

Compass-SJ Spirit



Hội Từ Bi Phụng Sự San Jose - Newsletter

March-April, 2018



Chú Đại Bi - Tu Sự Bình Thản



Good morning, Các Bác, anh chị, đây là Dharma Espresso * cho ngày hôm nay.

Chúng ta thường niệm chú Đại Bi, mình tụng như thế này: “Nam mô hắc ra đất na đa ra dạ da, Nam mô A Lợi Da Bà lô kiết đế, Thước bát ra da, Bồ đề tát đỏa bà da, Ma ha tát đỏa bà da, Ma ha ca lô ni ca da”

Đó là những cái huyền bí, linh nghiệm, linh thiêng nhất của chú Đại Bi. Cái chữ “Nam mô hắc ra đất na đa ra dạ da”, có nghĩa là con quy mạng Tam Bảo, là Chân, Thiện, Mỹ. Quy mạng là trở thành Chân, trở thành Thiện, trở thành Mỹ. Nếu mình làm được chừng đó thôi, thì đủ xài. Mình không cần làm gì khác trong vũ trụ này cả.



Nhưng mà tại vì mình không thể nào trở thành Chân, thành Thiện, thành Mỹ, cho nên câu thứ nhì: “Nam mô A Lợi Da”. A Lợi Da là Arya. Arya là siêu thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi. Đó là bậc Thánh, đó là bậc Thập Địa bỏ tất ra ngoài cái triền phược của vũ trụ cuộc sống này. Đó là bậc không còn bị kẹt trong sanh tử. Thế nào là sanh tử? Sanh tử không có gì xa xôi cả, sanh tử là những chuyện hằng ngày mình cứ bị kẹt vào, bị vướng vào, bị dính vào, những thứ mà mình không thể nào tự tại được, mình nhìn và mỉm cười được. Những chuyện mà mình gọi là bị đụng độ. Mình đang ngồi ngon lành, có người tới ngồi cạnh bên mình ôn ào, là mình chịu không nổi rồi. Các Bác tưởng đi xi nê là sung sướng, nào ngờ Bác vô ngồi, người sau lưng để cái chân lên đầu của mình. Bác ngồi máy bay cũng vậy, Bác tưởng mình ngồi có thể bay sung sướng, không ngờ vừa ngồi, hai người bên cạnh dành đồ để tay cầm của Bác lên, hất tay của Bác xuống. Nhiều khi Bác muốn để vali lên trên, không còn chỗ để nữa, thành ra đụng độ nhiều cái. Nhiều trường hợp Bác muốn theo ý mình, mà không theo ý mình được. Nhiều khi Bác tức giận lung tung cả. Nhiều khi con cái mình, mình nói nó đường này, nó nói đường khác. Ý mình như vậy mà nó lại nghĩ chiều khác. Chồng vợ cũng vậy, nhiều khi mình nói, mình nghĩ là người ta hiểu mình, té ra không hiểu gì hết; làm cho mình cứ giăng co mãi. Chuyện nhỏ thôi Bác, tại sao mà ngày nào mình cũng phải đối phó với nó, ngày nào mình cũng phải đụng độ với nó. Chữ đụng độ là chữ người Việt mình dùng rất là hay; đụng giống như xe đụng, không thể kiểm soát được. Bác đụng độ mà đụng xong rồi thế nào cũng nỏ cái đùng lên, và làm cho mình không bình an nữa.



