

BẢN TIN

ÁI HỮU GIA ĐÌNH PHẬT TỬ VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

BCH: P.O. Box 1533 Westminster, CA 92684, Phone & Fax: (714) 899-8167, Email: tuelinh@juno.com

Trưởng Ban : Anh Ngô Mạnh Thu Phone & Fax: (714) 556-7224

Bản Tin : 5913 Colebrooke Ln Louisville, KY. 40219, Fax: (502) 962-0867 , Email: tong57@aol.com

Năm thứ 8 Số 58

Phật lịch 2542

Ngày 15-01-1999

Có những lần Hạp Mặt

*

Năm 1993, tại San Jose có một buổi hạp mặt của AHVNHN để chào đón chị Đoàn Thị Kim Cúc từ Virginia sang dự trại Hạp Ban Huyền Quang. Đến lễ Thanksgiving, tại tư gia anh Đặng Đình Khiết ở vùng Hoa Thịnh Đốn có cuộc hạp mặt, nhân dịp anh Huỳnh Ái Tông sang thăm anh chị Vĩnh Nghiêm ở vùng đó.

Năm 1995, tại tư gia anh Ngô Mạnh Thu ở Nam Cali, một buổi hạp mặt được tổ chức rất khiêm tốn, nhân dịp anh Huỳnh Ái Tông sang thăm Nam Cali, nhân thể lần đó bầu lại Ban Chấp Hành Ái Hữu Vĩnh Nghiêm vừa chấm dứt nhiệm kỳ.

Năm 1997, cũng tại tư gia anh Ngô Mạnh Thu một buổi hạp mặt để bầu lại Ban Chấp Hành, tuy những người tham gia ít, nhưng có nhiều thành viên từ các nơi xa đến, như các anh Nguyễn Quang Vui, Nguyễn Đình Thống, Huỳnh Ái Tông, Phạm Minh Tâm, Đặng Đình Khiết.

Năm 1998, có một buổi hạp mặt tại Nam Cali để đón anh Nguyễn Văn Thục từ Úc sang thăm viếng anh chị em.

Năm 1999, sẽ có buổi hạp mặt tại San Jose vào các ngày 3, 4-7-1999 được đặt tên là VĨNH NGHIÊM HỘI NGỘ, hy vọng sẽ có hầu hết thành viên Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại tham dự.

Xin đừng bỏ lỡ cơ hội, cùng nhau chúng ta hẹn nhất định sẽ tham dự.

Mục Lục

*

VĨNH NGHIÊM HỘI NGỘ Trang 1

Phúc Trung

Tin Hạp mặt 2

KN

Cùng nhau học hỏi 3

Phúc Tuệ

Tin từ Vùng Hoa Thịnh Đốn 4

TM

Một ngày quán niệm 5

Diệu Nga

Danh Bạ Email 8

Trích từ Trang Nhà AHVNHN



Bản Tin 58 Trang 1

Tin Hạp Mặt

*

Ban Chấp Hành Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại đã quyết định giao nhiệm vụ cho Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Bắc Cali tổ chức Ngày VĨNH NGHIÊM HỘI NGỘ trong năm 1999.

Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Bắc Cali đã bắt đầu chuẩn bị cho Ngày Hội ngộ này vào những ngày cuối năm 1998, trong những lần gặp gỡ khi anh Ngô Mạnh Thu tới San Jose, cũng như anh Nguyễn Đình Thống và Chị Khánh Ninh từ San Jose xuống Santa Ana.

Cuối cùng sau khi đã có đủ dữ kiện, Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Bắc Cali quyết định chọn các ngày 3 và 4 tháng 7 năm 1999, tổ chức ngày VĨNH NGHIÊM HỘI NGỘ tại San Jose, chương trình và các chi tiết khác sẽ được thông báo sau.

Ban Chấp Hành yêu cầu quý anh chị thành viên Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, dành thời gian nghỉ Hè (Vacation) để về tham dự ngày Hội ngộ năm

này, trước nhất là chúng ta đi Lễ Phật, viếng chư Tăng, sau đó chúng ta thảo luận về các hoạt động Phật sự và cuối cùng là có dịp gặp lại nhau.

