I pledge to learn to listen, to speak words that are kind, true and constructive, and not to use language that is mean, slanderous, divisive, jeering and hate-inciting.
- 5) I pledge to promote the virtue of giving, to bring joy and happiness to others by means of deep thinking, positive language and pure actions.
- 6) I pledge to lead a life that is open, selfless and forgiving, not to cling to ways of life that encompass narrow-mindedness, hatred and wrong view.
- 7) I pledge not to participate in organizations whose foundations are not built on the spirits of understanding and compassion, wisdom, forgiveness and benevolence.
- 8) I pledge not to watch films, read books, listen to music or lectures that promote sexuality, cruelty, mental weakness, violence and life-negation.
- 9) I pledge to positively support the Buddha's Dharma, to use understanding and compassion as guiding lights to lead me in my personal life, in my interactions with family, community and society.
- 10) I pledge to deeply trust and rely on the Three Jewels to build true happiness through practicing the precepts, through meditation and through wisdom.
- 11) I pledge always to practice mindful smiling, breathing and awareness in my daily life.
- 12) I pledge not to neglect practicing sitting and walking meditation, reciting sutras and improving myself every day.
- 13) I pledge to seek support from fellow Buddhists and monks to help me in the process of improving myself, to develop happiness and to spread the guiding lights of Buddhism to all abodes.
- 14) I pledge to be persistent, patient and positive in my endeavors to promote education, charity, cultural preservation and traditional morality.
- 15) I pledge to offer the merit of my work and happiness to all beings and to pray that all will soon attain enlightenment and become free from birth and rebirth.

## Trang Nấu Đồ Chay:

# Cá Kho Bồ Đề

*Quảng Diệu An*

### Vật Liệu

- 1/2 bịch tàu hũ ky tươi (8 oz.)
- 1 bịch seaweed
- 1 bó hành lá (khoảng 5-6 cọng)
- 1 Tsp tỏi băm
- 1 Tsp bột nêm hay 1/4 tsp muối và 1/4 tsp đường
- 3 Tsp nước tương
- 1 1/2 Tsp đường
- 2 Tsp nước lạnh
- Dầu ăn



### Cách Làm:

Ngâm tàu hũ ky tươi vào nước sôi cho mềm, đổ ra rổ cho ráo nước. Để tàu hũ ky vào một cái tô và trộn vào 1 Tsp bột nêm. Lấy 2 miếng seaweed cuốn tàu hũ ky vào thành những cuộn lớn khoảng 1' x 4'. Bật chảo lên cho vào khoảng 2 Tsp dầu ăn (nên dùng chảo non-stick nếu có), chiên cho vàng đều mọi mặt, lấy ra để lên trên vài tấm khăn giấy cho thấm bớt dầu ra.

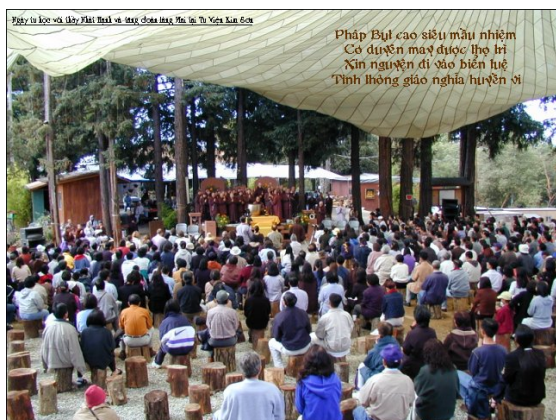
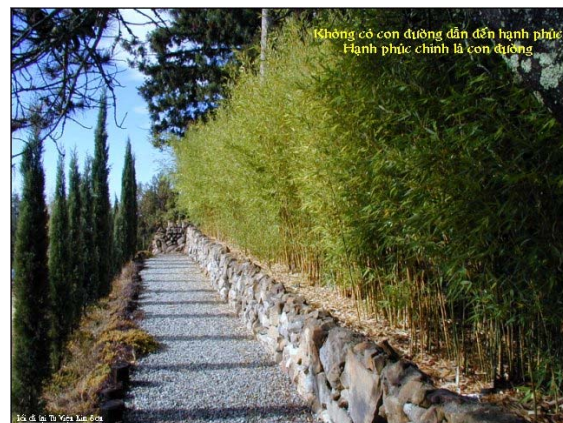
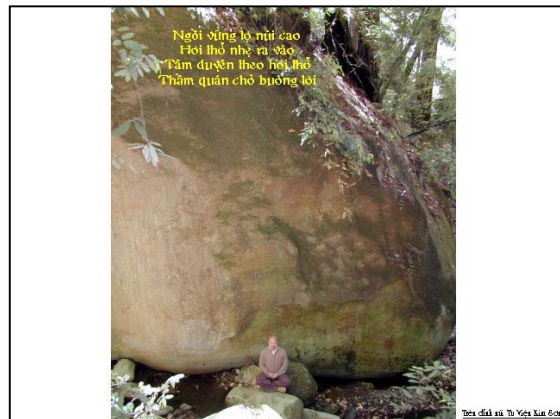
Bật chảo lên cho vào 1tsp dầu ăn, 1 Tsp tỏi và phần trắng của hành lá cắt nhỏ, chiên lên cho vàng rồi cho vào 3 Tsp nước tương, 1 1/2 Tsp đường và 2 Tsp nước lạnh. Khi chảo sôi lên thì tắt lửa và cho những cuộn tàu hũ ky và seaweed đã chiên vào nấu thêm khoảng 5 phút nữa. Sau đó lấy ra đĩa và rắc lên trên mặt vài cọng hành lá xắt nhỏ quý vị sẽ có được một món Cá Kho Bồ Đề rất là ngon.

