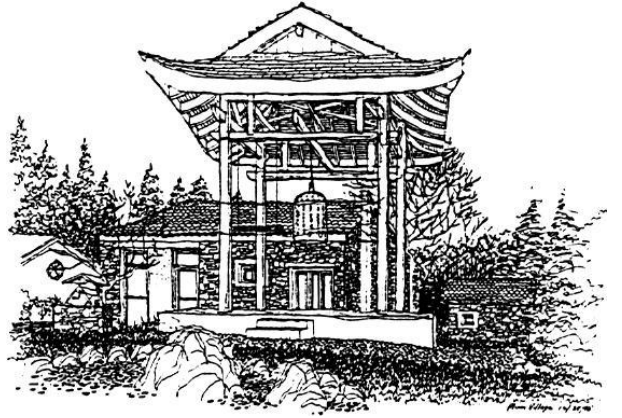


Chùa Làng Mai



Lá Thư Thứ Hai Mươi Ba ra ngày 25.1.2000

nhìn lại
năm qua

Làng Mai trong năm 1999

Tại đạo tràng Mai Thôn Pháp và tại tu viện Rừng Phong Hoa Kỳ, đại chúng đang tu tập tinh tiến trong khóa tu an cư kết Đông, bắt đầu ngày 20.11.99 và sẽ chấm dứt vào ngày 20.2.2000. Chúng ta đã đi vào trong thiên niên mới được hơn nửa tháng và cũng chỉ còn vài tuần nữa là chúng ta bước sang năm Canh Thìn, kính chúc các vị một thiên niên mới, một thế kỷ mới, một năm mới được hạnh phúc và an lạc. Chúng tôi kính gởi đến các vị thân hữu Lá Thư Làng Mai này như một món quà đầu năm.

Tại đạo tràng Mai Thôn, đại chúng các chùa Pháp Vân, Cam Lộ và Từ Nghiêm đã làm lễ đối thủ an cư cho khóa tu an cư kết Đông ngày 20.11.99. Trước khi làm lễ an cư, đại chúng đã làm lễ phát thẻ và kiểm thẻ, nhận rõ sự có mặt của nhau trong khóa tu. Đại chúng đã thỉnh Bụt và bỏ tất Sứ Giả Giám Trai cùng an cư trong khóa an cư này. Đại chúng tại tu viện Rừng Phong cũng đã làm lễ đối thủ an cư cùng ngày. Một ni đoàn từ Việt Nam, gồm các ni trưởng và ni sư các chùa Bồ Đề, Phổ Đà, Long Hoa, Từ Nghiêm và Long An đã đến Làng trước đó 10 ngày để kịp tham dự khóa tu.

Trong khóa an cư mùa Đông năm nay, đại chúng đã được học *Nhiếp Đại Thừa Luận* do thầy Vô Trước viết vào thế kỷ thứ năm. Thầy đã dịch Luận này sang tiếng Việt qua bản dịch chữ Hán của thầy Huyền Trang. Hai bản dịch tiếng Anh và tiếng Pháp đã được dùng để đối chiếu trong khi học hỏi. Thầy đi vào từng chi tiết một của luận, đối chiếu 3 bản dịch để giúp đại chúng hiểu rõ. Đại chúng Tây phương rất thích khi được dạy những kinh điển sâu sắc như vậy. Bản tiếng Anh dịch không mấy chính xác, có nhiều chỗ làm sai hản ý nghĩa của nguyên bản. Trong phần pháp thoại bằng tiếng Anh, Thầy đã đưa ra những phương pháp thực tập cụ thể về việc nương tựa tăng thân để tu học. Thầy đề nghị một bài tập để đại chúng

nhìn lại mình, xem mình có những phiền muộn gì trong quá khứ, mình đã làm gì để vượt qua, mình đã học được gì từ đó, còn giận hờn ai thì nên giải tỏa và làm mới, để có được tự do và an lạc cho thế kỷ mới.

Ngày 4.12.99, Thầy đã làm lễ xuất gia cho 16 vị sa di và sa di ni mới: Sư cô Quy Nghiêm (người Việt), sư cô Giác Nghiêm (người Pháp), sư chú Pháp Lữ (người Việt), sư chú Pháp Duyên (người Việt), sư cô Khế Nghiêm (người Cam bốt), sư cô Hội Nghiêm (người Việt), sư cô Đạo Nghiêm (người Pháp), sư cô Độ Nghiêm (người Nga), sư cô Thành Nghiêm (người Nga), sư chú Pháp Cơ (người Việt), sư chú Pháp Tuệ (người Mỹ), sư cô Hảo Nghiêm (người Việt), sư cô Thệ Nghiêm (người Việt), sư cô Châu Nghiêm (người Mỹ), sư chú Pháp Vị (người Đức) và sư cô Mẫn Nghiêm (người Việt). Các vị này được gọi là 16 cây anh đào. Sư cô Mẫn Nghiêm trở thành sư cô nhỏ tuổi nhất trong tăng đoàn Làng Mai. Sư cô là người thứ một trăm xuất gia tại Làng.

Trong bài pháp thoại mùa giáng sinh năm nay, Thầy đã nói tới Pháp thân như bản thể của thực tại màu nhiệm từ đó hóa thân của đức Thích Ca được biểu hiện làm ánh sáng soi đường cho muôn loại. Nhìn hóa thân cho sâu sắc ta thấy được Pháp thân và ta cũng thấy được tính bất sinh bất diệt của hóa thân. Hóa thân chỉ là một biểu hiện (a manifestation) mà không phải là một tạo sinh (a creation,) mà đã không sinh thì không thể diệt. Chúa Ki Tô cũng có tính bất sinh bất diệt và sự đản sanh của ngài cũng chỉ là một sự thị hiện. Không phải chỉ Bụt và Chúa là những biểu hiện của pháp thân mà tất cả chúng ta cũng đều là những biểu hiện của Pháp thân. Một bông hoa vàng, một cành trúc tím, một đám mây trắng, một mặt trăng trong cũng là biểu hiện của Pháp thân. Thấy được tính bất sinh bất diệt của mình thì ta mới tháo gỡ được thực sự nỗi sợ hãi và niềm khổ đau của ta và sự chuyển hóa mới được thực hiện.

Trong những ngày cuối năm 1999, nước Pháp bị bão lớn. Tại đạo tràng Mai Thôn, từ ngày 27.12.99 cho đến 29.12.99, Xóm Mới, Xóm Thượng bị cắt điện, nước và điện thoại; Xóm Hạ bị cắt nước. Có rất nhiều cây lớn bị đổ ở Xóm Thượng. Một cây lớn đổ gần cốc Linh Quy, nơi các thầy và các sư chú ở, nhưng may mắn thay không ai bị thương tích gì cả. Siêu thị Leclerc ở gần Làng không đủ nước chai để bán, chỉ cho mỗi người mua một két. Những ngày bị cắt nước, điện và điện thoại đó đã giúp cho đại chúng thấy trân trọng những gì mình có và một phần thấy được những khổ đau của nạn

nhân bão lụt ở quê nhà. Nhiều thiền sinh được chuyển hóa nhờ cơn bão này. Một giáo sư đại học Mỹ đến tu học tại chùa Pháp Vân tâm sự là anh bị bệnh trong những ngày đó, khi đang nằm thui thui trong phòng và lo lắng là sẽ không có ai chăm sóc cho mình thì một thầy bước vào hỏi anh có cần nước không. Hành động đó đã giúp thỏa mãn nhu cầu được thương yêu và được săn sóc của anh trong suốt 20 năm qua. Vì anh thấy ai cũng bận trong những ngày đó, nhất là các thầy phải lo duy trì sinh hoạt của đại chúng: kiểm nước nấu ăn, nước dội cầu tiêu, đón khách đến làng..., vậy mà cũng có người để ý đến anh. Anh nói là anh có ý định trở lại Làng xin xuất gia.

Cơn bão tuy vậy đã không cản trở buổi lễ đón chào năm 2000, được tổ chức vào ngày 31.12.99 tại chùa Pháp Vân, Xóm Thượng. Trong bài pháp thoại cuối năm, Thầy nói đến sự cần thiết của việc nương tựa vào tăng thân để tu học. Thầy nhắc nhở mọi người bớt tiêu thụ, tu học miên mật, và thực tập năm giới trong tinh thần của một tăng thân. Thầy dạy trong thế kỷ 20, chủ nghĩa cá nhân đã thống trị con người, sự cô đơn và mất niềm tin đã đem tới quá nhiều tàn phá cho thân tâm người trẻ. Trong thế kỷ mới con người phải học đi như một dòng sông, mà không phải là một giọt nước, phải biết lấy hạnh phúc của tăng thân làm hạnh phúc của mình thì mới chuyển đổi được tình trạng và phục hồi được niềm vui sống. Tăng thân là giải pháp cho thế kỷ mới. Xin đọc *Thông Bạch Đầu Thế Kỷ* của Thầy đăng trong lá thư này để có một ý niệm về nội dung bài pháp thoại. Bài pháp thoại này được trực tiếp truyền sang tu viện Rừng Phong ở Vermont và trung tâm Intersein ở Đức. Lúc 11 giờ tối, thay vì ngồi thiền như mọi năm để đón năm mới, đại chúng được thực tập đi thiền đi từ thế kỷ 20 sang thế kỷ 21. Trước khi “Cùng Tăng Thân Leo Đồi Thế Kỷ,” đại chúng đã được Thầy hướng dẫn cận kề cách đi thiền để hưởng được sự có mặt và năng lượng của tăng thân. Thầy cầm tay các em bé và hướng dẫn đại chúng đi theo. Con đường thiền hành được soi sáng bằng những ngọn đèn dầu treo dọc hai bên đường. Những bảng treo dọc đường: “*Cùng Đi Với Nhau,*” “*Go as a Sangha,*” “*Marchons en Sangha*” nhắc nhở đại chúng nhớ đến sự có mặt của nhau. Nhóm 3 người, nhóm 5 người, đại chúng nắm tay nhau leo đồi thế kỷ. Sương mù dày đặc có khi che cả lối đi. Đường đi cũng khá trơn trượt vì cơn bão vừa qua. “Vịn vào nhau đi kéo té nhẹ.” Thêm một lý do nữa để cùng nắm tay nhau leo đồi thế kỷ. Đến đỉnh đồi ở cuối Xóm thì cũng gần sang năm 2000. Một chiếc xe kiệu với dòng đèn chữ “2000” lấp lánh đã đứng sẵn đó đón chào. Tăng thân hát bài “*Đã về, đã tới,*” “*I have arrived, I am home,*” “*Je suis chez moi, Je suis arrivé.*” Tiếng chuông chùa từ tháp chuông gần hồ sen và bản nhạc “*Ode to Joy*” của Beethoven từ thiền đường báo hiệu năm mới đã tới, Thầy cùng các em bé đẩy chiếc xe kiệu tiến về thiền đường Nước Tỉnh để làm lễ tổ tiên. Ánh sáng từ bảng năm “2000” và từ các chiếc đèn dầu treo dọc đường chỉ vừa đủ để cho đại chúng thấy mặt nhau. Người đi trước dẫn người đi sau, đại chúng cùng đi về thiền đường. Thiền sinh Tây phương có nhiều người hát nhỏ theo nhạc Beethoven.

Vào thiền đường, đại chúng quây quần trước bàn thờ tổ tiên. Sư cô út Mẫn Nghiêm dâng hương. Sư cô Uy Nghiêm đọc lời khẩn nguyện tổ tiên đầu thế kỷ bằng tiếng Việt, sư cô Đạo Nghiêm đọc tiếng Pháp, sư chú Pháp Nguyên đọc tiếng Anh và thiền sinh khách Erik đọc tiếng Đức. Các vị đều còn

rất trẻ, trên dưới 20 tuổi. “... *Chúng con đã thấy được rằng danh vọng, tiền tài, quyền lực và tư dục đã không đem lại hạnh phúc chân thực cho chúng con. Chúng con đã thấy được rằng chỉ có lòng từ bi mới đem lại một ý nghĩa cho sự sống và chúng con phải tập sống với nhau như một tăng thân thì con cháu chúng con mới có được một tương lai trên trái đất này...*” Thầy đã đốt các lời khẩn nguyện, cho năng lượng thiêng liêng đó tỏa khắp bốn hướng mười phương. Tổ tiên chắc sẽ rất hài lòng. Học trò và con cháu các ngài nhờ vậy chắc chắn sẽ có đời sống hạnh phúc. Đại chúng đã cùng nhau lạy bốn lạy trước bàn thờ tổ tiên. Mọi người được mời lấy bản khẩn nguyện của mình ra im lặng đọc, rồi đến lạy trước bàn thờ tổ tiên, và đốt lời khẩn nguyện đó tại bàn thờ.

Đại chúng chùa Pháp Vân đã không đợi đến thế kỷ 21 mới xây dựng cho tăng thân vững mạnh và hạnh phúc. Sau lễ Giáng Sinh, ngày 26.12.99, mười một thầy và sư chú bị bệnh cúm không sinh hoạt với chúng được, chỉ còn lại 15 vị xuất gia phải lo cho đại chúng 100 người. Có khoảng 70 thiền sinh về tu học tại chùa trong thời gian đó. Ngày 27.12.99, bão đến, cắt điện, cắt nước, cắt điện thoại. Các vị bị bệnh không ra chấp tác được, thiếu người. “Chúng tôi cần người tình nguyện nấu ăn, rửa dọn, lau chùi nhà vệ sinh, dọn dẹp cây bị ngã,” thầy tri sự lên tiếng. Hàng chục cánh tay tình nguyện của thiền sinh đưa lên, thầy tri sự cứ thế mà chia công việc. Trong thời gian đó, tăng thân cư sĩ đã hỗ trợ tăng thân tu sĩ rất nhiều. Không khách chủ, không tăng sĩ cư sĩ, chỉ là anh em săn sóc cho nhau. Bên các thầy cũng vậy, thầy Pháp Ấn bệnh nhưng còn ra được, đã cho đại chúng một bài pháp thoại về cảm nghĩ và thực tập của thầy qua cơn bão; thầy Pháp Dụng mới dậy được một ngày là đã ra hướng dẫn đại chúng tu học; thầy Pháp Sơn chiều qua còn ho, sáng nay đã thấy ra thay thầy tri sự vừa nhuốm bệnh. Mỗi người một tay giúp nhau điều hành công việc. Tối 31.12.99, sau bữa ăn tối, ban rửa dọn - đa số là thiền sinh khách - còn nhiều thứ cần phải rửa dọn, nhưng đã đến giờ thiền lạy rồi. Nửa muốn đi dự thiền lạy, nửa muốn dọn dẹp cho xong. Thầy Pháp Niệm đi đến: “*Để ngày mai dọn dẹp cũng được. Chúng ta hãy đi dự buổi thiền lạy chót của thế kỷ 20.*” Thiền sinh mừng quá. “*Cám ơn thầy, chúng tôi đi ngay*” Sáng hôm sau, ra đến nhà bếp và nhà ăn thì đã thấy gọn gàng đầu vào đó. Chắc thiền sinh đã dậy sớm dọn dẹp khi mình đang còn ngủ.

Bây giờ chúng tôi xin ghi lại những sinh hoạt tại Làng từ đầu năm 1999. Ngày 23.1.99, Thầy nói pháp thoại bằng tiếng Pháp tại thành phố Bordeaux do tăng thân địa phương tổ chức. Dân chúng ở thành phố lâu lắm mới được có dịp nghe những phương pháp thực tập giúp cho đời sống bớt căng thẳng. Một thiếu phụ Pháp ngồi hàng đầu, khi nghe về cách hóa giải những khó khăn trong đời sống lứa đôi, đã khóc suốt muốt. Trong hai ngày 20 và 21.2.99, Thầy đã làm lễ truyền đăng cho 10 vị giáo thọ tại chùa Cam Lộ và chùa Từ Nghiêm. Đây là danh sách các vị tân giáo thọ: các thầy Chân Vô Ngại, Chân Pháp Ấn, Pháp Hòa (Chùa Việt Nam, Canada,) Tịnh Mãn, Chân Pháp - ng và các sư cô Chân Hoa Nghiêm, Chân Hương Nghiêm, Chân Thoại Nghiêm, Chân Định Nghiêm, và Chân Tuệ Nghiêm. Xin xem các bài kệ truyền đăng trong lá thư này.

Khóa tu mùa Xuân được bắt đầu vào ngày 4.3.99. Trong khóa này, đại chúng được học tiếp các kinh còn lại

trong cuốn *Nhật Tụng Thiền Môn Năm 2000*. Thầy giảng về “Nghĩ Thức Chúc Tán Tổ Sư, Nghĩ Thức Cúng Ngộ và Nghĩ Thức Thọ Trai.” Ngày 23.3.1999, Thầy làm lễ xuất gia cho 4 vị sa di và sa di ni mới: sư chú Pháp Hưng (người Việt), sư cô Lệ Nghiêm (người Pháp), sư chú Pháp Bảo (người Pháp, nguyên là một bác sĩ), và sư cô Hòa Nghiêm (người Canada gốc Pháp.) Các vị này được gọi là 4 cây Mộc Lan.

Ngày 24.3.99, Thầy và một phái đoàn gồm các thầy Pháp Đăng, Pháp Ấn, Pháp Niệm, Pháp Hiền, sư chú Pháp Khâm và Pháp Minh, cùng với các sư cô Chân Không, Thoại Nghiêm, Tuệ Nghiêm, Hà Nghiêm, Giới Nghiêm, Kính Nghiêm, Anh Nghiêm và Thường Nghiêm đi hành đạo tại Anh. Tại đây đã có sẵn sư cô Đoàn Nghiêm túc trực. Sáng 25.3.99, Thầy cho một bài pháp thoại viên liên về chùa tổ Từ Hiếu nhân ngày giỗ sư ông Thanh Quý. Buổi tối hai ngày 25 và 26.3.99, Thầy diễn thuyết công cộng tại trường trung học ADT College ở Luân Đôn, mỗi lần có hơn 800 người tham dự. Đề tài là “*Pain, Suffering and Happiness*” và “*Ethics and meditation.*” Thầy nói về địa chỉ của hạnh phúc và thanh thoi: bây giờ và ở đây. Thính giả đã thích thú tiếp nhận khi nghe Thầy chia sẻ về thực tập nghe và trả lời điện thoại trong chánh niệm, không đánh mất mình khi nghe tiếng chuông điện thoại reo. Từ ngày 27.3.99 đến ngày 31.3.99, Thầy hướng dẫn khóa tu 5 ngày tại trường trung học nội trú Wymondham College, tại Norfolk phía đông nước Anh. Thầy giảng về các phương pháp thực tập chánh niệm, địa chỉ của hạnh phúc, tính *không* (no separate self), tiếp xúc với nước Chúa (Kingdom of God) và niết bàn. Thầy nói về những liên hệ cha con, sự trao truyền và tiếp nhận trong tuệ giác tính không. Một buổi vấn đáp giữa thiền sinh với các thầy và các sư cô được thiền sinh tiếp nhận rất thích thú. Khóa tu này dành cho người Anh. Có cả thiếu nhi tham dự. Ngày nào Thầy cũng có nói pháp thoại cho thiếu nhi trước khi nói pháp thoại cho người lớn. Khóa tu có gần 500 người tham dự. Ngày 1.4.99, các thầy và sư cô đi thăm viện bảo tàng Luân Đôn. Một ngày quán niệm được tổ chức cho người Việt tại trung tâm Việt-Miên-Lào ở Luân Đôn vào ngày thứ Bảy 3.4.99. Ngày 4.4.99, Thầy và phái đoàn đáp máy bay về lại Pháp.

Một khóa tu dành riêng cho người nói tiếng Pháp đã được tổ chức từ ngày 16.4 đến ngày 22.4.99. Hơn 200 thiền sinh Pháp đã về dự. Thầy dạy rất kỹ về căn bản thực tập chánh niệm. Mọi người được học phép an trú trong hiện tại, tập thở, tập đi, tập ăn uống và làm việc trong chánh niệm. Thầy dạy về bảy phép lạ của chánh niệm, về ba pháp ấn, ba cửa giải thoát và phép thương yêu. Bài pháp thoại chót của khóa tu đề cập đến vấn đề sống chết. Các thầy và các sư cô gốc Pháp được dịp tiếp xúc với đồng đạo thiền sinh Pháp như vậy rất thích. Khóa tu cho người nói tiếng Pháp sẽ được tổ chức hàng năm, trong thời gian Lễ Phục Sinh.

Khóa tu mùa Xuân được tiếp tục. Đại chúng đã được nghe thầy giảng hai bài thơ *Bướm Bay Vườn Cải Hoa Vàng* và *Trường Ca Avril* (Trường Ca Mùa Xuân.) Trời vào xuân rất đẹp. Khi hát bài *Trường Ca Avril* sư cô Chân Không nhắc mọi người nhìn ra ngoài thiền đường Trăng Rằm ở chùa Từ Nghiêm, để nhận thấy sự biểu hiện màu nhiệm của cuộc sống. Ngày 11.5.99, Thầy và một phái đoàn đáp máy bay đi Trung Quốc. Chuyến đi Trung Quốc kéo dài cho đến ngày 3.6.99.

Xin xem bài tường thuật về chuyến đi Trung Quốc trong lá thư này. Đi Trung Quốc về, Thầy dạy *Quy Sơn Cảnh Sách*.

Khóa tu mùa hè được bắt đầu từ ngày 15.7.99 như mọi năm. Số thiền sinh ghi danh lên đến 1500 người. Các thiền sinh nói tiếng Pháp về rất đông. Làng đã thành lập thêm hai xóm nhỏ Xóm Mới Đầu Thôn và Xóm Mới Lũng Đồi để đón nhận thêm thiền sinh về Làng càng ngày càng đông. Khóa mùa hè năm nay cũng được tổ chức như các khóa tu mùa đông, mùa xuân và mùa thu. Thiền sinh nam ở tại Xóm Thượng và Xóm Đoài, thiền sinh nữ ở tại Xóm Hạ, Xóm Trung, Xóm Mới, Xóm Mới Lũng Đồi và Xóm Mới Đầu Thôn. Gia đình và các cặp vợ chồng thì tùy theo ngôn ngữ mà được sắp xếp. Nhờ vậy các thầy, các sư cô và dân thường trú không cần phải di chuyển và có nhiều thì giờ hơn để sửa soạn cho xóm của mình. Trong khóa tu mùa hè năm nay, Thầy cho pháp thoại mỗi ngày bằng hai thứ tiếng theo thứ tự: Anh/Pháp, Pháp/Việt, và Việt/Anh.

Ngày 26.7.99, có lễ xuất gia của sư cô Trung Nghiêm (người Canada), Nhã Nghiêm (người Đại Hàn) và sư chú Pháp Âm (người Mỹ). Bắt đầu từ năm 1999, khóa tu mùa hè chấm dứt vào ngày 12.8 thay vì vào ngày 15.8 như trước đây. Như vậy khóa tu kéo dài đúng 4 tuần, thay vì một tháng.

Ngày 19.8.99, Thầy và một phái đoàn Làng Mai đi Mỹ hành đạo. Cộng thêm đại chúng tại tu viện Rừng Phong và đạo tràng Thanh Sơn tại Vermont, phái đoàn lên đến 41 vị. Chuyến đi kéo dài hơn 1 tháng rưỡi, cho đến ngày 6.10.99, bao gồm các tiểu bang Vermont, California và New York. Ngày 6.10.99, một số các thầy và các sư cô về thăm gia đình. Số còn lại trở lại Làng. Ngày 9.10.99, Thầy đi Raleigh ở North Carolina. Tại đây Thầy cùng cựu Đại Sứ Liên Hiệp Quốc Andrew Young khai mạc Bảo Tàng Viện Hòa Bình, và thuyết pháp ngoài trời cho khoảng 30.000 người về đề tài Từng Bước Chân Thanh Thoi. Thầy đã tới Raleigh bằng một chiếc máy bay nhỏ xíu có 8 chỗ ngồi. Ngày 16.10.99, thầy nói chuyện cho các tù nhân tại Maryland Correctional Institution. Xin xem tường thuật về chuyến đi Mỹ trong lá thư này. Ngày 18.10.99, Thầy trở về lại Làng.

Một khóa tu cho giới doanh thương được tổ chức từ ngày 28.10.99 đến ngày 2.11.99 tại Làng. Khóa tu này được hình thành là do một số doanh thương Thụy Sĩ đến Làng năm 1998, thỉnh Thầy dành riêng cho họ một khóa tu. Thầy mở đầu bằng những hướng dẫn thiền tập tổng quát và dạy về vô thường, vô ngã, và vô tác trong kinh Pháp Ấn. Bắt đầu bằng sự thực tập quay về với chính bản thân mình để nhận diện những nhu yếu đích thực của mình. Tiếp theo là xây dựng gia đình trở thành một tăng thân tu học, trên cơ sở này tiến tới xây dựng tăng thân tu tập nơi cơ sở doanh thương của mình. Đối xử tốt với nhân viên, xem họ như là thành viên của gia đình mình, phân chia lợi tức với họ và hướng dẫn họ tu học, thì nhân viên cũng sẽ xem sở làm như là gia đình của họ và sẽ đóng góp hết lòng. Thầy cũng nhắc nhở mọi người biết vừa đủ, biết chia sẻ thì giờ thích hợp cho gia đình và sở làm. Thầy đưa ra hình ảnh của Frederic một doanh thương ham việc, có vợ là Claudia và hai con là Philip và Ursula. Quá bận bịu với công việc, không có thì giờ chăm sóc cho người thân, ngay cả khi con trai đi giải phẫu ông ta cũng không có thì giờ vào

bệnh viện săn sóc cho con. Vợ bệnh cũng không có thời gian thăm hỏi và chăm sóc. Người vợ buồn chán và cô đơn, tìm cách tham gia vào các việc làm từ thiện và đi học trở lại để làm khuây khỏa và lấp đi sự trống vắng trong tâm hồn. Khi được hỏi là chùng nào sẽ nghỉ ngơi, ông ta nói vai trò ông quan trọng quá không thể nào tìm ra người thay thế được cho ông. Đợi đến năm 55 tuổi tìm ra người thay ông ta sẽ để hết thì giờ cho gia đình. Mới 50 tuổi, trong lúc lái xe từ sở về nhà mà đầu óc còn suy nghĩ về các công việc, ông đã sẩy tay lái, gây ra tai nạn và đã qua đời trong khi được chở tới bệnh viện. Chỉ trong vòng ba ngày sau là hãng đã tìm ra người thay thế. Chuyện này đánh động rất nhiều vào tâm tư giới doanh thương tham dự khóa tu. Điều mầu nhiệm là những lời dạy dễ thấy như chỉ dành cho các doanh thương lớn nhỏ nhưng dần dần ai cũng có cảm tưởng dù mình không là nhà doanh thương mà vẫn có thể học hỏi để áp dụng cho gia đình, cho tu viện mình, cho xóm của mình, cho tăng thân trong cùng phòng với mình. Làm sao mà trong khi làm chúng ta có được sự thoải mái, có hạnh phúc, và có sự thương yêu là điều chúng ta cần thực tập. Khóa tu này đem tới rất nhiều chuyển hóa cho giới doanh nghiệp. Sư cô Chân Thực Nghiêm đã có ý phiên tả và biên tập các bài pháp thoại của khóa tu thành sách để cho giới doanh nghiệp trên thế giới được thừa hưởng pháp môn tu tập này.

Chúng tôi đã thuật lại vắn tắt những gì đã xảy ra trong năm 1999. Trời lạnh, nhưng những cảnh hoa đào trong thiền đường Cam Lộ đã hé nụ để cùng đại chúng tại đạo tràng Mai Thôn chuẩn bị đón xuân. Toàn thể bốn chúng tại đạo tràng Mai Thôn và Thanh Sơn kính cẩn gửi đến liệt vị thân hữu lời chúc tụng của chúng tôi cho một năm mới Canh Thìn nhiều hạnh phúc, tươi mát và nhiều sức sống. Cầu chư Bụt và chư Bồ Tát che chở cho các vị và tất cả những người thân. ☉

truyện đăng

Trong hai ngày 20 và 21.2.99, Thầy đã làm lễ truyền đăng cho 12 vị giáo thọ tại chùa Cam Lộ và chùa Từ Nghiêm. Hai sư cô Chân Hiếu Nghiêm và Chân Vị Nghiêm vì ở xa đã không về dự lễ Truyền Đăng được. Dưới đây là những bài kệ truyền đăng Thầy đã trao cho các vị tân giáo thọ:

Sư Cô Thích Nữ Chân Hiếu Nghiêm:

*Hiếu hạnh gương xưa là mật hạnh
Nghiêm thân thường trú giữa tăng thân
Quê hương sự nghiệp còn trông đợi
Tây vức tuy xa vẫn thật gần*

Sư Cô Thích Nữ Chân Vị Nghiêm:

*Chân thực lòng ta ta tự thấy
Vị luôn thuần nhất, vị muôn đời
Lòng rộng dòng sông in bóng nguyệt
Dứt hết trông cầu đạt thanh thời*

Thầy Thích Pháp Hòa:

*Pháp đã trao lòng từ vạn thuở
Hòa quang tiếp độ khắp quần sinh
Sen nở rạng ngời trần chẳng nhiễm
Độ hết muôn phương chúng hữu tình*

Thầy Thích Chân Vô Ngại:

*Vô khú vô lai thường tự tại
Ngại gì gương báu đã trao tay
Cười lớn tung lên trang hiển hách
Trăng nước ngoài kia vẫn sáng đầy*

Thầy Thích Chân Pháp Ấn:

*Pháp trao giữa lúc hoa đào nở
Ấn lòng muôn kiếp vẫn y nguyên
Bồ đề bóng rợp luôn che chở
Vạn lý sông xa đã có thuyền*

Thầy Thích Tịnh Mân:

*Tịnh độ bày ra trong mỗi bước
Mân điều nguyện ước cả xưa sau
Chí trai lấp biển đời non được
Quét sạch nhân gian mọi hận sầu*

Sư Cô Thích Nữ Chân Hoa Nghiêm:

*Hoa trái thương yêu nguyện hiến tặng
Nghiêm hành tam học, rạng uy nghi
Đào lý vườn tâm bùng sắc thắm
Sân ngoài từng bách nét phương phi*

Sư Cô Thích Nữ Chân Thoại Nghiêm:

*Thoại ứng sao mai vừa xuất hiện
Nghiêm trang ngự giữa đỉnh trời cao
Trái tim bồ tát ngời muôn nển
Ôm hết trần gian ánh nhiệm mầu*

Thầy Thích Chân Pháp - ng:

*Pháp bảo trao truyền trong nhật dụng
- ng hợp căn cơ hãy độ người
Sáng lại mây mù tan sạch hết
Ánh hồng bùng chiếu khắp muôn nơi*

Sư Cô Thích Nữ Chân Định Nghiêm:

*Định hướng thuyền đi trong vũng chài
Nghiêm trang lòng đất nở hoa trời
Đường xưa mây trắng còn nguyên vẹn
Ấm diệu hòa chung khúc thánh thời*

Sư Cô Thích Nữ Chân Tuệ Nghiêm:

*Tuệ giác đã nguyện nên sự nghiệp
Nghiêm hành giới định thảng ngày vui
Cánh tay bồ tát không ngừng nghỉ
Biển khổ thuyền dong cứu độ người. (xem tiếp trang 51)*

Thanh Sơn nối tiếp tản viên

(Chuyến đi hoàng pháp tại Hoa Kỳ 1999)
Chân Pháp Niệm và Chân Pháp Khâm ghi chép

Bảy ngày sau khi chấm dứt khóa tu mùa Hè, buổi sáng ngày 19.8.1999, phái đoàn Làng Mai từ Pháp gồm 24 vị đã tháp tùng Thầy đi Bắc Mỹ hoàng pháp. Các vị xuất gia bên tăng gồm có các thầy Pháp Ấn, Pháp Dung, Pháp - ng, Pháp Niệm, Pháp Trú, Pháp Hiền, Pháp Sơn, các sư chú Pháp Khâm và Pháp Dung; bên ni gồm có các sư cô Trung Chính, Chân Không, Diệu Nghiêm, Bản Nghiêm, Từ Nghiêm, Thoại Nghiêm, Định Nghiêm, Tuệ Nghiêm, Thuần Tiến, Thiều Nghiêm, Giới Nghiêm, Hà Nghiêm và Kính Nghiêm. Hai anh chị Chân Lữ và Chân Nguyễn, dân thường trú tại Làng, cũng tháp tùng phái đoàn đi hoàng pháp.

Tăng thân tại tu viện Rừng Phong và đạo tràng Thanh Sơn đã đi đón Thầy và phái đoàn buổi chiều cùng ngày. Nghỉ ngơi được một ngày, các tăng thân Làng Mai, Rừng Phong và Thanh Sơn đã bắt đầu cùng sửa soạn cho khóa tu tại Ascutney. Cùng đi hoàng pháp với tăng đoàn từ Pháp sang, ở tu viện Rừng Phong có các thầy Giác Thanh, Pháp Trí, các sư chú Pháp Lạc, Pháp Nguyên, Pháp Thông và Pháp Hòa; ở đạo tràng Thanh Sơn có các sư cô Chân Đức, Hương Nghiêm, Viên Nghiệp, Thục Nghiêm, Hỷ Nghiêm, Thắng Nghiêm, Tường Nghiêm, Hằng Nghiêm, Uy Nghiêm, Linh Nghiêm và chị Terry. Như vậy là có đến 41 vị tháp tùng Thầy trong chuyến hoàng pháp.

Trong các chuyến đi hoàng pháp, Thầy thường tạo điều kiện cho các thầy và các sư cô có cơ hội học hỏi cách tiếp xúc và giúp đỡ thiền sinh đến tu học và cách tổ chức cùng sắp xếp chuyến đi cho được nhẹ nhàng và an vui. Các thầy và các sư cô từng tổ chức nhiều khóa tu đã tận tình trao truyền kinh nghiệm mình có và đóng vai trò hướng dẫn cho các vị mới tập việc. Các sư chú và sư cô mới xuất gia một hai năm cũng được tham gia trong ban tổ chức. Họ được khuyến khích tham gia vào các công việc tổ chức khóa tu để có cơ hội tiếp xúc và quán chiếu các cảm thọ mà lúc bình thường không có cơ hội biểu hiện: sự kiên nhẫn khi lắng nghe và chấp nhận những ý kiến khác với ý kiến của mình, sự lớn lên khi chấp nhận những thiếu sót của mình, khả năng biết buông thả khi có sự soi sáng của người khác hay khi công việc không được như ý mình muốn. Thầy thường dạy các việc làm đều là cơ hội thực tập, làm sao cho có được hòa điệu và an vui là thành công.

Ngày thứ sáu 20.8.99, Thầy hướng dẫn đại chúng đi tham quan vùng núi đồi của tu viện Rừng Phong, nơi sẽ cất tu viện, và đi xem xóm Thạch Lang cùng uống trà ở trà thất bên hồ. Ngày 21.8.99, thầy trò giúp trang trí lại các thiền đường Bạch Vân và Sen Búp ở đạo tràng Thanh Sơn. Ngày 22.8.99, có cuộc gặp gỡ của các thân hữu đang lo thiết lập những Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm (MPC) ở trong vùng tại thiền đường Bạch Vân.