Cho nên, câu thứ nhì: “Nam mô A Lợi Da”, mình quy mạng bậc siêu việt, bậc ra ngoài sinh tử, tức là mình phải làm sao trong cuộc sống của mình, mình cũng nhìn thấy được những kẹt trong sinh tử luân hồi, là mạng lưới rối rắm này, tất cả mọi chuyện. Cho nên mình cần có một cái lòng, rất là quan trọng của cái đấng ra khỏi sinh tử; mà mình gọi là Kindness, là cái lòng hiền từ. Cái hiền từ này, là thế nào Bác biết không Bác? Tức là mình không có phản ứng, không có đưng độ. Mình cứ đưng là mình phản ứng liền. Hễ người ta nói một câu là mình chộp lại một câu liền. Thường thường người ta nói như vậy là mình thông minh lắm, giống như là miệng mồm mình thông minh lắm, lanh lắm. Nhưng mình không biết rằng, mười chuyện mình thông minh như vậy, tám chuyện phản ứng đó xảy ra từ trong cái tiềm thức, từ trong cái tập khí, thói quen, từ trong những cái tánh xấu của mình. Và nhiều khi những tánh xấu của mình, cái giận dữ trong đó, bây giờ tìm cách đánh lại để hạ giận, để làm cho mình cảm thấy thoải mái, sung sướng, mặc cho người ta đau khổ. Cho nên khi nào mình nói những câu dữ dằn, cái câu mình làm cho người ta đau thì mình lại được hạ giận, sung sướng vô cùng. Thưa các Bác, cho nên khi mình snap back, tức là mình đập lại ngay lập tức, mình nói lại, thì thường thường mười câu, thì tám câu từ trong cái vùng phi lý trí, mình gọi là irrational, nó bung ra; khó mà có những câu lý trí, trí huệ lắm; chỉ có hai câu trong mười câu thôi các Bác. Như thế, cho nên chúng ta thường thường không nên kẹt mình vào trong mạng lưới rối rắm đó, bằng cách là dễ dàng lắm, mình ngừng lại ba chuyện rất là quan trọng:

Thứ nhất, chúng ta hãy tập mỉm cười. Mỉm cười để mình tự nhiên nhẹ nhàng trong tâm mình lại, hành động mình trở thành nhẹ nhàng với mỉm cười. Nhiều khi Bác chỉ cần

làm cho cái môi mình động đậy chút xíu thôi, và mình hình dung trong tâm của mình là nụ cười thôi, là Bác thấy câu chuyện nó bắt đầu thay đổi.

Thứ nhì, thì mình hãy tập làm sao mà mình lan tỏa từ trong lòng sự nhẹ nhàng vô cùng. Cái lan tỏa nhẹ nhàng, bình thản đó, nó không thuộc về thương yêu, cũng không thuộc về tha thứ. Nó giống như thuộc về sự chấp nhận, nhưng mà



không phải sự chấp nhận. Cái sự nhẹ nhàng, bình thản đó chính là trạng thái của Sunyata, Chân Không đó Bác. Khi một chuyện xảy ra trước mặt mình, khi một người nói cái chuyện gì đó, mà mình có thể lan tỏa cái sự nhẹ nhàng bình thản đó, cái đó là Chân Không. Vì nó không làm mình kẹt trong cái mạng lưới rối rắm. Bác thấy không? Chân Không là kinh khủng lắm, là một sự bình thản nhẹ nhàng vô cùng; và con mắt mình vẫn nhìn được mắt người ta, mình vẫn lắng nghe được người ta. Như Không Tử thường nói, mình “Thị nhi bất kiến”, nhìn nhưng không kẹt trong cái thấy, “Thính nhi bất văn”, nghe nhưng không kẹt trong chuyện cái nghe kia. Nói như thế có nghĩa rằng là mình lan tỏa sự bình thản. Bây giờ các Bác học thêm một chuyện nữa, ngoài cái lan tỏa tình thương, lan tỏa sự quan hoài, bây giờ mình lan tỏa sự bình thản, nhẹ nhàng vô

cùng. Do đó lời nói của mình không có reactive, không có phản ứng, lời nói tới một cách rất là tự tại. Lời nói mềm ra, không đánh người ta, không đánh ai cả, không phản ứng lại, không đập lại, không phải để hạ giận. Lời nói có một tính chất rất là nhẹ nhàng, phơi phơi như làn gió thoảng qua. Công phu đó gọi là Kindness. Công phu của sự hiền lành, cho nên người ta thường gọi là con mắt hiền lành là như vậy. Không phải hiền từ mà là hiền lành; tại vì nó không đánh ai cả, không trả đũa ai cả. Thì thưa Bác, cái câu “Nam mô A Lợi Da” đó thâm thúy, bởi vì nó giúp cho mình đạt được cái trạng thái bình thản vô cùng. Vượt ra ngoài cái rối rắm nhị nguyên. Thường thường chúng ta hãy ngồi yên lặng, các Bác không cần phải đọc nguyên bài chú. Thầy nghe nói: “Thưa Thầy, chú Đại Bi sao mà đọc khó quá”. Bác đọc một câu này thôi: “Nam mô A Lợi Da”, ngày nào Bác cũng đọc một câu “Nam mô A Lợi Da”, “Nam mô Arya”. Đọc một câu nhỏ như vậy thôi, mà mình nhớ rằng, khi đọc nhầm mất lại và hãy nghĩ rằng: “Xin thần lực câu chú này cho con thể nhập vào cái sự bất nhị, ra khỏi mạng lưới rối rắm mà con đang kẹt; để lòng con lúc nào cũng bình thản, lời nói con lúc nào cũng nhẹ nhàng, hành vi của con lúc nào cũng mang đặc tính thật là thanh thản, phơi phơi”.

