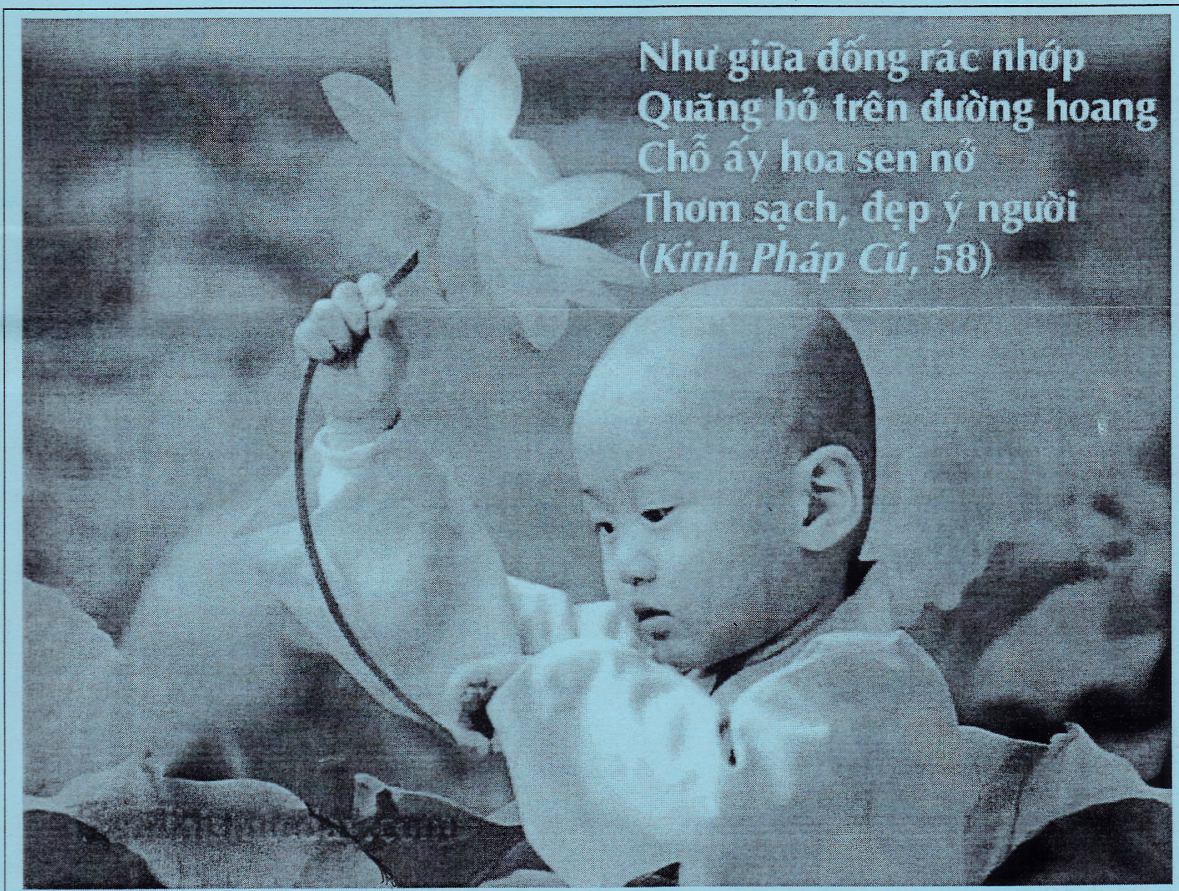


BẢN TIN

Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại

9909 Waterview Road- Raleigh NC 27615 Phone (919) 272-5020 Email: KimmyNC@CS.com



Như giữa đồng rác nhóp
Quảng bỏ trên đường hoang
Chỗ ấy hoa sen nở
Thơm sạch, đẹp ý người
(Kính Pháp Cú, 58)

Năm thứ 12 Số 89
Phật Lịch 2545
Ngày 15-4-2002

Mục Lục

*

Kinh Pháp Cú (tranh)	1
Lời Tựa	2
Thi Kệ Nhật Dụng	3
Tâm Viên Ý Mã	4
Nhà Lam Khắp Nơi	5
Nhấn Tin & Thư Tín	6
Thơ & Thông Cáo	7
Đoản văn	8
Thơ & Kể chuyện	10
Báo cáo tài-chánh	11
Phân Ưu & Đỉnh Chính	12



DAO NĂNG MÀI

Phiên họp đầu năm cũng là phiên đầu tiên của Ban Chấp Hành Ái Hữu Vĩnh Nghiêm nhiệm khóa 2001 – 2003 được diễn ra tại tư gia trưởng Minh Tín (Orange County) ngày 17-3-2002.