Khóa tu tại trung tâm trượt tuyết núi Ascutney 23.8.99 - 28.8.99

Hơn 900 người đã tham dự khóa tu 5 ngày tại trung tâm trượt tuyết núi Ascutney mà Thầy đặt tên là núi Tản Viên, tại tiểu bang Vermont, cách đạo tràng Thanh Sơn khoảng 15 phút lái xe. Các tăng thân Thanh Sơn và Rừng Phong đã phụ trách việc ghi danh, thuê chỗ sắp xếp cơ sở sinh hoạt và chương trình sinh hoạt từ đầu đến cuối. Các thầy và các sư cô ở Làng Mai mới qua chỉ theo dó mà thực hiện. Trong bài giảng đầu, Thầy đã nhấn mạnh đến sự thực tập nương tựa vào tăng thân để chuyển hóa. Thầy dạy rất kỹ về các phép thực tập ngồi, đi, ăn cơm, thở, chải răng, rửa tay, đi cầu và giữ im lặng. Trong các bài pháp thoại kế tiếp, Thầy dạy về khổ đau, sợ hãi, phương pháp xử lý khổ đau và vượt thoát sợ hãi, phương pháp đối trị cơn giận và những cảm xúc lớn khác. Thầy dạy kỹ về bốn loại thức ăn là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Các buổi pháp đàm có phẩm chất rất cao và đem lại nhiều chuyển hóa cho thiền sinh. Sư chú Pháp Nguyên và sư cô Kính Nghiêm, hai vị xuất gia trẻ nhất Làng, đã hướng dẫn pháp đàm cho thiếu nhi và các thiền sinh trẻ. Trong khóa tu thì có tin bão lụt ở Việt Nam, các thiền sinh đã đóng góp giúp cho chương trình cứu trợ của Làng. Hơn 500 thiền sinh đã tiếp nhận phép ba sự quay về và năm giới quý báu trong khóa tu này. Tối 27.8.99 thiền sinh có một buổi vấn đáp với Thầy. Thiền sinh rất hạnh phúc và chuyển hóa rất nhiều trong khóa tu này. Các thầy, các sư cô và các vị Tiếp Hiện cư sĩ làm việc với nhau hòa hợp như nước với sữa, tạo nên một niềm tin rất lớn cho tăng thân. Ngày 28.8.99 Thầy đã giới thiệu với thiền sinh về tu viện Rừng Phong và tất cả thiền sinh được mời về đạo tràng Thanh Sơn tham quan, đi thiền hành và ăn cơm im lặng giữa thiên nhiên. Thiền sinh lại được tham dự lễ tẩy tịnh thiền đường Sen Búp. Họ rất hạnh phúc.

Trong khóa tu này, để tạo thêm sự hòa điệu giữa chúng chủ trì dòng tu Tiếp Hiện gồm cả tu sĩ và cư sĩ, Thầy đã chủ tọa một buổi họp mặt với chúng Tiếp Hiện. Các vị xuất gia ở làng Mai đa số đã được thọ giới Tiếp Hiện trước khi xuất gia. Một số cũng đã xin thọ giới Tiếp Hiện một thời gian ngắn sau khi xuất gia. Đã có một vài người hiểu lầm rằng trong thời gian gần đây Thầy sản sóc và gây dựng tăng thân xuất gia nhiều hơn là cho tăng thân cư sĩ. Sự thật là từ đầu thập niên 1950 cho đến nay, Thầy đã đào tạo nhiều thế hệ tăng ni, nhiều vị bây giờ đang chủ trì những đạo tràng tu học và gánh vác các trọng trách trong việc hoàng dương đạo Phật. Tăng đoàn Làng Mai hiện giờ đa số gồm các vị xuất gia trẻ vì họ thuộc thế hệ xuất gia mới nhất mà Thầy đào tạo. Mọi người đã sinh hoạt rất vui và cùng tập niệm danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm. Trong buổi lễ bế mạc khóa tu, các vị Tiếp Hiện cư sĩ Tây Phương cũng như Việt Nam đã cùng với các vị xuất gia đứng chung nhau niệm danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm để tạ ơn Phật và chư tổ đã gia hộ cho khóa tu được thành công viên mãn. Ý thức được sự quan trọng của việc duy trì sự liên lạc thường xuyên và cởi mở giữa chúng Tiếp Hiện xuất gia và tại gia, sư cô Diệu Nghiêm đã tổ chức các buổi họp mặt như vậy trong suốt chuyến đi. Ngày 29.8.99 phái đoàn đáp máy bay đi tiểu bang California.

Dự định thành lập đạo tràng Lộc Uyển tại miền

Nam tiểu bang California

Từ năm 1994, hàng ngàn thiền sinh Việt Nam cũng như Tây phương đã thỉnh cầu Thầy thành lập một trung tâm tu học tại miền Tây nước Mỹ. Ngay sau khi đến thành phố Los Angeles, California, một phái đoàn của Làng Mai gồm các thầy Giác Thanh, Chân Pháp Ấn, Chân Pháp Trú và sư chú Chân Pháp Nguyên và các sư cô Chân Trung Chính, Chân Không, Chân Bản Nghiêm, Chân Thuần Tiến và Chân Kính Nghiêm đi tham quan một vùng đất có thể mua để xây tu viện. Vùng đất này có tên là Deer Park (Lộc Uyển) thuộc sở hữu quận San Diego, cách Los Angeles khoảng 1 tiếng lái xe, rộng đến 425 mẫu, và có sẵn nhiều dãy nhà cũ. Một chương trình gây quỹ cho trung tâm Nam California được phát động từ khóa tu người Việt tại đại học Santa Barbara và được tiếp tục cho đến nay. Sau hai khóa tu đã có ngay 994 người ủng hộ và đóng góp ít nhất là 10 mỹ kim mỗi tháng cho việc xây dựng trung tâm này. Cho tới nay quỹ xây dựng trung tâm đã có 197.100 USD và đang vào đều đặn mỗi tháng 4595 USD do tiền của cảm tình viên tự nguyện đóng góp hàng tháng.

Theo chương trình dự định, Làng Mai sẽ tiến hành việc thương lượng mua đất giá khu Deer Park vào giữa tháng 12.99. Nhưng vào tháng 11.99, quận San Diego thông báo tạm dời quyết định rao bán cơ sở này cho đến tháng 2.2000. Có thể là họ sẽ không bán nữa vì cần dùng vào việc khác. Có thể họ sẽ công bố rao bán cơ sở này vào tháng 2 và đến tháng 4 năm 2000 thì chúng ta có thể đến mua đất giá cơ sở đó. *E rằng chờ đợi quá lâu và cuối cùng nếu họ không bán thì không lẽ chúng ta không xây dựng trung tâm nên các thầy và các sư cô ở Làng Mai quyết định nên xem thêm những khu đất khác có thể không lớn bằng nhưng phải đủ chỗ cho một tu viện cho các thầy, một ni viện cho các sư cô cách xa nhau khoảng vài dặm và một khu dành cho cư sĩ cũng cách đó vài dặm.*

Khóa tu cho người Việt tại đại học Santa Barbara 1.9.99 - 5.9.99

Khóa tu cho người Việt tại đại học Santa Baraba năm nay là khóa tu đông người Việt nhất từ trước đến nay. Gần 600 người đã đến từ khắp nơi trên nước Mỹ. Đại học Santa Barbara nằm dọc theo bờ biển Thái Bình Dương, có phong cảnh rất đẹp và không khí biển rất trong lành. Nhân viên đại học phụ trách việc lo phòng ốc và ăn uống - nhiều người khen thức ăn rất ngon và hợp khẩu vị, lệ phí khóa tu cũng vừa phải - nên ban tổ chức và thiền sinh có nhiều thời giờ hơn cho chương trình tu học. Vì khóa tu có nhiều người trẻ (đa số không rành tiếng Việt) nên Thầy đã nói pháp thoại bằng tiếng Anh cho họ và tiếng Việt cho các bậc phụ huynh. Như vậy mỗi ngày Thầy nói hai bài pháp thoại. Thầy giảng dạy về sự khác biệt văn hóa và tuổi tác (cultural and generation gaps) giữa hai thế hệ cha mẹ và con cái và hướng dẫn các phương pháp làm mới, hóa giải cơn giận, hiệp ước sống chung an lạc... để thiết lập lại truyền thông và thương yêu. Một người trẻ đã hỏi: trong cuộc sống đầy dẫy sự cạnh tranh (competition) và tiêu thụ (consumption) của xã hội Tây phương, vì nhu cầu sống còn và bắt kịp với mọi người chung quanh, mình lúc nào cũng phải chạy đua với xã hội, nếu không thì sẽ bị thụt lùi và thua sút người khác. Vậy có nên làm như vậy không? Thầy trả lời là vấn đề không phải là nên hay không nên chạy đua, mà là sự

lựa chọn giữa hai cuộc sống: vừa đủ và thanh thoi hay là dư thừa và đầy căng thẳng. Trong bài pháp thoại chót của khóa tu, Thầy đã dành riêng cho các bác và các cụ một bài giảng về sống và chết, về vấn đề tạo sinh và biểu hiện. Thầy năm nay đã 73 tuổi. Thấy Thầy đặc biệt lo cho đồng bào người Việt như vậy, ai cũng mong cho Thầy có đầy đủ sức khỏe để sống lâu và tiếp tục sự nghiệp hoằng pháp.

Những bài giảng của Thầy đã đánh động được trái tim của tuổi trẻ, giúp họ nhìn lại và tìm cách thiết lập sự truyền thông giữa họ với giới phụ huynh của họ. Những bài giảng này cũng giúp những người lớn tuổi nhìn lại nhau, tha thứ cho nhau và biết trân quý nhau. Thầy dạy rất kỹ về vấn đề hòa giải, làm mới, chuyển hóa tập khí và nhất là phương pháp đối xử với tuổi trẻ. Thầy nhấn mạnh đến vấn đề gốc rễ văn hóa, những giá trị của nền văn minh dân tộc, và khuyên cả hai thế hệ nên hợp tác với nhau để trao truyền, tiếp thọ, giữ gìn và phát triển những giá trị này.

Vì khóa tu được tổ chức trong dịp lễ Vu Lan, một buổi lễ *Bông Hồng Cài Áo* đã được tổ chức thật cảm động. Các thiền sinh tham dự khóa tu ai cũng được lợi lạc. Có rất nhiều gia đình cùng tham dự khóa tu. Họ nói đi tu có ích lợi, ít tốn kém và vui hơn đi nghỉ hè nhiều. Họ muốn có được nhiều khóa tu như vậy hàng năm để tu tập thay vì đi nghỉ mát. Thầy nói khóa tu hơi ngắn, chỉ có năm ngày, nên thêm một hoặc hai ngày cho đại chúng có thì giờ thực tập và hưởng được nhiều lợi lạc hơn. Đặc biệt là khóa tu này có chừng 50 nhà sư và 70 y sĩ đang hành nghề. Nhờ vậy mà rất nhiều thầy và sư cô được chăm sóc sức khỏe, thử máu và chữa răng sau đó. Ban tổ chức khóa tu của tăng thân địa phương và của Làng Mai làm việc với nhau rất hài hòa và an vui. Bảng đeo tên tham dự khóa tu làm rất đẹp.

Khóa tu cho người Mỹ tại đại học Santa Barbara 6.9.99 - 11.9.99

Khóa tu người Việt vừa xong ngày 5.9.99 thì ngày hôm sau, Thầy đã hướng dẫn khóa tu tiếng Anh cho gần 1000 người Mỹ. Khóa tu này đã do Community of Mindful Living tổ chức. Khóa tu cũng ở ngay tại đại học Santa Barbara nên tăng đoàn không cần phải di chuyển, rất tiện lợi. Có nhiều thiền sinh nói tiếng Tây Ban Nha tham dự khóa tu. Chủ đề của khóa tu này là *Bảy Pháp Lạc của Chánh Niệm*. Trong những bài pháp thoại đầu, Thầy dạy kỹ về pháp môn thực tập hiện pháp lạc trú, cách ngồi, cách đi, cách nghe chuông, cách ăn cơm uống nước, cách nghe pháp và cách đánh răng, luôn luôn nhận diện những gì đang xảy ra trong các lãnh vực thân thể và cảm thọ. Sau đó, Thầy nói về phương pháp tiếp xúc bản môn và khám phá chân thể không sinh diệt, tới lui, còn mất và một khác của thực tại.

Các nhóm pháp đàm: dân da màu, cựu chiến binh, và những người bị khủng hoảng được hướng dẫn đặc biệt để mọi người được cơ hội giúp đỡ chuyển hóa khó khăn. Chúng chủ trì dòng Tiếp Hiện Tây phương đã cùng các vị xuất gia hướng dẫn pháp đàm rất khéo và có nhiều hiệu quả. Sự hiện diện của các vị xuất gia trong mỗi nhóm pháp đàm đã đem lại nhiều niềm vui cho các thiền sinh. Trong buổi họp dành cho chúng chủ trì dòng Tiếp Hiện, Thầy nói về nhu cầu đào tạo thêm các

vị giáo thọ và nhấn mạnh là không cần phải đợi được truyền đăng mới nên bắt đầu hướng dẫn tu học. Phẩm chất của sự tu học là vững chãi và thanh thoi. Khi mình có hạnh phúc trong sự thực tập là mình đã có thể hướng dẫn được. Sư cô Chân Đức và chị giáo thọ Chân Ý đã được Thầy mời nói pháp thoại. Trong các khóa tu trong tương lai, Thầy sẽ tạo điều kiện cho các vị giáo thọ tu sĩ và cư sĩ hướng dẫn khóa tu. Để cho họ quen việc và cũng để thay thế và tiếp tục Thầy trong công việc hoằng pháp sau này. Tre già, măng mọc. Hơn 700 người Mỹ đã thọ tam quy và ngũ giới. Trong hai khóa tu tại đại học Santa Barbara, đại chúng đã có những buổi thiền hành buổi sáng dọc theo bờ biển nhìn mặt trời mọc thật bình an và thanh thoi.

Khóa tu chấm dứt sáng 11.9.99. Chiều ấy tăng đoàn lái xe lên tu viện Kim Sơn miền Bắc California, nơi tăng đoàn cư trú trong phần còn lại của cuộc hoằng pháp ở tiểu bang California.

Pháp thoại công cộng cho người Việt tại San Jose Civic Center 12.9.99

Ngày 12.9.99, Thầy nói pháp thoại cho gần 2000 người Việt tại San Jose Civic Center. Một số trong thính chúng có tham dự khóa tu tại đại học Santa Barbara. Trong dịp này Thầy cũng trình bày dự định và chương trình về Việt Nam hoằng pháp của Thầy và tăng thân Làng Mai. Ai cũng mừng và mong cho dự định được sớm thành tựu. Thầy xa đất nước đã 34 năm. Phật tử ở trong nước rất mong được nghe tận tai, thấy tận mắt các bài pháp thoại và tham dự khóa tu với Thầy. Bài giảng này đã được đạo hữu Lê Hữu Dân phiên tả và tịnh xá Pháp Duyên in thành sách.

Khóa tu cho người xuất gia tại tu viện Kim Sơn 14.9.99 - 17.9.99

Khóa tu có khoảng 80 vị xuất gia tham dự. Trước khi nói pháp thoại, Thầy thường cho đại chúng tập hát nhạc kinh do nhạc sĩ Anh Việt phổ nhạc từ các bài kinh trong *Nhật Tụng Thiền Môn Năm 2000*. Thầy dạy về cách xây dựng tăng thân, kết hợp tinh thần dân chủ của Tây phương và truyền thống tôn trọng thâm niên của đạo Phật nguyên thủy để điều chúng. Chúng xuất gia, từ một vị sa di mới xuất gia cho đến những vị đã tu học lâu năm, đều có vai trò của mình trong công trình xây dựng và làm vững mạnh tăng thân. Cần lắng nghe và khuyến khích đại chúng đóng góp các ý kiến xây dựng. Thầy cũng nêu ra các khó khăn có thể có trong đời sống tăng thân: luyến ái người khác phái, gặp khó khăn với bạn đồng tu... và đề nghị các phương pháp chuyển hóa các khó khăn đó. Các thầy và các sư cô đã pháp đàm rất sâu sắc về những đề tài này.

Đại chúng học xướng và tán với thầy Pháp Chơn trong ba buổi sinh hoạt tối và rất hạnh phúc được Sư Ông tham dự chung cả ba buổi. “Hạnh phúc thay được sống trong tăng đoàn Thế Tôn, được hành trì giới định, sống vững chãi thanh thoi, trong từng giây từng phút...” không chỉ là những lời trong kinh *Bài Tụng Hạnh Phúc* mà là sự thật hiển bày trong giờ phút đó.

Tăng thân Kim Sơn đã tổ chức khóa tu rất hoàn hảo. Các Phật tử đã đảm đang lo hết mọi công việc để các vị xuất gia dồn hết thì giờ vào việc tu học. Ngày chót của khóa tu còn

được đi chơi biển. Thầy và thầy viện trưởng tu viện ngồi trên đồi cát mỉm cười nhìn các thầy và các sư cô chơi giặt cờ, rờng rần, nhảy dây, chim đối lông... Những giây phút vui chơi như vậy giúp tạo lại được thể quân bình trong đại chúng, và giúp mọi người tạm thời quên đi những trách nhiệm trong chuyến đi.

Khóa tu này của người xuất gia tại tu viện Kim Sơn đã đem lại rất nhiều hạnh phúc cho cả ba chúng Mai Thôn, Rừng Phong và Kim Sơn. Ai cũng thấy được những lợi lạc lớn khi có một khóa tu dành riêng cho người xuất gia như vậy.

Đêm thơ văn tại Oakland, California 17.9.99

Nhà xuất bản Riverhead đã tổ chức một đêm thơ văn tại trường *University of Spirituality* thành phố Oakland để giới thiệu cuốn sách mới phát hành của Thầy: *Going Home, Jesus and Buddha as Brothers*. Thính chúng là người Mỹ, thơ của Thầy bằng tiếng Việt, dù có dịch ra Anh ngữ thì cũng không chuyên chở được hết hình ảnh của thơ và tính nhạc trong bài. Vậy mà Thầy đã khéo léo chọn một số bài thơ do Thầy sáng tác và phổ nhạc hay do vài nhạc sĩ khác phổ nhạc để đọc lên, vừa bình giải vừa đưa thính chúng đi từ thế giới của khổ đau, chiến tranh và hờn giận vào thế giới của từ bi và của hiểu biết. Tiếng hát của sư cô Chân Không, thầy Pháp Niệm và thầy Pháp Hiền, tiếng đọc thơ của sư cô Chân Đức và của Thầy, tiếng niệm bồ tát Quan Thế Âm của tăng thân Làng Mai đã diu chín trăm thính giả Hoa Kỳ có mặt chiều hôm đó đi vào thế giới của kinh Hoa Nghiêm đầy ánh sáng của Hiểu và Thương. Sau đó cả 900 người trong thính đường cùng cất cao tiếng hát: *"Hãy nhớ gọi đúng tên tôi, cho tôi giặt mình tỉnh thức, để cho cánh cửa lòng tôi mở ngõ, cánh cửa xót thương,"* Bài *Hãy Gọi Đúng Tên Tôi* thơ của Thầy đã dịch sang tiếng Anh và cô Rashani phổ nhạc. Bắt đầu, ta có một thính chúng khác tôn giáo, xa lạ và có một tăng thân Làng Mai. Cuối buổi trình diễn thơ nhạc, thính giả và tăng đoàn trở thành một, của lòng cùng mở ra: cánh cửa của hiểu biết và xót thương.

Ngày quán niệm tại thành phố Oakland, California 18.9.99

Hơn ba ngàn người tham dự ngày quán niệm *The Path of Peace: A Day of Mindfulness in the Heart of Oakland* tại Công Viên Lake Merritt, thành Phố Oakland. Thành phố Oakland có nhiều dân Mỹ gốc Phi Châu và có khá nhiều bạo động nơi trung tâm thành phố (downtown Oakland.) Những người có trách nhiệm trong thành phố này đã có rất nhiều ưu tư về sự leo thang của bạo động trong nhiều khu vực trong thành phố và đã thâm ao ước từ lâu là những giọt nước từ bi của Phật do Thầy chế tác được rưới lên trên mảnh đất khô cằn này. Ngày Quán Niệm đã bắt đầu bằng buổi đi thiền hành quanh công viên. Vì số người quá đông nên Thầy hướng dẫn khoảng hơn 1300 thiền sinh đi về hướng Đông, các thầy Giác Thanh, Pháp Đăng và Pháp Hiền dẫn hơn 900 người đi thiền hành về phía Tây và các sư cô Chân Không, Chân Đức và Chân Diệu Nghiêm hướng dẫn 900 thiền sinh đi quanh bờ hồ. Trước pháp thoại của Thầy, ông Thị Trưởng Jerry Brown, nguyên là Thống Đốc tiểu bang California, đã đích thân đứng ra giới thiệu Thầy với lòng quý kính và đọc bản tuyên cáo cho biết rằng ngày 18.9.1999 là ngày Thích Nhất Hạnh. Thầy nói

pháp thoại, rồi đại chúng ăn trưa, thiền buông thư trên cỏ và chấm dứt bằng thiền lay. Nhà văn Alice Walker, tác giả cuốn *Color Purple* đã tặng hoa cho sư cô Chân Không. Các đạo hữu thân nhân của thầy Pháp Niệm đã cúng dường thực phẩm cho buổi ăn sáng và chiều.

Buổi tối, sau khi phái đoàn về lại tu viện Kim Sơn, sư cô Chân Không, thầy Pháp Dụng và thầy Pháp Sơn đã ở lại nói chuyện với các tác viên xã hội phụ trách về thanh thiếu niên phạm pháp trong vùng.

Ngày quán niệm cho người Việt tại tu viện Kim Sơn 19.9.99

Ngày 19.9.99, trời mưa sương và gió lạnh suốt từ sáng sớm đến hai ba giờ chiều. Mặc dù trời đầy sương mù, gần 1000 Phật tử đã lên tu viện Kim Sơn tham dự ngày quán niệm. Để đợi cho trời tạnh mưa và đỡ lạnh, đại chúng đã được hướng dẫn đi thiền và ăn trưa xong rồi mới nghe Thầy nói pháp thoại. Tất cả đã im lặng lắng nghe Thầy nhắc nhở về việc tạo dựng sợi dây cảm thông trong gia đình, bớt chạy đua theo vật chất và đầu tư thêm vào đời sống tâm linh. Một số các thầy và các sư cô dành thì giờ để đại chúng tham vấn sau buổi pháp thoại. Thầy cũng viết nhiều khung chữ viết đẹp (calligraphy) để đại chúng thỉnh giúp gây quỹ xây dựng tu viện Kim Sơn.

Pháp thoại công cộng tại Berkeley, California 21.9.99

Đại chúng thành phố Berkeley cứ hai năm một lần được nghe Thầy nói pháp thoại. Hơn 4000 người Mỹ đã đến dự. Đề tài của buổi giảng là *Chuyển Hóa Khổ Đau Thành An Lạc và Thành Thới (Transforming Suffering into Peace, Joy and Freedom)*. Ban tổ chức sắp xếp âm thanh không được hay, một số thính giả không nghe rõ phải đi lui đi tới đổi chỗ ngồi làm không khí nghiêm trang bị giảm bớt. Một phụ nữ người Việt đã gởi lên Thầy lời cảm ơn là nhờ nghe được bài pháp thoại trong ngày quán niệm tại thành phố Oakland, chị đã qua được cơn tuyệt vọng và có ý chí sống trở lại.

Ngày 22.9.99 Thầy hướng dẫn các thầy và các sư cô đến thăm chùa Đức Viên. Sáng 23.9.99, phái đoàn đáp máy bay về lại Vermont. Gần bốn giờ sáng mới đến đạo tràng Thanh Sơn.

Pháp thoại công cộng tại đại học Vermont, thành phố Burlington, Vermont 24.9.99

Buổi pháp thoại này có đề tài là *Peace, Harmony and Happiness*. Đây là sinh hoạt chính của đại học Vermont ngày hôm đó. Ban tổ chức đã thông báo rộng rãi về buổi nói chuyện. Gần 4000 người Mỹ đã đến tham dự buổi pháp thoại này. Thầy nói về hiện pháp niết bàn, rằng Tịnh Độ hay nước Chúa chỉ có thể có mặt trong giờ phút hiện tại, rằng an lạc là một phép thực tập mà cũng là một tặng phẩm quý giá trong đời sống hàng ngày. Thầy cũng dạy về phương pháp tiêu thụ có chánh niệm, cách thức bảo hộ thân tâm, vượt thoát cô đơn và học hỏi tình thương chân thực. Thầy cũng nói về phương pháp chuyển hóa cơn giận qua bài thơ *I Hold My Face in My Two Hands*. Có rất nhiều người từ các tiểu bang lân cận đến

nghe. Không biết buổi nói chuyện ở đâu, họ chỉ cần hỏi *Thích Nhất Hạnh's Talk* là được chỉ ngay đến địa điểm. Hai vợ chồng trẻ người Việt, chồng theo đạo Bụt vợ theo đạo Thiên chúa, kể là họ đi xe lửa 6 tiếng đồng hồ từ thành phố New York đến thành phố Burlington chỉ để được nghe pháp thoại. Khi nghe các thầy và các sư cô niệm danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm, chị cảm động đến chảy nước mắt. Chị rất hành diện mình là người Việt, hiểu được và tiếp nhận được năng lượng bình yên của bài tụng, và được chứng kiến sự nghiêm trang và thành kính của đại chúng Tây phương khi lắng nghe bài tụng.

Khóa tu tại Omega Institute, New York 26.9.99 - 1.10.99

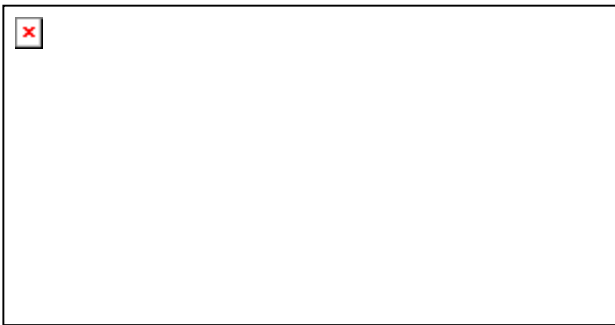
Phái đoàn lái xe từ Vermont lên Omega Insitute ở tiểu bang New York. Trời vào thu và lá cây đã bắt đầu đổi màu. Khoảng 600 người tham dự khóa tu. Đề tài khóa tu này là *The Future is Available Now*. Trong khóa tu này, Thầy dạy về Tam Pháp Ấn, về pháp môn chuyển hóa tập khí, về sự tổ chức thực tập hàng ngày trong gia đình và sở làm, về tứ thực, lắng nghe và ái ngữ. Rồi Thầy dạy về tứ vô lượng tâm và lục ba la mật. Những bài pháp thoại nói cho thiếu nhi rất hay, khiến cho cả người lớn thu hoạch được rất nhiều lợi lạc. Thầy kể về quá trình tu học của Thầy từ hồi còn bé thơ, và những khó khăn chông gai trên con đường tu học đó. Các bé rất ham nghe những bài pháp thoại này, em nào cũng mở tròn xoe đôi mắt để nghe. Khi giảng về sự biểu hiện của cuộc sống, Thầy thắp một ngọn đèn cầy rồi từ ngọn đèn cầy đó, thắp thêm ngọn thứ hai. Rồi Thầy hỏi hai ngọn lửa, là một hay là khác? Trong khi mọi người đang trầm ngâm suy nghĩ kiếm câu trả lời, Thầy nói là không phải một cũng không phải khác. Một hay khác là vì tâm ta phân biệt thôi. Điều kiện cho ngọn lửa biểu hiện nằm sẵn trong pháp giới. Đầy đủ nhân duyên thì đèn sáng, không đủ thì đèn tắt. Có khoảng bảy tám chục em nhỏ tham dự khóa tu. Omega Institute có một ban riêng phụ trách về chương trình người trẻ. Họ cử 10 nhân viên phụ với 6 sư cô và sư chú để hướng dẫn các em. Các sư cô và sư chú Làng Mai đã làm việc chặt chẽ và hài hòa với họ, và cũng học được nhiều kinh nghiệm từ họ. Người giám đốc chương trình trẻ em của Omega cảm động, nói là trong hơn mười năm làm việc trong chương trình trẻ em tại đây, đây là lần đầu tiên cô thấy sự có gắn bó giữa các người phụ trách, quý vị phụ huynh và các em như vậy.

Khóa tu cho Gia Đình Phật Tử tại Đạo Tràng Thanh Sơn 1.10.99 - 5.10.99

Vừa xong khóa tu tại Omega buổi sáng 1.10.99, thì buổi tối về đến đạo tràng Thanh Sơn là bắt đầu khóa tu cho Gia Đình Phật Tử. Có khoảng 300 đồng bào tham dự khóa tu, một số chỉ tham dự được hai ngày thứ Bảy và Chủ nhật. Tối thứ Bảy, các gia đình Phật Tử đã có một buổi sinh hoạt với nhau và với các vị xuất gia. Đại chúng được tập hát các bài nhạc kinh trước khi nghe pháp thoại. Thầy giảng dạy kỹ càng từng chi tiết cho đại chúng về phương pháp thiền đi, thiền ngồi, hóa giải cơn giận, làm mới, thiết lập phòng thờ trong nhà... Xin xem bài *Để Có Hạnh Phúc Trong Thời Gian Ở Làng Mai* trong *Lá Thư Làng Mai* này để thực tập các pháp môn của Làng Mai. Thầy đọc bài thơ *Bên Mé Rừng Nở Rộ Hoa Mai*, nói về việc đi tìm học trò của một vị thầy. Ai cũng

nói là họ có cảm tưởng là Thầy chỉ nói riêng cho họ. Các gia đình Phật tử địa phương đã thay nhau nấu ăn và sắp xếp các sinh hoạt.

Chiều 4.10.99, Thầy làm lễ tấn phong trú trì Đạo Tràng Thanh Sơn cho sư cô Chân Đức. Buổi lễ được tổ chức tại pháp đường Phật Mã. Thầy và các đại chúng Thanh Sơn, Rừng Phong và Làng Mai đã biểu lộ ý chí yểm trợ sư cô trong việc gánh vác trọng trách đó. Hơn 10 thầy và sư cô đã cùng lên giúp sư cô nắm giữ chiếc gậy trú trì, bày tỏ sự cùng tiếp tục đi với nhau trên con đường phục vụ. Đa số các vị tham dự khóa tu Gia Đình Phật Tử kỳ này đã có dịp tiếp xúc với sư cô Chân Đức trong dịp sư cô đi hướng dẫn khóa tu cho các tăng thân địa phương. Khi Thầy mời các tăng thân địa phương lên chụp hình với sư cô, hàng đợi rất dài.



Sư cô Chân Hoa Nghiêm vẽ

Ngày 5.10.99, một số các thầy và các sư cô lên máy bay trở về đạo tràng Mai Thôn, một số khác được phép về thăm gia đình trong hai tuần lễ. Ngày 9.10.99, Thầy đi Raleigh ở tiểu bang North Carolina để cùng ông Andrew Young (cựu đại sứ Hoa Kỳ tại Liên Hiệp Quốc) khánh thành Peace Museum. Lễ khánh thành có khoảng 30 ngàn người tham dự. Thầy đã nói một pháp thoại ngắn về phương pháp đi thiền hành. Ngày 12.10.99, Thầy tiếp phỏng viên tờ New York Times tại đạo tràng Thanh Sơn. Ký giả này tên là Gustav Niebhur. Ngày 13.10.99, Thầy đi Hoa Thịnh Đốn để gặp một số vị dân biểu quốc hội Mỹ về việc vận động cho sách Thầy được tự do lưu hành ở Việt Nam.

Ngày 16.10.99, Thầy đi giảng tại nhà tù Maryland Correctional Institution tại thành phố Hagerstown để dạy cho các tù nhân về phương pháp thực tập chánh niệm trong hoàn cảnh bị giam cầm. Cùng đi với Thầy có các sư cô Chân Không, sư cô Thiều Nghiêm, sư chú Pháp Khâm, sư chú Pháp Thông, sư chú Pháp Hòa và đạo hữu Chân Tăng Thân. Nhà giam này rất kiên cố, Thầy phải đi qua không biết bao nhiêu lớp cửa và lớp canh gác rất nghiêm mật. Nhờ can thiệp nhiều lần Thầy mới được đem một cái máy thu thanh nhỏ xíu đi vào. Do đó bài giảng đã được thu vào băng nhựa và hiện đang được in ra để cho những ai đang bị giam giữ tại các nhà tù khác đều được thừa hưởng và biết cách thực tập cho họ bớt khổ. Bài giảng có đề tài là *Wherever You Are, Be Free*. Thầy đã ngồi thực tập ăn cơm im lặng với các tù nhân và sau đó đã trả lời những câu hỏi của họ. Có một tù nhân quá xúc cảm vì bài giảng đã nói với sư chú Pháp Hòa: "Sư chú biết không, tôi đã ở trong này 22 năm rồi. Kể từ hôm nay tôi nhất định sẽ thực tập những hành động từ bi."

Ngày 18.10.99, Thầy và những vị còn lại trong phái đoàn lên máy bay về lại Pháp. ☺

cố nhân

Người ngày xưa

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 27 tháng 6 năm 1999. Chúng ta đang ở tại xóm Thượng, chuẩn bị cho khóa tu mùa Hè. Còn 188 ngày nữa là đến năm 2000.

Trong tiếng Việt, chữ *cố nhân* có nghĩa là người yêu cũ của mình. Cố nhân có thể được dịch là *người cũ* hay là *người ngày xưa*. *Người ngày xưa* khác với *người đời xưa*. Người đời xưa là những người sống cách đây hàng trăm, hàng triệu năm. Còn người yêu cũ thì ta gọi là người xưa hay là người ngày xưa. Thúy Kiều, sau mười lăm năm lưu lạc, được sư chị Giác Duyên cho gặp lại gia đình, có ba, mẹ, hai em và có một người gọi là *người ngày xưa*, đó là Kim Trọng.

Xem ra đủ mặt một nhà

Xuân già còn khỏe, huyên già còn tươi

Hai em phương trường hòa hai

Nọ chàng Kim đó là người ngày xưa.

Chữ *người ngày xưa* đã được dịch từ chữ cố nhân. Ta cũng có thể gọi tắt là người xưa.