Anh chị nào có Internet, xin theo dõi thường xuyên phần tin VĨNH NGHIÊM HỘI NGỘ, đăng trên TRANG NHÀ ÁI HỮU VĨNH NGHIÊM, để được biết sớm các tin tức, và các tin này cũng sẽ được đăng vào Bản Tin hàng tháng của chúng ta.

Bất cứ lúc nào, các anh chị thành viên muốn biết thêm chi tiết, có thể liên lạc với chị Khánh Ninh như sau :

- Mrs. Dương Khánh Ninh
1592 Deluca Dr.
San Jose, CA. 95131
Phone : (408) 441-0344
Email : KhanhNinh@aol.com

- Tin về Niên Liễm -

Để có chi phí điều hành và tổ chức, xin quý anh chị thành viên hãy sốt sắn đóng góp Niên liễm cho năm 1999, vì quỹ hiện nay còn rất ít, tương cũng cần nhắc lại, quỹ của chúng ta chỉ để hỗ trợ

các sinh hoạt Gia Đình Phật Tử Miền Vĩnh Nghiêm, phát hành Bản Tin, một số chi phí khác được anh chị em đóng góp thêm. Xin được nhắc thêm Niên liễm : \$30.00, gửi check cho Thủ Quỹ :

- Mrs. Nguyễn Thị Tuyết Mai
12960 Guadalajara Cir.
Cerritos, CA. 90703
Phone : (562) 402-8664

Bản Tin 58 Trang 2

Cùng nhau học hỏi :

Phúc Tuệ

Thêm một chuyện trong “ Góp Nhặt Cát Đá ”:

THẾ À

Thiền sư Hakuin được những người chung quanh ca tụng là người sống trong sạch. Một gia đình người Nhật có một tiệm bán thực phẩm gần nơi Hakuin ở. Họ có một cô con gái xinh đẹp. Bất ngờ, một hôm cha mẹ cô khám phá ra cô có thai.

Việc này làm cha mẹ cô gái nổi giận. Cô gái không chịu thú nhận người đàn ông cô chung đụng là ai, nhưng sau bao nhiêu phiền phức, cuối cùng lại là tên Hakuin.

Phẫn nộ vô cùng, cha mẹ cô gái đến ngay vị thầy này. Hakuin chỉ thốt lên vồn vện có 2 tiếng :

“ Thế à ? ” rồi thôi.

Sau khi đứa bé sinh ra, nó được mang tới trao cho Hakuin. Lúc đó Hakuin đã mất hết danh dự, nhưng điều này không làm Hakuin buồn. Hakuin săn sóc đứa bé rất tử tế. Hakuin xin sữa của những bà mẹ hàng xóm và những đồ dùng cần thiết cho đứa bé.

Một năm sau, cô gái không còn chịu đựng được nữa. Nàng nói sự thật với cha mẹ. Ở rằng cha đứa bé không phải là Hakuin mà là một thanh niên bán cá ngoài chợ.

Lập tức cha mẹ Hakuin đến ngay Hakuin xin Hakuin tha lỗi , chuyện xin lỗi dài dòng, và xin đem đứa bé về.

Hakuin ưng thuận. Khi trao đứa bé, Hakuin cũng chỉ thốt hai tiếng : “ Thế à ! ”

Bị trút lên đầu một tội tày trời, chắc chắn sẽ làm mất cả danh dự lẫn phẩm giá cũng “ Thế à ! ”, rồi được xin lỗi và lấy đi công trình đã vất vả xây dựng nuôi dưỡng cả naam trời cũng “ Thế à ! ”.

Hakuin đã giải quyết 2 vấn đề lớn về cuộc sống trong xã hội liên hệ đến đạo đức và tình cảm, với chỉ hai âm thanh ngắn ngủi “ Thế à ! ” không phủ nhận cũng chẳng xác nhận mà “ cũng được thôi ! ”.

Tháng 8- 1981 đức Đạt Lai Lạt Ma đã giảng dạy và giải đáp thắc mắc về Phật Pháp tại Đại Học Đường Havard trong 5 ngày, mỗi ngày 4 tiếng.

Dưới đây là một đoạn trích lời giảng của Ngài về Nghiệp. (Trích trong tập “ Dalai Lama ” do Nguyên Châu tại Cộng Hòa Liên Bang Đức dịch từ bản tiếng Anh) :

Nghiệp do tâm ý hình thành. Có hai thứ Nghiệp : Bất thiện nghiệp do ái dục và sân hận gây nên - Thiện nghiệp xuất hiện cao nhất khi hành giả vượt qua hỉ lạc, bi ai và chỉ cảm nhận sự xả bỏ trung tính trong lúc hành thiền.