Ngoài việc lược qua công tác đã thực hiện kể từ sau hội ngộ ở Dallas về, dường như ý kiến anh chị em đều tập trung vào vấn đề *học và tu*. Sau phần thảo luận chiếm khá nhiều thời gian, lịch trình sinh hoạt chung của Ái Hữu Vĩnh Nghiêm cho hai năm 2002 và 2003 như sau: ***bắt đầu từ tháng 4/2002, các chi sẽ tự tổ chức ít nhất hai tháng một lần họp mặt (luân phiên tại tư gia các thành viên) để cùng nhau học hỏi và tu tập nếp sống đạo.***

Không phải đến bây giờ vấn đề tu học mới được đặt ra. Từ trước khi có Ái Hữu Vĩnh Nghiêm, tự thân mỗi chúng ta đã quen với tu học rồi. Hoàn cảnh của chúng ta hiện nay không giống như trước kia: đường xá xa xôi, giờ giấc tất bật với cuộc sống. Một lần gặp nhau là một lần khó. Chính vì thực tế ấy mà Ái Hữu Vĩnh Nghiêm ra đời. Bản Tin dù mỏng manh, vẫn hàng tháng chuyển đến nhau ít nhiều hơi ấm. Nhưng nó chưa đủ kích thích chúng ta tiến học tiến tu. Một bài viết trên Bản Tin dù hay, dù công phu, giá trị cũng bị giới hạn cảm thông. Nhưng lời trao đổi trong một lần gặp mặt hẳn sẽ sinh động và có nhiều lợi lạc. Chăm học ắt tầm hiểu biết được nâng cao. Người chịu tìm đến với nhau ắt tình thân thêm thắm thiết. Ông Bà ta vẫn nói: *Dao năng mài năng sắc, Người năng gặp năng thân*. Đó chính là các yếu tố căn bản để phát huy sáu hòa trong đời sống.

Bản Tin

THI KÊ NHẬT DỤNG**VẬN NƯỚC**

Nước từ nguồn suối cao
 Nước từ lòng đất sâu
 Nước mầu nhiệm tuôn chảy
 Ôn nước luôn tràn đầy

Nước từ đâu mà về tận nhà bếp, phòng tắm và
 phòng rửa mặt của ta, điều đó ta có biết nhưng ta

cứ quên hoài. Nhờ nước mà có rau có trái, nhờ
 nước mà có sự sống.

Thân ta cũng làm bằng nước, đến hơn bảy mươi
 lăm phần trăm. Nước có phải là một vị Bồ Tát
 nuôi sống muôn loài, và ơn đức của nước đối với
 ta có phải là luôn luôn tràn đầy?