Trong chúng ta ai cũng có một hoặc là nhiều người xưa. Mấy ngày hôm nay Thầy hay suy nghĩ tới chị của Thầy. Chị của Thầy bây giờ đang đau nặng, có thể qua đời bất cứ lúc nào. Chị đã 80 tuổi, và chị cũng là *người ngày xưa* của Thầy, vì chị em đã cùng sống trong gia đình mười mấy năm với nhau. Sau đó Thầy đi xuất gia, còn chị đi lấy chồng. Hình ảnh về chị của Thầy là một hình ảnh rất tươi mát, trẻ trung và đẹp đẽ. Khi đã đi xuất gia rồi, mình đâu có cơ hội để sống chung hàng ngày với những người thân của mình nữa. Vì vậy những hình ảnh từ hồi nhỏ cho đến khi xuất gia còn rất rõ ràng và linh động. Mỗi khi nằm mơ thấy chị là chỉ thấy hình ảnh của *người xưa* thôi. Còn hình ảnh của người bây giờ, lớn lên có chồng, có con, rồi già đi, mặc dù thỉnh thoảng mình có thấy trực tiếp hay gián tiếp nhưng cũng không linh động và rõ ràng bằng hình ảnh của người xưa. Tất cả những người nào đã đi vào trong cuộc đời ta và hiện giờ ta không được sống chung đều có thể gọi là *người xưa* cả, trong đó có Ba, Mẹ, anh, chị hay bạn của mình. Những người mà ngày xưa mình đã từng được sống chung, đã từng chia sẻ những giây phút hạnh phúc, những người đó đều có thể được gọi là *người ngày xưa* cả. Không hẳn phải là người mà mình luyến ái, người thuộc về giới khác phái. Thầy cố moi ở trong ký ức và vẫn không nhớ là Thầy đã từng giận chị Thầy bao giờ. Hai chị em chưa bao giờ giận nhau. Và Thầy thường coi chị như là một bà mẹ, một bà mẹ rất trẻ. Hễ không có mẹ là chị thay thế. Cho nên vào lúc

có đau đớn trong cơ thể, Thầy vẫn hay gọi mẹ hay gọi chị. Thầy thường gởi sách và băng cassette về cho chị nghe, và Thầy có nói: Chị ơi, mỗi khi chị đau nhức quá thì chị có thể gọi tên em và thử thì chị sẽ bớt đau nhức.

Ánh trăng khuya

Trong những giấc mơ Thầy cũng thường gặp Sư Ông. Đó là thầy của Thầy, nghĩa là Sư Ông của quý vị. Thầy xa chùa từ năm 1966, và không được về chùa Tổ từ năm đó; nghĩa là cách đây 34 năm. Sư Ông tịch năm 1968, tức là 2 năm sau khi Thầy rời quê hương đất nước. Mỗi khi nằm mơ về tới núi xưa (chùa nằm ở trên núi Dương Xuân), leo lên chùa, luôn luôn Thầy thấy Sư Ông ra chào đón. Và hình ảnh của Sư Ông luôn luôn là hình ảnh đáng tôn kính. Mỗi lần mơ về tới chùa và được thấy Sư Ông trong giấc mơ, thức dậy Thầy có cảm tưởng là Sư Ông chưa bao giờ từng chết, Sư Ông chưa bao giờ đi và hình ảnh của Sư Ông cũng như hình ảnh của Mẹ vẫn còn nguyên vẹn trong lòng Thầy. Trong những năm đầu mất Mẹ, cảm tưởng mình không còn Mẹ rất rõ ràng. Năm, sáu năm sau, có một hôm Thầy thức dậy trong một tịnh thất, chung quanh trông toàn là cây trà. Tịnh thất ấy nằm trong khuôn viên chùa Bảo Lộc, trên Cao Nguyên. Thầy thức dậy lúc 3 giờ sáng và đi ra ngoài toilet để đi tiểu, vì trong thất không có phòng tắm. Thầy đi ra giữa những hàng chè. Trăng lúc 3 giờ khuya hiền dịu như là sữa mẹ, tình mẹ. Lúc đó Thầy thấy rất rõ là Mẹ Thầy chưa bao giờ từng mất. Trước khi thức dậy, Thầy đã nằm mơ thấy Mẹ. Mẹ còn trẻ, tóc rất xanh, buông dài. Hai mẹ con ngồi nói chuyện với nhau rất đầm ấm và hạnh phúc. Lúc bước ra vườn chè, một nhận thức rất sâu sắc được nảy ra trong Thầy: Mẹ chưa bao giờ chết. Và hình ảnh là hình ảnh của bản môn. Hình ảnh mà mình đã thấy ở trong giấc mơ là hình ảnh bản môn. Từ đó sự đau xót về mất mẹ không còn nữa. Mẹ cũng là người xưa, Mẹ cũng là cố nhân. Nhưng là cố nhân mà Mẹ không bao giờ mất.

Xôi đủ màu

Trong suốt 33 năm luân lạc tại quê người, thỉnh thoảng Thầy cũng nằm mơ thấy trở về Phật Học Viện. Phật Học Viện này không phải là nơi Thầy tu học, lớn lên, mà là nơi Thầy dạy. Đó là chùa Ấn Quang, được thành lập năm 1950. Thầy và thầy Trí Hữu là hai người đầu tiên sáng lập ra chùa Ấn Quang. Chùa làm bằng mái tranh, vách đất, hồi đó gọi là chùa Ứng Quang. Và Thầy bắt đầu dạy một lớp sa di ở đó, gồm có mười mấy chú. Trong đó có chú Từ Mẫn, sau này làm giám đốc nhà xuất bản Lá Bối. Sau đó chùa Ứng Quang trở thành Phật Học Đường Nam Việt, có rất nhiều thầy và sinh viên tới học. Thầy đã từng giảng dạy tại Phật Học Viện này từ năm 1953 cho đến năm 1962. Thầy đã dạy rất nhiều thế hệ Tăng sinh. Phần lớn tăng sinh mà Thầy dạy là các sư chú, vì họ là nội trú. Còn số lượng các sư chú và sư cô ngoại trú tới học thì ít thôi, chừng hai chục người. Sư bà Tịnh Nguyễn mà quý vị được gặp năm ngoái ở đây cũng là một trong những ni sinh ngoại trú trong những lớp Thầy dạy. Bây giờ có nhiều chú đã trở thành Thượng Tọa, Hòa Thượng. Ví dụ như Hòa Thượng Minh Thành, Viện Chủ chùa Ấn Quang, ngày xưa Ngài cũng là Tăng sinh của Thầy. Tăng sinh mà lại là Tăng sinh rất trẻ, bởi vì hồi đó Thầy có nhiều học trò lớn tuổi hơn thầy Minh Thành nhiều lắm. Thỉnh thoảng Thầy nằm mơ về Phật Học Viện và

thấy Thầy đang ngồi chung với các sư chú ở trong liêu phòng của họ. Mỗi khi gặp họ, Thầy đều rất vui mừng. Thầy hỏi: “Sao? Những ngày gần đây quý vị có được vui vẻ và mạnh giỏi không? Quý vị làm gì, kể cho tôi nghe với!” Có một điều lạ là thỉnh thoảng Thầy đã có gặp những vị ấy ở Hoa Kỳ; họ đang giữ những chức vụ rất lớn như hòa thượng, thượng tọa, trụ trì. Nhưng mỗi khi đi vào trong giấc mơ mà gặp họ thì luôn luôn Thầy chỉ gặp những hình ảnh của cố nhân, những hình ảnh xưa cũ mà thôi. Tại sao? Tại vì trong những ngày giờ ấy Thầy có nhiều hạnh phúc. Thầy trò có hạnh phúc với nhau, có được nhiều thì giờ ở chung với nhau. Bây giờ họ đã lớn, làm chức lớn, nhưng Thầy không được sống chung với họ vì vậy nên họ cứ trở thành cố nhân. Và trong những giấc mơ, gặp các thầy, các sư chú trẻ nói chuyện, Thầy vẫn cảm thấy sự thân thiết, và tình thầy trò đem lại rất nhiều hạnh phúc cho Thầy. Thầy là vị giáo thọ trẻ nhất trong Phật Học Viện, và Thầy tự cho mình là người thương yêu và chăm sóc cho các tăng sinh nhiều nhất. Thầy đã tổ chức cho các sư chú đi picnic ở bãi biển, tổ chức ban y tế chăm sóc cho các sư chú, và rất gần gũi các sư chú. Trong khi các vị giáo thọ khác người nào cũng có thị giả, còn Thầy thì không cần thị giả. Không có thị giả nhưng trong phòng Thầy luôn luôn có từ 5 tới 7 sư chú một lần. Thầy gần gũi các sư chú và các sư chú rất thương mến Thầy. Tuy là thầy trò nhưng Thầy không lớn hơn họ bao nhiêu, nên thầy trò cứ xem nhau như là anh em. Xưng hô với nhau là “thầy - con” nhưng kỳ thực trong sự sống hàng ngày liên hệ giống như tình anh em. Câu trả lời là nếu trong một thời gian nào đó, sống với những người kia và có hạnh phúc với nhau thì những giây phút hạnh phúc này sẽ trở thành vĩnh cửu, thiên thu. *Tình trong giây phút mà thành thiên thu.* Cái vĩnh cửu, cái thiên thu nằm trong cái giây lát. Thầy còn nhớ một hôm Thầy tới giảng và ngủ lại trong một ngôi chùa ở nhà quê tại Mỹ Tho, trong một cái thất nhỏ như thất Ngõi Yên của xóm Thượng bây giờ. Buổi sáng hôm đó các thầy trong chùa, trong đó có thầy trụ trì, ra chơi với Thầy để uống trà. Phía trước thất cũng có một chiếc sàn gỗ giống hệt như chiếc sàn gỗ ở cốc Ngõi Yên. Trong lúc các thầy đang ngồi nói chuyện và uống trà thì có một chị bán xôi đi ngang qua. Thay vì mời mọi người vào chùa ăn sáng với các chú thì thầy trụ trì đề nghị: Chúng ta hãy ngồi lại đây, gọi chị bán xôi tới mua xôi để cùng ăn sáng. Gánh xôi rất đặc biệt, có đủ màu sắc; xôi gấc màu đỏ, xôi bắp màu trắng. Xôi bắp có những hạt bắp trắng tinh. Xôi đậu xanh, xôi đậu phụng, xôi nếp than. Rất nhiều màu. Lại có bánh phồng mì, dừa nạo, nhân đậu xanh. Các thầy ngồi ăn sáng bằng xôi đủ màu, không có đĩa, muỗng, đũa, mỗi người chỉ có một tờ lá chuối lớn và xôi ba màu, bốn màu, hoặc năm màu. Cho đến bây giờ, Thầy vẫn nghĩ rằng đó là bữa ăn sáng ngon nhất trong đời của Thầy. Và lâu lâu Thầy cũng kể lại chuyện này với các sư chú và các sư cô tại Làng Mai. Một ngày nào đó chúng ta cũng sẽ tổ chức một bữa ăn sáng như vậy. Đã có một số các sư chú và sư cô từng tổ chức một bữa ăn sáng như vậy. Giây phút mà các thầy ngồi với nhau trong tình huynh đệ và ăn sáng với nhau đã trở thành vĩnh cửu, thiên thu. Chính cái hạnh phúc đó làm cho mình nhớ lại bữa ăn và chi tiết của bữa ăn chứ không phải vì mình ham ăn nên mình nhớ mấy món ấy. Có những lúc các sư chú mời Thầy ngồi ăn bánh trắng. Chỉ có bánh trắng thôi. Bánh trắng nướng nhúng vào nước cho mềm, rồi lấy ba hoặc bốn cọng rau muống vừa mới hái ở dưới hồ lên, cuốn lại, chấm vào nước tương có ớt, ăn sao mà ngon quá. Cái ngon đó không hẳn là do rau muống hay

bánh trắng mà do tình anh em sanh ra. Vì vậy không hẳn là phải có xôi đủ màu ăn mới ngon, mà chỉ có rau muống cuốn bánh trắng ăn cũng vẫn ngon như thường. Đó là những giây phút hạnh phúc. Những giây phút đó mà biết sống cho sâu sắc thì chúng sẽ được ghi lại trong tâm thức và trở thành bản môn sau này. Chúng ta sẽ có thể thấy lại chúng nhiều lần. Giống như cuốn phim sử em Pháp Dung đã thâu ở Trung Quốc, muốn mở ra coi lại lúc nào cũng được.

Đẹp cảnh đẹp người

Thầy thấy xóm Thượng bây giờ đẹp quá. Càng ngày càng đẹp. Cây cối lên rất xanh tươi. Mỗi khi đi xuống dốc để ra cốc Ngồi Yên là Thầy thấy đẹp. Chưa bao giờ mà không thấy đẹp. Không phải vì mỗi ngày đều nhìn thấy khung cảnh đó mà mình thấy nó ít đẹp hơn. Vẫn đẹp như thường, càng ngày càng đẹp. Càng ngày càng đẹp vì tâm mình đang để tại đó. Tâm mình để tại đó, không rong ruổi, không có ý muốn bỏ chạy, thành ra mình có khả năng thấy được tất cả cái đẹp của nó. Rồi Thầy nói với sư anh Pháp Dụng và sư anh Pháp - ng: “*Xóm Thượng sao mà đẹp quá!*” Khi Thầy nói như vậy chắc chắn là sư anh Pháp Dụng và sư anh Pháp - ng cũng thấy xóm của mình đẹp. Đẹp thì đúng là đẹp rồi, nhưng đôi khi mình quên, phải có người nhắc cho mình nhớ rằng mình đang ở trong một chỗ rất đẹp. Rồi Thầy nói: Ở xóm Hạ, chùa Cam Lộ cũng đẹp lắm. Ai cũng gật đầu. Xóm Hạ cũng đẹp và xóm Mới cũng vậy. Xóm Mới bây giờ có đôi Dương Xuân, ai lên đồi Dương Xuân cũng thấy quá đẹp; sư cô Chân Không còn nói là người xóm Mới cũng rất đẹp. Các sư cô và thiền sinh ở đó người nào cũng có nụ cười thật tươi và hạnh phúc. Thầy thấy đúng quá. Thầy quay qua nói với sư anh Pháp Dụng và sư anh Pháp - ng: “*Xóm Thượng đẹp không phải chỉ vì cảnh mà còn vì người*”. Khi chúng ta tu học mà có thành thới và hạnh phúc thì chúng ta đẹp ra. Thầy nhớ lại lúc ở Trung Quốc, khi đi vào những chùa rất lớn như là chùa Bách Lâm hay chùa Cao Môn với những Thiên Vương Điện, Quan Âm Điện, Đại Hùng Bảo Điện, những dãy cư xá vĩ đại thì Thầy hơi có mặc cảm. Mai một các hòa thượng ở bên đó qua bên này thì làm sao mà mình không mắc cỡ, vì ba, bốn chùa của mình không có chùa nào có được một tòa nhà xứng đáng; không có Thiên Vương Điện, không có Đại Hùng Bảo Điện, không có Quan Âm Điện. Không có cung vàng điện ngọc nguy nga như bên ấy. Nhưng sau đó sư cô Định Nghiêm nhắc Thầy: “*Bạch Thầy, các xóm của mình đẹp lắm.*” Và khi Thầy nhìn lại thì Thầy thấy quả nhiên là đẹp thật. Từ đó Thầy không còn có mặc cảm nữa. Trước khi các hòa thượng sang có lẽ mình nên gửi một tờ fax qua, nói “Bạch chư hòa thượng, bên này không có cung vàng và điện ngọc, nhưng bên này rất đẹp, vì có rất nhiều cây.” Bên đó tuy có nhiều cung vàng và điện ngọc nhưng chung quanh có một bức trường thành bao bọc, và ngoài trường thành là phố xá, làng xóm. Còn bên chúng ta thì không có bức trường thành nào bao bọc cả và chúng ta rõ ràng đang sống trong một khu rừng. Xóm Thượng là một khu rừng, xóm Hạ cũng là một khu rừng, mình có thể gọi đó là Tùng Lâm. Tùng Lâm là tên cũ của tu viện, A Lan Nhã cũng gọi là Tùng Lâm.

Ăn đây hiện kia

Sở dĩ Thầy nghĩ đến chị Thầy mà không đau đớn và

không xót xa là vì Thầy đã có chị ở trong bản môn. Sở dĩ Thầy nghĩ đến mẹ Thầy hay là thầy của Thầy, Sư Ông, mà không xót xa vì trong Thầy đã có thầy của bản môn, đã có mẹ của bản môn. Thầy chưa bao giờ xa cách những người như vậy hết. Đúc Thế Tôn dạy là các pháp ẩn chỗ này thì lại hiện ra chỗ kia, và thực tại vượt thoát cái có và cái không; cái tới và cái đi. Chỉ có cái ẩn tàng và cái biểu hiện mà thôi. Nếu ta sống có chánh niệm thì ta sẽ thấy tuy là cái đó giống như đã ẩn tàng nhưng kỳ thực nó đã bắt đầu biểu hiện. Cái nên thơ nhất của Phật giáo Tây Tạng là chuyện đi tìm hậu thân của các vị đại sư. Người ta tin rằng khi một vị đại sư viên tịch thì vị đại sư đó sẽ đầu thai lại để tiếp tục sự nghiệp của mình. Và mấy năm sau người ta đi kiếm cho được đứa bé có khả năng nhận diện ra được những vật dụng mà vị đại sư kia đã từng dùng trong đời sống hàng ngày của ngài. Vị đại sư đó tịch đi nghĩa là vị đại sư đó ẩn nhưng sau khi ta tìm ra được em bé để tiếp nối rồi thì vị đại sư đó lại hiện. *Xuất thủ một bí*, đó là bốn chữ ở trong *Quy Sơn Cảnh Sách*.

Xuất thủ một bí là xuất hiện ở bên này thì lặn mất ở bên kia. Trong khi quán chiếu Thầy thấy sự ẩn hiện linh động vô cùng; không hẳn là ta phải ẩn thì ta mới xuất hiện lại được. Ví dụ trong trường hợp của Thầy. Quý vị có thể suy nghĩ theo lẽ lối tín ngưỡng của Tây Tạng là sau khi Thầy mất đi rồi, vài năm sau quý vị đi tìm thì sẽ thấy một chú bé chạy lon ton, nét mặt hơi giống sư ông ngày xưa, tới hỏi và đồng nhất hóa chú bé đó với sư ông. Quý vị đem chú bé đó về nuôi làm sư ông thứ hai. Điều đó cũng vui, nhưng Thầy thấy khác. Thầy thấy rằng dùng đợi khi Thầy ẩn rồi mới đi tìm chú bé đó, vì chú bé đó ngay bây giờ đã xuất hiện rồi, và đã xuất hiện không phải dưới hình thức của *một* chú bé mà của *nhều* chú bé và *nhều* cô bé. Điều này rất khoa học, vì Thầy đã đầu thai, Thầy đã được tiếp nối. Nếu quý vị đi tìm thì quý vị có thể thấy được ngay bây giờ; khá nhiều, không cần đợi cho cái báo thân này nó hoàn toàn ẩn đi thì mới thấy được những báo thân kia xuất hiện. Không, ngay từ bây giờ. Quý vị có thể bắt đầu từ bây giờ và quý vị sẽ thấy những chú bé hay những cô bé đang chạy lúp xúp, và quý vị sẽ thấy rằng Thầy đã được tiếp nối, Thầy đã xuất hiện. Nhìn về phía này cũng thấy Thầy, mà nhìn về phía kia cũng thấy Thầy, nhìn về phía nọ cũng thấy Thầy. Đó là một sự thật rất khoa học.

Kho tàng hạnh phúc

Có thể có một sư chú hoặc một sư cô ngày xưa đã từng sống với ta, chia sẻ ngọt bùi với ta, đã thức khuya đi công phu với ta, đã cùng đi picnic với ta, đã cùng tập hát, tập tụng kinh với ta nhưng bây giờ vì duyên có gì đó, không còn ở với ta nữa. Sư chú đó có thể là sư anh, sư em hay sư chị của chúng ta, và khi chúng ta nghĩ tới người đó đang luân lạc ở một phương trời nào thì ta gọi họ là *người cũ*, là *cố nhân*. Nếu chúng ta đã từng có hạnh phúc với người đó thì người đó bây giờ đã trở thành một hình bóng của bản môn trong tâm ta, và trong giấc mơ hoặc trong thiền quán ta sẽ thấy lại họ. Và người đó nếu đã từng sống những giây phút hạnh phúc với chúng ta; đã từng ăn xôi nhiều màu hoặc đã từng ăn bánh trắng cuốn rau muống và cười nói với chúng ta trong một buổi chiều nào đó, thì người đó cũng vậy, người đó cũng có những hình ảnh bản môn trong tâm; một đêm nào nằm mơ thấy lại hình ảnh cũ, người đó sẽ thấy là đã không mất mát gì. Chúng

ta cũng vậy, chúng ta không mất mát gì cả, vì người cũ không phải là người đã mất; dù người đó là mẹ, là chị, là thầy, là sư em, là sư anh, là sư chị của chúng ta. Giây phút mà chúng ta cuốn những cọng rau muống vào trong bánh tráng rồi chấm vào nước tương ớt ăn với nhau, giây phút đó là giây phút ta có thể tạo tác ra được bất cứ lúc nào trong đời sống hàng ngày. Giây phút mà chúng ta ngồi với nhau trước sàn để cùng ăn một buổi ăn sáng gồm có xôi đủ màu, ta cũng có thể tạo tác ra bất cứ lúc nào trong đời sống hàng ngày của ta. Và tất cả những giây phút đó đều trở thành bất diệt. Một gốc cây, một đóa hoa mới nở hoặc ở xóm Thượng, xóm Hạ hay xóm Mới đều màu nhiệm; đều là chị, là mẹ, là thầy, là anh và là em của chúng ta. Ta phải nhận diện chúng cho được để chúng đừng bao giờ trở thành cố nhân, vì chúng sẽ trở thành bất diệt. Ngày hôm nay chúng ta có phước duyên được sống với nhau trong một khung cảnh rất màu nhiệm và đẹp đẽ. Thầy rất biết ơn là ngày hôm nay Thầy được sống trong khung cảnh này với các con của Thầy. Thầy rất hạnh phúc và rất trân quý từng giây phút của đời sống bây giờ. Thầy không rong ruổi, không trốn chạy, không đi tìm hạnh phúc trong tương lai. Thầy an trú được, và vì vậy mỗi giây phút mà Thầy sống ở đây với quý vị là mỗi giây phút tương đương với những giây phút mà Thầy ngồi với các sư chú ngày xưa ở chùa Ấn Quang và với các thầy khác ở tịnh thất Mỹ Tho, buổi ăn sáng gồm có xôi đủ màu. Tất cả những giây phút đều có giá trị tương đương như vậy. Tất cả chúng ta đều có khả năng biến khoảnh khắc thành thiên thân và như vậy chúng ta sẽ rất giàu có. Đi đâu với kho tàng giàu có đó của hạnh phúc và của tình thương thì chúng ta cũng sẽ đủ sức mạnh để đối phó với bất cứ một khó khăn nào mà chúng ta phải đối phó. Cho nên chúng ta hãy sống trong giây phút hiện tại, đừng trốn chạy, đừng tìm tòi. Trở về với giây phút hiện tại là để tiếp xúc sâu sắc được với những gì màu nhiệm, những gì đẹp đẽ và an lành. Sống với tình thương, tha thứ cho nhau, đùm bọc lấy nhau, nâng đỡ cho nhau, chúng ta tạo ra hạnh phúc rất lớn cho chính chúng ta. Và hạnh phúc đó bao giờ cũng còn. Hạnh phúc đó không phải là một thứ hạnh phúc mong manh, trái lại nó càng ngày càng vững chãi. Và chính với cái hạnh phúc ấy mà chúng ta có thể đi làm hạnh phúc cho người. Nếu chúng ta không có một kho tàng của hạnh phúc trong tâm thì chúng ta có gì để phân phát, để chia sẻ với những người khác. Cho nên sự thực tập của chúng ta là sự thực tập hạnh phúc, vì trong mỗi giây phút trong đời sống hàng ngày của chúng ta tại đây chúng ta đều có thể có hạnh phúc. Giáo lý của Đức Thế Tôn - *hiện pháp lạc trú* - rất màu nhiệm. Những điều kiện của hạnh phúc đã có đầy đủ. Có thể hôm nay ta coi thường, nhưng một mai nhìn lại, chúng ta sẽ thấy những giây phút đó là những giây phút màu nhiệm nhất của đời ta. Và những giây phút đó không phải thuộc về quá khứ, chúng đang thuộc về hiện tại và chúng ta đang có chủ quyền. Sống như thế nào để những giây phút bây giờ đừng trở thành quá khứ; mà mãi mãi còn là hiện tại. Đó là sự thực tập của chúng ta.

Che chở và bảo hộ

Chúng ta tu tập nhưng kỳ thực chúng ta đang làm giàu. Làm giàu không phải với cái nghĩa của thế gian là chất chứa tiền của mà với cái nghĩa là chúng ta đang chất chứa hạnh phúc. Không cần gì nhiều, ta chỉ cần một vài cái bánh tráng và mấy cọng rau muống là có thể làm ra được rất nhiều hạnh

phúc. Ta chỉ cần 15 phút hay là 20 phút ngồi chơi với nhau, thấy được rằng chúng ta đang được sống bên nhau với khung cảnh màu nhiệm này ta có thể làm được hạnh phúc. Mỗi giây phút hạnh phúc như vậy sẽ làm giàu cho kho tàng hạnh phúc của chúng ta, và ngày nào chúng ta cũng làm giàu cho kho tàng hạnh phúc ấy cả. Và chúng ta biết rằng chính với cái kho tàng hạnh phúc đó mà ta trở nên một vị bồ tát, có thể đem an lạc, hạnh phúc mà chia sẻ với mọi người và mọi loài. Đơn giản như vậy thôi. Tất cả có thể quy tụ về hai chữ, hai chữ đó là *an trú*. *An trú* tức là ở yên. Hạnh phúc có thể có mặt trong giây phút hiện tại. Ta sống ở đây, chị của ta đang đau, mẹ của ta đang đau, ta biết rõ như vậy nhưng mẹ ta và chị ta, ta chưa bao giờ từng xa cách hết. Ta đã có những giờ phút hạnh phúc với mẹ, đã có những giờ phút hạnh phúc với chị, với thầy, với bạn, với anh, và ta tiếp tục sống như vậy. Tiếp tục dùng trái tim, dùng sự hiểu biết và hạnh phúc của ta để ôm lấy những người đó thì ta không cần phải xót xa, ta không cần phải hối hận vì ta chưa bao giờ từng bỏ những người đó, chưa bao giờ từng phụ những người đó. Dầu ta không được sống chung hai mươi bốn giờ đồng hồ với họ nhưng họ đã trở thành ra hình ảnh bản môn trong trái tim của ta. Và mỗi hơi thở, mỗi bước chân, mỗi nụ cười của ta là để nuôi dưỡng ta nhưng đồng thời cũng là để nuôi dưỡng họ. Vì vậy Sư Ông được ta tiếp tục nuôi dưỡng, mẹ được ta tiếp tục nuôi dưỡng, chị được ta tiếp tục nuôi dưỡng và cả những sư chú và sư cô đã không còn cơ duyên ở đây nữa, chúng ta cũng tiếp tục nuôi dưỡng họ; chúng ta không mất đi một cái gì hết. Đây là một sự nhắc nhở. Thầy nghĩ rằng ngày xưa Đức Thế Tôn cũng thường nhắc nhở các thầy, các sư cô: “Hạnh phúc luôn luôn có thể có được trong giờ phút hiện tại.” Đùng đánh mất nó bằng vọng tâm, bằng sự bất an của mình, “Hãy trở về an trú và sống cho sâu sắc đời sống ngày hôm nay.” Chúng ta tạo dựng hạnh phúc, chúng ta làm giàu được nội tâm và nối tiếp được sự nghiệp của Đức Như Lai, và ta không cần ẩn tàng mà vẫn có thể tiếp tục phát hiện, vì trong liên hệ duyên sinh thì hạnh phúc của chúng ta có liên hệ đến hạnh phúc của những người khác. Trong nếp sống như vậy, trong tinh thần như vậy, chúng ta che chở cho nhau, chúng ta đùm bọc lấy nhau; cũng như ngày xưa mẹ đã che chở cho ta, chị đã đùm bọc lấy ta. Bây giờ ta cũng đùm bọc, che chở cho anh, cho chị, cho em ta, và chúng ta có thể làm hay hơn nữa là che chở cho nhau bằng uy nghi, bằng giới luật. Vì không có sự che chở và bảo hộ nào vững chãi và cao quý hơn là sự che chở và bảo hộ bằng giới luật và bằng uy nghi. Ta thương sư em ta và ta che chở cho sư em ta bằng giới luật và bằng uy nghi; đó chính là tình thương cao cả nhất. Ta thương sư anh của ta thì ta cú thương, nhưng ta phải thương bằng cách bảo vệ và che chở sư anh của ta bằng giới luật và bằng uy nghi của chính ta. Được như vậy, đời đời ta sẽ có sư anh, đời đời ta sẽ có sư em và không bao giờ họ trở thành cố nhân của ta cả; mà họ sẽ trở thành người bạn đường của ta trong kiếp này và trong những kiếp sau này. ☉

bên mé ruộng
đã nở rộ
hoa Mai

Thầy đi tìm con

Từ lúc non sông còn tăm tối
Thầy đi tìm con
Khi mọi loài còn chờ đợi ánh dương lên
Thầy đi tìm con
Khi con còn đắm chìm trong một giấc ngủ nghìn niên
Dù tiếng tù và đã vọng lên từng hồi giục giã
Không rời non xưa
Thầy đưa mắt nhìn về phương trời lạ
Và nhận ra được, trên vạn nẻo đường, từng dấu chân của con

Con đi đâu?
Có khi sương mù đã về giăng mắc chốn cô thôn
Mà trên bước phiêu linh con vẫn còn miệt mài nơi viễn xứ
Thầy đã gọi tên con trong từng hơi thở
Tin rằng dù con đang lạc loài đi về bên nó
Con cũng sẽ cuối cùng tìm ra được lối trở về bên ni
Có khi Thầy xuất hiện ngay giữa đường con đi
Nhưng mắt con vẫn nhìn Thầy như một người xa lạ
Không thấy được mối tức duyên
Không nhớ được lời nguyện xưa vàng đá
Con đã không nhận ra được thầy
Vi tâm con còn vướng bận những hình bóng xa xôi

Trong kiếp xưa, con đã từng nhiều lần nắm tay Thầy rong chơi
Thầy trò ta đã ngồi thật lâu cạnh những gốc thông già
trăm tuổi

Đã từng đứng yên cùng lắng nghe tiếng gió thì thảo mời gọi
Và ngắm nhìn những cụm mây trắng bay.
Con đã từng nhật đưa Thầy những chiếc lá ngô đồng đầu thu
đỏ thắm
Thầy đã từng đưa con vượt qua những khu rừng
tuyệt phủ giá băng
Nhưng đi đâu thầy trò ta cũng luôn luôn trở về nơi
non xưa chốn cũ,

Để được gần gũi sao trăng
Để được mỗi khuya giống tiếng chuông đại hồng
Cho mọi loài tỉnh thức
Thầy trò ta đã từng ngồi yên trên An Tử Sơn cùng
đại sĩ Trúc Lâm

Bên những cây đại già nở hoa thơm ngát
Đã từng đưa tàu ra khơi cứu người thuyền nhân phiêu dạt
Đã từng giúp thiền sư Vạn Hạnh thiết kế thành Thăng Long

Đã từng cùng nhau đánh tranh dựng chiếc thảo am bên sông
Và giăng lưới vớt Trạc Tuyền khi Tiền Đường đang
đùng đùng dậy sóng

Thầy trò ta đã mở lối bước lên trời ngoại phương lồng lộng
Sau bao tháng ngày công phu chọc thủng lưới thời gian
Đã từng cất giữ được ánh sáng của những vì sao băng
Làm đuốc soi đường cho những ai muốn trở về
sau những tháng ngày rong ruổi

Nhưng cũng có khi hạt giống lãng tử trong con bùng sống dậy
Con đã rời bỏ thầy, rời bỏ huynh đệ
một mình thất thế ra đi...

Thầy nhìn con xót thương
Tuy biết rằng đây không thực sự là một cuộc phân kỳ
Bởi vì con đang có thầy nơi từng tế bào trong cơ thể
Biết con còn phải thêm một lần đóng vai người cùng tử

Nên thầy đã nguyện sẽ có mặt đó cho con
mỗi lần con gặp bước gian nguy
Có khi con nằm thiếp đi trên cát nóng sa mạc chốn biên thù
Thầy đã hóa thân làm đám bạch vân đem cho con bóng mát
Đến giữa khuya đám mây đọng lại thành sương, cam lộ
rơi từng hạt
Để con uống lấy trong cơn mê.

Có khi con ngồi dưới vực sâu tám tối, hoàn toàn cách biệt
trời quê
Thầy đã hóa thân thành chiếc thang dài,
và nhẹ nhàng bắc xuống
Cho con leo lên vùng chan hòa ánh sáng
Để tìm lại được màu trời xanh và tiếng suối tiếng chim

Có lúc thầy nhận ra được con ở Birmingham
Ở quận Do Linh, hay miền Tân Anh Cát Lợi
Có lúc thầy gặp con ở Hàng Châu, Hạ Môn hay Thượng Hải
Có khi thầy tìm được con ở St Petersburg, hoặc ở Tây Bá Linh
Có khi mới lên năm
mà thấy con, thầy cũng nhận được chân hình
Thấy được hạt giống bồ đề nơi con, mang trong trái tim
còn niên thiếu

Thấy con, thầy đã luôn luôn đưa tay lên làm dấu hiệu
Dù nơi gặp con là ở miền Kinh Bắc, vùng Bến Nghé,
hay cửa biển Thuận
An

Có khi con là trái trăng vàng ửng chín lơ lửng treo
trên đỉnh Kim Sơn
Hay là con chim con chiêm chớp kêu đêm Đông
bay qua rừng Đại

Lão
Rất nhiều khi thầy thấy được con
Nhưng con không thấy được thầy,
Dù trên nẻo con đi sương chiều đã thấm vào ướt áo
Vậy mà cuối cùng con cũng đã trở về

Con trở về ngồi dưới chân thầy, nơi chốn non xưa.
Để rồi tiếng chim kêu tiếng vượn hú lại cùng hòa với
tiếng công phu sớm trưa
Con đã về bên thầy, thật sự muốn chấm dứt cuộc đời lãng tử.

Sáng nay chim chóc ca mừng vùng ô lên rạng rỡ
Con có hay trên bầu xanh mây trắng vẫn còn bay?
Con ở đâu?
Cảnh núi xưa còn đó, nơi hiện pháp chốn này
Dù đợt sóng bạc đầu vẫn còn đang muốn vờn mình
đi về phương lạ
Nhìn lại đi, thầy đang ở trong con, và trong từng nụ hoa,
chiếc lá

Nếu gọi tên thầy, con sẽ tự khắc thấy thầy ngay.
Con đi đâu? Cây mộc già đã nở hoa, thơm nức sáng nay
Thầy trò ta thật chưa bao giờ từng cách biệt
Xuân đã về, các cội thông đã ra chồi óng biếc
Và bên mé rừng đã nở rộ hoa Mai. ☉

Nhất Hạnh



*Một phần của bài giảng Kinh A Di Đà
trong khóa tu mùa thu 1998 tại đạo tràng Mai thôn.
Thượng tọa Thái Hòa phiên tả và hiệu đính.*

Diệu Dụng Pháp Thân

“Này nũa Xá Lợi Phất! Ở nước Cực Lạc có bảy lớp lan can, bảy lớp lưới giăng, bảy lớp hàng cây, tất cả đều được làm bằng bốn thứ châu báu, bao quanh giáp vòng, vì vậy cõi ấy được gọi là cõi Cực Lạc.”

