

COMPASS SPIRIT

MONTREAL



Bản tin số 1 - Volume 1

01/08/201

BẢN TIN SINH HOẠT NHÓM COMPASS MONTREAL

Lễ Sám A Di Đà

Ngày thứ Bảy 18/6 vừa qua, hội Từ Bi Phụng Sự vùng Montreal đã tổ chức một buổi lễ Sám A Di Đà.

Như thường lệ, các anh chị em trong hội đã tụ họp đông đủ từ 8g sáng để chuẩn bị. Chưa kể những anh chị lo chuyên chở vật liệu cần thiết thì phải 'khuân vác' từ 7g.

Sau khi lập bàn thờ, trang trí phòng, bàn info, xếp gối, ghế ngồi cho các bác lớn tuổi, các anh chị em cùng nhau làm lễ sám tịnh. Một bầu không khí thanh tịnh trầm phủ...



Gần 10g, các bác tuần tự tới. Anh Thu hướng dẫn các bác tập vài động tác thư giãn trước khi ngồi.

Mười giờ, buổi lễ bắt đầu. Đặc biệt lần này, có nghi thức dâng hoa cúng Phật trong phần Nhập Sám. Các bác cùng đọc sám với một lòng thành khẩn.

Trong phần Chính Sám, tất cả các bác cùng nhau xưng tán Hồng Danh và xưng tán Đại Nguyên của Hoan Hỷ Quang Như Lai và Nạn Tử Quang Như Lai. Tiếp theo, là phần cầu an cầu siêu cho thân nhân.

Sau lễ sám, các bác được mời ngồi lại dùng bữa cơm chay nhẹ, tuy thanh đạm nhưng rất ngon của các chị trong ban ẩm thực đã thức khuya, dậy sớm, sửa soạn tỉ mỉ.

An Amitabha repentance ceremony was held on Saturday June 18th 2016.

After setting up the altar and the room, our brothers and sisters have gathered all together for the purifying process. Our brother Thu lead a short CK10 practice to help the participants warm up prior to the celebration. Specially for this occasion, we have incorporated the flower offering step before entering the Repentance process. The ceremony ended with a prayer for the relatives, friends as well as for the deceased.

As usual, a light vegetarian meal has been offered to all participants before leaving for home.

Tin vui vui - A surprise visit



Tình cờ, hôm thứ năm, ngày 23/6, lớp CK10 tại trung tâm Lajeunesse, đã được sự thăm viếng thật bất ngờ của Thủ Tướng Canada, ông Justin Trudeau.

Huấn luyện viên đứng lớp hôm đó kể chuyện thật là vui. Cô thấy các nhân viên an ninh đứng nhìn, tưởng là họ muốn học nên nói thêm tiếng pháp! Ông Trudeau thật dễ thương, vui vẻ dành thì giờ thăm hỏi, nói chuyện và chụp hình chung với nhóm.

The Prime Minister Justin Trudeau has made a surprise visit in our CK10 class last June 23rd, at the Lajeunesse Community Center. According to the students present that day, Mr. Trudeau was very kind and stayed to talk with them. He was very happy to take a picture with the class.

Sinh hoạt sắp tới - Upcoming event

Sinh hoạt ngoài trời Picnic

Ngày thứ Bảy 13 tháng 8 năm 2016 -
Saturday August 13th 2016
Từ 9:30 giờ sáng đến 2 giờ chiều -
From 9:30 AM to 2:00 PM
Parc Angrignon (Metro Angrignon)
3400 Boul. Trinitarian, Montréal, QC.