Gốc rễ của ái dục và sân hận là vô minh tức chấp ngã có thực và chấp pháp có thực.

Bao lâu ta chưa rõ thực chất của mọi hiện tượng, cứ nghĩ chúng thực có, bấy lâu ta còn sinh ái dục và sân hận, và còn tác ý, tạo nghiệp. Khi đã thấy thực tướng của của sự vật là không thực có bằng thiền định trực nhận người ta không còn tạo nghiệp

Bản Tin 58 Trang 3

không còn lặn ngụp trong vòng sanh tử. Ngược lại còn tác ý thì còn sinh tử, còn là chúng sinh . . . ”.

Ái dục và sân hận rõ ràng không có mặt trong việc làm của thiền sư Hakuin.

Luôn luôn mong các bạn góp ý.

Tin từ Vùng Hoa Thịnh Đốn

*

Vào trung tuần tháng 11 năm 1998, nhân dịp Trưởng Chân Quang Trần Thanh Hiệp từ Pháp sang Hoa Kỳ, thăm viếng ở vùng Hoa Thịnh Đốn. Do tình cờ, Trưởng Thần Thị Thanh Minh đã gặp được Trưởng Hiệp. Dịp này Trưởng Minh đã tổ chức một buổi họp mặt tại nhà hàng FORTUNE ở Virginia .

Tưởng cũng cần nhắc lại, Trưởng Trần Thanh Hiệp là một trong những Trưởng tiên phong đã gia nhập phong trào Gia Đình Phật Hóa Phổ ở Miền Bắc, Trưởng đã tham dự Trại Kim Cang và Đại Hội Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử Toàn Quốc lần thứ nhất tổ chức tại Huế năm 1951.

Còn Trưởng Minh tham gia sinh hoạt Gia Đình Phật Tử Minh Tâm ở Hà Nội, cho nên họ là những Huynh Trưởng đã sinh hoạt lâu năm, nhưng cũng đã xa cách nhau trong nhiều năm sau này.

Tham gia buổi họp mặt này gồm có : Anh chị Đỗ Văn Tuyển, Anh chị Nguyễn Tuệ Quang (Trưởng Nam của Cố Gia Trưởng Gia Đình Phật Tử Minh Tâm, Bác Viên Quang Nguyễn Đình Dương), các chị Chu Nga, chị Thanh Minh, chị Minh Châu (phu nhân của Trưởng Đỗ Đình Kỳ nguyên Ủy viên Xã Hội Ban Hướng Dẫn Trung Ương GDPT Việt Nam) và một số thân hữu.

Buổi họp mặt này diễn ra rất vui vẻ, các Trưởng đã có dịp nhớ lại những kỷ niệm sinh hoạt xa xưa từ thời ở chùa Quán Sứ Hà Nội cho đến chùa Phước Hòa ở Sài Gòn, có những Trưởng đã ba, bốn chục năm nay mới gặp lại, họ cùng hẹn nhau sẽ gặp lại trong ngày **VĨNH NGHIÊM HỘI NGỘ** vào đầu tháng 7 năm 1999, tổ chức tại San Jose California.

CHÀO MỪNG CÁC THÀNH VIÊN MỚI :

Chị CHU NGÀ
2108 Paul Edwin # 203
Falls Church, VA. 22043

Anh NGUYỄN TUỆ QUANG
12215 Braxfield Ct. # 3
Rockville, MD. 20852

Anh ĐỖ TUYẾN
3011 Robin ridge Ct.
Fairfax, VA. 22031

Ban Chấp Hành và tất cả anh chị em thành viên Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại thân chúc các anh chị nhiều sức khỏe, thân tâm thường an lạc. Hy vọng môi trường Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

sẽ mang chúng ta lại gần nhau hơn, sẽ luôn luôn sưởi ấm tình Lam, nơi chốn đất lạ quê người này.

Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

Bản Tin 58 Trang 4

Một Ngày Quán Niệm

Trong kỳ nghỉ xuân (spring break) vừa qua, thấy tôi không có kế hoạch gì, má tôi bảo: “ *Chủ nhật đến, lên Chùa thọ bát với má và mấy bác, để được lợi lạc hơn!* ” Đã mấy lần khi tôi không có việc gì làm-trừ khi đi học, là má tôi cứ muốn tôi lên Chùa. Má tôi thường nói mấy trường học ở đây (Mỹ) họ không dạy đạo đức, chân lý cuộc sống lành mạnh ...mà họ chỉ dạy đủ mọi cách, làm thế nào kiếm được nhiều tiền để hưởng thụ dục tính của mình, ngay cả việc dùng các thủ đoạn độc ác, hại người mà họ thường tự hào là họ có khối óc khoa học kỹ thuật vĩ đại, để giúp người như vừa rồi cái thuốc *Vai-á-gà* gì đó, chỉ tăng thêm tội ác cho gia đình và xã hội mà thôi...

Tôi thông cảm những lo lắng về tương lai con cái của má, nhất là tôi lại là con gái, má tôi sợ tôi *hur* lắm, nhưng tôi không muốn đi Thọ Bát với má đâu, vì má cho hay là phải ngồi thiền lâu lắm, rồi nghe giảng kinh, tụng kinh...suốt ngày, nhất là không được cười nói gì cả! Cái gì chớ cái này thì tôi chưa tu được.

Tôi là một thiếu nữ thích vui tươi trẻ trung, vừa gia nhập Gia Đình Phật Tử Hoa Nghiêm gần năm nay, trong đoàn các anh chị Trưởng và Thầy Cố Vấn Giáo Hạnh chắc đã khổ sở về cái tính *cái gì cũng cười* của tôi...nhưng tôi rất thương má và biết rằng những điều dạy của má là một hành trang quý báu cho tôi trưởng thành, tôi đành hứa liều với má: “ *Thôi má đi Thọ Bát với mấy bác đi, khi nào trong Đoàn có tổ chức thọ bát thì con đi, với lại con gần gũi với các anh chị trong Đoàn để chịu hơn...* ”. Đầu mùa thu này, trong chương trình tu học của Đoàn lại có một ngày *thọ bát* vào đầu tháng 11, ngày ấy Đoàn gọi là *NGÀY QUÁN NIỆM*, mặc dầu các anh chị Trưởng đã trấn an tôi rằng : *Đó là ngày sinh hoạt trong chánh niệm, chứ không có đi tù đâu mà lo! cứ thử đi không thích thì lần sau khỏi đi!* Tôi nghe có lý và suy tư rằng sao cái gì cũng phải *thử* trước cà!

Gần 8g30 sáng chủ nhật, tôi đến Chùa sớm hơn mọi tuần, hôm nay trong khuôn viên Chùa thật thanh vắng và yên tĩnh, khác lạ với mỗi sáng chủ nhật hàng tuần khi tôi đi sinh hoạt Đoàn, không khí này cho tôi một cảm giác nhẹ nhàng thích thú, trái với điều mà tôi cứ tưởng là phải đông đảo, cười vui thì tôi mới vui thích. Tôi đang thưởng thức những giây phút tươi mát này, thì cũng là lúc các bạn trong Đoàn đã tập hợp đầy đủ nơi sân chùa. Tiếng chào hỏi đùa giỡn, lại kéo tôi về những việc cần chuẩn bị cho ngày Quán niệm.

Chừng hơn mười đoàn sinh đã có mặt tại chánh điện, khuôn mặt ai nấy đều hiện lên sự khác thường; đó là khuôn mặt trang nghiêm nhưng tươi thắm! Tôi cũng vậy, tôi định tươi cười nói chuyện với đứa bạn nhưng thấy cô ta trang nghiêm lạ thường, làm tôi cut hứng thì lúc ấy HTr. phụ trách buổi lễ đã hướng dẫn chúng tôi vào vị trí, nêu những điểm chính mà chúng tôi sẽ lần lượt tham gia trong ngày quán niệm.