Câu kinh này nói về y báo trang nghiêm của cõi Cực Lạc. Y báo là môi trường và hoàn cảnh tương hợp với chánh báo. Chánh báo chính là bản thân đức Bụt A Di Đà. Y báo bao gồm cả nhân dân và cõi nước. Y báo và chánh báo trang nghiêm của cõi Tịnh Độ là do bản nguyện của đức Bụt A Di Đà và nhân dân của cõi nước ấy tạo nên. Cũng vậy, y báo và chánh báo của cõi Ta Bà đều do nghiệp lực cộng đồng của chúng sanh ở cõi này tạo tác ra. Nghiệp lực của chúng sanh nơi cõi Ta Bà này được tạo nên bằng ngũ dục. Nhân dân cõi này luôn luôn lao mình vào ngũ dục, do đó chất liệu Tịnh Độ biến mất, không còn nữa.

Tại sao Bụt Thích Ca nói ở cõi Tịnh Độ không có mặt ba con đường ác? Một mặt thì Bụt A Di Đà thuyết pháp, một mặt thì chim chóc nâng đỡ và hướng mình đi về nẻo hướng thượng, thì làm sao mà có tam ác đạo? Chỉ trừ khi nào ta chán Tịnh Độ và muốn bỏ đi. Điều này là do ta mà ra. Đức Bụt A Di Đà sẽ nói: “Tôi nghiệp cho con. Con không muốn ở đây, con lại muốn về bên đó! Nếu ở đây thì con có tăng thân, có Bụt, có chim, có hồ sen, có đủ điều kiện để giữ cho con đừng đi thối lui, nhưng nếu lòng trần của con đã biểu hiện và con muốn trở về với cõi Ta Bà thì con sẽ đánh mất Tịnh Độ và tăng thân này.”

Tăng thân là một khung cảnh hiển tợng cho chúng ta sự an ninh. Tăng thân với hai vòng tay vững chãi giữ ta lại trên con đường giới, định và tuệ. Vì vậy chúng ta phải quyết tâm ở lại với Tăng thân ‘*Chúng con nguyện một lòng về nương tựa Tăng thân.*’ Cõi Tịnh Độ là một tăng thân quý báu nhất.

Khi đi vào bếp để nấu cơm, chúng ta cũng có thể tu chánh niệm được. Đến phiên ta nấu cơm cho đại chúng thì ta vào bếp, thắp một cây hương, dâng hương, rồi bắt đầu nấu cơm. Trong suốt thời gian một giờ rưỡi hay hai giờ làm việc dưới bếp, ta biết thực tập theo dõi hơi thở, biết là đang xắt gọt, rửa nồi hay xào nấu, ... trong chánh niệm. Do đó ta vẫn đang an trú trong cõi nước Cực Lạc. Còn nếu không biết tu thì ta vừa làm vừa giận, vừa làm vừa buồn, vừa ganh, vừa nói chuyện hay vừa nói xấu người khác, thì tuy cũng là khung

cảnh ấy nhưng đó là cõi Ta Bà. Ta có giới, định và tuệ, tức là có sự thực tập thì nhà bếp là Tịnh Độ chứ không phải là Ta Bà. Tất cả đều tùy nơi ta. Bất cứ một cái gì ta thấy được và tiếp xúc được đều có thể biến thành pháp khí. Cái chổi hay cái nồi cũng là pháp khí, cái gì cũng có thể trở thành một điều kiện thuận lợi cho sự tu học của ta. Đó là tài năng của đức A Di Đà. Tài năng của đức A Di Đà là sử dụng tất cả những gì đang có mặt để đưa dân chúng của mình đi lên trong sự tu học. Tài năng của Tăng thân cũng vậy, từ chuyện nấu nướng, dọn dẹp, làm vườn, cho đến việc chăm sóc cây cảnh, tất cả những cái đó đều trở thành phương tiện tu học. Chúng ta phải sử dụng tất cả những yếu tố đó để đi tới trên con đường tu tập và chuyển hóa.

Trong cõi Tịnh Độ người ta cũng nấu cơm, ăn uống, đi hái hoa cúng Bụt, nghe kinh và đi thiền hành. Cõi ta đang ở cũng vậy thôi. Không cần phải qua bên đó ta mới làm được những chuyện kia. Ngay bây giờ ta cũng có thể làm được những chuyện mà bên ấy người ta đang làm, tức là hái hoa, cúng Bụt, tụng kinh, nghe kinh, rửa chén, ăn cơm, đi kinh hành... Cõi Tịnh Độ đẹp như vậy, cõi Tịnh Độ đang có mặt cho chúng ta. Chỉ có một điều là chúng ta đang có mặt cho cõi Tịnh Độ hay không mà thôi.

Trong khung cảnh Tăng thân, mỗi khi chúng ta rửa nồi, pha trà, đi tắm hay đi ra vườn, mỗi hành động và mỗi bước chân của chúng ta đều phải trở thành một câu thuyết pháp. Bước đi một bước, đó là một bài thuyết pháp, nâng chén trà lên để uống cũng trở thành một bài thuyết pháp. Bởi vì trong khi nâng chén trà lên ta có sự vững chãi, thanh thoi và ung dung. Uống trà như vậy là thuyết pháp. Ăn cơm như thế nào để có hạnh phúc và an lạc trong khi ăn, thì ăn cơm cũng là thuyết pháp. Nhìn vào ta người khác đang thấy một vị Bồ Tát trong Tịnh Độ. Điều này không phải đợi tới ngày mai ta mới làm được. Ta phải làm được ngay ngày hôm nay. Làm được một ngày là ta đã đi đến Tịnh Độ được một ngày.

Vì muốn cho pháp âm được tuyên lưu rộng rãi trong xứ của Ngài, đức A Di Đà đã tạo ra các loài chim màu nhiệm. Cũng vậy, muốn cho pháp môn và giáo lý của đức Bổn Sư được thấm nhuần trong tăng thân chúng ta cũng phải làm như thế. Mỗi cử chỉ, lời nói và ý tưởng của ta đều phải trở nên một phương tiện để thuyết pháp. Ta phải tham dự vào sự nghiệp của pháp thân, vì pháp thân là thân của pháp, thân luôn luôn biểu hiện pháp. Một bài thuyết pháp của ứng thân hay hóa thân có thể dài tới một giờ rưỡi hay là hai giờ. Nhưng thế nào ứng thân cũng phải dừng lại để nghỉ ngơi, để ăn cơm. Còn pháp thân thì khác, pháp thân thuyết pháp liên tục không ngừng. Thuyết pháp bằng chim, bằng mây, bằng gió, bằng bước chân hay bằng hơi thở. Vì vậy chúng ta phải tham dự vào pháp thân. Chúng ta thuyết pháp bằng đời sống hàng ngày của chúng ta. Ta thuyết pháp bằng hai bàn tay, bằng hai bàn chân, bằng cái miệng trong khi ăn hoặc khi nói và bằng hai con mắt trong khi nhìn. Bổn phận của người sống trong Tịnh Độ là phải tham dự vào sự nghiệp của pháp thân. Nghĩa là phải thuyết pháp bằng đời sống hàng ngày của chúng ta. Ngày xưa thánh Ghandhi có nói rằng: “*Đời sống của tôi là cái thông điệp của tôi.*” (*My life is my message*) Thông điệp không phải viết trên giấy mà viết bằng đời sống hàng ngày. Một bài thuyết pháp cũng vậy, không phải chỉ làm bằng ngôn ngữ và

Ánh Sáng Vô Lượng

“Xá Lợi Phát! Thầy nghĩ sao? Đức Bụt kia tại sao sao có tên gọi là A Di Đà?”

Tại sao không có tên khác mà có tên là Amitabha? Đức Bụt Thích Ca trả lời:

“Xá Lợi Phát! Bởi vì đức Bụt ấy là ánh sáng vô lượng có thể chiếu soi được tất cả các cõi nước trong mười phương mà ánh sáng ấy không bao giờ bị ngăn cách. Vì vậy, nên ngài được gọi là A Di Đà.”

A Di Đà là ánh sáng vô lượng, vì vậy Tuệ Trung Thượng Sĩ đã nói:

“Di Đà đích thực pháp thân ta
Nam, Bắc, Đông, Tây khắp chói lòa”

Khi đốt lên một cây đèn nến hay một cây đèn dầu, thì ta sẽ có ánh sáng, nhưng ánh sáng đó không vô lượng. Tại sao vậy? Tại vì nến sáp sẽ hết, dầu sẽ hết và theo đó ánh sáng sẽ hết. Nhưng đức A Di Đà là một nguồn ánh sáng vô tận. Một vị bồ tát, một vị giác ngộ, một vị Bụt luôn luôn từ cơ thể phóng ra ánh sáng. Đó là ánh sáng của chánh niệm. Ánh sáng của các vị Bụt đi rất xa, đi xa lắm. Phóng ra ánh sáng đó để làm gì? Để soi đường và giúp người ta đừng bước sa vào hầm hố của khổ đau.

Chúng ta đừng nghĩ rằng chỉ có Bụt và các vị bồ tát mới có thể phát ra ánh sáng này. Người nào trong chúng ta cũng có thể phát ra ánh sáng đó, ánh sáng của chánh niệm. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi hay thuyết pháp, ánh sáng của chánh niệm tỏa chiếu đi rất xa. Khi người ta tới chơi hay tới thăm viếng mà thấy chúng ta đi, đứng, nằm và ngồi trong chánh niệm cũng thấy ánh sáng trong thân ta đang chiếu ra. Khi một tia sáng này chạm vào người khác thì người ấy cảm động và cũng muốn được đi, đứng và làm việc ung dung như vậy. Các thầy, các sư cô, các sư chú và các đạo hữu ở đây người nào cũng có thể phát ra ánh sáng từ thân thể, từ tâm hồn của mình. Tất cả chúng ta đều có thể phát ra ánh sáng chánh niệm, và chỉ có sự thực tập chánh niệm mới làm phát ra ánh sáng đó. Chánh niệm đưa đến chánh định, chánh định đưa đến trí tuệ. Đó là những viên ngọc lưu ly có thể chiếu ra ánh sáng. Chúng ta đừng có mặc cảm. Chúng ta cũng có thể phóng quang được như đức A Di Đà, tuy ánh sáng của ta chưa đi xa bằng, nhưng chúng ta đã có thể phóng ra được. Nếu mỗi ngày ta đều thực tập thì ánh sáng càng ngày càng được phóng xa. Ánh sáng đó có thể được phát ra dưới nhiều hình thức. Ở trên thế giới bây giờ có biết bao nhiêu người đang tu tập theo pháp môn của Làng Mai. Họ đọc sách, nghe băng và tiếp xúc với các vị giáo thọ ở Làng Mai. Vì vậy ánh sáng của chúng ta đã đi rất xa, và chúng ta cũng đang tham dự vào công nghiệp của đức A Di Đà tức là phát ra ánh sáng. Phát ra ánh sáng là điều chúng ta làm được và làm được ngay ngày hôm nay. Hễ bước một bước chân có chánh niệm thì có ánh sáng lóe ra liền. Ta phải hiểu ánh sáng là như vậy. Và ánh sáng của đức A Di Đà là vô lượng. Đó là định nghĩa đầu của chủ Amitabha: ánh sáng vô lượng. Bây giờ ta đi đến định nghĩa thứ hai:

đanh từ mà thôi. Bài thuyết pháp còn được làm bằng bước chân, hơi thở, động tác và cái nhìn của ta. Tham dự vào sự nghiệp của pháp thân là điều chúng ta có thể làm được hàng ngày. Nhìn vào cách ta đi đứng và tiếp xúc hàng ngày tự nhiên người ta sinh lòng kính ngưỡng và phát tâm xuất gia tu tập. Như vậy ta đã là một phần của đức Bụt Di Đà.

“Xá Lợi Phát, ở nước Bụt ấy, mỗi khi có gió nhẹ xao động các hàng cây và các màn lưới châu báu thì người ta được nghe những âm thanh vi diệu, giống như là có trăm ngàn nhạc khí cùng được tấu lên một lần. Người dân nước ấy mỗi khi nghe các âm thanh kia thì đều nhiếp tâm niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng.”

Hiện tượng này ở đâu cũng có. Mỗi khi có gió đi ngang các hàng cây tùng hay các hàng cây phong thì âm thanh cũng màu nhiệm vô cùng. Trong kinh không nói tới mưa, nhưng tiếng mưa cũng êm đềm dễ chịu lắm. Những cơn mưa có khi rạt rào, có khi êm đềm làm cho tâm hồn ta dịu lại và ta nghe trong tiếng mưa có âm nhạc của chư thiên, có tiếng thuyết pháp. Nếu nhìn kỹ cõi Ta Bà với tất cả niệm và định, ta sẽ thấy cõi Ta Bà này cũng đẹp lắm. Tôi nghĩ rằng cõi Tịnh Độ có đẹp cách mấy thì cũng chỉ đẹp bằng cõi Ta Bà này mà thôi. Tất cả những gì ta thấy ở cõi Tịnh Độ thì bên này ta cũng có thể thấy được cả. Chúng ta đã từng nghe các vị tổ sư nói: “Tịnh Độ ở trong tâm mình.” Trong tâm mình có sự nhẹ nhàng, có sự cởi mở, có sự thanh thoát thì nhìn cái gì cũng thấy là Tịnh Độ cả.

Mỗi khi có gió nhẹ xao động các hàng cây và các màn lưới châu báu thì người ta được nghe những âm thanh vi diệu...

Chúng ta nghĩ rằng ở ngoài tiệm kim hoàn mới có những hạt châu báu, nhưng kỳ thực những hạt sương long lanh trên ngọn cỏ cũng đẹp và còn đẹp hơn cả kim hoàn nữa. Và hay nhất là không có ai muốn ăn cắp hết. Tại vì ở đâu cũng có và chúng đẹp vô cùng. Nói rằng những hàng cây đó làm bằng châu báu, nhưng những hàng cây làm bằng châu báu thì đâu có đẹp bằng những hàng cây thật. Trên bàn Bụt, thỉnh thoảng ta dâng cúng những hoa sen làm bằng gỗ, bằng bạc, bằng ngọc hay bằng vàng nhưng những bông sen dâng lên trên bàn Bụt làm bằng vàng hay bằng ngọc thì đâu có đẹp bằng những bông sen thật. Những cái gì nhiệm màu đã tả trong kinh A Di Đà đều có đủ hết ở đây, chỉ cần ta có tâm hồn thanh thoát và an lạc là có thể thấy hết tất cả.

Ở cõi Tịnh Độ, khi có gió đi qua các hàng cây và các màn lưới châu báu thì có những âm thanh vi diệu, có âm nhạc và có lời thuyết pháp. Và khi được nghe những âm thanh như vậy thì đó là cơ hội để dân chúng nhiếp tâm niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng. Ở đây chúng ta cũng có thể làm y hệt như vậy. Chúng ta có tiếng chuông đại hồng, tiếng chuông gia trì, tiếng chuông báo chúng, tiếng đồng hồ và tiếng điện thoại. Chúng ta có những tiếng xướng kệ của các sư chú và các sư cô, có những hình ảnh đi ra đi vào của thiền sinh trong chánh niệm. Tất cả những cái đó đều là những phương tiện để nhắc ta trở về với sự niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng. Dứt khoát là không cần đi đâu hết, ở đây ta cũng có đủ tất cả những gì diễn tả trong kinh A Di Đà.

Thọ Mạng Vô Cùng

“Hòn nũa, Xá Lợi Phát! Thọ mạng của đức Bụt ấy cũng như của dân chúng trong nước ngài là thọ mạng vô lượng kéo dài tới vô lượng vô biên kiếp a tăng kỳ, vì vậy danh hiệu của ngài là A Di Đà”

A tăng kỳ có nghĩa là vô lượng, vô số. Đúng về phương diện tích môn thì chúng ta có sanh có diệt. Kẹt vào ý niệm thọ mạng, ta nghĩ rằng ta chỉ bắt đầu có mặt từ năm đó và sẽ trở thành không có từ năm kia. Nhưng theo giáo lý đạo Bụt thì bản chất của chúng ta là không sanh và không diệt. Đúng về phương diện bản môn thì thọ mạng của ta cũng vô lượng như thọ mạng của đức Thế Tôn và của đức A Di Đà. Nhìn cho kỹ ta thấy tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ đều như vậy. Một bông hoa hay một chiếc lá cũng có thọ mạng vô lượng. Nhìn cận cật thì ta thấy chiếc lá có sinh và có diệt; nhìn sâu thì chúng ta thấy sinh diệt chỉ là cái bên ngoài. Bản chất của một chiếc lá là vô sinh bất diệt, bản chất của chúng ta cũng như vậy. Ánh sáng của đức A Di Đà là vô lượng nên thọ mạng của ngài cũng là vô lượng. Ánh sáng của cái đèn dầu có khi tắt, nhưng ánh sáng của đức A Di Đà không bao giờ tắt. Vì sao? Vì thọ mạng của đức A Di Đà là vô lượng. Chúng ta cũng vậy, cũng có thể tham dự vào thọ mạng vô lượng của đức A Di Đà. Bởi vì chúng ta cũng có bản chất bất sanh và bất diệt. Hai định nghĩa về đức A Di Đà là vô lượng quang (ánh sáng vô lượng) và vô lượng thọ (tức là thọ mạng vô lượng.) Không phải chỉ có đức A Di Đà mới có bản môn màu nhiệm, mới có bản chất bất sanh bất diệt, mà tất cả chúng ta cũng đều có bản chất bất sanh bất diệt. Vì vậy, chúng ta có thể tham dự vào công việc chế tác ánh sáng của đức A Di Đà và ánh sáng đó sẽ có mặt liên tục không bao giờ chấm dứt.

Con Đường - ng Hóa

“Xá Lợi Phát! Từ khi Bụt A Di Đà thành đạo đến nay tính ra là đã mười kiếp. Nay nũa, Xá Lợi Phát, số đệ tử Thanh Văn đã đắc quả A La Hán của đức Bụt ấy nhiều vô lượng không thể đếm được bằng toán học. Số đệ tử bồ tát của ngài cũng đông đảo như thế.”

Trên phương diện tích môn, từ khi đức Bụt A Di Đà thiết lập ra cõi Cực Lạc chỉ có mười kiếp thôi và Bụt A Di Đà đang biểu hiện như một hóa thân. Và chúng ta thấy hóa thân hay ứng thân của đức A Di Đà mới thiết lập cõi Cực Lạc được mười kiếp và số đệ tử Thanh Văn đã đắc quả A La Hán của ngài nhiều vô lượng không thể đếm được bằng toán học. Không thể dùng điện toán để đếm được. *Số đệ tử bồ tát của ngài cũng đông đảo như thế.* Nghĩa là đức A Di Đà có đệ tử về phía Thanh Văn và cũng có đệ tử về phía bồ tát. Dân chúng Tịnh Độ gồm những người tu theo đạo Bụt nguyên thủy và những người tu theo đạo Bụt phát triển. Ở bên nào cũng đông đến nỗi các nhà toán học cũng không thể nào đếm hết được.

“Nay Xá Lợi Phát! Nước Bụt kia đã được xây dựng bằng những công đức đẹp đẽ như thế.”

Những công đức đẹp đẽ như thế là những điều chúng ta đã được nghe những đoạn vừa qua, như các hàng cây, các hồ sen có nước tám công đức, âm nhạc trên không, dân chúng có

thì giờ để đi hái hoa cúng dường các vị Bụt, nấu cơm và ăn cơm, đi kinh hành, nghe chim hót, nghe thông reo, nghe thuyết pháp và dân chúng ở nước Cực Lạc rất đông. Tất cả những cái đó đều là những công đức và những cái đẹp màu nhiệm của cõi Cực Lạc.

Tư Cách Bất Thối

“Nay nũa Xá Lợi Phát! Tất cả những ai sinh về nước Cực Lạc đều có tư cách bất thoái chuyển, trong số ấy có nhiều vị đã là bồ tát nhất sinh bồ xứ. Số lượng của các vị này đông đảo vô cùng, không thể dùng toán học mà kiểm đếm được, ta chỉ có thể dùng danh từ vô số A Tăng Kỳ để diễn tả mà thôi.”

Trong kinh này Bụt liên tiếp đưa ra những hình ảnh rất tích cực về nước Cực Lạc, và sau khi đưa ra những hình ảnh tích cực, Bụt nói: *“Còn nũa... nay nũa...”* Trong nguyên văn là: *“Phục thứ Xá Lợi Phát!”* chúng ta dịch là *“Nay nũa Xá Lợi Phát!”* *“Nay nũa Xá Lợi Phát! Tất cả những ai sinh về nước Cực Lạc đều có tư cách bất thoái chuyển.”* Nghĩa là không còn bị sa đọa trở lại. *Thối* là đi lui, hễ sinh sang nước đó rồi thì chỉ đi tới thôi, không đi lui, không rơi rụng trở lại nữa, nghĩa là không rơi rụng vào trong cõi đau khổ, chìm đắm và hệ lụy. Tại sao? Tại vì có một cái gì giống như một cái lưới giăng làm cho mình có muốn rơi xuống cũng không rơi xuống nữa. Cái lưới đó là cái lưới gì mà giữ cho ta không sa đọa trở lại? Đức Thế Tôn sẽ cho chúng ta biết trong một đoạn kinh tiếp theo.

Bất thoái chuyển nghĩa là không còn sa đọa trở lại. Những người nào sinh về cõi Cực Lạc đều có tư cách bất thoái chuyển cả. Và trong số đó có nhiều vị bồ tát đã là nhất sanh bồ xứ. *Bồ tát nhất sanh bồ xứ* là bồ tát sẵn sàng được sinh ra một lần cuối để thành Phật. Muốn cõi nào thì đi về cõi đó để thành Bụt. Giống như đức Thích Ca Mâu Ni trước khi sanh, ngài là bồ tát nhất sanh bồ xứ, sinh ra lần chót ở cõi Ta Bà và thành Bụt ở đây. Số lượng các vị này tức là các vị bồ tát nhất sanh bồ xứ đông đảo vô cùng, không thể nào dùng toán học để kiểm đếm được. Ta chỉ có thể dùng danh từ vô số (A Tăng Kỳ) để diễn tả mà thôi. *A Tăng Kỳ* có nghĩa là vô số. Chữ *A* tức là vô và *Tăng Kỳ* là số.

Người Và Cảnh Dễ Thương

“Xá Lợi Phát! Chúng sanh mọi nơi, khi nghe nói tới nước Cực Lạc đều nên phát nguyện sanh về nước ấy.”

Đó là lời gợi gắm, nhắc nhở và khuyên bảo của đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn khuyên rằng: Nếu quý vị được nghe đến cõi đó thì nên phát tâm sanh về cõi đó. Và Thế Tôn đưa ra một lý do rất xứng đáng.

“Tại sao? Tại vì sinh về nước đó thì sẽ được sống chung và gần gũi với rất nhiều các bậc thiện nhân cao đức.”

Trong kinh có rất nhiều câu hay nhưng câu này là câu hay nhất. Không phải là sinh về nước đó thì có vàng, bạc, ao, hồ, gió, các loại chim, các hàng cây hay các thú đẹp đẽ khác mà bởi vì một lý do khác. Nước đó có một cảnh tượng rất đẹp: đó là nơi tụ họp của rất nhiều người dễ thương, rất nhiều bậc

cao đức. Đó là lý do số một để chúng ta sinh về. Tại vì sinh về chỗ đó thì được sống chung và gần gũi với rất nhiều người dễ thương. Tuy Bụt Thích Ca không nói rõ nhưng chúng ta biết rằng Bụt A Di Đà là một người có khả năng rất lớn trong việc xây dựng tăng thân. Nếu đức Bụt A Di Đà không dễ thương thì đâu có ai muốn đến cõi đó. Vì đức A Di Đà dễ thương quá chừng, cho nên hầu hết tất cả những người dễ thương đều quy tụ về bên đó. Chia khóa của sự thành công là quy tụ được những người dễ thương, những bậc thượng thiện nhân về chỗ mình ở. *Câu hội nhất xứ* là đến cùng ở chung một chỗ. Chúng ta người nào cũng muốn được như đức Bụt A Di Đà. Khi chúng ta thiết lập một đạo tràng, một quê hương tịnh độ thì ta cũng muốn rằng tất cả những người dễ thương trên thế giới đều quy tụ về trú xứ đó để cùng cộng tác với chúng ta. Và ta biết trước rằng nếu ta độc tài, khó chịu và không sử dụng ái ngữ thì các bậc thiện nhân sẽ không tới. Vì vậy ta biết rằng đức Bụt A Di Đà là một người rất dễ thương, nghe tới đức Bụt A Di Đà và cõi nước của ngài ai cũng muốn tới để được sống và gần gũi với những người dễ thương nhất trên đời. Cho nên câu kinh này là một câu rất hay.

“Xá Lợi Phất! Chúng sanh mọi nơi, khi nghe nói tới nước Cực Lạc đều nên phát nguyện sanh về nước ấy. Tại sao? Tại vì sinh về nước đó thì sẽ được sống chung và gần gũi với rất nhiều các bậc thiện nhân cao đức.”

Thiện nhân là những người có trái tim rất rộng, có những hạt giống rất lành ở trong tâm thức, chỉ muốn nghĩ điều lành, nói điều lành và làm điều lành thôi. *Thiện* là nghĩ tới những điều thiện. Nhân phẩm của họ là nhân phẩm cao đẹp cho nên gọi là *thiện nhân cao đức*. Trong cõi này, ta chỉ nghĩ tới những điều thiện thôi và tư tưởng của ta là tư tưởng thiện. Vì sao vậy? Vì hoàn cảnh chung quanh có nhiều điều kiện để tưới tẩm và đánh động tới những hạt giống lành ở trong ta. Ví dụ, khi nghe tiếng chim hót, thì được nhắc nhở những giáo lý ngũ căn, ngũ lực, thất bồ đề phần ..., khi nghe tiếng gió reo qua đợt thông thì ta cũng được nghe pháp; sống giữa những người biết đi, đứng, nằm và ngồi trong chánh niệm thì ta cũng được đi, đứng, nằm và ngồi trong chánh niệm và tâm hồn mình luôn được nghĩ đến điều thiện. *Buổi sáng nghĩ điều lành, buổi trưa nghĩ điều lành và buổi tối nghĩ điều lành, ta có một niềm vui*. Sở dĩ tâm ý ta luôn luôn tương ứng với điều lành là do hoàn cảnh chung quanh rất thuận tiện. Chung quanh ta toàn là những người lành. Và tất cả những gì ta thấy và nghe ở chung quanh cũng đều có tác dụng tưới tẩm những hạt giống tốt đẹp ở trong ta, gọi là ý lành. Miệng lành, tức là những lời ta nói ra đều là lành. Ta không còn chửi mắng hay nói xấu. Vì mọi người đang học tập chánh pháp, do đó không có cơ hội để nghĩ và nói tới những điều không lành. Mỗi lời nói của ta đều có tác dụng làm cho êm dịu và ban phát hạnh phúc cho những người ở chung quanh. Ở cõi Tịnh Độ không có ác ngữ mà chỉ có thiện ngữ. Và thân ta cũng vậy. Tất cả mọi người đều thực tập với tư cách của các vị bồ tát. Vì vậy, nơi cõi Tịnh Độ, không có sự giết chóc lẫn nhau và không có sự ăn cắp. Ở cõi Tịnh Độ không có sát, đạo và dâm. Vì ở bên đó có những niềm vui rất lớn. Ở Tịnh Độ dân chúng thực tập giới cho nên không ăn thịt, không uống rượu và không sử dụng những thú kích thích. Vì vậy, người ta không phạm giới dâm dục, không phạm giới sát sanh cũng không phạm giới trộm cắp. Những con người bên đó đều có lý tưởng cao vời, ai cũng muốn

những chuyện đẹp thôi, tức là muốn thành lập Tịnh Độ. Sau khi đã ở Tịnh Độ với Bụt A Di Đà thì ta cũng muốn đi xây dựng một Tịnh Độ theo mô thức của nước Bụt A Di Đà. Tại vì ta là một bồ tát nhất sanh bồ xứ. Ta muốn về Việt Nam để làm Tịnh Độ, ta muốn về Phi Luật Tân để làm Tịnh Độ, ta muốn về Mỹ để làm Tịnh Độ...

“Này nữa, Xá Lợi Phất, ở nước Cực Lạc có rất nhiều hồ thất bảo chứa đầy thứ nước có tám công đức, dưới đáy hồ toàn là cát vàng; bốn bên hồ có những lối đi làm bằng vàng, bạc, lưu ly và pha lê; phía trên các con đường ấy lại có vô số lâu đài, cũng được xây dựng và trang trí bằng các chất liệu vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xa cừ, xích châu và mã não. Sen trong các hồ lớn như những chiếc bánh xe, sen xanh chiếu hào quang xanh, sen vàng chiếu hào quang vàng, sen đỏ chiếu hào quang đỏ, sen trắng chiếu hào quang trắng, hương sen tỏa ra vi diệu và tinh khiết.

Xá Lợi Phất! Nước Cực Lạc được tô điểm bằng những cái đẹp như thế.”

Trong đoạn kinh này ta thấy có danh từ *nước tám công đức*. Tám công đức đó là: trong trời sạch sẽ, thanh tịnh mát mẻ, có vị ngon ngọt, nhẹ nhàng mềm mại, thuần nhị mướt mà, yên ổn điều hòa, uống vào thì trừ được vô lượng quá hoạn như đói khát ..., uống xong thì chắc chắn có thể trường dưỡng được các căn.

“Này nữa, Xá Lợi Phất! Ở nước Bụt ấy, người ta thường được nghe nhạc từ hư không vọng xuống. Đất được làm bằng vàng ròng. Mỗi ngày sáu lần có mưa hoa mạn đà la rơi xuống. Dân chúng nước ấy có thói quen buổi sáng lấy lẵng hứng đầy các bông hoa màu nhiệm ấy để đem đi cúng dường các vị Bụt đang cư trú ở vô số các cõi Bụt khác. Đến giờ cơm trưa, mọi người đều về kịp nước mình để ăn cơm rồi đi kinh hành. Xá Lợi Phất, nước Cực Lạc đẹp tuyệt vời như thế đấy.”

Những tiếng nhạc từ hư không vọng xuống là nhạc gì? Thiên nhạc. Chúng ta biết rằng mỗi buổi sáng thức dậy ở Xóm Thượng, Xóm Hạ hay Xóm Mối, nếu tâm hồn ta thanh tịnh thì sẽ thấy đất trời rất thơm. Tuy là im lặng nhưng như có âm nhạc ở trong không gian, rất thanh thoát và nhẹ nhàng. Tất cả những mùi hương, những âm điệu đó đều ở trong tâm ta mà thoát ra. Chúng ta không nhất thiết phải mua hoa ở chợ. Hoa đã có sẵn. Nếu chúng ta biết nhìn thường thức thì sẽ thấy bất cứ cành hay lá nào cũng đều là hoa cả và những người cầm hoa giỏi không phải đi ra mua hoa ở chợ. Trong đoạn kinh này, ta nghe nói tới hoa, tới nhạc, tới chuyện đi thăm các vị Bụt để cúng dường, tới chuyện ăn cơm trưa và đi kinh hành, chúng ta tự hỏi: ai nấu cơm? Nếu ăn cơm thì thế nào tám giờ sau cũng phải đi cầu. Ở Tịnh Độ có cầu tiêu hay không? Đó là những câu hỏi rất thực tế. Chùa Bảo Liên ở Hương Cảng có treo bốn câu thơ:

*“Hữu độ tức phi tịnh
Ngôn thuyên hà sở vi?
Phật thuyết nguyên vô ngã
Thiền sư vấn thị thủy?”*

Hữu độ tức phi tịnh tức là nếu có một cõi nước thì làm sao mà cõi nước đó tịnh được? Hễ có ăn cơm thì thế nào cũng

phải đi đại tiện, có uống nước thì thế nào cũng có đi tiểu, trên tịnh độ cũng có phân và rác, nghĩa là không tịnh theo cách ta đã tưởng tượng.

“*Hữu độ tức phi tịnh
Ngôn thuyên hà sở vi?*”

Dịch là:
*Có độ là không tịnh
Lời nói dùng làm gì?*

Sự diễn tả của lời nói là để làm gì? Hễ nói tới cõi nước thì không thể có tịnh được. Có cõi thì thế nào cũng có người, có người thì thế nào cũng có sự tiêu thụ, có sự tiêu thụ thì thế nào cũng có phân rác, thành ra không thể nào có độ mà không có bất tịnh. Có độ là không có tịnh. Lời nói của mình được dùng để làm gì? Mở miệng ra là bị mắc kẹt:

“*Phật thuyết ngôn vô ngã
Thiền sư vấn thị thùy?*”

Bụt đã dạy rằng chúng ta vốn không có ngã. Vậy thì người được gọi là thiền sư đó là ai vậy? Tại sao đã *vô ngã* rồi mà còn có cái ông gọi là *thiền sư*? Thiền sư đó có phải là một cái ngã không? Ngôn từ ta nói ra là có thể bị mắc kẹt. Đứng về phương diện Tịnh cũng vậy, mà đứng về phương diện Thiền cũng vậy. Ta đang còn kẹt vào ngôn từ. Hễ nói tới độ là không nói tới tịnh được, hễ nói tới vô ngã thì từ ngữ thiền sư không thể nêu lên. *Thiền sư* là một cái ngã. Do đó, khi đọc kinh ta phải quán chiếu. Có thể ta phải ăn cơm, uống nước, đi đại tiện, đi tiểu tiện, nấu cơm và rửa bát. Ăn cơm thì phải dùng bát đĩa, có bát đĩa thì thế nào cũng phải rửa bát đĩa. Mà rửa bát đĩa có dùng tới xà phòng không? Và thức ăn ở trên Tịnh Độ có dầu mỡ hay không? Tịnh hay không tịnh là tùy theo nhận thức của chúng ta. Ban đầu chúng ta đã nói tới tịnh là sự vắng mặt của ô nhiễm. Ô nhiễm của sự bận rộn, của tiền bạc, của quyền hành, của sự ganh tỵ, của sự lo lắng hay của sự sợ hãi. Ô nhiễm là những cái phân rác. Nếu biết cách chúng ta sẽ chuyển được phân rác thành ra hoa quả và rau trái để sử dụng hàng ngày. Vì vậy, tịnh tức là không bị ô nhiễm bởi phiền não và danh lợi chứ không phải là vì có cầu tiêu, nhà tắm, có nấu ăn và chén bát cần rửa.