Chương trình gồm có - **Program:**

- * Tập CK10 ngoài trời - **Outdoor CK10 practice**
- * Trò chơi tập thể - **Games**
- * Ăn trưa - **Lunch**

Đây là một dịp để tất cả các bác, chúng ta cùng nhau gặp gỡ, sinh hoạt, trong bầu không khí vui tươi, thoải mái. - **It's an opportunity to have fun with your CK10 friends outside the practice, to enjoy the fresh air, nature settings with family and friends.**

Rất mong các bác học viên cùng gia đình và thân hữu đến tham dự đông đảo. - **Hope to see you, your family and friends at this wonderful activity.**

Khóa Thiền Sơ Cấp Basic meditation session

Thứ Bảy 6 và Chủ Nhật 7 tháng 8 năm 2016 -
Saturday and Sunday August 7 & 8 2016
Từ 7:00 giờ sáng đến 6 giờ chiều -
From 7:00 AM to 6:00 PM

Xin nhắc các bác đã ghi tên học Khóa Thiền Sơ Cấp 1, Khóa Thiền Sơ Cấp #2 sẽ được truyền hình trực tiếp qua webcast tại Montreal và Brossard. - **The 2nd Basic meditation course will be available through webcast in Montreal and Brossard.**



Dharma talk - Pháp âm của Thầy

Từ Bi Hỷ Xả

Trích trong KT424:

<http://radiokhaitam.com/main/index.php/tim-va-tam/852-kt424-tu-bi-hi-xa>



Trong Đạo Phật, bốn chữ Từ Bi Hỷ Xả có lẽ là những chữ được nói tới nhiều nhất. Người ta thường nói tu theo đạo Phật là tu đạo từ bi hỷ xả.

Đối với người tu, có hai phạm trù:

1- Tu luyện (practice): ngồi tu để phát triển thiền định và trí huệ bát nhã.

Hình ảnh của nhà Phật gắn liền với những người đang ngồi thiền định trong sự vắng lặng. Vào chùa, hình ảnh của đức Phật ngồi trên hoa sen nói lên cả một sự tĩnh lặng. Vì vậy người ta hay nói đạo Phật là đạo của thiền định và của trí huệ bát nhã, tức là sự siêu việt (siêu việt là không dính với bụi trần).

2- Tu hành (cultivation) là sống với lòng Từ Bi Hỷ Xả.

Bốn chữ này là tâm vô lượng, là tâm thái không biên giới.

1 - Từ (metha)

Lòng thương, dễ thương, hiền lành (kindness)

Đức Dalailama hay nói đạo Phật là đạo của kindness, sự hiền từ này có tính chất không bạo động.

Để giải thích một cách thâm sâu hơn chữ này, mình phân tích theo cách chiết tự của chữ Từ trong tiếng Hán: gồm có phía trên là chữ Thảo (cây cỏ) và phía dưới là chữ Tư, là sự sum sê của cây cỏ (nhiều) và sau cùng là chữ Tâm. Tức là trong tâm tạo ra sự sum sê, đầy đủ sắc thái tươi tốt của cây cối.

Do đó chữ Từ nói lên lòng nuôi dưỡng, tạo ra sức sống, tâm địa. Địa là đất tràn đầy sức sống, đầy khả năng tạo ra cuộc sống. Chúng sanh nào cũng cần có đất để sống. Chỗ nào nhiều đất là có nhiều cây cối, hạt mầm nảy nở ra.

Cho nên người có lòng từ là người có lòng nuôi dưỡng kẻ khác.

Nuôi dưỡng là đặc tánh của tình thương. Khi sống, mình gần gũi với những người mình thương và khi gần gũi thì đặc tính nuôi dưỡng tự nhiên sẽ lớn.

Có người hỏi Thầy: lòng Từ này chỉ có Phật, Bồ tát mới có hay có ở những người như thế nào?

- Lòng Từ đều có ở tất cả những bà mẹ. Tức là tình thương nuôi dưỡng này đã có sẵn trong tất cả các bà mẹ rồi. Nhưng nhiều khi mình bị những sự khó khăn tràn ngập trong cuộc sống rồi mình so sánh bên này, tức giận bên kia, stress chuyện nọ rồi từ từ mình quên đi bản tánh nuôi dưỡng đã có sẵn.

Thưa các bác, lòng Từ, đối với những người chưa quen biết mình cũng có thể có được. Nếu các bác coi lại câu chuyện của Đức Mẹ Theresa, khi bà chọn đi Ấn Độ, bà nói đây là một sự tuyển chọn hay nhất, sung sướng nhất trong đời. Con đường này là con đường của Chúa đã an bài cho bà. Khi bà đi giúp những người mà bà chưa hề quen biết, bà tin rằng tình thương, lòng nuôi dưỡng của bà mới thật sự là cuộc sống của Đức Chúa hiển hiện.