Các Bác thấy không? Quá hay, tại sao mình không trì chú Đại Bi đi? Bởi vậy cho nên ngày hôm nay chúng ta hãy cùng nhau đọc câu chú này thôi, đọc cả ngày hôm nay.

Cám ơn các Bác đã thưởng thức café Pháp sáng nay. Chúc các Bác một ngày vui vẻ và tĩnh lặng.

*Thầy Hằng Trường thuyết giảng
(Nhóm Đánh Máy Hội Từ Bi Phụng Sự ghi lại)*

** Chương trình Cà Phê Pháp (Dharma Expresso) do Thầy Hằng Trường giảng và phát hành vào mỗi sáng. Xin vào www.soundcloud.com/compassheart/sets/DharmaExpresso để tìm kiếm các bài giảng này.*

Những hình ảnh

Khóa Tu Học 2 Ngày 3/17 & 3/18 Tại Trung Tâm Dưỡng Sinh Toàn Diện



Khoá tu học 2 ngày từ 7 giờ sáng đến 5 giờ chiều được các bác, cô chú tham gia rất đông trong

không khí ấm áp cùng học cùng tu. Chương trình tu học được xây dựng trên tinh thần thân



khỏe tâm an. Các anh chị huấn luyện viên hướng dẫn tập thể dục.



Sau đó ngồi thiền. Các anh chị trong nhóm Phật Pháp ôn lại lý thuyết thiền An Nhiên Tự Tại.



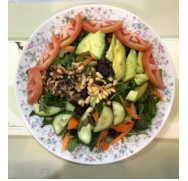
Các bác học viên được chia thành các nhóm nhỏ cùng nhau học và thảo luận thật vui và hiệu quả.



Cooking Class

Ranch dressing :

- 1 chén hạt điều (cashew) ngâm 3 giờ để ráo
- Sữa Almond vừa đủ
- 2 trái chanh lớn gọt vỏ ngoài
- 4 muỗng canh syrup hay sugar
- 1 muỗng cà phê muối



Cách làm:

Cho tất cả các nguyên liệu vào máy xay nhuyễn (blender). Để vào tô thêm parsley tươi hay khô, thêm dill (thì là) tùy thích và 4 muỗng dấm gạo. Rất ngon và bổ dưỡng.

Cooking class được tổ chức vào mỗi chủ nhật đầu tháng. Xin mời các bác, cô chú, anh chị tham dự để cùng học thêm món chay mới.

Tụng Trì Chú Đại Bi

Kính mời quý Phật tử gần xa cùng tham gia thời khoá niệm Phật, tụng Chú Đại Bi, và pháp Lục Tỳ vào mỗi sáng chủ nhật từ 7 giờ sáng đến 8:30 sáng.

Lớp Học Phật Pháp

Kính mời các bác, cô chú, anh chị tham dự lớp học Phật pháp mỗi sáng chủ nhật từ 8:30 sáng đến 11 giờ sáng. Chủ đề: thiền An Nhiên Tự Tại, thiền Bảo Bát.



Buổi tiệc chay gây quỹ giúp chi phí cho những hoạt động của Hội Từ Bi Phụng Sự San Jose vào Chủ Nhật, ngày 25 tháng 3 vừa qua đã thành công tốt đẹp. Bắt đầu bằng tiếng trống rộn ràng cùng điệu múa sống động của