Ở đạo tràng Mai thôn, chúng ta phải đặt những câu hỏi như vậy. Đạo tràng Mai thôn có phải là một cõi tịnh độ hay không? Nếu sống trong một khung cảnh mà ta thấy có an ninh, có hiểu biết, có thương yêu và có khả năng chuyển hóa được những khổ đau, sợ hãi và vướng mắc của ta thì ta biết rằng đó là khung cảnh của tịnh độ. Còn nếu ta không thấy những yếu tố an ninh, thương yêu, hạnh phúc và hòa điệu trong đó thì ta biết rằng đó không phải là một cõi tịnh độ mà là một uế độ. Ta cũng thấy rằng ta có khả năng đóng góp hay phá hoại khung cảnh đó. Tịnh độ là một nhu yếu rất lớn của tất cả mọi người trong xã hội chúng ta. Vì vậy, đọc kinh A Di Đà là một cơ hội để quán chiếu những nhu yếu đó và khám phá ra khả năng tạo dựng tịnh độ của mỗi chúng ta. Tại vì mỗi chúng ta đều là một vị Bụt A Di Đà tương lai, mỗi chúng ta đều có hoài bão muốn thiết lập tịnh độ cho chính ta và những người thân cận với ta.

Duy Trì Chánh Niệm

“*Này nũa, Xá Lợi Phất! Ở nước Cực Lạc kia, thường có nhiều loại chim đủ màu rất kỳ diệu như Hạc trắng, Khổng tước, Anh vũ, Xá lợi, Ca lăng tần già và Cọng mạng... Những con chim ấy, sáu buổi mỗi ngày, thường hót lên những thanh âm hòa nhã: trong giọng hót của chúng, người ta nghe được tiếng diễn xướng các pháp môn ngũ căn, ngũ lực, thất bồ đề phần, bát thánh đạo phần... Dân chúng trong nước nghe được những pháp âm như thế đều nhiếp tâm trở về thực tập niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng.*”

Trong đoạn văn này chúng ta thấy Bụt nhắc lại pháp môn trì niệm. Trì niệm là một pháp môn thực tập có từ hồi Bụt còn tại thế. Niệm Bụt, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí và niệm Thiên. Theo giáo lý của kinh A Di Đà, những người thường trú ở thế giới Cực Lạc cũng thực tập niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng. Niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng là để tiếp xúc được với Tam Bảo và khi tiếp xúc được với năng lượng của Tam Bảo, thì ta sống trong sự an ninh, vững chãi và thanh thoi. Thủ tướng tượng những người ở trong cõi Cực Lạc mà không thực tập niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng: cõi Cực Lạc sẽ không còn là cõi Cực Lạc nữa. Tại sao? Tại vì ở đó sẽ không còn sự an ninh, vững chãi và thanh thoi.

Nghe Pháp Mọi Thời

Sở dĩ gọi đó là cõi Cực Lạc là tại vì dân chúng ở đó có sự thực tập chánh niệm và vẫn thường được nghe pháp thoại. Nếu có sự chú tâm thì khi những con chim hót lên, ta cũng nghe được pháp thoại và pháp thoại này có đủ ba mươi bảy phẩm trợ đạo, là tứ niệm xứ, tứ như ý túc, tứ chánh cần, v.v.. Sang bên đó ta vẫn còn nghe pháp thoại như ở đây và cũng sẽ học những điều y hệt như ta đang được học trên cõi Ta Bà này, nghĩa là ba mươi bảy phẩm trợ đạo. Chúng ta biết rằng đức A Di Đà là một vị thầy. Ngay trong giây phút này ngài đang thuyết pháp. Đức Bụt Thích Ca dạy:

“*Từ đây đi qua phương Tây, cách khoảng mười vạn ức cõi Bụt, có một thế giới gọi là Cực Lạc, trong cõi ấy có một vị Bụt tên là A Di Đà, hiện đang thuyết pháp.*”

Bụt A Di Đà đang thuyết pháp và những con chim bạch hạc, khổng tước, anh vũ, xá lợi, ca lăng tần già, và cọng mạng... cũng đang thuyết pháp và giọng hót của những con chim đó rất hòa nhã. Những con chim đó thay phiên nhau hót, một ngày sáu lần (trú dạ lục thời). Đó là công phu sáu thời. Ngày xưa trong sự tu tập người ta chia một ngày làm sáu phần gọi *trú dạ lục thời*. *Trú* là ban ngày, *dạ* là ban đêm. Khi hành trì phép sám hối của vua Trần Thái Tông thì chúng ta cũng sám hối sáu lần một ngày. Vua Trần Thái Tông sáng tác ra nghi thức sám hối này để tự hành trì, gọi là *Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi*, tức là khoa nghi để sám hối sáu lần trong một ngày. Chia sáu thời trong một ngày đó là sự thực tập trong truyền thống. Những con chim này biết rằng dân chúng mỗi ngày đều thực tập sáu thời cho nên bắt đầu mỗi thời là hót lên, và trong khi chim hót lên thì ta nghe được tiếng pháp trong đó. Có thể khi chim hót thì đức A Di Đà ngừng thuyết pháp và khi đức A Di Đà thuyết pháp thì chim ngừng hót. Cũng có nghĩa là Bụt A Di Đà và cả các loài chim, cây và gió khi nói chỉ có

thuyết pháp mà thôi.

Chung quanh ta cũng đang có rất nhiều loại chim. Nếu sống trong chánh niệm và có định thì chúng ta cũng có thể nghe trong tiếng gió và tiếng chim có tiếng nói pháp. Tiếng nói pháp này có thể được xem như là tiếng nói pháp của đức Bụt A Di Đà hay là của những con chim ở cõi Cực Lạc. Nếu có niệm và định thì tất cả những gì chúng ta thấy và nghe trong đời sống hàng ngày đều là những bài pháp thoại. Một chiếc lá rụng, một bông hoa nở, một con chim bay ngang hay một tiếng chim hót. Chúng đều là những bài thuyết pháp và người đang nói pháp là Bụt Tỳ Lô Giá Na, tức là Bụt pháp thân.

Chúng ta phân biệt ra ba thân của Bụt, tức là pháp thân, báo thân và hóa thân. Pháp thân là bản thể trong sáng bất sinh bất diệt. Báo thân là thân tướng tốt đẹp của những người đã tu học, đã tạo ra rất nhiều công đức. Và hóa thân hay ứng thân là cái thân bình thường của ta. Đức Thích Ca cũng có một thân như vậy, gọi là ứng thân hay hóa thân. Khi đức Bụt Thích Ca ngồi ở trên núi Thấu mà thuyết pháp thì đó là ứng thân Bụt hay hóa thân Bụt đang thuyết pháp. Ứng thân thì có khi ngủ, có khi thức dậy, có khi đi tắm, có khi đi ăn cơm. Còn pháp thân của Bụt thì lúc nào cũng có mặt để thuyết pháp. Vì vậy, nếu có chánh niệm thì chúng ta có thể nghe pháp bất cứ lúc nào trong tiếng gió, tiếng chim, trong khi cành trúc lay, bông hoa nở và người đang thuyết pháp là pháp thân của Bụt. - ng thân hay hóa thân của Bụt thì chỉ nói tiếng người, còn pháp thân có thể nói tiếng chim tiếng hoa, tiếng gió và tất cả mọi thứ tiếng. Đoạn kinh này cho chúng ta biết rằng nếu có niệm và định thì chúng ta có thể nghe pháp trong khi chim hót, thông reo và hoa nở. Pháp chúng ta đang nghe đó là pháp nguyên thủy, nghĩa là tứ niệm xứ, tứ chánh cần, tứ như ý túc... và phương pháp niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng. Kinh đại thừa này chuyên chở giáo lý nguyên thủy. Trong cõi Cực Lạc, dân chúng thực tập pháp môn nào? Thực tập ba mươi bảy phẩm trợ đạo và phương pháp niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng. Ta là thiền sinh giỏi thì đừng đợi đến giờ pháp thoại mới nghe thuyết pháp mà phải biết nghe pháp trong khi nhìn hoa nở, trong khi nghe thông reo, chim hót và khi nhìn trúc lay. Pháp thân của Bụt chưa bao giờ ngừng thuyết pháp. Trong bài *Trường ca Avril* tôi có viết một câu: “*Bông hoa vẫn chưa ngừng lời hát ca.*” Câu đó cũng có nghĩa như vậy: pháp thân của Bụt vẫn đang thuyết pháp. Ở Việt Nam, trong thời chiến tranh Việt-Pháp, có một thi sĩ trẻ tên là Quách Thoại. Quách Thoại cùng với Trụ Vũ đã từng sống ở chùa Giác Nguyên. Quách Thoại chết trẻ, để lại một bài thơ rất hay là bài *Bông Thược Dược*:

“*Đứng yên ngoài hàng đậu
Em mỉm nụ nhiệm màu
Lặng nhìn em kính ngọc
Vừa thoáng nghe em hát
Lời ca em thiên châu
Ta sụp lạy cúi đầu.*”

Bông thược dược đứng ở ngoài hàng rào và đang mỉm cười một cách màu nhiệm. Có thể nhiều thiền sư cũng không làm thơ hay bằng thi sĩ trẻ này. Tại vì trong giây phút đó, thi sĩ may mắn tiếp xúc được với sự màu nhiệm của bông hoa thược

được, thấy bông hoa thược dược là biểu hiện nhiệm màu của pháp thân Bụt. Thấy bông hoa thược dược chưa bao giờ ngừng hát ca, chưa bao giờ ngừng thuyết pháp.

“*Lặng nhìn em kính ngọc
Vừa thoáng nghe em hát
Lời ca em thiên châu
Ta sụp lạy cúi đầu.*”

Đứng trước một sự biểu hiện nhiệm màu như vậy, tiếp xúc được với pháp thân của Bụt thì thái độ của ta chỉ là sụp lạy và cúi đầu trước bông hoa thôi. Tại vì bông hoa đó là pháp thân của Bụt. Năm 1966, trong khi đi diễn thuyết bên Úc, tôi có tá túc tại một tu viện Thiên Chúa giáo. Tôi đang ngồi ở ngoài sân cỏ thì có một bà sơ đem ra cho tôi một tách nước trà. Rồi bà rút lui để đi thỉnh chuông. Tôi ngồi yên trên bãi cỏ uống trà và làm được bài thơ *Tiếng Gọi* sau đây:

“*Sáng hôm nay,
tôi đây
Chén trà nóng
Bãi cỏ xanh
Bông đừng hiện bóng hình em ngày trước
Bàn tay gió
Dáng vẫy gọi
Một chồi non xanh muốt
Nụ hoa nào
Hạt sỏi nào
Ngọn lá nào
Cũng thuyết Pháp Hoa Kinh.*”

Vì ngồi đó và an trú được trong giây phút hiện tại, nên thấy một chồi cây xanh vẫy tay chào mình. Đó là biểu tượng của pháp thân. Và khi thấy được sự màu nhiệm đó rồi, ta nhận thấy rằng bất cứ nụ hoa nào, hạt sỏi và ngọn lá nào cũng đang thuyết pháp và đang thuyết pháp đại thừa, thuyết kinh Pháp Hoa.

“*Bàn tay gió
Dáng vẫy gọi
Một chồi non xanh muốt
Nụ hoa nào
Hạt sỏi nào
Ngọn lá nào
Cũng thuyết Pháp Hoa Kinh.*”

Bài thơ này, cũng như bài thơ của Quách Thoại, nói tới sự kiện pháp thân của Bụt hiện đang thuyết pháp. Nếu chúng ta chăm chú, sống có giới và có định thì chúng ta tiếp xúc được với pháp thân và được liên tục nghe thuyết pháp, chú không phải cần bỏ băng giảng vào trong máy bấm một cái nút rồi mới được nghe. Chúng ta có thể nghe pháp bất cứ lúc nào. Đọc đoạn kinh này, ta phải thấy được rằng ở cõi Cực Lạc, không những Bụt A Di Đà đang thuyết pháp mà chim chóc, hoa lá đều thuyết pháp cả. Và ta có thể thấy rằng Bụt A Di Đà cũng như chim chóc ở đây đều là biểu hiện của pháp thân. Chúng ta hãy cùng đọc lại:

“*Này nũa, Xá Lợi Phất! Ở nước Cực Lạc kia, thường có nhiều loại chim đủ màu rất kỳ diệu như hạc trắng, hồng tước, anh vũ, xá lợi, ca lăng tần già và cọng mạng... Những con chim ấy, sáu buổi mỗi ngày, thường hót lên những thanh*

âm hòa nhâ: trong giọng hát của chúng, người ta nghe được tiếng diễn xướng các pháp môn ngũ căn, ngũ lực, thất bồ đề phần, bát thánh đạo phần... Dân chúng trong nước nghe được những pháp âm như thế đều nhiếp tâm trở về thực tập niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng.”

Một điều cần để ý là ở ngay đây, trong giây phút hiện tại, chúng ta cũng có thể thừa hưởng được những tiện nghi của cõi Cực Lạc. Nghĩa là ở đây chúng ta cũng có thông reo, hoa nở và cũng có đức A Di Đà. Những yếu tố hấp dẫn được nói đến trong kinh A Di Đà chúng ta đều đang có đủ. Chúng ta không cần đi đâu hết, không cần đợi tới sau khi chết rồi mới đi vào thế giới Cực Lạc.

“Xá Lợi Phất, thầy đừng tưởng rằng các loài chim ấy đã được sinh ra trên căn bản nghiệp báo. Tại sao? Tại vì ở nước Bụt kia không có ba nẻo đường đen tối là địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Xá Lợi Phất! Ở nước ấy danh từ ác đạo mà còn không có, huống hồ là sự thực về ác đạo. Những con chim kia đã được Bụt A Di Đà biến hóa ra với mục đích là làm cho pháp âm được tuyên lưu rộng rãi trong xứ của ngài.”

Bên đó dân chúng không cần dùng máy video cassette, chỉ dùng chim thôi. Ở đây, chúng ta ngồi trong phòng và mở video cassette ra nghe pháp được, nhưng ra ngoài đi thiền hành, lắng nghe tiếng chim, tiếng suối, nghe thông reo hay nhìn hoa nở ta cũng có thể nghe thuyết pháp. Không có ngọn lá nào, hạt sỏi hay nụ hoa nào mà không đang thuyết pháp cả. Đúng về phương diện tích môn thì những con chim đó, những bông hoa, cành trúc và những đám mây đó đều có sinh diệt và luân hồi. Nhưng đúng về phương diện pháp thân thì tất cả đều là biểu hiện của pháp thân màu nhiệm. Trong đạo Bụt đại thừa, tất cả những màu nhiệm trong thế giới, trong vũ trụ như trời xanh, mây trắng, trúc tím và hoa vàng đều là biểu hiện của pháp thân. Chúng ta hãy luôn luôn ý thức điều này.

*“Thúy trúc hoàng hoa phi ngoại cảnh
Bạch vân, minh nguyệt hiện toàn thân.”*

(Trúc biếc, hoa vàng đều không phải là những cái gì bên ngoài. Trăng sáng, mây bay đều là biểu hiện của pháp thân.) Trên phương diện nghiệp thì tất cả đều do nghiệp báo mà hiện thành. Nhưng nhìn từ phía của pháp thân thì ta thấy tất cả biểu hiện của vũ trụ đều từ pháp thân. Những con chim kia cũng vậy, về phương diện nghiệp báo thì thấy là nghiệp báo. Đúng về phương diện pháp thân thì là biểu hiện màu nhiệm của pháp thân, không sinh cũng không diệt. Có khi ta tự hỏi là không biết vì nghiệp báo nào mà ta phải sinh ra ở trên cõi đời này cho khổ? Những con chim, con ruồi và con muỗi kia do nghiệp báo nào mà phải sinh ra làm thân con chim, con ruồi, con muỗi, con nai hay con cá? Đó là câu hỏi từ phương diện nghiệp báo. Cũng những cảnh tượng đó, mà nếu ta bi lụy, sầu đau, nghi ngờ và giận hờn thì đó là biểu hiện cái quả của nghiệp báo. Còn nếu tâm ta nhẹ nhàng, an lạc và giải thoát thì tất cả những cái đó trở thành biểu hiện của pháp thân màu nhiệm. Tất cả đều do cách nhận thức nơi ta. Những con chim này không hẳn là khác với những con chim mà mình thấy và nghe mỗi ngày. Đúng là những con chim đó, nhưng nếu tâm ta trong sáng, nhẹ nhàng, không có ganh tỵ, sợ hãi và kỳ thị, thì tự nhiên chúng trở thành những con bạch hạc, khổng tước, anh

vũ, xá lợi, ca lẳng tàn già và cọng mạng... ở cõi Cực Lạc. Còn nếu tâm hồn ta đen tối, lo lắng, sợ hãi và kỳ thị thì chúng trở thành những con chim của nghiệp báo, của vô minh và khổ đau. Thực vậy, chúng ta muốn tiếp xúc với loài chim nào (chim của đức Bụt A Di Đà biểu hiện hay là chim của nghiệp báo) là tùy chúng ta. Ví dụ tiếng điện thoại hay tiếng chuông đồng hồ. Tiếng điện thoại có thể làm ta bực bội và lo âu, đó là tiếng điện thoại của nghiệp báo, của phiền não. Nhưng nếu ta làm như ở Làng Mai, chấp nhận tiếng điện thoại là một tiếng chuông chánh niệm thì khi tiếng điện thoại reo lên, ta nhiếp tâm vào hơi thở, mỉm cười và làm cho thân tâm an lạc, thì tiếng điện thoại đó là do uy lực của đức A Di Đà sáng tác. Tiếng điện thoại có thể làm cho ta hồi hộp, lo lắng và sầu đau, mà cũng có thể làm cho ta có chánh niệm, giải thoát và tự do. Tùy theo cách tiếp nhận của ta. Tiếng chuông nhà thờ hay tiếng chuông chùa cũng vậy, có thể ta đang nghe tiếng chuông mà vẫn tiếp tục buồn tủi, khổ đau và giận hờn. Nhưng nếu biết phương pháp biến hóa của đức A Di Đà, thì ta cũng có thể chế tác ra được những tiếng chuông có bản chất thanh thoát và nhẹ nhàng. Khi nghe những tiếng chuông đó tất cả các phiền não đều tan thành mây khói, bởi vì ta trở về với hơi thở và đem chất liệu của sự thanh thoi và vững chãi đi vào trong tâm hồn ta. Vì vậy, tiếng chuông hay tiếng điện thoại cũng là sáng tạo phẩm của đức A Di Đà, của đức Thích Ca và của tăng thân. Ta cần sử dụng những âm thanh đó cho cuộc đời bớt khổ. Khi gặp nhau, chúng ta chấp tay lại thành búp sen để xá chào thì sự chấp tay xá đó không phải chỉ là lễ phép mà là thực tập chánh niệm. “*Sen búp xin tặng người, một vị Bụt tương lai.*” Khi thở vào ta làm nên một đóa sen búp bằng hai bàn tay, khi thở ra ta xá xuống người trước mặt thì trong thời gian đó ta có an lạc và hạnh phúc. Vì vậy, chấp tay búp sen cũng là sáng tạo phẩm của Bụt A Di Đà, của Bụt Thích Ca, hay của tăng thân có mục đích đem lại an lạc và hạnh phúc cho tăng thân. Nếu chấp tay giống như một cái máy trong khi chấp tay chào, không có niệm, định, tuệ và an lạc thì sự chấp tay ấy không đưa tới sự an lạc và vững chãi nào cho ta cả.

Tóm lại, chúng ta đã được biết rằng, không cần đi đâu hết, an trú trong hiện tại với tâm có niệm và có định thì chúng ta có được tất cả những gì màu nhiệm ở cõi Cực Lạc. Học kinh A Di Đà ta thấy rõ được những điều màu nhiệm đó, giúp ích rất nhiều cho sự tu tập trong đời sống hàng ngày của chúng ta. ●

Thông Bạch Đầu Thế Kỷ Của Thiền Sư Nhất Hạnh

*Kính gửi liệt vị Tôn Túc, Sư Trưởng và Tú Chúng
thuộc môn phái Từ Hiếu*

Kính thưa liệt vị,

Thế kỷ thứ hai mươi là thế kỷ bạo động và dẫm máu nhất của nhân loại từ trước đến nay. Nhờ sự phát triển của kỹ thuật, con người của thế kỷ hai mươi đã đạt tới nhiều quyền lực để chinh phục thiên nhiên và bắt đầu can thiệp được vào cơ cấu của tế bào sinh vật để lái thiên nhiên đi về hướng phục vụ ước muốn của mình. Đồng thời con người của thế kỷ hai mươi cũng trở nên rất cô đơn, bơ vơ, lạc lõng, không có niềm tin, không có nơi nương tựa tâm linh, chỉ biết sống để làm thỏa mãn những tư dục của một cái ta vị kỷ. Vào cuối thế kỷ, tuổi

trẻ không còn tin vào một đấng tạo hóa, cũng không còn tin vào một chủ thuyết hay ý thức hệ nào. Không còn lý tưởng, không tìm ra được một ý nghĩa nào cho sự sống, mất gốc rễ nơi truyền thống tâm linh, tổ tiên, gia đình và xã hội, tuổi trẻ sống theo hướng tiêu thụ và tự tàn phá thân tâm. Mục đích của sự sống chỉ là để sống sót và dùng trở thành diên loạn. Chiến tranh ý thức hệ, ung thư, sida, bệnh tâm thần, rượu và ma túy là những gánh nặng lớn của thế kỷ. Hiện giờ những tiến bộ kỹ thuật trong lĩnh vực điện tử và sinh vật đang hứa hẹn thêm những quyền lực mới cho con người. Trong thế kỷ tới, nếu con người không có khả năng làm chủ được thân tâm và chinh phục được chính mình thì những quyền lực mới ấy sẽ đưa con người và các loài chúng sinh khác đến chỗ hoại diệt.

Tuy nhiên trong thế kỷ thứ hai mươi, nhiều hạt giống tuệ giác cũng đã được nảy mầm: khoa học cũng đã hé thấy được nguyên lý duyên sinh, tương tức và vô ngã trong các lĩnh vực vật lý và sinh vật; cũng như tâm lý học và xã hội học đã khám phá ra nguyên tắc đồng sinh cộng tử và thấy rõ rằng có hiểu biết mới thực sự có thương yêu. Từ những tuệ giác đó đã phát sinh các phong trào bảo vệ sinh môi, thương xót các loài thú vật, ưa thích ăn chay, bỏ rượu và bỏ thuốc hút, đi phục vụ thiện nguyện tại các nước nghèo đói, tranh đấu bắt bạo động cho hòa bình và nhân quyền, đề cao nếp sống đơn giản, không tiêu thụ những sản phẩm có độc tố để tàn hoại thân tâm, và mở lòng tiếp nhận giáo lý đạo Phật như một nghệ thuật sống để chuyển hóa, trị liệu và thương yêu. Điều sau này được chứng minh bằng sự lan rộng mau chóng kỳ lạ của đạo Phật tại phương Tây trong hai thập niên chót của thế kỷ. Nếu chúng ta biết nhận diện những yếu tố tích cực này để yểm trợ và phát huy, thì những hạt giống tuệ giác mới này sẽ có thể trở thành một bó đuốc sáng soi đường cho nhân loại trong thế kỷ thứ hai mươi mốt. Khoa học và kỹ thuật có thể được hướng dẫn phục vụ cho nhu yếu xây dựng một niềm tin mới và một sức sống mới cho nhân loại theo chiều hướng của tuệ giác duyên sinh, tương tức và vô ngã này.

Nếu thế kỷ thứ hai mươi là thế kỷ trong đó con người chinh phục được thiên nhiên thì thế kỷ thứ hai mươi mốt phải là thế kỷ trong đó con người tự chinh phục được chính mình. Nếu thế kỷ thứ hai mươi là thế kỷ của chủ nghĩa cá nhân và ý hướng thỏa mãn tư dục thì thế kỷ thứ hai mươi mốt phải là thế kỷ của nếp sống vô ngã, trong đó con người biết sống hài hòa với cộng đồng xã hội và với thiên nhiên, cũng như những tế bào trong cùng một cơ thể hay là những con ong trong cùng một tổ ong, theo tinh thần thực sự dân chủ và bình đẳng. Tự do không còn là tự do tự hủy hoại thân tâm và hủy hoại sinh môi mà là sự thanh thoi không bị tư dục, hận thù và tuyệt vọng trấn ngự. Nếp sống chánh niệm được biểu hiện cụ thể bằng năm giới quý báu là con đường thoát của nhân loại, là kim chỉ nam cho thế kỷ mới. Trở về truyền thống tâm linh của mình để khám phá ra tuệ giác và nếp sống tương đương với năm giới quý báu là công việc cấp thiết nhất của tất cả chúng ta.

Tôi kính cẩn đề nghị với tất cả các vị Tôn Túc, Su Trưởng và toàn thể Tú Chúng trong môn phái, xuất gia cũng như tại gia, trong nước cũng như ngoài nước, quán chiếu và đóng góp tối đa phần mình cho hướng đi lên của nhân loại vào đầu thế kỷ thứ hai mươi mốt:

1. Xây dựng tu viện và các trung tâm tu tập chánh niệm để làm cơ sở thực tập cho tăng thân xuất gia và tại gia. Tổ chức các khóa tu một ngày, ba ngày, bảy ngày, ba tuần, ba tháng, v.v.. cho người xuất gia và người tại gia, nhắm tới sự chuyển hóa phiền não, chế tác hiểu biết, thương yêu và khả năng xây dựng tăng thân. Chùa và tu viện được tổ chức như cơ sở của đời sống tâm linh của cả hai giới xuất gia và tại gia để tuổi trẻ có thể tiếp xúc được với tổ tiên tâm linh và cắm rễ được vào mảnh đất tâm linh ấy. Thực tập tinh thần phá chấp của giới luật Tiếp Hiện để mở lớn lượng bao dung và phòng hộ không cho đất nước và nhân loại đi vào những cuộc chiến tranh tôn giáo và ý thức hệ.
2. Học hỏi và thực tập năm giới quý báu trong gia đình, biến gia đình thành một đơn vị tăng thân làm nền tảng cho những tăng thân lớn. Thực tập phép lắng nghe và ái ngữ để xây dựng nếp sống hòa thuận và hạnh phúc trong gia đình để cho con em lớn lên được cắm rễ vào gia đình. Trong nhà cần thiết lập bàn thờ tổ tiên tâm linh và huyết thống. Những ngày vía và ngày kỵ giỗ lớn, đại gia đình phải tập họp để thực tập vun bồi ý thức cội nguồn. Trong mỗi gia đình, ít nhất nên có một người phát nguyện lấy công trình tu học và hoàng pháp làm sự nghiệp duy nhất của đời mình, dưới hình thức xuất gia hay tại gia.
3. Buông bỏ nếp sống phục vụ tư dục và vị kỷ. Hồi hướng tất cả mọi hành động hằng ngày cho tăng thân. Thấy được hạnh phúc của tăng thân là hạnh phúc của chính mình. Hạnh phúc ấy được chế tác bằng hiểu biết, thương yêu và hòa thuận mà không phải bằng khả năng tiêu thụ.
4. Đầu tư thì giờ và năng lượng hằng ngày vào việc xây dựng tăng thân. Đừng mua sắm cho cá nhân những gì mình có thể sử dụng chung với tăng thân như nhà, xe, máy truyền hình và máy vi tính. Dứt khoát ly khai việc sử dụng rượu và các chất ma túy. Thực tập sống nếp sống giản dị để có thì giờ sống sâu sắc và thanh thoi đời sống hằng ngày, tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống để nuôi dưỡng và trị liệu và để thực hiện lý tưởng từ bi trong các lĩnh vực giáo dục, văn hóa, tâm linh và xã hội.

Thế kỷ thứ hai mươi mốt có thể là một ngọn đồi xanh mát có bầu thái hư rộng thênh thang, có trăng sao và đủ mọi màu nhiệm của sự sống. Ta hãy cùng leo lên đồi thế kỷ với tư cách của một tăng thân mà đừng đi với tư cách cá nhân. Ta cùng đi với tổ tiên tâm linh và huyết thống của ta và với con cháu ta trong niềm hân hoan, tay trong tay, với tiếng hát và nụ cười, mỗi bước chân đều chế tác được chất liệu thanh thoi và hạnh phúc.

Kính chúc liệt vị cùng tăng thân một thế kỷ đầy niềm tin và sự an lạc. ☺

Tổ Đình Từ Hiếu và Đạo Tràng Mai Thôn
Ngày 4 tháng 12 năm 1999

Nay thông bạch,
Thiền Sư Trùng Quang Nhất Hạnh,
Niên Trưởng Tổ Đình Từ Hiếu



địa thường thần thông

Chuyến đi Trung Quốc 1999

Phái đoàn Làng Mai tới phi trường Bắc Kinh vào lúc 11 giờ sáng ngày 13.5.1999. Ra tiếp đón có hòa thượng Tịnh Tuệ, pháp sư Tịnh Nhân, ông Trương Khai Cần và ông tổng thư ký của Trung Quốc Phật Giáo Hiệp Hội. Hòa thượng Tịnh Tuệ là phó hội trưởng của Hiệp Hội. Ngài là vị thiền sư đang chủ trì thiền viện Bách Lâm ở tỉnh Hà Bắc, nơi ngày xưa thiền sư Triệu Châu dạy chúng. Hòa thượng Tịnh Tuệ đã từng đọc sách Thầy, đã từng gặp gỡ và tiếp đón Thầy trong chuyến đi Trung Quốc của Thầy năm 1995. Ông chủ tịch của Hiệp Hội Triệu Phác Sơ, 83 tuổi, không đi đón phái đoàn được vì đang nằm ở bệnh viện. Pháp sư Tịnh Nhân là người có công lớn trong việc sắp đặt chuyến đi. Thầy đang làm luận án tiến sĩ tại trường đại học Luân Đôn và đã có dịp tham dự những buổi pháp thoại và những khóa tu của Thầy tổ chức ở Anh Quốc. Chính thầy đã đề nghị với Trung Quốc Phật Giáo Hiệp Hội đứng ra mời phái đoàn Làng Mai qua Trung Quốc hành đạo. Ông Trương Khai Cần đặc trách văn phòng của Hiệp Hội. Ông là người đã làm việc tận lực để cho chuyến đi được thông suốt và thành công.

Tại phi trường Bắc Kinh, Thầy và sư cô Chân Không được Ban Trị Sự Hiệp Hội Phật Giáo và Ban Giám Đốc phi trường tiếp đón vào phòng VIP. Hộ chiếu của Thầy và của sư cô Chân Không được đưa vào đóng dấu và hai vị không cần đi qua cửa nhập cảnh. Một điều lạ là cảnh sát phi trường đã đứng nghiêm chào Thầy trên đường đi vào phòng VIP. Pháp sư Tịnh Nhân nói chuyện này chưa bao giờ xảy ra. Thầy ngồi uống trà và mạn đàm về đề tài văn hóa Tây phương, đạo Bụt và cấu trúc gia đình trong xã hội mới. Phái đoàn Làng Mai có tới 182 vị từ Tây phương đến, phải tốn nhiều thì giờ để đi qua nhập cảnh và thu nhận hành lý, cho nên cuộc mạn đàm kéo dài khá lâu. Nghe tin là chính quyền cũng còn chưa thoải mái khi nói đến tổ chức Thanh Niên Phật Giáo. Các lãnh tụ tổ chức khí công biểu tình tuần trước hình như đã bị bắt hết trong im lặng. Ban Tôn Giáo Chính Phủ của Việt Nam đã can thiệp với Hiệp Hội Phật Giáo Trung Quốc yêu cầu đừng tiếp đón Thầy, nhưng Hiệp Hội đã làm ngơ. Phái đoàn Làng Mai có tới 30 vị xuất gia nam và nữ, hầu hết các thầy và các sư cô là người gốc Âu Mỹ. Sẽ có một phái đoàn từ Việt Nam qua để gia nhập, vào khoảng hai mươi vị, như vậy là tất cả có tới trên 200 người, đại diện 18 quốc gia.

Phái đoàn sẽ lưu trú tại khách sạn Tân Đại Đô, nhưng

các thầy và các sư cô trong phái đoàn được đưa đi ăn trưa tại một tiệm cơm chay ở thủ đô. Mọi người đều mệt mỏi, chỉ muốn về Tân Đại Đô nghỉ ngơi, nhưng phải chiều theo hòa thượng Tịnh Tuệ. Cuối cùng rồi mọi người cũng được về khách sạn. Sáu giờ chiều hôm ấy thầy Tịnh Nhân và ông Trương Khai Cần đến để bàn luận thêm về chương trình và cách thức làm việc. Tối hôm ấy, nghe nói phái đoàn từ Việt Nam do ni sư Đàm Nguyễn hướng dẫn đã tới Bắc Kinh.

Sáng hôm sau, 14.5.1999, vào lúc 5 giờ 10, thượng tọa Thanh Hùng, các sư thầy Đàm Nguyễn và Giới Minh cùng các Phật tử cư sĩ trong phái đoàn Việt Nam vào thăm Thầy. Quý vị đem theo nhiều sách in ở Việt Nam, trong đó có sách *Nhật Tụng Thiền Môn năm 2000*, quả bưởi, bánh đậu xanh, chùa Một Cột thu nhỏ... Phái đoàn được mời ở lại ăn sáng trong phòng khách của Thầy. Sư cô Chân Đức và các thầy, các sư chú và sư cô từ Tu Viện Rừng Phong mới qua đến hồi hôm cũng đã vào thăm Thầy và tham dự buổi ăn sáng. Một nam Phật tử trong phái đoàn Hà Nội đã hát tặng Thầy bài “*Thở vào thở ra, là hoa tươi mát.*” Một niềm vui lớn là sáng hôm nay các thầy và các sư cô thấy được mặt mũi của cuốn *Cổ Đạo Bạch Vân (Đường Xưa Mây Trắng)* được xuất bản tại Trung Quốc lần đầu. Sách được nhà Trung Quốc Hoa Kiều Xuất Bản Xã tại Bắc Kinh ấn hành, rất đẹp.

Vào lúc 10 giờ 30 sáng, Thầy tiếp một phái đoàn đại diện Sở Nghiên Cứu Văn Hóa Phật Giáo, tạp san Phật Học Nghiên Cứu, tạp chí Phật Giáo Văn Hóa và tạp chí Pháp Âm. Buổi phỏng vấn được Thomas Luchinger thu hình, những câu trả lời của Thầy rất sâu sắc. Các vị Ngô Lập Dân (Trung Quốc Phật Giáo Nghiên Cứu Sở), Lý Bách Cự (tạp chí Phật Giáo Văn Hóa), Trần Tinh Kiều (Pháp Âm Tạp Chí) đã hỏi những câu hỏi liên hệ từ Phật Giáo Âu Mỹ đến vấn đề sinh môi và chiến tranh Kosovo.