Đọc bài kệ xong rồi vốc nước rửa mặt, bạn sẽ
 thấy làn nước trong hơn, mát hơn và mầu nhiệm
 không cùng.

~~~~~

**Bài Hát An Chay**

Hát theo điệu bài hát “Em Bé Quê”  
 ( “Ai bảo chăn trâu là khổ ...” )

Ai bảo ăn chay là khổ  
 Ăn chay sướng lắm chứ  
 Vì từ-bì tấm lòng vị tha  
 Vì thương xót chúng sinh

Không lấy sát sanh làm vui  
 Mà dùng chay thanh khiết  
 Bát canh rau ta chấm tương chao  
 Rau muống và thật mau

Này cơm trắng ngần  
 Bay mùi hương ngát ngậy  
 Lòng mang ơn dày  
 Bác nông phu cấy cày

Này rau xanh màu  
 Mưa nắng tháng ngày ra công  
 Muôn loài vui sống  
 Không mang hận sầu

Ai muốn cho tâm thanh nhàn  
 Ăn chay đi sẽ biết  
 Lòng thanh thoi mặc đời đổi thay  
 Đường ta đi chữ BI

Ta quyết theo gương Từ Bi  
 Bận lòng chi ân oán  
 Nếu gieo nhân bác ái vô ưu  
 Sau trái lành oản cây

Đừng trông đến già  
 Khi tuổi Xuân chóng qua  
 Cùng gieo duyên lành  
 Nẻo tâm ta quay về

Về nương bóng Phật  
 Nương Pháp với về nương Tăng  
 Nương về Tam Bảo  
 Hoa sen nở bừng

Đầu năm Nhâm Ngọ,

Tản mạn về :

(Tiếp theo)

## Tâm Viên Ý Mã

(Thân kính tặng ACE Áo Lam gần xa)

Tâm-Minh

Cái Tâm trong các bài thi kệ này là cái Tâm đang thực tập Chánh niệm đang an trú trong hiện tại, đã thuần thục, đã chịu huấn luyện để trở về với bản chất thanh tịnh, trong ngần, an nhiên, tự tại, không bị vương vào bất cứ gì của thế giới bên ngoài. Chúng ta hãy nghe một vị thầy Tây Tạng - Sogyal Rinpoche phân tích rõ ràng hơn bằng cách phân biệt ‘Tâm và tự tánh của Tâm’ : *có nhiều phương diện của Tâm , nhưng hai phương diện nổi bật nhất đó là ‘cái Tâm thông thường’ (Sem) và ‘Tâm bản nhiên’ (Rigpa)* ‘Tâm thông thường’ là cái tâm có khả năng phân biệt, có ý thức về nhị nguyên (tốt-xấu ,yêu -ghét, lấy -bỏ v.v..) .Đó là cái tâm suy nghĩ, đặt kế hoạch, ham muốn, cái tâm bùng lên trong cơn giận dữ, cái tâm tạo ra những đợt sóng say mê hay tư duy và cảm xúc tiêu cực, cái tâm cứ luôn luôn quyết định, đánh giá, và xác định sự hiện hữu của nó bằng cách cắt xén, đặt tên củng cố kinh nghiệm v.v.. Còn cái ‘tâm bản nhiên’ là cái tuyệt đối không dính dáng tới đối thay và chết chóc ( thường còn và không sinh diệt); đó là sự tỉnh giác trong sáng uyên nguyên của trí tuệ giải thoát ,có tính sáng chói và luôn luôn tỉnh thức. Đừng tưởng rằng ‘tâm bản nhiên’ chỉ có trong tâm ta mà thôi; kỳ thực nó là bản chất của mọi sự vật , vì vậy, *trực nhận bản tính tự nhiên của Tâm cũng chính là trực nhận bản tính tự nhiên của mọi sự vật, hiện tượng*. Sogyal còn bảo rằng ‘tâm bản nhiên’ này là ‘Thượng Đế’ đối với người Ky Tô và Do Thái giáo, là ‘đại ngã’ hay ‘Shiva’ hay ‘Brahman’ hay ‘Vishnu’ của Ấn Độ giáo, là ‘Tinh chất ẩn nấp’ đối với những nhà thần bí học ‘Sufi’ -còn Phật tử thì gọi là ‘Phật tính’.

Vậy ‘tu tâm’ là gì ? Là giữ cho Tâm bớt vọng động, nghĩa là đừng chạy theo ‘lục dục thất tình’ hãy để cho những ham muốn, giận hờn, phiền não v.v.. đến rồi đi tự nhiên như những đám mây đến, đi trong bầu trời - hình ảnh rất quen thuộc với tất cả chúng ta. Những đám mây không phải là bầu trời, và không ‘thuộc về’ bầu trời, chúng chỉ lơ lửng giữa không gian và không lệ thuộc vào đâu, nhưng chúng không bao giờ có thể để lại dấu vết làm lấm lem bầu trời trong sáng. Nói tóm lại, ‘tu Tâm’ tức là tu sao mà làm hiển lộ được cái Tâm trong sáng thanh tịnh đó.

Còn Ý thì sao ? - tâm ý thường đi đôi với nhau trong ngôn ngữ thông thường nhưng trong Duy thức học- tức là tâm lý học Phật giáo, Ý là ý thức, là thức thứ sáu ( Nhãn ,Nhĩ, Tỉ, Thiệt ,Thân ,Ý ). Để thấy rõ vai trò của Ý, xin mở ngoặc để nói một chút về ‘8 thức’ : đó là 5 thức trước (nhãn ,nhĩ, tỉ, thiệt ,thân ) và 3 thức sau : Ý thức, Mạt na thức và A lại da thức. Mạt na là khả năng phân biệt, chấp nhất, si mê lầm lạc chính là do sự chấp nhất của ‘anh mạt na’ này; còn A lại da là khả năng tàng trữ, chứa nhóm, tích lũy, v.v. 5 thức đầu chỉ là cái máy chụp hình vô tư , còn trong 3 thức sau thì Ý thức (thức thứ 6) là lanh lợi hơn hết, suy nghĩ làm việc phải nó cũng đứng đầu mà tính toán mưu toan việc ác thì nó cũng là ‘số 1’ (‘công vi thủ, tội vi khôi’ (công cũng nó đứng đầu mà tội nó cũng trước hết!). Thức này cũng ó công năng chấp ngã và chấp pháp. Chỉ có Ý thức mới có khả năng soi sáng, chuyển hoá Mạt Na Thức và Alai da thức. Nói cụ thể, Ý thức vừa phải đồng thời gieo trồng những chủng tử tốt, thiện vào tàng thức, vừa rửa sạch mọi ô nhiễm do si mê chấp thủ của mạt na bằng cách thông qua thân, miệng, mà ý thức có thể điều hành, sai khiến cái thấy, cái nghe v.v...