Do đó, lòng Từ không bị hạn chế bởi tôn giáo, cũng không bị hạn chế ở những người đã thành đạo rồi. Lòng Từ có ở tất cả, khi tâm mình cởi mở, có lòng nuôi dưỡng kẻ khác.

Khi nuôi dưỡng kẻ khác tự nhiên mình dễ thương, nhẹ nhàng, không dữ dằn.

Lòng Từ, sự nuôi dưỡng đem tới hậu quả là sự dễ thương. Khi các bác nhớ lại hình ảnh của bà nội, bà ngoại, của mẹ là hình ảnh của những người rất hiền lành mà những cử chỉ, hành động làm cho mình cảm thấy không những là ấm cúng mà còn là những cử chỉ nuôi nấng. Biết mình có làm lỗi gì thì họ cũng mỉm cười.

Từ lực (sự dễ thương) và Bi lực (tình thương ấm áp vô hạn) được coi là một trong 10 loại sức mạnh của Đức Phật.

Khi vào cửa chùa, điện đầu tiên mà các bác thường thấy là Từ điện của Đức Di Lặc. Bức tượng của đức Di Lặc cười vui vẻ vô cùng, bị lực tặc phá ông mà ông vẫn cười (6 tặc không thể phá được lòng Từ). Đó là một vị bồ tát mà mình muốn gần gũi.

Như vậy, tu lòng Từ là tu làm sao để người ta muốn gần gũi với mình. Người ta muốn gần gũi với mình không phải vì mình giỏi, cũng không phải vì mình giàu, cũng không phải vì mình có quyền, có thế. Họ muốn gần mình vì mình nuôi dưỡng được họ, họ cảm thấy như có bàn tay nâng đỡ họ vậy.

Tu lòng Từ làm cho cuộc sống trở nên nhẹ nhàng vô cùng. Những người tới với mình là vì họ muốn được nuôi dưỡng. Mình nên cho họ từ vật chất đến tinh thần.

Chữ Từ đi với chữ đầu tiên của 10 ba la mật: Bố thí. Từ là tâm, Bố thí là hành động. Từ là đối với những người có duyên, quen biết hay không quen biết. Đó là chữ Từ: tánh nuôi dưỡng, mà Thầy dịch bằng chữ dễ thương.

2- Bi (compassion)

Theo chiết tự gồm có phía trên là chữ Phi (không phải, không hạn lượng, không định nghĩa), phía dưới là chữ Tâm. Tức là tâm vô hạn lượng.

Người nào nói một câu nặng nề mà mình khó chịu, mình tức, vì sao? - vì tâm của mình bị kẹt trong câu nói đó. Có chuyện gì xảy ra làm mình buồn vô cùng, vì mình bị kẹt trong câu chuyện đó. Lòng của mình không thể vô hạn lượng. Buồn, giận, tức đều là những tâm thái định nghĩa được, còn tâm vô biên là tâm không hạn chế.

Đức Phật gọi tình thương vô hạn đó là tâm Đại Bi.

Các bác nào đã đi hành hương bên Népal chắc là đều có tới viếng hang động của hổ mẹ đem thân xác của mình để nuôi các con hổ con.

Bây giờ trong đời này, mình tự hỏi có cần phải lóc thịt của mình để nuôi mẹ, cha hay không. Thật ra, lòng thương lớn lắm. Gần đây, có chuyện trong một gia đình, người anh thận bị hư, cô em gái hy sinh thận của mình cho anh. Đó là chuyện rất cảm động, cho thấy tình thương vô biên.

Xin nghe tiếp:

<http://radiokhaitam.com/main/index.php/tim-va-tam/854-kt425-tu-bi-hi-xa-2>

Bài mới nhất: Mộng

<http://radiokhaitam.com/main/index.php/tim-va-tam/880-kt438-m-ng>

Tất cả ý kiến và đóng góp xin gửi về - Please email all suggestions to : thuyv@videotron.ca