Không bạo động

Hai giờ trưa, Thầy cùng một số các thầy và các sư cô gốc Tây phương đi gặp ông Vương Tác An tại văn phòng của Quốc Gia Tôn Giáo Sự Vụ Sở (State Administration for Religion Affairs) tại số 22 đường Tây An Môn.

Cuộc gặp gỡ này rất quan trọng, vì ông Vương Tác An là vị có thẩm quyền về các hoạt động tôn giáo tại Trung Quốc. Nếu ông ta thấy được giá trị và tầm vóc của chuyến đi thì trong tương lai liên hệ giữa Làng Mai và Trung Quốc sẽ rất dễ dàng. Trong buổi tiếp tân, ông Vương ngồi chung với ba vị phụ tá. Sau khi mời mọi người an tọa, ông Vương mở lời chào mừng phái đoàn. Rồi ông bộc lộ niềm phẫn uất và đau xót của ông về vụ tòa đại sứ Trung Quốc bị bỏ bom ở Belgrade. Ông lên án các nước Tây phương rất nặng nề, và nhất là nước Mỹ. Ông nói là Trung Quốc rất chống đối việc can thiệp bạo động của các nước Tây phương vào Kosovo, và nhìn lên, ông hỏi thiền sư nghĩ thế nào về cuộc can thiệp bạo động đó? Rất từ tốn, Thầy trả lời: “*Tôi rất thông cảm nỗi đau buồn và bất bình của nhân dân Trung Quốc khi nghe tòa đại sứ Trung Quốc tại Belgrade bị trúng bom, và một số nhân viên trong tòa đại sứ đã bị thiệt mạng. Là Phật tử, không bao giờ chúng tôi chấp nhận những giải pháp bạo động, và chúng tôi tin tưởng rằng có những giải pháp ôn hòa hơn và không gây thiệt hại hơn tại*

Kosovo nhưng các nước Tây phương chưa tìm thấy hoặc không tìm thấy, vì vậy họ đã tin rằng chỉ có giải pháp bom đạn mới giải quyết được tình trạng. Chúng tôi rất hiểu và đồng ý với thái độ chống đối bạo động của quý vị, tuy nhiên chúng tôi tin tưởng rằng nếu Trung Quốc đưa ra được một giải pháp giải quyết vấn đề kỳ thị chủng tộc ở Kosovo mà không cần đến bom đạn thì các nước Tây phương đã sẽ không làm như họ đã làm và đang làm. Trung Quốc là một nước lớn, và với tuệ giác của cấp lãnh đạo tinh thần và chính trị, quý vị có thể đưa ra những giải pháp hợp tình, hợp lý và nhân đạo hơn là giải pháp bom đạn. Chúng ta chống đối giải pháp bạo động, nhưng chúng ta phải đề nghị một giải pháp bất bạo động để thay thế. Tôi mong quý chính phủ có thể làm được việc ấy!”

Lời lẽ của Thầy thật khéo, rất đúng chánh pháp, không chống đối cũng không a dua hoặc thỏa hiệp. Nét mặt của ông Vương đại diện chính quyền dịu lại. Cuộc đàm luận tiếp nối với những câu hỏi của bên phía chính quyền. Thầy có dịp trình bày về mục đích chuyến đi là học hỏi và chia sẻ kinh nghiệm tu tập. Thầy nói về sự nghiệp hoàng pháp tại các nước Tây phương, về đạo Bụt nhập thế, về phép thực tập quán niệm tự thân, gia đình và xã hội. Thầy nói khác với đạo Bụt ở các nước Phật giáo, đạo Bụt tại các nước Tây phương được giới trí thức và giới trẻ có lý tưởng phụng sự theo học là đồng đạo nhất. Họ đã không tìm thấy hạnh phúc trong ngũ dục và sự tiêu thụ, họ thấy nhà thờ không cung cấp được cho họ những gì có thể làm thỏa mãn những nhu yếu tâm linh càng ngày càng lớn nơi họ. Đạo Bụt là đạo đang phát triển mau chóng nhất ở Tây phương. Có những buổi giảng pháp mà trên 4000 người Tây phương tới tham dự (như ở Berkeley Theater), có những khóa tu một ngày mà có tới 2500 người tham dự (như ở Spirit Rock), có những khóa tu sáu hay bảy ngày mà có tới 1200 người tham dự (như ở Omega Institute). Có những khóa tu mà trong đó 700 thiền sinh Tây phương quỳ xuống một lần để tiếp nhận Ba Quy và Năm Giới. Tu học theo pháp môn chánh niệm, nhiều người đã chuyển hóa được đau khổ trong tự thân, hòa giải được với gia đình, với bạn bè và xã hội.

Thái độ cởi mở

Ông Vương và các vị phụ tá ngồi nghe rất chăm chú và thích thú. Cuộc thăm viếng ban đầu đã được sắp đặt như một cuộc thăm viếng xã giao, có thể kéo dài chừng 15 phút, nhưng đã kéo dài gần hai giờ. Ông Vương đã nói với phái đoàn Làng Mai: *“Như vậy tôi phải nghiên cứu đạo Phật trở lại mới được. Chắc chắn phải có những gì rất quý hóa và màu nhiệm trong giáo lý Phật giáo cho nên người trí thức và tuổi trẻ Tây phương mới hâm mộ đạo Phật như thế!”* Cố nhiên là ông Vương, trong địa vị lãnh đạo Quốc Gia Tôn Giáo Sự Vụ Sở, đã có nhiều kiến thức về lịch sử và giáo lý đạo Bụt, nhưng thái độ cầu học của ông đã làm cho tất cả các vị có mặt hôm ấy rất thán phục. Chúng tôi nghĩ các vị trong chính quyền Việt Nam cũng nên có thái độ ấy.

Ông Vương có nói rằng trong chuyến đi này, thiền sư và phái đoàn ngoài việc quán sát và học hỏi thêm về lịch sử và hiện trạng của đạo Bụt Trung Quốc, sẽ có nhiều cơ hội để chia sẻ những pháp môn thực tập của Làng Mai, nhất là những pháp môn của đạo Bụt nhập thế, mà Tây phương gọi là Engaged Buddhism, trong khi tại Trung Quốc thì được gọi là

Nhân Gian Phật Giáo.

Đến phần trao đổi tặng phẩm, Sự Vụ Sở đã tặng cho phái đoàn nhiều tài liệu về tôn giáo tại Trung Quốc, trong đó có một tiểu tập bằng Anh ngữ nói về Tự Do Tôn giáo tại Trung Quốc, và những tờ tạp chí *Religion in China (Trung Quốc Tôn Giáo)* do nhà nước ấn hành mà bác sĩ Trần Hồng Tinh làm chủ nhiệm. Phái đoàn Làng Mai trao tặng Sự Vụ Sở rất nhiều sách của Thầy do các nhà xuất bản Âu Mỹ ấn hành, trong đó có cuốn *Living Buddha, Living Christ*. Phái đoàn cũng có tặng ông Vương và ba vị phụ tá mỗi người một cuốn *Đường Xưa Mây Trắng* bằng tiếng Trung Quốc. Ông Vương rất ngạc nhiên thấy sách này được nhà xuất bản Trung Quốc Hoa Kiều tại Bắc Kinh ấn hành. Ông nói: *“Nếu không phải là những tác phẩm hay vào bậc nhất thì nhà xuất bản này không bao giờ nhận để xuất bản. Tôi tin rằng cuốn Cổ Đạo Bạch Vân này rất hay. Tối nay tôi sẽ đem về nhà đọc.”* Sự có mặt của các vị Tỳ Khưu và Tỳ Khưu ni gốc Tây phương cùng những phát biểu của họ đã là một trong những yếu tố quan trọng đưa tới sự chuyển hóa thái độ của vị đại diện chính quyền. Điều này sẽ diễn ra được một phần cũng nhờ ở sự kiện ông Vương là một người rất thông minh và có thái độ cởi mở.

Mọi người được uống thêm trà và chụp hình lưu niệm trước khi từ giã. Ra tới sân, đại đức Tịnh Nhân nói: *“Cuộc thăm viếng đã rất thành công. Đây là một việc rất thù thắng. Cuộc viếng thăm này sẽ mở cửa để dành cho những hoạt động trao đổi trong tương lai. Thầy đã thay đổi được nhận thức của ông Vương về Phật giáo. Đây là một phép lạ, một việc rất hy hữu. Phật giáo Trung Quốc sẽ thừa hưởng được sự chuyển hóa này.”*

Sáng hôm sau, 15.5.1999, có buổi hướng dẫn tổng quát cho tất cả các thành phần của phái đoàn Làng Mai gồm 17 nước tại phòng ăn lớn của khách sạn Tân Đại Đô. Giáo sư Sam Chun Kwong của trường đại học Boston thông dịch cho Thầy ra tiếng Hoa cho ban tổ chức và các bạn người Hoa có mặt. Thầy nói đến sự thực tập đã về, đã tới. Thầy dặn mọi người theo dõi bước chân và hơi thở trong suốt chuyến đi. Mọi người thực tập bài hát *“wa zi tao leo” (đã về đã tới)* bằng tiếng Hoa. Sau đó đại chúng ăn sáng im lặng. Cảnh tượng rất hùng tráng khiến nhân viên của khách sạn rất ngạc nhiên và kính cẩn. Họ chưa bao giờ thấy một phái đoàn Tây phương vững chãi, thanh thoi và nghiêm chỉnh như thế.

Sáng nay phái đoàn tới tham quan và đánh lễ tại chùa Quảng Tế, trụ sở của Trung Quốc Phật Giáo Hiệp Hội. Phái đoàn sử dụng 5 chiếc xe bus, mỗi xe 50 người, xe nào cũng có các vị xuất gia giữ chuông chánh niệm. Tất cả các thiền sinh Tây phương đều mặc áo tràng màu khói hương theo truyền thống Việt Nam. Phái đoàn từ Việt Nam được hướng dẫn bởi ni sư Đàm Nguyễn thì đi một chiếc xe bus riêng. Kể cả các vị từ Việt Nam thì phái đoàn đông tới 204 người, gồm 18 quốc tịch. Hàng trăm tu sĩ y áo chỉnh tề với hương án và lọng đã chực sẵn để đón phái đoàn. Có gần 4000 ngàn Phật tử Trung Quốc có mặt. Tiếng niệm *“Nam Mô A Mi Tỳ Bà Phía”* vọng lên không ngớt khi các Phật tử Tây phương trong áo tràng nghiêm chỉnh đi ngang qua. Không biết bao nhiêu là Phật tử tóc vàng và mắt xanh. Phật tử Trung Quốc vừa chấp tay vừa niệm Bụt mà vừa rướm rướm nước mắt. Ai ngờ đạo Bụt mà

con cháu họ có khuynh hướng làm ngư bỏ quên không chịu hành trì bây giờ lại được bao nhiêu người Tây phương mất xanh, tóc vàng quy phục và đi theo như thế. Lại có những người Tây phương chấp nhận bỏ hết danh lợi để trở thành người xuất gia nữa. Một đoàn thiếu nhi Phật tử ra dâng Thầy một bó hoa. Máy ảnh và máy quay phim châu lại thật nhiều. Thầy Tịnh Nhân ghé tai Thầy nói nhỏ: “*Hôm nay thiên sư là minh tinh.*” Thầy cười. Đi ngang qua Thiên Vương Điện, phái đoàn tiến vào Đại Hùng Bảo Điện. Nơi đây Thầy dâng hương, lạy Bụt. Sau lời chào mừng và giới thiệu của hòa thượng Tịnh Tuệ, Thầy đã thuyết pháp cho đại chúng vào khoảng 25 phút. Hàng ngàn Phật tử đứng nghe pháp bên ngoài Đại Hùng Bảo Điện, nhờ những ống loa đặt khắp nơi. Thầy nói: “*Đạo Bụt đã từng tạo dựng hạnh phúc và sự thịnh vượng cho đất nước trong nhiều thời đại. Thanh niên trong nước bây giờ cứ vọng về Tây phương, nghĩ rằng hạnh phúc chỉ là sự tiêu thụ vật chất, họ không biết rằng người Tây phương có rất nhiều đau khổ. Trí thức và thanh niên Tây phương đã hướng về đạo Bụt rất nhiều, họ tìm thấy nơi đạo Bụt những phương thức tu tập để chuyển hóa khổ đau, hòa giải với gia đình và xã hội. Đạo Bụt rất thích ứng với tinh thần khoa học. Nếu người thanh niên và trí thức Trung Quốc trở về khám phá đạo Bụt thì sẽ tìm thấy rất nhiều châu báu có thể chuyển hóa cuộc đời họ và đem về hạnh phúc thật sự. Sự có mặt của giới xuất gia và tại gia Tây phương ngày hôm nay chứng tỏ sự thực ấy. Chúng ta hãy chấm dứt thái độ vọng ngoại và hãy trở về với nguồn suối tâm linh của tổ tiên chúng ta để tìm nơi nương tựa và phục hồi năng lượng thương yêu và hạnh phúc. Đạo Bụt là một dòng nước ngọt nhiệm màu đi sâu trong lòng đất, nếu ta đào xuống đủ sâu thì dòng nước cam lộ sẽ phun lên để cho tất cả nhân loại được thừa hưởng an lạc, để khổ đau được chuyển hóa trong cuộc đời.*” Pháp sư Tịnh Nhân đã dịch từng câu, từng chữ bài thuyết pháp của Thầy ra Hoa ngữ. Nhiều người khóc rưng rức.

Ra khỏi Đại Hùng Bảo Điện, Thầy được mời tới những quầy sách bán sách của Thầy. Sách *Cổ Đạo Bạch Vân* của Thầy được thiên hạ xúm lại mua nhiều lắm, Thầy phải ký cả hàng trăm cuốn. Ngoài ra còn có các sách khác của Thầy cũng đã được dịch và ấn hành thành hai tập, gọi là *Nhất Hạnh Thiền Sư Phật Học Giảng Diễn Tập*. Nhà xuất bản này tên là Trung Quốc Quốc Tế Quảng Bá. Tập đầu có nhan đề là *Dữ Sinh Mạng Tương Ước (Ước Hẹn Với Sự Sống)*, dịch từ các sách *Our Appointment with life, The Heart of Understanding, The Sun My Heart* (quyển Thượng) và *The Long Road Turning into Joy*. Sau đó là bản dịch Hoa ngữ hai bài giảng Thầy đã giảng tại chùa Bách Lâm trong chuyến đi Trung Quốc năm 1995 của Thầy, một bài về Thiên Triệu Châu và một bài dạy về Thiên Hành. Tập thứ hai mang nhan đề *Hoạt Đắc An Tuồng* gồm có các sách *Being Peace, Cultivating the Mind of Love* và *The Sun my Heart* (quyển Hạ). Thầy chỉ ký được năm bảy chục chữ ký nữa thì phải đi với phái đoàn để vào khách đường và tham quan các nơi trong chùa. Có quá nhiều Phật tử Trung Quốc muốn mua sách có chữ ký của Thầy. Nhưng Thầy đã đi, họ tới năn nỉ các thầy và các sư cô Làng Mai ký sách cho họ. Đến khi các thầy, các sư cô đi theo Thầy thì họ lại tới năn nỉ các thiền sinh Tây phương ký cho họ thay Thầy. Cứ như thế mà họ mua sách và xin chữ ký không ngớt.

Tại nhà khách, phái đoàn được mời trà, các thầy và các

sư cô được giới thiệu với hòa thượng Tịnh Tuệ. Một số Phật tử Trung Quốc lên cúng dường Thầy. Tiếp đó là lễ trao tặng phẩm. Tặng phẩm của Hiệp Hội rất có giá trị, tặng phẩm của Làng Mai chỉ có sách tiếng Anh của Thầy, mận Làng Mai và một chiếc tháp Eiffel.

Vào Đại Hùng Bảo Điện trở lại, hòa thượng Tịnh Tuệ đưa phái đoàn đến chiêm ngưỡng bức họa Linh Sơn Hội Thượng được vẽ bằng ngón tay (finger painting) cách đây hai trăm năm. Bức họa này được thực hiện trong vòng chín năm mới thành tựu, có hình Bụt, các thầy Ca Diếp, An Nan và nhiều vị khác. Đại chúng sau đó đi viếng Viên Thông Điện, Đa Bảo Điện và Tàng Kinh Các. Sau đó, phái đoàn được chở đi thọ trai.

Chiều hôm nay, phái đoàn thăm viếng chùa Pháp Nguyên, nơi cư trú của Viện Phật Học Bắc Kinh. Chùa Pháp Nguyên là một trong những ngôi chùa cổ nhất vùng Bắc Kinh, nằm sát bên ngoài cửa Tuyên Vũ phía Tây Nam kinh đô. Chùa thành lập năm 696, được trùng tu rất nhiều lần, trước tên là chùa Mãn Trung, năm 1442 đổi là chùa Sùng Phước, đến đời Thanh sau khi được trùng tu mới đổi tên là Pháp Nguyên. Năm 1995 Thầy đã viếng thăm chùa này và đã thuyết pháp cho học tăng về đề tài Thiên Địa. Năm nay Thầy được gặp lại hòa thượng Truyền Ấn, phó viện trưởng của Viện Phật Học và cũng gặp ông viện trưởng là một vị cư sĩ. Vị này có bằng tiến sĩ ở Nhật, vì vậy đã được cử làm viện trưởng. Rất mong ở Việt Nam đạo Bụt không đi theo lẽ thói này, bắt buộc người viện trưởng phải có bằng cấp tiến sĩ, và đưa người cư sĩ lên chức vị tối cao của một Viện Phật Học nơi đào tạo tăng tài xuất gia.

Học tăng của Viện đã tề chỉnh y áo để đón tiếp phái đoàn từ cổng chùa. Sau khi giải khát, Thầy được mời lên pháp tòa thuyết pháp. Đề tài hôm nay là Đế Thích, nghĩa là lắng nghe. Giảng đường chỉ có ba trăm chỗ, đủ để học tăng và phái đoàn ngồi. Thích chúng phải ngồi ngoài sân, tổng số chưa được một ngàn người. Thì ra ban tổ chức cố ý không thông báo trước, sợ quần chúng kéo tới hàng chục ngàn người, gây ra sự lo lắng cho chính quyền, bởi vì tại thủ đô, người ta rất kỵ những buổi tập hợp quá đông đảo. Giáo sư Samuel Chan của trường đại học Boston phiên dịch cho Thầy. Giáo sư Chan là một học giả sinh vật học đã đóng góp nhiều công trình khám phá cho ngành học này. Sau khi hòa thượng Phó Viện Trưởng phát biểu cảm tưởng, hai bên trao tặng quà kỷ niệm. Phái đoàn đã được tham quan phòng học, cư xá và giảng đường của Viện. Phòng học được trang bị mấy mươi chiếc máy vi tính rất tối tân. Viện Phật Học Bắc Kinh đang được đổi mới toàn diện.

Tối nay Hiệp Hội Phật Giáo Trung Quốc thiết tiệc đãi phái đoàn trong phòng Khánh Tiết lớn của khách sạn Tân Đại Đô. Tiệc bắt đầu lúc 7 giờ 30 với diễn văn rất trân trọng của hòa thượng Phó Hội Trưởng của Hiệp Hội. Thầy đã đáp lại bài diễn văn này bằng những lời rất đơn giản và thân mật. Thầy đề nghị ăn im lặng trong 15 phút đầu. Điều này không khó khăn gì với các thiền sinh trong phái đoàn nhưng lại là một thử thách rất lớn cho ban tổ chức và quan khách ở thủ đô, tại vì chưa bao giờ trong đời mà họ bị bắt buộc phải ăn tiệc trong im lặng. Nhưng ai cũng phải chịu. Mãi đến khi Thầy thỉnh hai tiếng chuông thì họ mới thở dài thoải mái. Pháp sư Tịnh Nhân nhìn Thầy và nói: “*Thank you.*” Tiệc chay nhưng rất sang trọng, hơn 30 món, có khi ăn xong rồi các vị phục vụ mới

mang cơm ra. Mọi người chỉ thở và cười thôi. Về sau mỗi lần có buổi tiệc như thế thì các thầy và sư cô không quen ăn thức ăn suông xin đem ra cơm trắng. Thầy Tịnh Nhân nói: “*Ở đây ăn tiệc người ta không ăn cơm, mà chỉ ăn thức ăn không mà thôi.*”

Sáng hôm sau, 16.5.1999, mọi người thức dậy lúc 5 giờ sáng để kịp ăn sáng để đi Vạn Lý Trường Thành. Ông trưởng ban tổ chức đề nghị Thầy nên nghỉ ở nhà, tại vì nếu Thầy đi thì có thể không về kịp để chiều nay đi gặp ngài Triệu Phác Sơ, một nhân vật rất quan trọng có ảnh hưởng rất lớn trong chính quyền. Nhưng Thầy nói thế nào Thầy cũng về kịp. Vạn Lý Trường Thành vào buổi sáng lấp trong mây khói núi rừng. Tám giờ sáng Thầy đã có mặt tại đó để chờ đại chúng. Lúc đại chúng đến, Thầy quy tụ mọi người lại và hướng dẫn phép thiền hành, đi như thế nào mà lên tới đỉnh núi vẫn khỏe khoắn và an lạc. Thầy nói rằng tiếp xúc những bậc đá ta cũng tiếp xúc được với những người ngày xưa khuôn đá và đắp thành. Có những người đã chết vì ma thiêng, nước độc và chướng khí. Bao nhiêu mồ hôi, nước mắt, công của và sinh mạng đã đổ ra để xây dựng trường thành. Ta phải bước những bước chân nhẹ nhàng, thanh thoi, chánh niệm và đầy từ bi để giải trừ những oan khổ của họ và cho họ. Mọi người cảm động. May mà nhờ có ống loa Thầy mới nhấn nhủ được những lời ấy cả bằng tiếng Pháp, tiếng Anh và tiếng Việt. Thầy leo rất giỏi, cứ vài chục bước thì dừng lại và chiêm ngưỡng cảnh núi rừng. Leo tới khoảng 1000 nấc, pháp sư Tịnh Nhân chấp tay xá: “*Thầy giỏi quá! Thầy mạnh hơn thầy của con nhiều. Thầy của con chỉ leo được tất cả là 65 nấc.*” Cảnh tượng hơn 200 người mà leo núi rất im lặng, hùng tráng và thanh thoi đã làm ngạc nhiên rất nhiều du khách nhất là du khách Tây phương. Có một đoàn người Hoa Kỳ tới hỏi: “*Đây có phải là phái đoàn của thiền sư Nhất Hạnh không?*” - “*Tại sao biết?*” - “*Tại cách đi đứng của phái đoàn không giống ai, im lặng, thanh thoi.*” Trên đỉnh núi, đại chúng cùng hát bài *Đã về đã tới* bằng Anh ngữ. Anh Joseph thổi sáo cho núi rừng cùng nghe. Chuyến đi xuống cũng thanh thản như chuyến đi lên. Thầy không ghé ăn trưa, về trước để nghỉ ngơi, chuẩn bị cho buổi thăm viếng. Phái đoàn đi ăn trưa tại một khách sạn rồi được hướng dẫn đi viếng Cổ Cung.

Nghệ sĩ lão thành Triệu Phác Sơ

Tại khách sạn Tân Đại Đô, Thầy được ăn cơm trắng với muối sả do mẹ của sư chú Pháp Nguyên làm. Chiều hôm nay, lúc 3 giờ 30 Thầy đi thăm ông Triệu Phác Sơ tại bệnh viện Bắc Kinh, nơi dành cho những nhân vật lớn của nhà nước điều trị. Triệu tiên sinh là Hội Trưởng Hiệp Hội Phật Giáo Trung Quốc, năm nay đã 94 tuổi, không có chức vụ gì trong chính quyền nhưng có ảnh hưởng rất lớn. Tiên sinh là một nhà Phật học thâm uyên, một thi sĩ tài ba, và viết chữ rất đẹp. Chữ của tiên sinh thật là vô giá. Tại các danh lam, nhiều nơi ta thấy nét chữ như rồng bay phượng múa của tiên sinh. Trong những tác phẩm về nghệ thuật Phật giáo xuất bản gần đây ta cũng thấy nét chữ của tiên sinh đề trên nhiều bìa sách. Pháp sư Tịnh Nhân nói ông là nhân vật quan trọng số hai tại Trung Quốc, và chính nhờ ông mà chuyến đi này mới thực hiện được. Sau khi tòa Đại sứ Trung Quốc ở Belgrade bị bỏ bom, tất cả những chương trình trao đổi văn hóa giữa Trung Quốc và các nước Tây phương đều bị chặn đứng lại hết. Chỉ có dự án của Làng

Mai là được duy trì, và thiền sinh của 17 nước trong phái đoàn Làng Mai người nào cũng được cấp chiếu khán trao đổi văn hóa. Các nhà chính trị lớn như thủ tướng Chu Ân Lai cũng thường hay tới tham khảo ý kiến của tiên sinh về các chính sách văn hóa, kinh tế và chính trị.

Bệnh viện được canh phòng nghiêm mật, đoàn viếng thăm phải đi qua nhiều trạm kiểm soát. Phái đoàn gồm có Thầy, pháp sư Tịnh Nhân, sư cô Chân Không, đạo hữu Chân Tăng Thân, ông tổng thư ký Hiệp Hội và đạo hữu Trần Tinh Kiều chủ nhiệm tạp chí Pháp Âm. Phòng bệnh nhân tuy không sang trọng như những bệnh viện tại Pháp nhưng cũng đủ tiện nghi. Triệu tiên sinh tiếp đón phái đoàn rất niềm nở với một nụ cười rất tươi dù ông đi đứng rất chậm chạp và hơi khó khăn. Mọi người an tọa, tiên sinh mở lời là ông ân hận vì sức khỏe yếu kém nên không thể ra tận phi trường để đón tiếp Thầy và phái đoàn. Thầy ngỏ lời cảm ơn ông đã yểm trợ hết lòng để cho chuyến đi này trở thành sự thật. Thầy nói: “*Tôi mong tiên sinh sống tới 120 tuổi để tiếp tục làm cây đại thọ che chở cho mọi giới Phật tử ở Trung Quốc.*” Thầy nói sơ lược về sự tu học và hành đạo của Thầy tại Việt Nam và tại Tây phương, tới khuynh hướng đạo Bụt nhập thế rất cần thiết tại các nước Á Châu và ở tại Trung Quốc. Pháp sư Tịnh Nhân phiên dịch cho Thầy tuy Thầy cũng biết Triệu tiên sinh cũng am tường Anh ngữ. Cuộc mạn đàm rất lý thú và có nhiều ích lợi. Thầy tặng ông một bản *Cổ Đạo Bạch Vân* với lời đề: “*Kính tặng nghệ sĩ lão thành Triệu Phác Sơ với lòng yêu mến và ngưỡng mộ.*” Triệu tiên sinh rất vui khi được gọi “*nghệ sĩ lão thành.*” Đối với ông, danh lợi và quyền hành không còn quan trọng gì nữa. Ông chỉ muốn sử dụng những ngày còn lại của ông để làm được chút gì hay chút đó cho đạo pháp và dân tộc ông. Thầy nói: “*Tôi sẽ trao truyền cho tiên sinh phép đi thiền mà tôi thực tập. Nếu tiên sinh thực tập mỗi ngày thì chắc chắn tiên sinh sẽ sống được đến 120 tuổi cho con cháu Phật tử được nhờ.*” Thầy đứng dậy và khai thị phép thiền hành chậm trong phòng. Thầy nói ta có thể thực tập trong phòng và ở ngoài hành lang. Lạ thay, Triệu tiên sinh liền cố gắng đứng ngay dậy và đi từng bước theo Thầy, theo lời chỉ dẫn của Thầy để phối hợp bước chân với hơi thở. “*Đã về, đã tới, bây giờ, ở đây, vững chãi, thanh thoi, quay về, nương tựa.*” Thầy đi từng bước thật chậm, thật đẹp. Phu nhân Triệu cũng có mặt ở đó, bà cũng đứng dậy đi theo ông. Cảnh tượng rất đẹp và rất cảm động. Một lúc sau Triệu tiên sinh hỏi: “*Tôi có thể đi thiền và chống gậy đồng thời không?*” Thầy nói: “*Được.*” Đi xong hai vòng, ngồi xuống, sư cô Chân Không đưa ra những món quà tặng của phái đoàn, nghĩa là những cuốn sách của Thầy xuất bản tại Tây phương bằng Anh ngữ. Sư cô giới thiệu từng cuốn. Giới thiệu tới đâu Triệu tiên sinh hoan hỷ tới đó, và ông nhận ra các kinh căn bản như *Kinh Niệm Xứ*, *Kinh An Ban Thủ Ý*, *Kinh Kim Cương*, v.v.. Ông nói với thầy Tịnh Nhân: “*Ta phải dịch hết các sách này ra Hoa ngữ mới được.*”

Ông tổng thư ký xin chụp hình ông Hội Trưởng và Thầy đứng chung. Thầy đứng đưa tay ôm lưng ông Hội Trưởng rất tự nhiên và thân ái. Sau đó phái đoàn già biệt. Tuy còn yếu, nhưng Triệu tiên sinh cũng cố gắng đưa mọi người ra thang máy. Ông nói: “*Tôi áp dụng phép đi thiền hành vừa học được.*” Tại cửa thang máy, đại đức Tịnh Nhân báo cáo những gì xảy ra trong mấy ngày vừa rồi, và ông Hội Trưởng rất lấy làm hoan hỷ. Ông chúc phái đoàn một chuyến đi thành công

và hạnh phúc. Tối hôm ấy có hai y sĩ trẻ tới bắt mạch và trị liệu cho Thầy bằng phép châm cứu. Họ chích cho Thầy một mũi hoàng kỳ vào huyết túc tam lý. Họ cứu hơi mạnh thành ra Thầy bị phỏng. Các thầy, các sư cô và thiền sinh về trễ, còn phải chuẩn bị hành lý để sáng sớm hôm sau rời Bắc Kinh đi Thạch Gia Trang.

Sáng hôm sau lúc 7 giờ 15, năm chiếc xe bus chở phái đoàn đi tỉnh Hà Bắc để tới chùa Bách Lâm, nơi đây sẽ có một khóa tu chung với tăng sĩ và Phật tử Trung Quốc. Phái đoàn Hà Nội đi xe riêng. Thầy ngồi ở xe số 1 bên cạnh sư chú Pháp Hòa, người Mỹ. Sau đó Thầy mời đạo hữu Đính lên ngồi với Thầy để hỏi thăm về các công tác xã hội ở Việt Nam. Anh Đính là tác viên trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội ngày xưa, hiện giờ cũng đang âm thầm làm việc xã hội với nhiều tác viên cũ và các bạn mới, tuy trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội đã bị giải thể. Trong chuyến đi này của Thầy, anh và một số các bạn hữu đã tìm cách qua Trung Quốc để được gặp lại Thầy sau 34 năm xa cách. Nửa đường xe nghỉ, Thầy chuyển qua ngồi ở xe số 2, bởi vì xe nào cũng muốn có Thầy ngồi chung trong một đoạn đường để có thêm năng lượng và niềm vui.

Lễ đón tiếp tại chùa Bách Lâm rất trang trọng. Hai hàng xuất gia với pháp phục và hương án đã dàn sẵn để chào mừng phái đoàn. So với năm 1995, chùa hiện giờ đã phát triển lớn quá chừng. Chùa đã xây dựng thêm hàng chục cơ sở, lại còn mua được thêm đất để xây dựng Vạn Phật Đường. Lễ nghi và trà nước xong, đại chúng được đi ăn cơm. Cơm ngon lắm. Chiều nay, lúc 4 giờ đại chúng vân tập vào thiền đường nghe hòa thượng Tịnh Tuệ khai thị. Hòa thượng Tịnh Tuệ giảng về Thiền Triệu Châu. Ngài đề cập đến một số công án, trong đó có công án “*Uống trà đi!*” Pháp sư Tịnh Nhân phiên dịch ra Anh ngữ. Hòa thượng Tịnh Tuệ đã từng đọc sách của Thầy và gặp gỡ Thầy từ năm 1995, đã quen với tư tưởng và pháp môn Làng Mai. Bài giảng của ngài cũng có nói đến chánh niệm và sự an trú trong giây phút hiện tại.

Ăn chiều xong, đại chúng vân tập trở lại thiền đường nghe thầy Làng Mai thuyết pháp. Thầy cũng có nói về thiền Triệu Châu. Và Thầy đi rất sâu về pháp môn miên mật, hiện pháp và lạc trú. Rất tiếc thiền tưởng thuật này không đủ chỗ để tóm tắt những ý chính của bài thuyết pháp này. Trời bắt đầu mưa. Đây là lần đầu tiên trời mưa sau nhiều tháng nắng hạn.

Sáng hôm sau, 18.5.1999, sau khi ngồi thiền và tụng kinh, mọi người được ăn sáng. Thức ăn có cháo, bánh và giò cháo quẩy. Trời mưa, một trong năm chiếc xe bị lún, nên chuyển đi chùa Lâm Tế bị trễ. Trời vẫn còn mưa lai rai. Thầy hướng dẫn mọi người thực tập thiền đi ở trước cửa chùa trong khi chờ đợi. Tám giờ đoàn khởi hành. Thầy ngồi ở xe số 3, có sư chú Pháp Nguyên làm thị giả. Hòa thượng Hữu Minh trú trì tổ đình Lâm Tế trông có vẻ già hơn trước. Năm nay ngài đã 83 tuổi và đã có tới 63 tuổi hạ. Ngài là Hội trưởng danh dự của Tỉnh Hội Phật Giáo Hà Bắc. Ngài cũng kiêm trú trì các chùa Tam Long ở Thạch Gia Trang và Cam Tuyền ở huyện Bình Sơn. Quan Âm Điện đã được xây cất. Tượng Thiên Thủ Thiên Nhân mới xong được hình gỗ, chưa sơn. Chùa đã mua thêm được một ít đất kế cận, và có thể mua thêm nếu có phương tiện. Dâng hương lạy Bụt xong, phái đoàn được hướng dẫn đi

thăm tổ đường có bia gia phả. Trên bia có khắc tên tất cả các thế hệ truyền thừa phái Lâm Tế. Thầy chỉ cho mọi người thấy thế hệ 34, thế hệ của thiền sư Minh Hải Pháp Bảo, mà người truyền thừa ở Việt Nam là thiền sư Thập Diệu Liễu Quán. Vào lại Phật đường, Thầy thuyết pháp với đề tài *Địa Thượng Thần Thông*, nhắc nhở mọi người tập đi từng bước trong khuôn viên tổ đường với bàn chân của sư tổ Lâm Tế, mỗi bước chân đi vào Tịnh Độ. Đại chúng đã quyên góp được 10.000 Mỹ kim để cúng dường mua đất thêm cho chùa. Hòa thượng trú trì rất cảm động, ngài đưa tiễn phái đoàn ra xe. Phái đoàn trở về thủ phủ tỉnh Hà Bắc để dự một buổi tiệc chay do một Phật tử địa phương thiết đãi ngay tại quán ăn mà ông làm chủ. Bữa tiệc bắt đầu bằng nhiều bài diễn văn, trong đó có diễn văn của nhà chức trách địa phương và đại diện Tôn Giáo Sự Vụ. Cơm rất ngon. Vị thí chủ cung thỉnh Thầy lên lầu, cầu Thầy gia bị cho bàn thờ Bụt mới được thiết lập và cúng dường Thầy. Thầy cũng tặng lại sách của Thầy bằng Hoa ngữ. Ăn cơm xong về tới Bách Lâm cũng đã 3 giờ chiều, 4 giờ đã có pháp thoại do thiền sư Tịnh Tuệ khai thị. Giáo sư Chan đã bắt đầu dịch khá hơn trước, nhưng vẫn chưa tìm được những từ chính xác nhất. Tăng thân ở đây ăn cơm còn quá mau và quá ồn. Nói chuyện nhiều quá. Hòa thượng đưa Thầy đi nhà bếp và nhà kho, vì đại và hiện đại.