Sau khi đã hiểu được ý nghĩa của tâm viên ý mã, biết được tai hại của sự buông lung, phóng dật, vấn đề ‘tu Tâm’ đã được điều chỉnh: tu tâm rất khó, phải mượn phương tiện như giữ gìn giới luật, định Tâm (Thiền, Tịnh Độ .) mới có thể trói, cột ‘con khỉ Tâm’ và ‘con ngựa Ý’ lại một nơi an toàn không cho nó đi ‘phá làng phá xóm’ gây nhiều tai hại cho mọi người và cho chính bản thân mình.

Đây không phải là một bài Phật Pháp mà chỉ là một đoạn văn vui viết với cảm hứng của những ngày cuối năm Rắn, đầu năm Ngựa để thân kính chúc các Bạn một mùa Xuân Di Lạc An Lạc, Hỷ Xả, một năm mới Nhâm Ngọ ‘mã đáo thành công’ chứ đừng để ‘tâm viên ý mã.’



## NHÀ LAM KHẮP NƠI

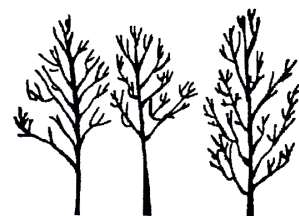
- **Chia xẻ buồn vui:** Nhạc phụ trưởng Thiện Hải Phạm Trọng Sơn và là thân phụ trưởng Dương Bạch Tuyết đã mãn phần tại Orange County. Sáng ngày 28 tháng 3 năm 2002, ngay sau lễ phát tang, Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Nam Cali. đã đến viếng, dâng hương cầu nguyện và chia buồn cùng hai trưởng Sơn – Tuyết. Dù là ngày đi làm, nhưng rất đông anh chị em Ái Hữu đã có mặt.

- **Hòa Thượng Thích Tâm Châu đến Nam Cali:** Cuối tháng 3/2002 Hòa thượng Thích Tâm Châu từ Canada sang California công tác phật sự. Sau một tuần lưu lại San Jose, Hòa thượng đã xuôi Quận Cam. Tại chùa Huệ Nghiêm (Orange County – Nam Cali.), Thầy đã ban cho phật tử một thời pháp. Các trưởng Ái Hữu Vĩnh Nghiêm đã đến đánh lễ vấn an Thầy. dịp này trưởng Tuệ Linh cũng tác bạch Thầy về tình hình sinh hoạt của GDPT hiện nay. Thầy rất hoan hỷ và ban lộc Phật cho những người có mặt.

- **Chung lo việc nghĩa:** Sáng ngày Thứ Bảy 30.3.2002, trưởng Tịnh Duy xin một khóa lễ cúng Tuần tại chùa Trúc Lâm Yên Tử (Orange County) cầu siêu cho bào huynh mới mãn phần tại Virginia. Ngoài các thân nhân của Trưởng cư ngụ tại nam Cali., cũng có một số anh chị em Ái Hữu đến dự lễ chung lời cầu nguyện. Trúc Lâm Yên Tử là một trong số vài cảnh chùa đầu tiên do người Việt Nam di tản đến Hoa Kỳ tạo lập từ những năm cuối thập niên 1970.

- **Hai trưởng Nguyên Thông & Diệu Minh thăm Nam Cali.** Đầu tháng 4/2002 anh chị trưởng Nguyên Thông – Diệu Minh có việc gia đình ghé Nam Cali. Vì thời gian quá ít nên không thể gặp mặt anh chị em. Tuy nhiên, được biết trưởng Minh Tín đang bị mệt sau chuyến đi xa về, hai trưởng đã thu xếp thời gian đến thăm. Trưởng Nguyên Thông cũng đã trao đổi cùng trưởng Tâm Hòa một số thông tin về hoạt động của Ái Hữu.

- **Tin Miền Đông – A! Đoàn Ta Vui** - Ngày 6 tháng Tư vừa qua GDPT Vạn-Hạnh từ Raleigh North Carolina, do Trưởng Tâm Diệu Dương thị Mỹ và Trưởng Nguyên Dũng Lê Đình Du hướng dẫn, đã đến Chùa Giác Hoàng Virginia để đánh lễ Hòa Thượng Thích Thanh Đàm và kết giao với GDPT Giác Hoàng tại đây. Huynh Trưởng Huỳnh Văn An, trong Ban Hướng Dẫn miền Thiện Hoa, và đại-diện cho GDPT Hoa Nghiêm đã đến chào đón, sinh hoạt chung, và tặng quà cho GDPT Vạn Hạnh. Thật bất ngờ, có vài Huynh Trưởng của GDPT Bồ Đề, Pennsylvania, cùng hành hương với 150 phật-tử đến chùa Giác Hoàng, không hẹn mà nên, cả 3 GDPT miền Đông Hoa Kỳ đã cùng có một buổi sinh hoạt vui, bổ-ích, và nhiều hứng khởi, cũng là cuộc họp mặt để ACE gặp gỡ quen biết nhau trước kỳ thi huấn luyện Lộc Uyển và A Dục vào tháng Bảy của Miền Thiện Hoa. GDPT Giác Hoàng tiếp đón đàn em Vạn Hạnh rất chu đáo và nhiệt tình. Trưởng Thiện Thanh Đặng Đình Khiết và Trưởng Diệu-Thiện -Tổ Mỹ, trú quán tại DC, đã ủng hộ đàn em hết mình. Trưởng Tổ Mỹ thân chinh nấu 10 pounds xôi gấc dừa thơm dẻo đem đến chùa tặng cho đoàn em. GDPT Vạn Hạnh xin cảm niệm công đức của hai trưởng Vĩnh Nghiêm. Rất xúc động khi Vĩnh Nghiêm đi đến đâu cũng được Vĩnh Nghiêm nhà chăm sóc chu đáo. Việc này đã thể hiện tình lam thắm thiết giữa hai thế-hệ GDPT, từ trong nước ra ngoài nước. Chuyến viễn du đạo vị này chắc chắn là “dzui thật là dzui”. Hy vọng đặc phái viên Bản Tin “tháp tùng” sẽ có bài tường thuật chi tiết cho mọi người cùng “dzui kế”.