Trưởng nói: *học giáo pháp của Đức Phật mà chúng ta không thực hành thì chúng ta sẽ không thấy giá trị của giáo pháp đối với cuộc sống. Nói rõ hơn giáo pháp của Đức Phật, chúng ta có thể tìm thấy sự lợi ích an vui cho chính mình và cho mọi người ngay bây giờ trong giờ phút hiện tại, mà không đợi đến ngày mai nếu chúng ta chịu thực tập và hành trì giáo pháp ấy...Hôm nay chúng ta về đây cũng vì sự lợi ích cho chính mình, vì vậy các đoàn sinh hãy tự giác ý thức mà tu tập cho viên mãn....Ngày quán niệm là ngày tập soi chiếu đến từng sự việc mình đang làm đang diễn ra cho chính mình, để thấy mình đang có mặt và đang thưởng thức những lợi lạc, mình đang có và cho người chung quanh mình...ngày thực sự quay về với chính mình...*

Trường cũng đã giới thiệu, đây là phương pháp tu tập mới được đúc kết từ căn bản của Bát quan trai giới trước đây, với khóa tu học quán niệm của Đoàn vừa qua với Thầy Nhất Hạnh, để phù hợp với hoàn cảnh và đối tượng của Đoàn sao cho có lợi ích với mọi người.

Mở đầu ngày tu tập là phần tụng giới. Theo hướng dẫn của sư ông Nhất Hạnh, người Phật tử khi đã quy y Tam bảo và thọ giới đã phát nguyện, cứ mỗi ba tháng phải tổ chức tụng giới một lần, nếu là trong đoàn thể như GDPT hay các chúng cho cư sĩ tại gia, và chứng minh bởi một tăng thân hay các vị Thầy, Ni cô. Nếu không thì giới hạnh ấy mất hiệu lực.

Sau phần nghi thức niệm hương bạch Phật, kính lễ Phật, và tụng Tâm kinh bát nhã, Thầy chủ lễ là vị Tác Pháp Yết Ma và Htr. đại diện chúng tôi là vị Thủ chúng, đã tiến hành tụng giới rất nghiêm trang, trong ý thức rằng chúng tôi đã giữ giới như thế nào trong thời gian qua, và nhờ oai lực của Tam bảo hiện giờ, chúng tôi quán chiếu sẽ phải làm như thế nào để làm lành tránh dữ, nếu có sai phạm thì chúng tôi sám hối và giữ giới tốt hơn...

Kế tiếp là phần pháp thoại của Thầy với chủ đề *Ý nghĩa Ăn chay và Tụng niệm* vì thời gian có hạn, chúng tôi trở lại thảo luận chủ đề này vào giờ pháp đàm chiều nay. Tuy nhiên, tôi cũng đã nắm được trọng tâm của việc ăn chay, nó không còn là chuyện khó khăn hay ăn chay để cầu phước, như tôi tưởng trước khi vào Đoàn, ý nghĩa đó cũng giống như khi tôi tụng kinh. Theo tôi ý nghĩa chính là lòng từ bi cũng như để tinh tâm an lạc.

Đến 10g30 chúng tôi được hướng dẫn đi thiền hành trong một khu rừng nhỏ phía sau Chùa, lối đi đầy ắp cả lá khô. Chúng tôi đi thong thả nhận thức từng bước chân đi của mình theo hơi thở không vội vã không gò ép, nhờ đó mỗi một đoàn sinh chúng tôi, đã cảm nhận mọi vật chung quanh rõ nét và biết rằng mình đang thong dong tự tại, không phiền muộn lo lắng, để thưởng thức nét đẹp của thiên nhiên mà hồi sáng hôm nay tôi bất chợt, bây giờ nhận ra rằng với tâm tư bằng phẳng như giờ phút này, tôi đã thấy đời sống thật đẹp mà tôi đã tự mình tìm thấy bởi giây phút yên bình nơi chính mình, chứ không phải những cảnh náo nhiệt như tôi đã mong chờ.

Gần đến trưa, chúng tôi được *thọ trai trong chánh niệm*, Thầy đã đọc bài kệ Ngũ Quán, chúng tôi đọc theo: *Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác. Xin nguyện sống xứng đáng để thọ dụng thức ăn này. Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực. Chỉ xin ăn những thức ăn có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh. Vì muốn thành tựu đạo nghiệp nên thọ nhận thức ăn này.* Nhờ thực tập ăn trong chánh niệm thường xuyên trong Đoàn, nên chúng tôi rất thoải mái và ngon miệng trong yên lặng, để thưởng thức rằng chúng tôi rất được hạnh phúc là đến chùa tu học và vui chơi, lại có quý bác thương tưởng chúng tôi, lo cho những bữa ăn ngon miệng như hôm nay. Tình thương ấy tôi nghĩ chắc chỉ có lòng từ bi như Đức Phật đã dạy, chỉ biết bố thí cho chúng sanh...