Truyền đăng mỗi giây mỗi phút

Tối hôm đó Thầy khai mạc khóa tu, giảng về thiền đi, thiền nghe chuông, thiền ăn cơm, uống nước. Thầy dạy phương thức đi bằng chân Bụt, nhìn bằng mắt Bụt, nghe bằng tai Bụt, về phép an trú hiện tại, và trích dẫn thiền sư Lâm Tế để chứng minh cho pháp môn thực tập. Thầy nói địa chỉ của Bụt là ở đây, bây giờ, và chúng ta phải an trú trong địa chỉ ấy.

Ngày hôm sau, 19.5.1999, tất cả mọi người được thực tập hoàn toàn theo phương pháp của chùa Bách Lâm. Đại chúng được chỉ dẫn thực tập thiền đi mau. Thiền sư Tịnh Tuệ giảng về “*Câu tử Phật tính.*” Chiều hôm ấy Thầy tiếp hai người trẻ thuộc ban phiên dịch của nhà xuất bản các sách của Thầy dưới nhan đề là *Nhất Hạnh Thiền Sư Phật Học Giảng Diễn Tập*. Hai vị tỏ ý rất hâm mộ sách Thầy và nói tư tưởng Phật học của Thầy là một luồng gió mới thổi vào trong Phật học giới Trung Quốc. Họ dự định phiên dịch và xuất bản tất cả các sách của Thầy. Hôm nay pháp sư Tịnh Nhân báo tin là tại trụ sở Cuộc Tôn Giáo Sự Vụ Trung Ương, quý vị đã đọc xong sách *Cổ Đạo Bạch Vân (Đường Xưa Mây Trắng)* và họ thích quá, đã điện thoại về xin thêm 20 bộ nữa để các nhân viên trong Sự Vụ được đọc.

Tối hôm ấy, có lễ Vô Tận Đẳng tổ chúc rất đẹp. Mọi người rước đèn hoa sen đi thiền hành ra tháp Tổ Triệu Châu vừa đi vừa niệm Bồ Tát Quan Thế Âm theo âm điệu và cách phát âm của Làng Mai. Hàng ngàn Phật tử địa phương tới tham dự. Thiền sư Tịnh Tuệ khai thị, ngài nói về hòa bình thế giới và sự thực tập để đóng góp cho nền hòa bình ấy. Tiếp sau đó Thầy đã phát biểu rất ngắn gọn. Thầy nói: “*Truyền đăng là một phép có thể thực tập trong mỗi giây phút của sự sống. Mỗi khi thở một hơi thở chánh niệm, bước được một bước chân an lạc, làm cho người trước mắt nở được một nụ cười, hóa giải được một mối bất hòa là ta đã trao truyền được ngọn đèn của chánh pháp. Quý vị Phật tử, ngoài việc yểm trợ thầy mình trong việc truyền đăng, có thể tự thực tập truyền đăng*

trong đời sống hàng ngày bằng nếp sống có giới và có định. Hãy đem ngọn đèn chánh pháp về soi chiếu trong đời sống cá nhân, gia đình và xã hội.”

Trong lễ Vô Tận Đẳng này, hòa thượng Tịnh Tuệ chính thức trao quà cho phái đoàn Làng Mai. Quà tặng gồm có một bồ đoàn kết bằng xơ dừa với cỏ cát tường và một trúc bản có ghi như sau:

“Nhất Hạnh thiền sư suất thập lục quốc nhị bách nhân lai phỏng kính niệm nhất kệ chí thành:

*Thạch Kiều bách tử Triệu Châu thiền
Pháp giới vô biên đạo nhất thuyền
Trúc bản bồ đoàn tân công án
Mai thôn Cam Lộ tiếp Tào Nguyên.*

Triệu Châu Bách Lâm Thiền Tự trú sơn Tịnh Tuệ vị thị thảo, 1999 niên, ngũ nguyệt, thập cửu nhật.”

Hôm nay 20.5.1999 lại là ngày thực tập theo pháp môn Làng Mai. Thầy giảng về đốn ngộ, về ly sinh và địa sinh hỷ lạc, về phép chấp tác, ăn cơm, và thiền hành. Ngày hôm nay mọi người được thực tập thiền hướng dẫn, thiền hành, ăn cơm, thiền lay, thiền buông thư và thiền trà theo Làng Mai. Nam và nữ thực tập trong hai thiền đường khác nhau. Sư cô Chân Không phụ trách thiền đường bên nữ và thầy Pháp Đăng bên nam. Pháp môn được chỉ dạy rất cận kề, thiền ngồi, thiền nằm và thiền lay. Thực tập đem lại rất nhiều hạnh phúc. Riêng buổi đại thiền trà, các thầy và các sư chú Trung Quốc rất lấy làm thích thú. Thiền trà làm ở giữa sân chùa. Mỗi quốc gia phát biểu bằng một bài hát nước mình. Các thiền sinh cư sĩ Trung Quốc thích quá hát liên hồi. Sau buổi cơm trưa, phái đoàn Hà Nội và các thành viên người Việt của phái đoàn Tây phương được Thầy tiếp riêng trong phòng khách của Thầy. Buổi họp rất đầm ấm và hạnh phúc. Nhiều người khóc.

Bảy giờ tối Thầy gặp các vị xuất gia địa phương, với sự có mặt của đại đức Minh Hải giám tự. Đây là một khung cảnh rất thân thương để các thầy trẻ có thể hỏi những câu hỏi từ trái tim họ. Thầy hỏi các thầy và các sư chú địa phương: *“Trong các vị đã có ai từng có ý bỏ chùa mà đi chưa?”* Có 8 vị đưa tay lên. Có vị nói khi chưa xuất gia thì thấy các thầy trong chùa dễ thương hơn bây giờ. Có vị nói tu hành không thấy có kết quả, niệm Bụt và ngồi thiền cứ buồn ngủ hoài, hành trì có vẻ máy móc, thấy không có ích lợi. Có vị hỏi có nhiều năng lượng sinh lý quá thì làm sao? Thầy Minh Hải hỏi nếu bận rộn quá thì phải làm cách nào?

Thầy tuần tự giải đáp từng câu hỏi với tất cả tình thương. Thầy dặn thầy Minh Hải phải lắng nghe hết tất cả các sư em để hiểu thấu được tất cả những niềm đau nỗi khổ của họ. Thầy nhấn mạnh đến việc thực tập xây dựng tăng thân thành một gia đình có hạnh phúc và hòa điệu để có thể nuôi dưỡng tâm bồ đề và làm việc độ sinh. Buổi họp mặt có kết quả rất tốt và giúp cho tất cả mọi người làm lớn lên niềm tin ở con đường thực tập.

Bàn tay của mẹ

Sáng hôm sau, 21.5.1999, mọi người thức dậy lên xe lúc 4.30 sáng để đi phi trường vì đường xa mà máy bay 12 giờ 30 đã cất cánh. Tại phi trường, mọi người được nếm những trái vải đầu mùa rất ngon ngọt của Phật tử cúng dường. Trên máy bay, đại chúng được ăn cơm chay rất hiền. Máy bay đáp xuống phi trường Nam Kinh. Ở đây, có đại đức Minh Châu thuộc tăng thân Từ Hiếu đã tới từ Quảng Đông nơi thầy tu học. Sư cô Như Huy là em ruột của thượng tọa Thái Hòa giáo thọ tại chùa Từ Hiếu, cũng đã đến từ Quảng Đông. Thầy, thầy Tịnh Nhân và sư cô Chân Không được xe nhỏ của Tôn Giáo Cục đưa về Dương Châu trước. Đại chúng sẽ đi xe bus cùng về chùa Cao Mân ở Dương Châu. Xe đi ngang thành phố Nam Kinh. Ngày xưa Tổ sư Tăng Hội đã từ Giao Châu qua đây, thành lập chùa Kiến Sơ và mở đạo tràng đầu tiên để dạy dỗ. Xe vượt cầu Nam Kinh, qua sông Dương Tử, đi ngang qua vùng Giang Tả phủ của Trung Quốc. Nghe nói tỉnh Giang Tô đóng thuế cho chính quyền trung ương mỗi năm tới hai tỷ - chỉ sau Thượng Hải.

Tại chùa Cao Mân, hòa thượng Đức Lâm ra đón tiếp Thầy và phái đoàn. Ngài đã 85 tuổi, nhưng còn khang kiện. Mọi người được đón vào chánh điện dâng hương lễ Bụt. Chuông trống Bát Nhã vang rền. Nghi thức rất ngắn, không có phần tụng niệm. Biết mọi người đang mệt mỏi sau chuyến đi, hòa thượng Đức Lâm chỉ nói hai câu chào mừng ngắn, và Thầy cũng đáp lễ vắn tắt bằng hai câu.

Chùa đang được trùng tu, và xây cất lớn. Đại Hùng Bảo Điện rất nguy nga. Có rất nhiều dây cử xá có thể đón tiếp được hàng trăm người. Thiền đường chính và thư viện đang được xây dựng. Ở đây trời ấm hơn nhiều. Mọi người được hướng dẫn về phòng mình. Phòng ngủ của thiền sinh sang quá, hơn xa chùa Bách Lâm, có cầu tiêu và nhà tắm bên trong. Cần tới ba giờ đồng hồ mới sắp đặt xong. Đại chúng được ăn tối, nghỉ ngơi. Sáng hôm sau sẽ phải thức dậy lúc 4 giờ để tham dự lễ Phật Đản. Hồi chiều trên đường từ phi trường về Dương Châu, đại đức Tịnh Nhân đã nói chuyện với vị chức sắc trong Tôn Giáo Vụ. Hai người có vẻ như thân nhau. Họ bàn đến cơ hội có thể xin được các chùa Thiên Ninh và Trùng Ninh để thành lập Viện Đại Học Phật Giáo đầu tiên tại Trung Quốc sau này. Ông Tôn Giáo Vụ tỏ ý lo ngại cho thiền sinh Tây phương. Ông nói phép tu ở chùa Cao Mân nghiêm túc và khắc khổ lắm, sợ thiền sinh Tây phương không kham nổi.

Đêm ấy, pháp sư Tịnh Nhân, sư cô Chân Không và sư cô Diệu Nghiêm đã thức tới 1 giờ khuya để họp với hòa thượng Đức Lâm về lịch sinh hoạt tại chùa trong khóa tu tới. Có mặt tại buổi họp bốn vị đại diện cho chính quyền địa phương. Hòa thượng Đức Lâm hỏi hàng chục câu hỏi về Làng Mai, mục đích của chuyến đi, tại sao có tới 17 nước tham dự, pháp môn thực tập là pháp môn nào, thiền hướng dẫn là thiền gì, thiền buông thư là thiền gì, v.v.. Thầy Tịnh Nhân nghe mà toát mồ hôi. Các vị không biết rằng bốn vị có mặt là đại diện chính quyền địa phương, và sợ đi hòa thượng hỏi như hỏi khẩu cung như vậy là để cho những vị này có dịp hiểu được bản chất và mục đích chuyến đi của phái đoàn và để cho họ được yên tâm và khỏi lo sợ. Số là trước đây một tuần, chính quyền địa phương không đồng ý cho chùa Cao Mân tiếp phái đoàn, vì cảm xúc gây ra do báo chí về vụ tòa đại sứ Trung Quốc ở Belgrade bị oanh tạc quá lớn và khuynh hướng chống báng

Tây phương còn rất mạnh trong lòng quần chúng, do đó chính quyền sợ nếu có nhiều người Tây phương xuất hiện trong vùng thì sự an ninh của những người này sẽ khó được bảo đảm. Nhờ sự can thiệp của chính quyền trung ương cuối cùng họ mới chấp nhận đón tiếp phái đoàn ở Dương Châu.

Cuộc “thăm vấn” xong, mọi người thở phào. Hòa thượng Đức Lâm hỏi: “*Tại Trung Quốc, từ trước đến giờ, phụ nữ không được vào thiền đường, chỉ được vào Phật đường thôi. Riêng ở đây, chúng tôi chấp nhận cho người phụ nữ được vào thiền đường. Quý vị nghĩ sao?*” Sư cô Chân Diệu Nghiêm chấp tay: “*Chúng con rất sung sướng được cho phép vào thiền đường. Chúng con không dám có ý kiến gì khác.*”

Sáng hôm sau, 22.5.1999, sau buổi công phu, sư cô Chân Diệu Nghiêm tuyên bố chương trình tu tập.

Chín giờ sáng, mọi người vào thiền đường (kể cả các sư cô và các vị ưu bà di). Hòa thượng Đức Lâm chỉ định chỗ ngồi cho tất cả mấy trăm người. Thầy Làng Mai được mời ngồi vào ghế Tọa Nguyên. Hòa thượng trao hương bản cho Thầy; hương bản tượng trưng cho uy quyền của vị thiền sư.

Chín giờ rưỡi sáng đại chúng cử hành lễ Phật Đản. Hòa thượng Đức Lâm mang y áo rất đơn giản, làm pháp sư Tịnh Nhân cũng ngạc nhiên. Đại lễ ngắn và gọn, các thầy Làng Mai có dịp cử xướng cho đại chúng trì tụng Tâm Kinh Bát Nhã bằng Anh ngữ. Sau đó, đại chúng Làng Mai xin đánh lễ hòa thượng viện chủ.

Mười một giờ trưa phái đoàn được chùa Cao Mân thết đãi. Tiệc rất sang. Ngoài lời chào mừng của hòa thượng Đức Lâm còn có lời chào mừng của đại diện Tôn Giáo Vụ và chính quyền. Thầy đáp từ rất dễ thương. Thầy nói phái đoàn về Cao Mân cũng như con cháu về nhà cha mẹ. Tất cả đều là con của Bụt, và hòa thượng Đức Lâm đang đóng vai người anh lớn đón chào và bảo vệ cho đàn em đông đảo từ 16 nước tới. Ngồi cùng bàn với hòa thượng viện chủ có đạo hữu Adrian đã từng là linh mục Công giáo, tu tập đã trên 16 năm nhưng sau đó lại ra đời và bắt đầu tu tập trong đạo Bụt, đạt tới rất nhiều chuyển hóa và hạnh phúc. Đạo hữu nói là ông vẫn còn thương đạo Chúa lắm, nhưng ông thấy chính trong đạo Bụt mới có những pháp môn cụ thể để tu tập và chuyển hóa. Sau đó, pháp sư Tịnh Nhân đưa Thầy ra thành phố Dương Châu, thăm các chùa Thiên Ninh và Trùng Ninh nằm sát nhau, nơi sau này có thể biến thành Viện Đại Học Phật Giáo. Hai chùa này thật lớn, thật đẹp, đất rộng, nhưng không hoạt động như đạo tràng mà chỉ được sử dụng như viện bảo tàng. Pháp sư hỏi Thầy xem cuộc đất có thuận lợi cho sư thành lập Viện Đại Học không. Thầy nói có, và Thầy hứa sẽ yểm trợ cho dự án này về tinh thần và nhân sự.

Vào 2 giờ trưa, đại chúng được hòa thượng Đức Lâm hướng dẫn tham quan chùa Cao Mân. Bón giờ tại phòng khách riêng, Thầy tiếp tất cả các thành viên chúng chủ trì dòng Tiếp Hiện trong phái đoàn, vào khoảng 60 vị. Buổi họp rất thân ái và hạnh phúc.

Bảy giờ 20, đại chúng tập họp để bắt đầu thiền tập với thiền sư Đức Lâm. Hòa thượng chỉ dạy cách thức thiền chạy, thiền ngồi và mỗi người nhận trên vai hai phát hương bản,

xem như là tặng phẩm của đạo tràng cho thiền sinh có mặt. Đã được học thiền chạy ở chùa Bách Lâm rồi nên mọi người thực tập rất dễ dàng.

Ngày 23.5.1999 là ngày thực tập theo pháp môn Làng Mai. Buổi sáng có thiền hướng dẫn và tụng niệm theo *Nhật Tụng Thiền Môn năm 2000*. Ăn sáng trong im lặng, theo năm phép quán của Làng Mai, ăn thông thả, tập hạnh phúc và thanh thoi trong lúc ngồi ăn. Sau giờ chấp tác trong chánh niệm là pháp thoại. Thầy Làng Mai giảng về tính cách siêu việt thời gian của chánh pháp, tính cách tương tức của hoa và rác, của khổ và vui, tịnh độ trong giây phút hiện tại, ai là người niệm Bụt, chánh niệm như là bản chất của Bụt mình niệm, Phật tính và cầu tính. Bài giảng có chủ ý đưa thiền sinh đi vào phép thực tập chánh niệm trong từng giây phút của đời sống hàng ngày, phép thực tập phải miên mật tập trung vào hiện tại và phải có an lạc ngay trong giờ phút thực tập. Thực tập mà khổ đau, nặng nhọc mà như lao tác mệt nhọc nhằm đạt tới kết quả tương lai là không đúng với tinh thần đạo Bụt nguyên thủy.

Khởi đầu buổi pháp thoại, Thầy đã mời các sư cô và các sư chú địa phương tới ngồi vào những hàng ghế trước và hai bên Thầy. Nữ Phật tử Fei Fei, dân thường trú Làng Mai Xóm Hạ, đã phiên dịch bài pháp thoại này, rất thông thạo. Mỗi khi cần viết chữ Hán lên bảng thì Thầy đứng dậy tự viết, để giúp cho cô Fei Fei và thỉnh chúng nhận diện ra được những danh từ chính xác. Các thầy và các sư cô địa phương ngồi nghe rất thích thú và hạnh phúc. Nhiều người cứ mỉm cười hoài. Trời bên ngoài còn mưa lớn, chưa đi thiền hành được, nên Thầy tiếp tục giảng. Thầy giảng về Hiện Pháp Lạc Trú, Thiền Duyệt Vi Thực, nhận diện tập khí, và sau chót là phép *thiền đi* để có an lạc hạnh phúc trong hiện tại (*Mỗi Bước Chân Đi Vào Tịnh Độ*). Thỉnh thoảng Thầy ngừng giảng và mời đại chúng nghe tiếng mưa rơi để mỉm cười và cảm thấy hạnh phúc.

Sau giờ pháp thoại, trời đã tạnh mưa. Đại chúng ra sân, nhiều vị bắt đầu thực tập thiền hành ngay lập tức. Phong thái của các thầy và các sư cô địa phương đã đổi khác. Thầy bắt đầu hướng dẫn mọi người thiền hành bên bờ hồ, tuy mưa còn rắc hạt nhẹ, nhưng cảnh tượng thiền hành rất đẹp. Ai cũng khoan thoai từng bước, ai cũng quyết tâm bước những bước vững chãi, thanh thoi trong tịnh độ hiện tiền.

Đại chúng được hướng dẫn ăn cơm trưa lúc 11 giờ 30 rất nghiêm túc. Buổi chiều có thiền buông thư và thiền lạy.

Vào lúc 7 giờ 30 tối Thầy trình bày về sự thực tập Năm Giới theo pháp môn Làng Mai. Buổi trình bày kéo dài tới 1 tiếng 45 phút. Khóa tu ngắn nên Thầy cố gắng trao truyền pháp môn được nhiều chừng nào hay chừng ấy. Nội dung súc tích, ngắn gọn, rõ ràng và thực tế. Giới tướng nói lên được tất cả lòng từ bi của Bụt và chư vị bồ tát lớn. Làng Mai đã để ra hai mươi năm kinh nghiệm giáo hóa mới trình bày được Năm Giới dưới hình thức (giới tướng) này. Cử tọa được phép đặt câu hỏi để Thầy trả lời.

Ký túc xá cho nữ thiền sinh nằm ngay bên hồ Nguyệt Quang. Ký túc xá nam nằm trên bờ kinh, kế cận tháp Tổ và

Tàng Kinh Các. Tháp Tổ đang được đại trùng tu bằng đá hoa cương. Tại hai cư xá, hề có giờ rảnh rỗi là thấy thiền sinh thực tập thiền hành theo lời Thầy chỉ dẫn.

Ngày 24.5.1999 là ngày thực tập theo chùa Cao Môn. Ngày nào thiền sinh cũng bắt đầu thức dậy lúc 4 giờ sáng, 4 giờ 45 tới 6 giờ là công phu, 6 giờ 30 điểm tâm. Đi ngủ lúc 10 giờ tối. Hòa thượng Đức Lâm giảng pháp lúc 2 giờ 30 trưa. Buổi pháp thoại kéo dài gần 3 tiếng, tới 5 giờ mới chấm dứt. Ngài khai thị về Tam Bảo, thiền thoại đầu và trả lời câu hỏi của thiền sinh.

Thầy được tạp chí Pháp Âm phỏng vấn lúc 10 giờ sáng.

Chiều hôm nay có báo cáo là có một vài thầy địa phương không được hạnh phúc lắm khi nghe Thầy giảng sáng hôm qua. Nên biết là tại thiền viện Bách Lâm, hòa thượng Tịnh Tuệ và đại chúng đã quen với thiền pháp Làng Mai nên đã không có phản ứng này. Phản ứng căn bản là ở chỗ Thầy dạy phép thực tập phải đem lại an lạc ngay trong thực tập, còn nếu cảm thấy khổ hạnh lao tác mệt nhọc trong khi thực tập thì sự thực tập đó không đúng với tinh thần Bụt dạy. Đây là tính chất thứ ba của ba tính chất thực tập của pháp môn Làng Mai là miên mật, hiện pháp và lạc trú. Các vị ấy nói: Thiền Trung Quốc là thiền tổ sư, đã có mặt trên mười thế kỷ. Thiền Làng Mai đã có mặt bao lâu? Không nên nói pháp môn của mình là đúng và pháp môn của người khác là sai.

Ngày 25.5.1999 lại là ngày thực tập theo Làng Mai. Bài pháp thoại hôm nay của Thầy là chủ lực của khóa tu. Thầy bắt đầu bằng cách nhắc chúng ta nhớ lại hồi còn thơ ấu, mỗi khi có cơn sốt thì được mẹ đặt bàn tay êm dịu trên trán. Thầy bảo nếu quán chiếu vào lòng bàn tay mình thì mình sẽ thấy trong lòng bàn tay mình có bàn tay mẹ. Dù mẹ đã qua đời, bàn tay của mẹ cũng như hình hài của mẹ vẫn có mặt trong bàn tay ta một cách đích thực. Với ý thức ấy, ta đưa bàn tay lên đặt trên trán thì sẽ thấy bàn tay mẹ đặt trên trán ta. Dù ta có lớn bao nhiêu tuổi thì ta cũng vẫn còn là con của mẹ, và mẹ vẫn luôn luôn có thể có mặt đó cho ta và đặt tay trên trán ta mỗi khi ta cần đến mẹ. Tiếp tục quán chiếu ta sẽ thấy bàn tay của cha trong bàn tay ta, và sự có mặt của tất cả tổ tiên và con cháu ta (cả quá khứ và tương lai) trong bàn tay ta. Nếu ta hỏi bàn tay này là của ai, ta sẽ có cơ duyên chứng nhập được tuệ giác vô ngã, vốn là tuệ giác căn bản của Bụt. Khi thực tập thiền đi, ta phải thấy trong khi ta bước một bước có chánh niệm và thanh thoi thì tất cả các thế hệ tổ tiên ta đều bước một bước chánh niệm và thanh thoi. Thấy được như thế là cái thấy đã có tính giác ngộ. Câu thoại đầu: Ai là người đang niệm Phật? (Niệm Phật thì thùy?) - chỉ có chủ đích và công dụng đưa tới cái thấy vô ngã và tương tức. Thực tập thông minh, ta sẽ thấy thoại đầu này là một phép thực tập chính thống, có công năng khởi phát tuệ giác vô ngã. Và ta thấy giữa thiền tổ sư và thiền của Bụt có một sự nối tiếp miên mật. Ta phải thấy được sự tiếp nối và tính nhất trí giữa thiền nguyên thủy và thiền tổ sư thì ta mới thực sự nắm được pháp môn và thành công trong sự thực tập, và ta sẽ không còn phân biệt kỳ thị giữa thiền này và thiền kia. Ta không cần bỏ truyền thống ta để đi ôm lấy một truyền thống khác. Ta chỉ cần thực tập truyền thống ta một cách thông minh và sâu sắc là ta có thể đạt ngộ và thấy được giá trị của truyền thống không phải của ta. Điều này đúng không phải chỉ giữa hai truyền thống Phật giáo mà

còn đúng giữa hai truyền thống tâm linh khác nhau. Thầy dạy rằng cái thấy vô ngã đưa tới cái thấy tương tức, bất sinh bất diệt, vô khứ vô lai và siêu việt hữu vô của nó. Vì mỗi bước chân chánh niệm có thể làm hiển lộ tuệ giác tương tức cho nên ngay phép thiền đi cũng đã có giá trị của một công án hay một thoại đầu. Là con Bụt ta phải bước những bước chân như Bụt, những bước chân vững chãi uy vệ như bước chân sư tử. Ta phải có an lạc hạnh phúc trong mỗi bước đi, trong mỗi giờ phút nấu cơm, rửa bát, ngồi thiền, thấp hương, quét dọn. Tất cả mọi động tác đều có tác dụng khơi mở tuệ giác, có công dụng tương đương với công phu khán công án hoặc thoại đầu. Các công án Đạt Ma Tây Lai và Cây Tùng Trước Sân cũng phải được thực tập thế nào để giúp cho tuệ giác vô ngã hiển lộ.

Tiếp theo, Thầy dạy về tính tương tức của ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai, và nhấn mạnh đến tính hiện pháp của giáo lý. Pháp của Bụt không hứa hẹn một hạnh phúc hào huyền nào trong tương lai. Hễ nắm lấy Pháp để tu tập là lập tức thấy bớt khổ và bắt đầu có an lạc. Rồi Thầy dạy nuôi dưỡng thân tâm bằng các phương pháp ly sinh hỷ lạc và định sinh hỷ lạc, để nâng cao phẩm chất an vui của đời sống hàng ngày trong hôm nay. Những phép thực tập đưa ra rất cụ thể, ai cũng có thể áp dụng ngay vào đời sống hàng ngày được. Thầy nói sự thực tập với sự ngộ đạo (cũng như phương tiện và cứu cánh) phải là một. Uống nước có chánh niệm tức là đã ngộ rồi. Đi một bước mà thấy là cả tổ tiên cùng bước với mình, đó đã là ngộ rồi. Và Thầy đưa ra chân ngôn “*ngộ vô biệt đạo, ngộ tức thị đạo.*” (There is no way to Enlightenment, Enlightenment is the way.) Bài pháp thoại sáng nay đánh động tới tâm thức của không biết bao nhiêu người, và có những người khóc trong khi nghe pháp thoại.

Bốn giờ chiều hôm nay, sư cô Chân Đức (Annabel Laity) nói pháp thoại về tâm lý học Phật giáo lý của thiền sư Tăng Hội.

Bây giờ rười tối, Thầy cho đại chúng một thời vấn đáp. Phần lớn các câu hỏi đều do các thầy và các sư chú địa phương hỏi. Có những nỗi khổ niềm đau mà thực tập hoài không chuyển hóa, vết thương còn rướm máu thì sao? Thầy dạy phương pháp trở về ôm ấp bé bị thương năm tuổi trong tự thân, nói chuyện với nó, mời nó đi thiền, uống trà và bước đi trong tịnh độ. Làm thế nào để chấm dứt bạo động như trong trường hợp Kosovo? Chúng ta có những trái bom bạo động trong bản thân, trước hết phải gỡ bom ra để bom đừng nổ làm khổ đau thiệt hại đến người khác. Làm sao chú ý tới vừa hơi thở vừa bước chân một lần? Nếu phối hợp hơi thở với bước chân thì chánh niệm vẫn tràn đầy. Một bậc cao tăng đắc đạo như Thầy thì khi nằm ngủ có còn những giấc mộng không? Thầy nói: Còn. Và có những giấc mộng trong đó mình thấy mình đang đi giữa những hàng cây kè rất xanh tốt, Thầy đưa tay sờ vào lá kè với chánh niệm và hạnh phúc. Thúc dậy Thầy có ý định về Pháp thì đi mua vài cây kè về trồng ở sân thiền thất. Sau đó khi đi ngang qua hai cây kè Thầy thường đưa tay chạm vào lá kè với ý thức rằng đây là cây kè trong thực chú không phải trong mộng. Có lần Thầy hỏi cây kè: “*Con có phải từ giấc mộng của Thầy mà đi ra không?*” Ai cũng cười. Có một thầy hỏi: Trong bản cầm nang Làng Mai bằng Hoa ngữ, chúng tôi có thấy bên Mỹ cũng có một trung tâm thực tập Làng Mai. Thầy có ý định thiết lập Làng Mai ở tất cả các nước

trên thế giới không? - Thầy đáp: Tôi không có giấc mộng đó. Một lát. Cử tọa cười vang dội cả thánh đường. Tiếng cười kéo dài không ngớt. Không khí thật vui tươi và thân ái. Một thầy địa phương đứng lên hỏi: Thiền sư ưa món ăn nào nhất? - Thầy hỏi: Tại sao hỏi như thế? Vị thầy nói: Thiền sư Lai Quả ngày xưa cũng ưa một món đặc biệt, hòa thượng bây giờ lại ưa món khác. Con muốn biết thiền sư ưa món ăn nào nhất để con chuẩn bị cúng dường. - Thầy nói: Trả lời câu này rất nguy hiểm. Tôi nhớ ngày xưa ở Mỹ, có người cũng đã hỏi câu hỏi đó. Tôi trả lời “*bơ đậu phụng*” (*peanut butter*). Chỉ trong vòng hăm bốn tiếng đồng hồ phòng tôi tràn ngập những hộp bơ đậu phụng! Vì vậy tôi không dám trả lời câu hỏi của thầy đâu! Đại chúng lại bùng lên cười, cười ngả nghiêng, có người cười chảy cả nước mắt. Không khí thật sự vui nhộn và tự nhiên trong thánh đường. Chắc là ít khi xảy ra như vậy.

Sau này hỏi ra thì vị thầy đã đứng lên hỏi câu hỏi về thức ăn này là vị đã từng chống đối điều Thầy nói về tính lạc trú cần thiết của pháp môn tu học trong bài pháp thoại đầu. Nghe những bài pháp thoại kế tiếp và thực tập theo, thầy đã chuyển hóa 100% thái độ đó và trở thành người ủng hộ Thầy Làng Mai nhiệt tình nhất. Có một thầy khác hỏi về phương pháp điều phục những năng lượng sinh lý, và mặc cảm tội lỗi sau khi ra khỏi giấc mơ trong đó mình có xuất tinh. Thầy đã trả lời cặn kẽ và đưa ra những phép hành trì cụ thể và trả lời với rất nhiều tình thương.

Thầy cũng nói là Thầy rất có cảm tình đặc biệt với hòa thượng Đức Lâm viện chủ thiền viện Cao Môn. Ngoài sự kiện hòa thượng là một vị cao tăng, rất cởi mở và tử bi, ngài còn là một nghệ sĩ tài ba nữa.

Tối hôm ấy mọi người đi ngồi thiền và đi ngủ với rất nhiều niềm vui và tin tưởng.



Sáng ngày 26.5.1999 có lễ truyền Ba Quy và Năm Giới. Trong số những vị nhận giới có trên mười vị trong phái đoàn Việt Nam tới từ Hà Nội. Thầy phải truyền giới bằng hai thứ tiếng (Anh dịch ra Hoa và Việt). Thầy muốn trao truyền cho Phật tử địa phương, nhất là giới xuất gia những pháp môn thực tiễn để họ có thể áp dụng ngay vào đời sống hàng ngày và nâng cao phẩm chất của hạnh phúc trong tăng thân cho nên trong bài pháp thoại sáng nay, Thầy đã dạy các phép thở trong kinh An Ban Thủ Ý, nhận diện thân hành, tâm hành, an tịnh thân tâm và nuôi dưỡng thân tâm. Thầy lại dạy phương pháp điều phục những cơn giận, và tránh đừng để bị kẹt vào những tri giác sai lầm. Tất cả những pháp môn đã được trình bày rất khúc chiết để ai cũng có thể áp dụng được tức khắc. Khởi đầu

pháp thoại Thầy cũng đã nhắc tới thiền sư Tăng Hội, người chú giải và đề tựa kinh An Ban Thủ Ý và cũng là người đầu tiên mở đạo tràng dạy đạo tại Nam Kinh. Thiền sư lại là người Việt. Thầy nói ở Làng Mai cũng đã có phép thiền chạy. Và thầy kể ra lý do tại sao đã có thiền đi mau (như chạy) tại Trung Quốc. Vào thượng bán thế kỷ thứ 18, vào đời vua Ung Chính, thiền sư Thiên Tuệ được vua Ung Chính triệu vào cung, vì vua nghe nói thiền sư là người kế thế quốc sư Ngọc Lâm của đời vua trước. Hỏi đó thiền sư còn đi hành cước không an trú lâu tại chùa nào cả. Vua Ung Chính, tức là vua Thế Tông nhà Thanh, có ý muốn tôn thiền sư Thiên Tuệ (hiệu là Thất Triệt) lên ngôi quốc sư để thay thế quốc sư Ngọc Lâm đã tịch. Vua hỏi: “*Ngài có thông triệt được những tông chỉ của quốc sư Ngọc Lâm không?*” Thiền sư Thiên Tuệ nói: “*Cái đầu của bàn tăng đây ghê lác.*” Vua nói: “*Nếu trẫm ra lệnh chặt cái đầu ghê lác của ngài đi thì ngài nghĩ sao?*” Vua là một nhà Phật học uyên thâm, kiến thức rất sâu sắc về thiền học. Thiền sư không trả lời. Vua nói: “*Trẫm không nghĩ là ngài đùa với trẫm. Ngài phải trả lời được cho trẫm câu hỏi đó, nếu không thì trẫm sẽ chặt đầu ngài. Ngài có bảy ngày bảy đêm để tìm cho ra câu trả lời. Trong cung thất có sẵn một thiền đường có đủ tiện nghi. Xin ngài vào đây để quán chiếu.*” Thiền sư Thiên Tuệ bắt buộc phải vào thiền đường trong cung để thực tập. Ngài thiền tọa suốt ngày đêm, không màng tới chuyện ăn uống hay ngủ nghỉ. Một ngày, hai ngày, ba ngày chưa thấy gì. Bốn ngày, năm ngày, sáu ngày vẫn không thấy gì. Đến ngày thứ bảy, không chịu được nữa, thiền sư đứng dậy đi. Ban đầu thì đi chậm theo kiểu cổ điển, nhưng càng lúc thầy càng đi mau. Đi thật mau để đầu đừng phải suy nghĩ. Thầy va đầu nhằm một cây cột trong thiền đường đánh rầm một cái. Thoạt nhiên thầy bừng tỉnh và thấy được tôn chỉ của quốc sư Ngọc Lâm. Vua Ung Chính rất mừng. Năm 1733 (đời Ung Chính 11) vua sắc ban cho thiền sư Thiên Tuệ chức quốc sư, và ca sa màu tím, thỉnh thiền sư làm trú trì chùa Thánh Nguyệt ở Khánh Sơn. Năm 1735, năm Càn Long thứ 10, thiền sư có để lại hai tập ngũ lục. Thiền sư có sáng chế phép thiền tập gọi là Viên Tướng (hình tròn) làm phù hiệu để quán chiếu. Đại chúng hôm ấy rất ngạc nhiên tại sao Thầy lại biết về giai thoại này trong khi chính các thầy ở Cao Môn cũng không ai am tường về nguồn gốc và lý do phát sinh lối thiền hành mau như chạy. Thầy hứa là sẽ đem phép thiền hành mau này về thực tập ở Làng Mai. Vì chiều hôm nay có lễ trồng cây để kỷ niệm (mỗi thiền sinh sẽ trồng một cây tùng bút tại chùa) nên Thầy cũng dạy phương pháp quán niệm và bài kệ sử dụng trong lúc trồng cây.