# Nhân Tin & Thư Tin

## Bạn có biết ?

**BẢN TIN** phát-hành mỗi tháng một lần. Mỗi lần 160 số.

Bản Tin gửi đi các nước Pháp, Úc, Canada, Việt-nam, và US (riêng California nhận hơn 100 số báo). Chi-phí in & gửi mỗi số báo ở US là \$.65, ở Canada \$.80, ở các nước khác \$1.

Mỗi một số Bản Tin đến tay quý Anh Chị mang biết bao tâm huyết và tình thương.

**Dự Định thành lập GDPT mới:** Chị trưởng Diệu Thu Nguyễn thị Tâm hiện đang nỗ lực tiến hành việc thành lập một GDPT tại California. Xin quý Trưởng gửi tài-liệu và ý kiến để giúp đỡ cho nguyện ước chí thiện của Trưởng Diệu Thu. Email về: QuynhTam@aol.com

## Bài đã nhận được :

- Hình và tư liệu đặc biệt về Thầy Thích Đức Nhuận – Tr. *Thiện Hòa* Trần Quốc Bình
- Cây Bồ Đề Gây Đổ & Góp Bàn Về GDPT – Tr. *Phúc Trung* Huỳnh Ai Tông
- Thơ Hóa Thân – Tr. *Duy Nghiệp* Bùi Duy Thuyết

## Bài đã hứa và đang chờ nhận :

- Viết về Thầy Thích Đức Nhuận – Tr. *Thiện Thanh* Đặng Đình Khiết.
- Chuyển du ngoạn California – Tr. *Trùng Nhĩ* Nguyễn Minh Nữ
- Sinh hoạt cá-nhân & địa phương – Tr. *Phúc Tuệ* Nguyễn Đình Nam
- Thơ – Tr. *Thiện Hòa* Trần Quốc Bình

## Thư tín :

- Bản Tin #88 in đẹp, sáng sửa, cứ thế mà phát huy. Kỳ tới có thể in màu vàng, hồng v.v (TH-TQB)
- Đề-nghị lập danh sách Email của AHVN đăng trên Bản Tin để Anh Em tiện liên lạc. (TL- NCS)
- Bản Tin #i88 n rất đẹp, trình bày rất khá, nhưng Dương Mỹ ơi! Màu tím là màu của mùa chay bên Công Giáo, mà Dương Mỹ lại cho in ngay vào tháng này, em tội hay quá. Theo ý chị mình nên in màu xanh nhạt cho Bản Tin là đẹp nhất Dương Mỹ ạ! (DT- TTM)
- Bản Tin kỳ này hay, nội-dung hơn. Bản Tin đã khá rất nhiều. Bản Tin cần có tin tức sinh hoạt của ACE. Chị đề nghị nên chọn một màu nhất định làm bìa cho Bản Tin. Thứ hai là tin tức của ACE AHVN nên để phần đầu của Bản Tin, còn tin tức các nơi không phải của mình thì để vào phần sau và nói phớt qua thôi để mọi người thấy đây là Bản Tin của Vĩnh Nghiêm. Chị chịu tin tức như em đăng tải, rồi chị thấy vui nên mới có thư này cho em. Chị sẽ gửi \$50 ủng-hộ Bản Tin để Bản Tin có tiền mua tem gửi cho chị. Chỉ nên gửi Bản Tin cho những hội-viên có đóng niên liễm, vì tiền quỹ mình chị sợ không đủ. (DQ- THL)
- Đã nhận Bản Tin #87. Đọc và nghiền ngẫm hơn 1 giờ. Tán thán công đức Mỹ. (PT-HAT)
- Bản Tin in đẹp, trình bày rất kỹ-thuật và công phu. "Tâm Thư" văn hoa và tha thiết quá khiến anh cũng muốn nổi hứng viết vài hàng đóng góp nhưng chưa biết viết gì, xin hẹn đến lúc tìm ra sẽ viết nhé. (PT-NDN)



**NỖI LÒNG VŨ TRỤ**

Vô minh bừng nở tơ trời  
 Xạ quang ảnh hiện nhả lời lung linh  
 Không gian ba nẻo hồi sinh  
 Núi thời gian cũ, nổi tình thiên thu  
 Sóng triền miên khúc phù du  
 Ngàn năm ánh sáng xa mù bóng ai  
 Cô đơn nắng vũ điệu say  
 Trùng dương duyên khởi lưu đầy hạnh tâm  
 Sao ai xa tưởng như gần  
 Xin về chia nỗi buồn phân tử đầu

Như Không

**SÁNG SỚM**

Đêm qua tâm thức tự sương mờ  
 Sáng dậy giật mình tỉnh giấc mơ  
 Kia bướm dập dìu đôi cánh mỏng  
 Xa xa vắng vắng tiếng ru hò.

(Kỷ niệm ngày giỗ Bố  
 năm Tân Tỵ - 2001)

Trần Quốc Bình

**CHUẨN BỊ CHO BẢN TIN CHỦ ĐỀ  
 TƯỚNG NIỆM GIỖ 100 NGÀY  
 HÒA THƯỢNG THÍCH ĐỨC NHUẬN**

Xin mời các Anh Chị viết bài và gửi tin tức để đăng trong Bản Tin  
 Kỷ-Niệm Giỗ 100 ngày của  
 Hòa Thượng Thích Đức Nhuận

Bài viết có thể là ký sự, phóng sự, tùy bút, đoản văn, tin tức, văn, thơ, nhạc, hình ảnh vv.  