Nếu cần hỏi thêm về cách thức nấu hay để đóng góp, chia sẻ thêm ý kiến, xin mời quý vị liên lạc với chị  
Quảng Diệu An qua điện thư [dicuan@sinhthuc.org](mailto:dicuan@sinhthuc.org)

# Lịch Năm Nhâm Ngọ 2002

Khổ: 8.5" x 11" - 13 trang    Số: Lịch2002    Giá: \$15

Sinh Thức xin giới thiệu đến quý vị tấm lịch năm 2002. Lịch Nhâm Ngọ 2002 với những hình ảnh trời mây thiên nhiên, rừng núi hùng vĩ và cảnh trí tại Tu Viện Kim Sơn cùng các hình ảnh trong những khoá tu. Tất cả những hình ảnh này đã được chụp bằng máy Digital camera và in trên máy hi-resolution photo printer. Mỗi tháng chúng ta sẽ được thưởng thức một tấm hình đẹp, kèm theo một câu thơ thiền quán (Thiền kệ) nhắc nhở chúng ta thường xuyên tu học. Ngoài ra, những khóa tu học trong năm, những ngày thiền tập hàng tháng và các ngày lễ Việt Nam và Hoa Kỳ đều được ghi chú rõ ràng. Đây là một tấm lịch treo được trình bày rất trang nhã và là một món quà có giá trị cho gia đình, bạn bè và thân quyến.



# Hình Ảnh Sinh Hoạt tại Chùa Hoa Nghiêm

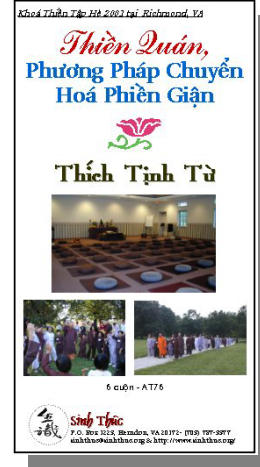
Vào tháng 9 vừa qua thể theo lời mời của ban chấp hành chùa, anh Nguyễn duy Nhiên đã đến chia sẻ một bài Pháp thoại trong ngày tu học Bát Quan Trai hàng tháng tại chùa Hoa Nghiêm vùng Fort Belvoir, Virginia.



# Giới Thiệu Băng Giảng Âm Thanh

Thiền quán là một phương pháp thực tập rất màu nhiệm. Nó có thể giúp ta nhận diện và tiếp xúc với những yếu tố của niềm vui và hạnh phúc tiềm ẩn trong chúng ta. Khi biết tưới tẩm và chăm sóc hạt giống tha thứ và thương yêu, ta sẽ chuyển hóa được những phiền giận và khổ đau của mình.

Kính mời quý vị lắng nghe những bài pháp thoại và pháp đàm đã được thu âm trong khoá tu mùa Hè vừa qua tại một trung tâm tu học vùng Richmond, tiểu bang Virginia dưới sự hướng dẫn của thầy Thích Tịnh Từ, thầy Thích Quảng Tiến, anh Nguyễn duy Nhiên và anh Quảng Minh Đức. Trong cuộc sống bận rộn nhiều vướng mắc này, đây là cơ hội giúp chúng ta có dịp dừng lại để tiếp xúc và tưới tẩm những yếu tố hạnh phúc trong ta.



Tựa: Thiền Quán Phương Pháp Chuyển Hoá Phiền Giận

Số Thứ Mục: AT76 - Bộ 6 cuốn 90 phút

Giá: \$30.00 U.S.

*Muốn thỉnh những tài liệu tu học này, xin liên lạc với Sinh Thức qua điện thư [sinhthuc@sinhthuc.org](mailto:sinhthuc@sinhthuc.org) hay điện thoại (703) 787-3377 hoặc đến thăm trang nhà tại <http://www.sinhthuc.org>*

**From: Sinh Thức Mindful Living Society**

P.O. Box 1223  
Herndon, VA 20172-1223

Non-Profit Org

U.S. Postage

**PAID**

Falls Church, VA

Permit No. 7175

**To:**