Sau đó, chúng tôi thay phiên nhau chấp tác và nghỉ ngơi trong chốc lát.

Đến 1g30, chúng tôi vào phần chương trình tôi cho là hấp dẫn nhất, đó là *thiền trà*. Tôi không biết danh từ này từ đâu ra, nhưng khi chúng tôi đi tu học với Tăng Đoàn Làng Mai trong dịp hè vừa qua, tôi thích *pháp môn* này lắm, bởi vì tôi sẽ được ăn, được uống, được ca hát thưởng thức âm nhạc, cũng như để chia xé những kinh nghiệm tu học và sinh hoạt trong Đoàn hay ở gia đình và xã hội, như là những chất liệu tăng cường cho sự sống. Tuy nhiên sau khi được Thầy hướng dẫn cho hay, để giúp chúng tôi tỉnh thức, nhằm tham

Bản Tin 58 Trang 6

dự trọn vẹn các phần còn lại trong ngày quán niệm, hơn nữa đây là hình thức mà mỗi một đoàn sinh GĐPT nên giới thiệu và thực hiện rộng rãi bên ngoài xã hội khi có điều kiện, để thay thế những buổi họp mặt (party) thiếu hữu ích và dễ gây bạo động, vì tính chất yên vui và hòa ái của nó, ví như một tiệc sinh nhật đầu cần đến nhảy nhót linh đình...

Trong buổi thiền trà, Thầy đã hướng dẫn từ cách dâng trà, hoa cúng Phật đến chuyển chiếc bánh, ly trà đến từng đoàn sinh đều ở trong tỉnh thức; nhẹ nhàng và thông thả mà nét mặt ai nấy đều vui tươi, tôi nghĩ rằng chắc có lẽ không vì được ăn uống, mà vì ai nấy cũng đều trang trọng nhìn ngó nhau, để dâng đến hay thọ nhận một điều gì đó từ người ngồi bên mình. Điều ấy, cho tôi nhận biết rằng, ai nấy đều trân quý sự có mặt lẫn nhau và chấp nhận lẫn nhau, cho dầu người ngồi bên chưa hẳn là người mình ưa thích, và biết đâu lại là người bạn thân thiết sau này...Nhờ vậy mà phần tụng niệm và ngồi thiền quán sau đó, với tôi có hiệu quả lớn.

Trước khi vào thiền tập, Thầy đã mượn câu chuyện của sư ông Nhất Hạnh khi trả lời một em bé : Tại sao phải ngồi thiền, nội dung chính ví như một ly nước trái cây cuối cùng, trong hộp rót ra có nhiều cặn chưa có thể uống ngay được, nhưng để yên một thời gian nước sẽ trong và em bé sẽ uống được. Thiền tập cũng có giá trị ban đầu như vậy, nếu thực tập lâu dài sẽ chứng đắc các quả vị như các Đức Phật đã chứng.

Tôi đã thực tập và lạ thay lần này, tôi đã kiểm soát được hơi thở của mình ít nhất là hơn mười phút trong động tác hít vào *tôi đang có mặt* thở ra *tôi thấy tôi được thanh thoi*, tôi không bị dao động bởi những cảm nghĩ lao xao như những lần tôi tập thiền quán ở nhà, có lẽ nào tôi phải vừa thở vừa niệm đến một điều gì, như tôi đã làm chẳng? Có lẽ tôi phải thực tập nhiều hơn nữa thì mới nói đến...mà tôi đâu cần như vậy, ngồi thiền tập mà tôi thấy thanh thoi không phải là một điều an lành cho tôi hay sao

Sau cùng, chúng tôi được trở lại phần pháp đàm, là phần thảo luận của những vấn đề chúng tôi đã nghe, đã học, đã thực tập trong ngày; với phương pháp tương ái kính mến lẫn nhau, và dưới sự hướng dẫn HTr. phụ trách đã gợi ý nhiều phần tư duy khác nhau của một vấn đề, thành ra ai nấy đều có cơ hội tham gia đàm thoại, làm cho đề tài được mở rộng và sâu, vì có nhiều ý kiến đóng góp có giá trị của các anh chị đoàn sinh, nhất là về ý nghĩa ăn chay, tất cả đi đến một ý kiến chung là mỗi người ai chưa từng ăn chay, bây giờ phát nguyện ăn chay ít nhất một ngày trong tháng và Thầy đề nghị lấy ngày chủ nhật là ngày thuận lợi hơn hết. Các đoàn sinh khác đã có ăn chay, hãy cố gắng gia tăng ngày ăn chay, để có nhiều lợi lạc hơn.