 Xin các Anh Chị viết, thu lượm tin tức, hoặc đề-nghị với Bản Tin những gì Anh Chị muốn thấy  
 trong Bản Tin Tưởng Niệm 100 ngày Thầy xả bỏ báo thân.

Xin gửi bài về trước ngày 12 tháng 5, 2002.

**Viết bài và Ủng-hộ cho BẢN TIN là thực hiện Tứ Nhiếp Pháp :  
 Bố Thí- Ai Ngũ - Lợi Hành - Đồng Sự.**



## MỖI NGÀY TẬP CƯỜI THÊM MỘT LẦN

Huyền Ký

Đầu năm mới, ai cũng có một vài ước vọng thiện lành cho mình và cho người. HK tôi chỉ có dự tính, mong ước là làm sao mỗi ngày tập Cười thêm được một lần mà thôi. Nếu tập tành chăm chỉ, nếu kiên trì thực hiện được "dự án" này, thì tới đầu năm 2003, HK sẽ kiểm lại được 365 nụ cười của tuổi thơ.

### Bê-Bi cười 400 lần

Trẻ em mới ra đời, ngay từ tuần lễ đầu tiên, có khi bé đã biết nhếch mép cười một mình. Theo các cụ thường nói, thì em bé đang được "bà mẹ dạy cười". Trong ngoài hai tháng, bê- bi nào cũng đã biết nhoẻn miệng cười đáp lại bất cứ ai hỏi han tới bé. Trong cuốn sách viết đủ chuyện về cái cười (Laughing matters), tác giả Mariana Funes cho biết trẻ em (không nói rõ cỡ tuổi nào), thường cười tới 400 lần mỗi ngày trong khi người lớn trung bình chỉ cười độ chừng 15 lần mà thôi! Con số 15 lần này, có thể nói là khá lạc quan so với thực tế.

Trong một hai năm đầu đời, trẻ thường toét miệng ra cười thật dễ dàng, dù trước đó một phút em mới la khóc vì khó chịu hay muốn vời vĩnh. Càng già dặn hơn, các em càng ít cười hơn. Quan sát các em nhỏ từ 3 tuổi sắp lên, chúng ta thấy các em nhiều khi đã biết khóc vì đòi ăn, đòi chơi mà không được hài lòng, thỏa ý. Nụ cười của trẻ càng ngày càng bớt hồn nhiên và tới tuổi vị thành niên, có lẽ các em nhăn nhó với cha mẹ nhiều hơn cười. Khi trở thành người lớn thì nụ cười lại càng khan hiếm! Chúng ta đều hiểu vì đâu mà chúng ta lần hồi đánh rơi mất tới 385 nụ cười của tuổi thơ ngày.

### Cười trong mọi hoàn cảnh

Khi chúng ta đến với nhau bằng nụ cười, thì cánh cửa cảm thông mở ra thật dễ dàng. Lý do rất dễ hiểu: lúc cười, dù chỉ là cười nụ hay cười ra tiếng, khuôn mặt chúng ta thường dễ thương, dễ coi hơn nét mặt nghiêm nghị hay cau có nhiều lắm. Bao nhiêu bắp thịt trên mặt được dịp thư giãn, làn da được căng ra và những vết nhăn hình như cũng bớt sâu. Một người cười lớn tiếng có thể làm lây lan sang người kế bên một cách dễ dàng. HK có mấy cô bạn cùng thích cười. Chúng tôi chỉ cần gặp nhau, trao đổi vài câu là "ha ha" cười vang rồi. Chúng tôi ao ước sao có vị thầy nào lập ra pháp môn Hahayana (Tiểu Thiền hay Thiền Cười) để gia nhập.

Trong sách vở, nhiều tác giả viết về cái cười đã cho rằng khi cười nhiều, chúng ta có thể tránh được tâm trạng cay đắng, khổ đau. Có thể biết cách ứng xử với những chuyện khó chịu mình không hiểu nổi. Cười giúp cho chúng ta giữ được khoảng cách với người khác nếu muốn, để có thể "điều chỉnh" được tâm thức trước khi gây gổ. Cười chính là một phương cách giữ cho tâm hồn lạnh mạnh và thêm khả năng sáng tạo. Những người biết cười nhiều là những người biết tự kỷ, có trách nhiệm và thực tế hơn. Họ cũng là những con người biết khiêm tốn, ít buồn nản nên dễ thành công hơn. Ngôn ngữ Hy Lạp xưa gọi Tiếng cười (laughter) là Levitas, cũng có nghĩa là Trí tuệ (wisdom).

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 (1935- ) là một con người đã trải qua bao gian nan ngay từ thời ngài mới 15 tuổi, bắt đầu lên ngôi lãnh đạo tôn giáo và chính trị xứ tuyết Tây Tạng. Ngài đã phải chứng kiến mà không phản ứng được, biết bao cảnh lầm than đau khổ của dân tộc ngài, dưới ách đô hộ khắc nghiệt của Trung Quốc từ thập niên 1950. Lưu vong qua Ấn Độ từ năm 1959 và bốn ba khắp thế giới để tranh đấu cho nhân quyền của dân Tây Tạng, Đạt Lai Lạt Ma được mọi người trọng vọng vì sự trí huệ và sự thánh thiện, từ bi của người tu chứng. Nhưng có thể nói chính nụ cười hồn nhiên như trẻ lên ba của Đạt Lai Lạt Ma là một yếu tố quan trọng khiến cho cả thế giới đều yêu kính ngài.