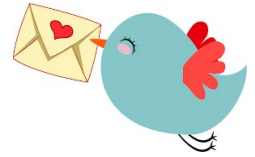
đoàn lân trình diễn bởi các em trẻ, rồi kết thúc trong niềm vui, tinh thần thiện, lòng cảm kích từ các anh chị em trong Hội gọi đến cho mọi người tham dự. Tốt như không khí trong sạch của buổi sáng cuối tuần đang gọi mời một niềm vui vô ngại. Niềm vui đó được nảy sinh từ sự *cho ra* của tâm thức bình đẳng, cởi mở, tinh thần lạc quan phục vụ không do dự của hơn 40 anh chị em thiện nguyện viên đang làm việc. Đẹp như ánh nắng ấm áp của ngày đầu xuân đang lan tỏa một sự bình an vô hạn. Bình an



này phát xuất từ sự *đón nhận* chân thành hoan hỷ của 250 người tham dự. Xin cảm ơn tấm lòng của người làm việc mở rộng lòng *cho ra*, lần người tham dự đang dang tay *đón nhận*. Cho ra mà lòng nhẹ nhàng không vướng bận, đắn đo; đón nhận mà tâm vô cầu không đòi hỏi, so sánh. Đó chính là rường cột cho mái nhà tình thương - Trung Tâm Dưỡng Sinh Toàn Diện của cộng đồng mỗi ngày thêm bền vững.

Ban Biên Tập

LỚP THỂ DỤC TAICHI TỔNG HỢP



Các bác học viên thân mến,

Cảm ơn các bác đã ủng hộ các lớp thể dục dưỡng sinh như Càn Khôn Thập Linh (CK10) và Càn Khôn Sóng Khỏe Sóng Vui tại trung tâm Dưỡng Sinh Toàn Diện trong nhiều năm qua. Với sự luyện tập bấy lâu nay đã giúp chúng ta chuyên hoá thân thể để trở nên khoẻ và dẻo dai hơn. Sự chuyên hoá này được biết qua 2 giai đoạn:

1. Phát khởi tạo ra năng lượng (Generate energy), tức là lúc mình tập luyện.
2. Hội tụ tồn trữ năng lượng (Store energy) bằng thể nằm giả chết (corpse pose).

Năm 2018 này, các lớp học dưỡng sinh ở trung tâm sẽ có thay đổi để cùng nhau tiến sâu hơn trên con đường phát triển Thân Tâm một cách toàn diện hơn. Sự phát triển này sẽ giúp mỗi chúng ta cảm nhận sâu sắc hơn những niềm vui trong cuộc sống hằng ngày. Từ đó, mình sẽ góp phần đem đến hạnh phúc, sự lạc quan, và niềm hy vọng đến gia đình, bạn bè, và cộng đồng.

Vì vậy, các anh chị em huấn luyện viên sẽ tăng thêm giờ ngồi tĩnh lặng để hướng dẫn các bác cảm nhận được sự thư giãn và bất động của Thân, kết hợp với hơi thở chậm và nhẹ để đưa tới sự tĩnh lặng của Tâm. Thở chậm và nhẹ nghĩa là làm cho cuộc sống nhẹ nhàng thanh thản. Đây là giai đoạn 3 nhằm chuyên hoá năng lượng (Transform energy) vào việc phát triển tâm linh, sau khi đã tạo ra năng lượng ở 2 giai đoạn trên.


Ngoài ra hội còn có những chương trình thiện nguyện phục vụ cộng đồng mỗi cuối khoá học để học viên thực tập tánh quan hoài và lan tỏa tình thương đến gia đình và cộng đồng. Mong các bác khuyến khích gia đình và bạn bè cùng tham gia các lớp thể dục toàn diện miễn phí năm 2018 tại trung tâm Dưỡng Sinh Toàn Diện để sống vui, sống khỏe, sống lạc quan, yêu đời, sống mở tâm từ bi phục vụ cộng đồng, phục vụ xã hội và nâng cao nghệ thuật sống.

**Không có nợ, ráng đừng mắc nợ.
Mắc nợ, ráng trả cho mau.
Làm chủ nợ, ráng rộng lòng quên con nợ.**

Đạo tu tập Bồ Tát



Đâu ai muốn mắc nợ, nhưng nghiệp duyên từ từ đưa đẩy, dẫn mình tới chỗ phải mượn, phải vay, phải hứa! Bởi thế, học đạo Bồ Tát là học cẩn thận lúc gieo nhân; không tham, không cầu thì ít vướng nợ.

 Daily words of wisdom

Chương Trình Xuất Gia Vị Tha (XGVT) và Bồ Tát Hộ Pháp (BTHP) từ ngày 30 tháng 8 đến ngày 10 tháng 9, 2018 do Thầy Hằng Trường và Thầy Hằng Đức hướng dẫn. Mọi chi tiết xin liên lạc:

Quân Vũ : 408-823-4662

Anh Thư Phí : 408-394-4001