Tôi thấy ngày tu tập hôm nay, thật sự có nhiều bổ ích, tôi đã không ngờ tới được, có lẽ một phần là chương trình rất phù hợp cho chúng tôi, vì ai nấy cũng đều nhìn thấy như vậy, hai nửa là các phần thực hành thật ra không có gì là khó khăn, trước đó chúng tôi có cảm tưởng chắc là sẽ ngủ gục khi ngồi thiền, mặc khác các đề tài tu học đều có thời gian bàn bạc và đúc kết có giá trị, chúng tôi có thể thực hiện được điều mà chúng tôi muốn học được ở đạo Phật. Chúng tôi chỉ tiếc rằng thời gian đã có hạn, không thể kéo dài hơn nữa, mặc dầu ai nấy cũng còn luyến tiếc bầu không khí an lành và bổ ích này.

Chúng tôi đã kết dây thân ái và hứa hẹn đợt tu học kỳ đến. Trời mùa thu, mới 6g chiều mà mặt trời đã đi ngủ sớm.

Diệu Nga
GĐPT Hoa Nghiêm
Miền Đông Hoa Kỳ

Bản Tin 58 Trang 7

Danh bạ E-Mail

A.- CÁC ĐƠN VỊ :

BHD Lâm Thời GDPT Việt Nam Tại Hải Ngoại : BhdHN@aol.com
 Ban Bảo Trợ BHDLT/GDPTVNTHN : honglien@jps.net
 Ban Hướng Dẫn Trung Ương GDPT Âu Châu : BHDTU.GDPTVN.AC@village.uunet.be
 Ban Hướng Dẫn Trung Ương GDPTVN Tại Úc : Minh.Le@cia.com.au
 Ban Hướng Dẫn Trung Ương GDPTVN Canada : tudominh@hotmail.com
 Liên Đoàn HTTT/GDPTVNTHK : quangkhoai@aol.com
 Ban Hướng Dẫn GDPT Miền Quảng Đức : Vpbhd_quangduc@prodigy.net
 Ban Hướng Dẫn GDPT Miền Tịnh Khiết : btd0835@omega.uta.edu
 Ban Điều Hợp GDPT Miền Đông Hoa Kỳ : anngan@doubled.com
 Ái Hữu Vinh Nghiêm Hải Ngoại và Nam Cali : tuelinhh@juno.com
 Ái Hữu Vinh Nghiêm Bắc Cali : KhanhNinh@aol.com
 Ái Hữu Vinh Nghiêm Miền Đông Hoa Kỳ : daot@rfa.org

B.- CÁ NHÂN :

A. Nguyễn Quý Đức :	DUCQN@aol.com
A. Trần Thanh Hiệp :	yengiang@aol.com
C. Trần Hồng Loan :	tntran@alrismed.com
A. Trần Ngọc Lạc :	quangkhoai@aol.com
C. Dương Thị Mỹ :	Kimmyduong@aol.com
C. Nguyễn Thị Nguyệt Ngân :	anngan@doubled.com
C. Dương Khánh Ninh :	KhanhNinh@aol.com
A. Nguyễn Minh Nữu :	VanNghe@aol.com
A. Hồ Văn Phú :	issc1@hotmail.com
	Phu.Ho@mci.com
A. Phạm Minh Tâm :	PhamTam@bfusa.com
A. Đào Hiếu Thảo :	daot@rfa.org
A. Nguyễn Văn Thục :	vanthuc@ipe.com.au
A. Huỳnh Ái Tông :	tong57@aol.com
A. Nguyễn Công Sản Tuệ Linh :	tuelinh@juno.com

Ghi chú : Trưởng nào thuộc Ái Hữu GDPT Vinh Nghiêm Hải Ngoại có địa chỉ E-Mail, xin vui lòng cho Trưởng Phúc Trung biết để đưa vào danh sách trên đây - tong57@aol.com-