Nụ cười là khoảng cách ngắn nhất giữa hai tâm hồn. Victor Frankl đã quả quyết: "Người nào có khả năng cười được trong mọi hoàn cảnh là người đó biết được kỹ thuật căn bản của nghệ thuật sống."



Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn viết trong một bài hát: "Mỗi ngày tôi chọn một niềm vui - Chọn những bông hoa và những nụ cười..."

Triết gia Lâm Ngữ Đường của Trung Hoa cho rằng các lãnh tụ độc tài thường không biết cười, mặt mũi lúc nào cũng nghiêm trọng, làm như chỉ có họ mới phải lãnh trách nhiệm nặng nề của cả thế giới! Họ khác hẳn các lãnh tụ dân chủ, là những người biết khôi hài và cười trước công chúng.

### ***Tập để cười hoan hỷ***

Bài học "Tùy Hỷ công đức" của Hòa Thượng Thanh Từ (tu viện Trúc Lâm) dạy chúng ta thực tập biết vui theo cái vui của người khác. Bình thường chúng ta chỉ vui với những thành quả liên quan tới mình hay gia tộc mình, cộng đồng mình mà thôi. Nhưng Hòa Thượng đã giảng về ý nghĩa đặc biệt của cụm từ "Tùy Hỷ Công Đức", đại ý như sau:

"Nếu chúng ta thấy người khác vui vì họ có một sự thành đạt hay tiến bộ nào, thì chúng ta nên chia sẻ niềm vui đó, thành thật hoan hỷ theo cái vui của họ (Tùy hỷ) chứ đừng để những cái tâm ganh tỵ, thèm muốn, đố kỵ...chúng nắm đầu ta. Như vậy là chúng ta tự tạo được công đức, chúng ta sẽ được hưởng phước báu từ cái Tâm tùy hỷ thanh cao đó, y như mình cũng đã thành đạt, tiến bộ vậy...."

Hòa Thượng Nhất Hạnh sáng tác nhiều thi kệ cho các môn sinh thực tập Chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Bài kệ dùng cho buổi sớm mai, khi thức giấc được rất nhiều người ưa thích:

"Thức dậy mỉm miệng cười  
Hăm bốn giờ tinh khôi  
Xin nguyện sống trọn vẹn  
Mắt thương nhìn cuộc đời"

Thượng tọa Tịnh Từ (tu viện Kim Sơn) cũng đã dạy cho nhiều đệ tử một bài hát để thực tập Cười vui :

"Thức dậy, thở và cười  
Mỗi giây thở và cười  
Mỗi phút thở và cười  
Ta có chuỗi cười vui  
Buổi sáng thở và cười  
Buổi trưa thở và cười  
Buổi tối thở và cười  
Ta có một ngày vui...  
Ta sẽ thấy nhiệm màu ngay giữa cuộc đời này  
Ta sẽ có Hòa bình ngay trong trái tim ta"

Phật tử dân Làng Cây Phong (Canada) thường sáng tác thêm lời cho đoạn nhạc đầu của bài hát này, chẳng hạn như:

Lặt rau thở và cười  
Đổ rác thở và cười  
Ta có suốt ngày vui  
Vợ mắng thở và cười  
Chồng la thở và cười  
Xếp quạu thở và cười  
Ta chẳng thấy gì đau...

"Tùy hỷ công đức", quý vị độc giả có thể sáng tác thêm nhiều đoạn nữa tùy sức, để có thể cười thêm cho vui!

(còn tiếp)



**KHÔNG**

Đề thi ra một chữ không  
 Trả lời vấn đáp chữ không là gì?  
 Không là con số vô tri  
 Không là khởi điểm phút đi chào đời  
 Tôi không biết nói, biết cười  
 Không mang gì hết giờ người buông xuôi.

Không là phủ nhận thế thời  
 Hư không chốn cuối cuộc đời gặp nhau  
 Nếu con số một thêm đầu  
 Số mười thành số tự hào toàn năng

Không tròn như đêm sáng trăng  
 Mặt trời giữa ngọ in rằng số không  
 Cõi trần trụ, diệt, hoại, không  
 Mượn thuyền bát nhã thoát vòng trầm luân  
 Không không là sạch bụi trần  
 Thừa thầy con giảng một phần chữ không.

Nguyễn Bá Khánh Linh

**Kể Chuyện**

Tô Đông Pha và Phật Ấn là hai người bạn “thương ngoại chi giao”, bạn đạo với nhau. Tô Đông Pha là nhà thơ nổi tiếng đời Đường, cũng là một quan chức trong triều đình. Phật Ấn là một thiền sinh. Trong các buổi mạn đàm, Tô Đông Pha thường bị Phật Ấn khai thị, Tô Đông Pha lấy làm bất mãn. Một hôm sau buổi đàm đạo, Tô Đông Pha về nhà, mặt mày hớn hờ nói với người em gái: “Hôm nay Phật Ấn bị anh cho một câu không trả lời được! Phật Ấn nói rằng ông nhìn anh trông giống như một Đức Phật. Anh đối lại rằng anh nhìn Phật Ấn thấy giống như một đồng phân. Phật Ấn ngồi yên không đối đáp được gì!” Nhưng Tô Đông Pha chẳng cười được lâu vì Tô Tiểu Muội lên tiếng: “Như vậy là anh thua chứ đâu phải Phật Ấn thua. Vì Tâm của Phật Ấn là tâm Phật nên nhìn ai cũng thấy Phật, còn tâm anh là tâm gì mà anh nhìn Phật Ấn ra phân?”

\*\*\*\*\*

**Góp gió**

Bản Tin xin trân trọng cảm ơn quý Trường đã gửi tin tức, hình ảnh, bài vở, cũng như góp ý kiến và khuyến khích. Bản Tin sẽ lần lượt đăng các bài đã nhận được.

Xin chân thành cảm tạ sự lưu tâm và “góp gió thành bão” của quý Trường.  
 Xin hồi hướng công đức về cho tình nghĩa áo lam thêm đầm ấm.

Danh sách quý Trường gửi chi phiếu ủng-hộ Bản Tin trong tháng này:

Trường Hồng Loan \$50.00

Trường Tâm Diệu \$30.00



## CÁC TRƯỞNG ĐÓNG GÓP

(Nhận được đến ngày 15/4/2002)

NIÊN LIÊM 2002

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| - Tr. DUY NGHIỆP Bùi Duy Thuyết  | \$30.00 |
| -Tr. PHÚC TRÍ Bùi Thế San        | \$30.00 |
| -Tr. DIỆU THUẬN Nguyễn Thanh Nhu | \$30.00 |
| -Tr. NHƯ KHÔNG Võ Văn Phú        | \$30.00 |
| -Tr. PHÚC TRUNG Huỳnh Ái Tông    | \$30.00 |
| -Tr. Trần Thị MINH-DUNG          | \$30.00 |
| - Tr. Nguyễn Bá LINH             | \$30.00 |

(còn tiếp)

ỦNG HỘ LỊCH

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| - Tr. Trần Thị MINH-DUNG | \$10.00 |
| - Tr. Nguyễn Bá LINH     | \$20.00 |

(còn tiếp)

ỦNG HỘ KỶ YẾU

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| - Tr. TÂM TRÍ Nguyễn Quang Vui    | \$100.00 |
| - Tr. Ngô TUỆ                     | \$100.00 |
| - Tr. Nguyễn Khả LỘC              | \$100.00 |
| - Tr. PHÚC THIÊN Ngũ Duy Thành    | \$100.00 |
| - Tr. DIỆU QUỲNH Trần Hồng Loan   | \$30.00  |
| - Tr. Đỗ Văn TUYẾN                | \$30.00  |
| - Tr. DIỆU KHOAN Lê Thị Dung      | \$50.00  |
| - Tr. DIỆU THIÊN Trần Tố Mỹ       | \$50.00  |
| - Tr. DUY NGHIỆP Bùi Duy Thuyết   | \$25.00  |
| - Tr. DIỆU THUẬN Nguyễn Thanh Nhu | \$50.00  |
| - Tr. NHƯ KHÔNG Võ Văn Phú        | \$100.00 |

(còn tiếp)

%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%

**Lưu ý quý Trưởng:**

Vì những khó khăn về liên lạc và phối hợp trong Ái Hữu nên đôi khi có những trục trặc về thông tin hoặc *thiếu* hoặc *chậm trễ*. Nếu quý Trưởng:

- ☐ chưa nhận được Kỷ Yếu hay Lịch Vĩnh Nghiêm 2002.  
☐ đã ủng hộ Kỷ Yếu hay lịch 2002, đã đóng niên liêm 2002,  
 mà chưa thấy tên trong danh sách đăng trên Bản Tin.

Để kịp thời điều chỉnh, **xin vui lòng thông báo cho trưởng TUỆ LINH:**

- ☐ Bằng điện thoại: (714) 812-6456 – Email: Tuelinh@juno.com  
☐ Bằng thư: P.O.Box 1533, Westminster, CA 92684

%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%

**ĐỊA CHỈ MỚI !!!**

**Trưởng Tịnh Duy lại “di cư”.** Dường như qua đầu thiên niên kỷ mới, “cung thiên di” của trưởng Tịnh Duy vận hành sôi nổi. Mùa thu năm 2001 vừa chuyển từ miền đông sang miền tây. Mùa xuân năm 2002 lại chuyển từ miền nam lên miền bắc Cali. Cầu chúc nơi địa chỉ mới này Trưởng sẽ được “ngừng nghỉ thiên di” để “an cư lạc đạo”. Địa chỉ mới nhất của trưởng:

**Tịnh Duy LÊ THỊ NHUNG**  
**1306 Vinci Parkway**  
**San Jose CA 95131.**

Hôm qua tâm dạ xoa  
 Hôm nay mặt Bồ Tát  
 Bồ Tát và Dạ Xoa  
 Không cách một sợi chỉ



### XIN ĐÍNH CHÍNH

Bản Tin Vĩnh Nghiêm số 88 ngày 15-3-2002, nơi cuối trang 3, trong lời kêu gọi bạn đọc đóng góp bài vở *Chuẩn Bị Cho Bản Tin Chủ Đề Tưởng Niệm Giỗ 100 Ngày ...* đã bị đánh máy sai.  
Xin quý Trưởng độc giả vui lòng sửa lại là: ... *Hòa thượng Thích Đức Nhuận*.

Bản Tin Vĩnh Nghiêm xin đánh lễ sám hối cùng Hòa thượng Thích Đức Niệm và xin lỗi quý Trưởng độc giả về sự sai sót này.

### Nhận tin buồn

Thân phụ của Trưởng **Thiện Mỹ Phạm Văn Thu**

Cụ Ông **PHẠM VĂN ĐỒNG**

sinh năm 1917  
từ trần ngày 31-3-2002  
Hưởng thọ 86 tuổi

Ai Hữu Vĩnh Nghiêm xin chia buồn  
cùng Trưởng Thiện Mỹ  
Xin cầu nguyện hương linh Cụ Ông  
vĩnh du tiên cảnh.

### CHIA BUỒN

Được tin Nhạc Phụ và Thân Phụ của Hai Trưởng  
Thiện Hải Phạm Trọng Sơn & Dương Bạch Tuyết

Cụ Ông **Dương Văn Siễn**  
tạ thế ngày 28-3-2002  
Hưởng thọ 79 tuổi

Ai Hữu Vĩnh Nghiêm xin chân thành chia buồn  
cùng Hai Trưởng Trọng Sơn & Bạch Tuyết  
Xin cầu chúc hương linh Cụ Ông được  
tiêu diêu miền Cực Lạc.

### BẢN TIN

**Ai Hữu Vĩnh Nghiêm**

9909 Waterview Road  
Raleigh, NC 27615

Phúc Trung HUỲNH ÁI TÔNG  
5913 Colebrooke Lane  
Louisville, KY 40219