Tối hôm nay có buổi thiền trà dành riêng cho các thầy, các sư chú Làng Mai và các thầy, các sư chú Cao Môn. Hai bên có dịp trao đổi rất sâu sắc. Sự chuyển hóa của các thầy và các sư cô địa phương có thể nói là hoàn toàn. Họ rất tin tưởng vào pháp môn thực tập, thể hiện qua phong thái của những vị tới từ Làng Mai. Buổi thiền trà rất thành công, rất hào hứng. Cuối cùng các thầy các sư chú đã trao đổi áo tràng cho nhau để làm kỷ niệm, giống như hai đội bóng sau một trận đấu thân hữu. Khóa tu chấm dứt bằng buổi thiền trà này.

Sáng 27.5.1999, hòa thượng Đức Lâm hướng dẫn đại chúng đi viếng tháp thiền sư Lai Quả. Sau đó, phái đoàn được đi tham quan chùa Đại Minh, nơi ngày xưa có sự giao lưu trao đổi tăng sĩ giữa Nhật Bản và Trung Quốc. Đây là chùa gốc

của pháp sư Tịnh Nhân. Đại chúng đã leo tháp Thê Linh chín tầng để tham quan. Có 53 bức họa mô tả 53 cuộc tham vấn của Đồng Tử Thiện Tài. Từ trên tháp nhìn xuống, cảnh trí rất ngoạn mục. Tại chùa Đại Minh, kiến trúc có ảnh hưởng Nhật Bản. Có vườn thiền Nhật Bản do thiền sư Nhất Minh tạo dựng. Thầy đã lưu lại thủ pháp ở đây để lưu niệm. Pháp sư trú trì cũng tặng Thầy thủ bút “*Thiền duyệt vi thực*” để ghi lại ngày giờ gặp gỡ. Tại chùa Đại Minh có bút tích lưu niệm của Tô Đông Pha trên những bức cổ họa.

Trưa hôm ấy phái đoàn được đãi cơm tại chùa Đại Minh, trong bữa cơm có cả cơm chiên Dương Châu. Buổi chiều các thầy và các sư cô Làng Mai viếng thăm ni viện Pháp Hải. Các sư cô hai bên được cơ hội hỏi nhau về cách thức tu tập. Sau hết, Thầy ban cho các sư cô một bài pháp thoại về tịnh độ hiện tiền, bởi vì đây là một ni viện chuyên tu về tịnh độ. Tất cả các sư cô đều còn trẻ. Ni sư Diễm Vân viện chủ của chùa tỏ ý rất tán thưởng bài pháp thoại này của Thầy. Trong thời gian ở Dương Châu, mỗi khi phái đoàn di chuyển để đi những tu viện khác, luôn luôn có xe cảnh sát đi mở đường và tập hậu. Có lẽ là để bảo hộ an ninh cho tất cả mọi thành phần của phái đoàn. Trong suốt khóa tu, thiền sinh Tây phương được căn dặn đừng ra khỏi khuôn viên của tu viện Cao Môn, chắc chắn cũng là vì lý do bảo hộ. Xe chở Thầy thường là xe của Tôn Giáo Sự Vụ, Thầy hay ngồi chung với thầy Tịnh Nhân và sư cô Chân Không. Thầy ưa ngồi trước với ông tài xế chứ không muốn ngồi sau. Có lần Thầy đang tìm sợi dây nịt an toàn để nịt ngang hông, bác tài xế nói: “*Ngài đâu cần phải nịt giây an toàn.*” Thầy hỏi tại sao. Bác tài xế nói: “*Đã có xe cảnh sát đi trước mở đường bảo hộ cho mình rồi, cảnh sát nào còn dám chặn xe mình để phạt nữa mà ngài sợ phải nịt.*” Thì ra nịt giây an toàn không phải là để có an toàn mà là để đừng bị cảnh sát phạt.

Tối hôm ấy, chùa Cao Môn đãi tiệc tiễn hành phái đoàn Làng Mai. Không khí rất ấm áp. Mãn tiệc, đại chúng được mời vào thiền đường. Hòa thượng Đức Lâm trân trọng làm lễ trao hương bản cho Thầy và thỉnh Thầy giữ chức vụ Tọa Nguyên của thiền viện Cao Môn. Thầy Làng Mai đã bái linh và hứa sẽ chăm sóc cho Cao Môn sau này.

Sáng ngày 28.5.1999 trước khi phái đoàn ra phi trường Nam Kinh, Thầy đã ra tịnh thất bái biệt hòa thượng Cao Môn. Một cuộc pháp đàm khá dài về thoại đầu “Niệm Phật Thị Thù” đã xảy ra, do giáo sư Du Tường Châu phiên dịch. Sau đó hòa thượng đã trao tặng Làng Mai rất nhiều món quà quý giá, trong đó có một bộ lịch sử Bụt Thích Ca dựng trong một chiếc hộp gỗ quý cổ hơn một ngàn năm và một tôn tượng Quan Âm. Quà tặng Làng Mai chỉ có sách, tháp Eiffel và mạn. Tám giờ sáng, máy bay cất cánh đi Phúc Châu và tới nơi lúc 11 giờ 30 tối. Tại phi trường, phái đoàn đã được các thầy và các đạo hữu của Hội Phật Giáo Phúc Châu đi đón. Phái đoàn được đưa về khách sạn Mân Giang vào lúc nửa đêm.

Sáng 29.5.1999, sau khi ăn sáng, phái đoàn đi thăm chùa trụ sở của Hiệp Hội. Thầy chỉ nói một bài pháp thoại ngắn và đưa mọi người đi thiền hành. Hoa ngọc lan nở thơm ngát cả vườn chùa. Thầy dùng lại hái một bông ngọc lan và cho những vị thiền sinh bên cạnh ngửi thử. Sau khi thọ trai, thiền sinh được đưa về khách sạn Thiên Phi ở Bồ Điền trong 4

chiếc xe bus. Thầy và các vị xuất gia ở lại để thăm viếng các chùa Dũng Tuyên và Sùng Đức. Trước khi rời chùa, Thầy được các thầy tặng một rổ đầy hoa ngọc lan thơm ngát. Cùng đi với phái đoàn có sư bà Truyền Thường giám đốc ni viện Sùng Đức. Chùa Dũng Tuyên ở trên núi cao. Chùa Sùng Đức là ni học viện. Năm 1995 Thầy đã có giảng dạy ở đây. Sư bà Truyền Thường đã tổ chức lễ nghênh đón rất long trọng. Đến 9 giờ 30 tối, xe của các vị xuất gia mới về tới khách sạn Thiên Phi.

Sáng 30.5.1999, phái đoàn đi chùa Quảng Hóa. Đây là một Viện Phật Học. Pháp sư Học Thành là viện chủ. Có trên hai trăm vị xuất gia nam nữ túc trực để đón tiếp phái đoàn. Sau khi lễ Bụt tại Đại Hùng Bảo Điện Thầy đã nói pháp thoại về đề tài sử dụng mắt Bụt và chân Bụt trong đời sống hàng ngày. Đây là một đề tài Thầy ra cho tất cả các thiền sinh trong phái đoàn tại phi trường Nam Kinh. Sau pháp thoại, các thầy và các sư cô Làng Mai lên tụng Tâm Kinh bằng Anh ngữ. Đại chúng được mời vào nhà khách uống trà, ăn trái cây đủ loại và đàm đạo. Buổi trưa có thọ trai theo truyền thống tại Ngũ Quán Đường, cả hai giới xuất gia và tại gia đều được tham dự. Bắt đầu buổi thọ trai có cúng dường rồi tới xuất sanh và ngũ quán. Thọ trai xong, đại chúng Quảng Hóa lên trình bày những bài tán ca và hát. Tiếp theo đó thiền sinh 16 nước, nước nào cũng lên trình bày một bài ca. Kết thúc lại là một bài hát của tăng thân Quảng Hóa. Không khí rất đầm ấm, thân mật và vui vẻ. Hai giờ trưa, phái đoàn lên xe đi Hạ Môn. Tới Hạ Môn lúc 5 giờ 30. Đại chúng được cư trú ở khách sạn Phúc Liên. Tối hôm ấy nhiều thiền sinh được đi chơi phố, mua trà. Trời mưa nhẹ.

Sáng 31.5.1999 phái đoàn viếng thăm chùa Nam Phổ Đà, cũng là một Viện Phật Học, tên là Mân Nam Phật Học Viện. Hòa thượng Diệu Trạng viện trưởng mà Thầy gặp năm 1995 đã viên tịch. Pháp sư Thánh Huy được Hiệp Hội Phật Giáo Trung Quốc cử về để thay thế. Tại thánh đường, Thầy nói pháp thoại cho trên 500 vị xuất gia tập họp từ chùa Nam Phổ Đà và các chùa lân cận, trong đó có chùa Vạn Thạch Liên. Cuối bài pháp thoại là những câu hỏi của giới xuất gia địa phương. Thầy đã giải đáp từng câu hỏi cận kề và cống hiến những pháp môn tu học rất thực tiễn. Buổi pháp thoại và vấn đáp đem lại rất nhiều hạnh phúc. Chiều hôm ấy phái đoàn lên máy bay lúc 5 giờ 30 để đi Quảng Châu. Đến Quảng Châu, mọi người được đưa về khách sạn Bạch Vân.

Sáng 1.6.1999, phái đoàn lên xe đi Thiệu Quan để tới chùa Nam Hoa, chùa của Lục Tổ Huệ Năng. Đường xa, tới khách sạn Lệ Tinh đại chúng ăn cơm trưa xong thì lên đường tới chùa Nam Hoa, 3 giờ chiều mới tới được chùa. Sau khi bái kiến nhục thân Lục Tổ, phái đoàn được đưa đi tham quan tháp Tổ trong ấy còn lưu lại tọa cụ, bồ đoàn, y và bát của Tổ. Sau tháp Tổ, đại chúng đi thăm nguồn nước Tào Khê và đứng chơi trong bóng mát của những cây đại thọ. Vào khách đường, sau khi hòa thượng trú trì giới thiệu và phát biểu, Thầy nói một pháp thoại về Thiền và Tịnh Độ. Hòa thượng trú trì tỏ ý rất cảm kích về nội dung bài pháp thoại này. Đại chúng được đãi trà Lục Tổ, nghĩa là một thứ trà chế biến theo công thức của Lục Tổ để lại, ngọt và mát. Trà này hái từ ven suối và những hang động trên núi. Chùa Nam Hoa cảnh tượng thanh u, hoa ngọc lan nở bốn mùa, đang được trùng tu. Tam Quan chùa rất

cao, và hùng vĩ, có mang bốn chữ *Bất Nhị Pháp Môn*.

Phái đoàn từ biệt hòa thượng Phương Trượng và lên xe về khách sạn Lê Tinh.

Sáng hôm sau, lúc tinh sương, có một số các thầy, các sư cô và cư sĩ trong phái đoàn tự thuê xe lên chùa trở lại. Sáng ngày 2.6.1999, trên đường về Quảng Châu, Thầy và phái đoàn có ghé lại chùa Nam Hoa chuông một tiếng đồng hồ nữa, vì ai cũng còn cảm thấy lưu luyến.

Tới Quảng Châu, mọi người được đưa đi thọ trai. Năm vị xuất gia phát xuất từ Tu Viện Rừng Phong đến bãi biệt Thầy để lấy máy bay đi về Hoa Kỳ, nên không ở lại ăn cơm được. Trời rất nóng. Cơm nước xong, phái đoàn được chở về chùa Quảng Hiếu, cơ sở trung ương của Phật Giáo Quảng Châu. Tại đây Thầy đã thuyết pháp về đề tài Hiện Pháp Lạc Trú và kể lại quá trình thực tập và hành đạo của Thầy trong ba mươi mấy năm tại Tây phương.

Tối hôm ấy, tại phòng Khánh Tiết khách sạn Bạch Vân, Hiệp Hội Phật Giáo Trung Quốc thiết tiệc tiễn hành đại phái đoàn. Thầy nhân danh phái đoàn cảm tạ Hiệp Hội và tất cả các bạn đã tiếp đón, chăm sóc và che chở cho phái đoàn suốt trong chuyến đi. Ngày mai, 3.6.1999, thiền sinh sẽ được đi chơi tùy ý để mua quà, vãng cảnh và chuẩn bị lấy xe về Hương Cảng để lên máy bay. Thầy và các vị xuất gia Làng Mai được đi thăm công viên Ngũ Dương và sau đó đi chợ trái cây. Ở đây không cách biên giới quê hương mấy bước. Quảng Châu là kinh đô ngày xưa của nước Nam Việt do vua Triệu Việt Vương cầm quyền. Hiện giờ vẫn còn mộ của vua Triệu Việt Vương. Mọi người được đưa đi ăn trưa tại một tiệm ăn nằm trên hồ trước khi trở về khách sạn. Tối nay Thầy tiếp các thành viên của phái đoàn gốc Việt từ Úc và Hoa Kỳ tới.

Sáng 4.6.1999 sau khi ăn sáng Thầy có buổi họp với các vị có trách nhiệm trung ương của Hiệp Hội Phật Giáo để bàn về sự tiếp nối liên lạc giữa Hiệp Hội và Làng Mai. Buổi trưa Thầy gặp lần chót các ni sư Đàm Nguyễn và Đàm Thuyết cùng tất cả các thành viên phái đoàn Hà Nội. Sáng hôm sau, sau khi từ giã pháp sư Tịnh Nhân và ông Trương Khai Căn, Thầy và các vị xuất gia Làng Mai lên xe lửa về Hương Cảng để lấy máy bay về Pháp.

Gieo hạt niềm tin

Chuyến đi này đã được chuẩn bị rất công phu và các bạn trong Hiệp Hội Phật Giáo Trung Quốc cũng như các thầy và các sư cô Làng Mai đã lao tác rất cần mẫn cả ngày đêm trong suốt nhiều tuần lễ mới thực hiện được. Về phía Hiệp Hội, các bạn Trung Quốc (nhất là thầy Tịnh Nhân và đạo hữu Trương Khai Căn) đã sắp đặt nào là vé máy bay nội địa, xe bus chuyên chở nội địa, sắp đặt nơi ăn chốn ở của phái đoàn tại các tự viện và khách sạn từ thủ đô cho tới các tỉnh, vận động chiếu khán trao đổi văn hóa cho các thiền sinh trong 16 nước và đối phó với rất nhiều khó khăn nội bộ từ cấp trung ương đến cấp địa phương. Về phía Làng Mai các thầy và các sư cô (nhất là sư cô Chân Không và sư cô Định Nghiêm) đã phải liên lạc và thu nhận thành viên, trấn an họ mỗi khi họ lo sợ, chỉ dẫn cách thức ghi tên và tiếp nhận chiếu khán, chỉ dẫn

lộ trình, dạy dỗ và dặn dò họ phải hành xử như thế nào khi bước chân đến chùa và tiếp xúc với các vị hòa thượng bên ấy, cho may sẵn áo tràng màu khói hương để thiền sinh đi qua tới là có áo mặc, cho in sẵn cắm nang Làng Mai tại Bắc Kinh để hiến tặng cho cho thiền sinh và bạn bè, v.v.. Cả hai phía đều không biết thực sự cái gì sẽ xảy ra khi phái đoàn qua tới Bắc Kinh, nhưng nhờ Bụt và các vị tổ sư Đông Độ sắp đặt cho nên mọi chuyện đã xảy ra rất tốt đẹp. Khó khăn không phải là không có, nhưng nhờ thiện chí và kiên nhẫn của cả hai bên mà khó khăn nào cũng vượt được. Tới cuối chuyến đi sự hiểu nhau và thương nhau đã lên tới mức cao nhất. Bây giờ hai phía đã tin nhau thì sau này việc hành đạo chung sẽ rất dễ dàng. Các hòa thượng Đức Lâm và Tịnh Tuệ hiện rất thương Thầy và đại chúng Làng Mai và rất tán thưởng pháp môn tu tập của Làng. Pháp môn này được thể hiện trong cách đi, đứng, nằm, ngồi và tiếp xử của không những các thầy và các sư cô Làng Mai mà của những Phật tử cư sĩ nữa. Giới xuất gia cũng như giới tại gia cũng đã thấy được điều đó, nhất là thấy giới trí thức và trẻ tuổi Tây phương đã chọn con đường thực tập đạo Bụt, xuất gia và tại gia, nên họ rất phấn khởi và có niềm tin nơi truyền thống tâm linh của họ. Chuyến đi đã được cả bên chính quyền cũng như bên Hiệp Hội nhận thức như một sự thành công lớn. Điều này được phản chiếu trong những bài báo đăng trong tạp chí Pháp Âm và nhiều tạp chí khác nữa. Có hàng chục bài viết về chuyến đi. Tờ *China Daily* (Trung Quốc Nhật Báo) ra ngày 9.6.1999 bằng Anh ngữ phát hành từ Bắc Kinh cho toàn quốc cũng có một bài tường thuật về cuộc thăm viếng hành đạo của phái đoàn. Bài của ký giả Li Xiushan nói về buổi lễ Vô Tận Đẳng ở chùa Bách Lâm. Ký giả viết: *“Phái đoàn Phật tử Tây phương gồm có nhiều vị xuất gia và cư sĩ, được lãnh đạo bởi một thiền sư cư trú tại Pháp, thiền sư Nhất Hạnh (phiên âm là Yi Xing). Họ thuộc về mọi giới: doanh thương, nhà báo, học giả, nghệ sĩ, nhà giáo, chính trị gia, v.v.. Thầy Nhất Hạnh nói hầu hết mọi người đều đã có thực tập đạo Bụt một cách nghiêm chỉnh.”* Bài báo có in hình thiền sinh Tây phương đang đi thiền hành, mặc áo tràng Việt Nam, và hình thầy Pháp Sơn (người Tây Ban Nha) đang ôm bát và quàng nón lá Việt Nam.

Mùa thu 2000, một phái đoàn Phật Giáo Trung Quốc sẽ qua thăm viếng Làng Mai và các cơ sở thực tập của Làng Mai tại Anh Quốc, Hòa Lan, Thụy Sĩ, Ý Đại Lợi và Đức Quốc. Thầy và các vị xuất gia Làng Mai cũng sẽ sang mở khóa tu cho giới xuất gia trẻ ở các Viện Phật Học bên Trung Quốc. Một số các thầy học tăng cũng sẽ được gửi sang Làng Mai để thụ huấn về cách thức tổ chức những khóa tu và những ngày quán niệm.

Chúng ta mong tại đất nước Việt Nam một ngày nào đó cũng sẽ có những sinh hoạt như thế với đạo tràng Mai Thôn. ☉

Sư cô Chân Không tuồng thuật.

Kẻ thù ta

Tôi còn nhớ là trong thời gian vận động hòa bình (khoảng 1963-1973,) tôi cứ bị buộc tội là kêu gọi “*hòa bình chung chung*,” không biết phân biệt bạn thù. Hồi đó tôi và các bạn tranh đấu cho hòa bình trên căn bản nhận thức “kẻ thù ta không phải là người” mà là cuồng tín, hận thù, tham vọng và bạo động (1.) Lập trường hòa bình ấy bị cả hai phía lâm chiến lên án. Cái tội lớn nhất của chúng tôi là đã xem con người của cả hai bên là anh em, dù họ thuộc phía cộng sản hay thuộc phía chống cộng. Tập thơ *Chấp Tay Nguyễn Cửu Cho Bờ Cầu Trống Hiện* in chui ở Saigon năm 1964 bị cả hai phía lâm chiến chống đối, một bên tịch thu và một bên lên án trên đài phát thanh.

Mặt trời xanh

Lập trường ngày xưa, bây giờ tôi vẫn còn giữ nhưng nay tôi lại đã đi xa hơn. Ngày xưa tôi nói “Kẻ thù ta là tham vọng, hận thù, kỳ thị và bạo động” nhưng trong mấy chục năm sau này, tôi cũng không muốn gọi những tâm hành tiêu cực kia là kẻ thù cần phải tiêu diệt nữa mà lại thấy rằng chúng có thể được chuyển hóa thành những tâm hành tích cực như thương yêu và hiểu biết, cũng như người làm vườn có thể biến rác thành phân xanh, và dùng phân xanh này làm ra trở lại hoa lá và rau trái. Gần ba mươi năm nay tôi thực tập và giảng dạy đạo Bụt tại Tây Phương trên cơ sở nhận thức ấy, gọi là tuệ giác *tương tức*, được diễn bày trong kinh Hoa Nghiêm. Danh từ *tương tức* được dịch ra tiếng Anh là *Interbeing*, tiếng Pháp là *Interêtre*, và tiếng Đức là *Intersein*. Các bạn Tây Phương học hỏi và hành trì theo tuệ giác này đã được chuyển hóa rất nhiều và đã đạt được rất nhiều hạnh phúc.

Muốn có được tuệ giác *tương tức* chỉ cần nhìn vào rổ rau tươi xanh ròn mà ta vừa hái vào. Nhìn cho sâu, ta sẽ thấy trong rau có mặt trời, có đám mây, có phân rác, có người làm vườn và hàng vạn yếu tố khác. Rau không thể một mình có mặt, rau phải cùng có mặt với mặt trời, đám mây, đại địa, v.v.. Lấy mặt trời ra khỏi rổ rau thì rổ rau biến mất. Lấy đám mây ra thì cũng vậy.

Ta lấy một ví dụ khác. Hãy thử nhìn vào tổ chức Phật Giáo hợp pháp duy nhất tại quê hương mà người ta thường gọi bông đùa là Giáo Hội Nhà Nước. Nhìn vào nó thì ta thấy những yếu tố đã tạo ra nó, tích cực và tiêu cực. Trong số những yếu tố ấy, ta thấy sự có mặt của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất mà đại diện phía chiều nổi là các vị như Huyền Quang, Quảng Độ, Đức Nhuận, Tuệ Sỹ, Không Tánh, v.v.. Vì các vị này đã tranh đấu ráo riết cho nên các thầy khác trong Giáo Hội Nhà Nước như Thiện Siêu, Minh Châu, Trí Tịnh, Trí Quảng... mới được phép nhà nước cho dịch sách, in kinh, tổ chức trường Cơ Bản Phật Học v.v.. Các thầy bên phía Giáo Hội Thống Nhất càng tranh đấu, càng vào tù ra khám chùng nào thì các thầy bên phía Giáo Hội Nhà Nước càng có thêm không gian để làm việc chùng ấy. Vậy là các thầy bên Giáo Hội Thống Nhất là những vị đã và đang yểm trợ Giáo Hội Nhà Nước một cách tích cực nhất. Nói họ chống Giáo Hội Nhà Nước là chưa thấy được sự thực sâu sắc về bên trong và chưa có được tuệ giác *tương tức*. Các thầy

Huyền Quang, Quảng Độ, Đức Nhuận nhìn vào các Học Viện Phật Giáo, Viện Nghiên Cứu Phật Học, công trình dịch thuật Đại Tạng Kinh Việt Nam v.v.. có thể mỉm cười và nói: “Quý vị đừng tưởng đó là công trình riêng của quý vị. Chúng tôi đã góp sức với quý vị làm ra những thứ ấy. Chúng ta đã làm chung với nhau.” Các thầy như Thiện Siêu, Minh Châu nhìn vào các hoạt động tranh đấu của các thầy Giáo Hội Thống Nhất cũng có thể mỉm cười biết ơn và nói: “Nhờ quý vị tranh đấu như thế cho nên Nhà Nước mới nói tay cho phép chúng tôi làm được một ít Phật sự. Chúng tôi sẽ không còn ngây thơ mà nói: ‘Quý vị chống đối mà có làm được gì đâu trong mấy chục năm nay? Chính chúng tôi, những người không chống đối mới làm được từng ấy việc đấy chứ!’” Với tuệ giác tương tức, các thầy của hai Giáo Hội có thể nhìn nhau bằng con mắt hiểu biết và thương yêu, không ai còn buộc tội trách móc ai, vì ai cũng có thể thấy rằng người của cả hai phía đều là những vị bồ tát thị hiện, ai cũng làm việc cho lý tưởng và dân tộc cả, và cả hai bên đều có hạnh phúc, vì trong lòng của cả hai bên không còn có sự hiềm khích và kỳ thị. Nếu còn trách nhau và giận nhau thì mình còn là nạn nhân của những kẻ bên ngoài muốn chia để trị. Mình có tuệ giác tương tức thì kẻ kia sẽ không chia rẽ được mình, tạo ra tình trạng gà một nhà bôi mặt đá nhau, một bên bôi màu Thống Nhất, một bên bôi màu Nhà Nước. Bôi mặt đá nhau là không thông minh, là không có tuệ giác tương tức. Từ ba chục năm nay, tôi không bao giờ không nhìn tất cả các thầy là anh em của tôi, dù họ ở trong Giáo Hội Nhà Nước hay trong Giáo Hội Thống Nhất.

Giáo Hội chẳng qua chỉ là một hình thái tổ chức. Chúng ta là tăng đoàn của Bụt, có từ gần 2600 năm nay, chúng ta không nhất thiết cần phải có một hình thái tổ chức Giáo Hội, hợp pháp hay không hợp pháp, mới có thể tồn tại. Tôi không muốn giam tôi vào hình thức của một Giáo Hội, của bất cứ Giáo Hội nào. Tôi có thể ôm được vừa thầy Quảng Độ vừa thầy Thiện Siêu mà không thấy cần cái chút nào. Và vì ôm được cả hai cho nên tôi có thể có cơ hội chia sẻ tuệ giác và kinh nghiệm của tôi cho cả hai vị, để chúng tôi biết nên làm gì và không nên làm gì để cho thế hệ con em chúng tôi có thêm niềm tin và hạnh phúc.

Vua nước Sở mất cung

Ba chục năm nay, có một số người trong nước cũng như ngoài nước cứ trách cứ tôi là quá thân với người Cơ Đốc và người Cộng Sản. Họ chỉ muốn tôi thân với người Phật Tử và người Chống Cộng mà thôi. Tôi đã cố gắng nhắc cho họ nhớ là tôi chỉ có thể hành động trên cơ bản nhận thức ‘Kẻ thù ta không phải là con người’ - tôi muốn tất cả đều có cơ hội được sống và có quyền sống hạnh phúc - nhưng không phải ai cũng đã chấp nhận được dễ dàng điều đó cho tôi.

Phép thực tập của tôi là ôm lấy được cả những người Cộng Sản và những người Công Giáo, vì tôi không thể chỉ ôm người Phật tử và người Chống Cộng. Không phải chỉ trong giới Công giáo và giới Cộng Sản mới có những người có thái độ hẹp hòi, cuồng tín và cố chấp. Trong giới Phật tử, tôi cũng thấy nhiều người hẹp hòi, cuồng tín và cố chấp, gây khổ đau cho bản thân, cho gia đình và cho kẻ khác không ít. Có những người xưng là Phật tử, kể cả giới xuất gia, mà tham nhùng, tàn ác và cố chấp đến mức con cái hoặc đệ tử họ cũng không chịu

đựng được họ nữa là kẻ khác. Họ phá giới, phạm trai, vọng ngữ, tà dâm, sát sinh v.v.. gây tổn thương cho bản thân và cho xã hội không ít. Có những người Tin Lành, có những người Công giáo, có những người Cộng Sản tốt hơn họ nhiều, lành hơn họ nhiều và gần với đạo Bụt hơn họ nhiều. Vậy cho nên thực tập theo tinh thần đạo Bụt, tôi muốn ôm lấy và thương yêu tất cả mọi người, không chừa ai, kể cả những người đã làm cho tôi đau khổ và dân tộc tôi đau khổ. Ôm lấy người ta không có nghĩa là chấp nhận luôn cả cái thái độ hẹp hòi, cố chấp và cuồng tín của người ta. Thiếu bao dung, thiếu từ bi, thiếu sự quán chiếu, con người dễ trở thành hẹp hòi, cố chấp và cuồng tín. Bản phận của người hành đạo là giúp con người tháo bỏ thái độ hẹp hòi, cố chấp và cuồng tín đó, giúp họ trở thành hiểu biết, bao dung và từ bi, chứ không phải là lấy súng bắn vào họ, tiêu diệt họ. Trong đạo Bụt tôi được dạy phải thương theo nguyên tắc Từ, Bi, Hỷ và Xả. Xả có nghĩa là không kỳ thị (non-discrimination.) Tình thương chân thật là tình thương bao dung, ôm lấy được tất cả mọi người và mọi loài đang đau khổ. Hễ thấy người ta khổ thì mình thương, mình không kỳ thị rằng đó không phải là người Phật tử, đó là người chống Phật giáo, đó là người Cộng Sản, đó là người Công giáo. Thực tập theo tinh thần đó, tôi đã từng viết những lời đối thoại với người Công Giáo và người Cộng Sản bằng ngôn từ của Hỷ, Xả và Từ Bi. Tôi không bao giờ sử dụng ngôn ngữ trách phạt, lên án và chửi mắng. Những cuốn sách có mục đích đối thoại với những người Cơ Đốc Giáo như *Living Buddha, Living Christ* hay *Going Home, Buddha and Jesus as brothers*, mà tôi viết, đã sử dụng ngôn ngữ ấy mà đạo Bụt gọi là ái ngữ và đã giúp cho hàng trăm ngàn người Cơ Đốc hiểu được Đạo Bụt, thấy được chân tinh thần của Giáo lý Ky Tô và buông bỏ được thái độ hẹp hòi và cố chấp. Người Công Giáo, trong đó kể cả các linh mục và nữ tu Công giáo, viết thư và cảm ơn tôi nhiều lắm. Với giới Công Giáo Việt Nam tôi cũng đã dùng ngôn ngữ ấy. Trong sách Hoa Sen Trong Biển Lửa (1966) tôi nói rất rõ ràng là nếu các bạn Công Giáo Việt Nam đi theo đường hướng Công Giáo dân tộc và nguyện sống hài hòa với các thành phần khác của dân tộc thì không có lý do gì mà đất nước lại không đang rộng hai tay ra để đón quý vị vào lòng dân tộc. Với những người Cộng Sản Việt Nam tôi cũng đã dùng ngôn ngữ ấy, nhất là trong sách Đối Thoại Cánh Cửa Hòa Bình (1967). Hồi đó ít người Cộng Sản chịu lắng nghe tôi, nhưng bây giờ tôi nghĩ là đã có rất nhiều người Cộng Sản đọc sách tôi và lắng nghe tôi. Tôi biết có rất nhiều vị cán bộ và công an đã có cơ duyên đọc sách và nghe băng giảng của tôi và đã chuyển hóa được nhiều nỗi khổ niềm đau trong lòng. Có khi tôi thấy được tâm tư của người cán bộ và công an, nhất là những công an văn hóa và công an tôn giáo. Chính sách từ trên đưa xuống là không cho phổ biến sách và băng giảng của thầy Nhất Hạnh, và vì vậy cho nên hễ sách và băng giảng của tôi về đến Sài Gòn hay Hà Nội là bị tịch thu. Gửi về qua ngả bưu điện cũng bị tịch thu. Tôi bảo các bạn bên này: “*Đừng buồn, vì người tịch thu sách và băng giảng cũng sẽ có cơ hội đọc sách và nghe băng.*” Đó là suy nghĩ theo tinh thần vua nước Sở mất cung thì người nước Sở được cung, không mất đi đâu hết. Lâu lâu, công an đi ruồng và tịch thu sách và băng giảng của tôi, được in chui và sang chui ở khắp nơi trong nước. Sự thực là đã có những vị công an sau khi tịch thu băng sách hay kiểm duyệt băng sách (mà không trả lại cho người đáng lý là có quyền nhận) đã ngồi đọc và nghe suốt đêm, thấy những bài giảng này rất có lợi lạc, có thể chuyển hóa rất nhiều những nỗi

khổ niềm đau trong họ. Tuy nhiên, sau khi kiểm duyệt sách và băng giảng, các vị vẫn không đem trả lại cho người có quyền nhận. Có khi họ cũng đem trả băng, nhưng trước khi trả, họ đã xóa hết hình ảnh và âm thanh trong băng. Họ đã có sang lại những băng này rồi, một bản gửi cho bộ Nội Vụ, một bản giữ lại để thỉnh thoảng được nghe. Tôi hiểu và thương họ. Vì họ sợ cấp trên khiển trách, và sợ mất việc. Có những vị công an sau khi đọc sách và nghe băng, được hỏi: “*Tại sao những sách và băng này không được lưu hành? Quý vị thấy trong sách và trong băng có tư tưởng nào hại nước hại dân hay chống chính quyền không?*” Họ đã trả lời: “*Tất cả những gì thầy Nhất Hạnh giảng trong sách trong băng đều rất hay, màu nhiệm, hợp với đạo lý, rất có lợi cho thế đạo và nhân tâm. Sở dĩ chúng tôi không cho sách và băng này lưu hành là tại chúng tôi không biết đằng sau sự giảng dạy và hành đạo này của Thầy có còn được che dấu một âm mưu chánh trị gì khác hay không mà thôi.*” Quý vị ấy đã nói lên được sự thật trong tâm: sự có mặt của *sợ hãi và nghi kỵ*. Sự sợ hãi và nghi kỵ này không phải chỉ là của họ, mà là của cấp trên họ. Những vị cán bộ và công an này, tuy nhiên thỉnh thoảng cũng biểu lộ được tuệ giác và từ bi của mình: họ làm lơ cho sự phát hành chui của một số sách và một số băng giảng. Họ làm như thế vì họ biết những sách và băng đó có tác dụng tốt cho người dân vào thời điểm này của sự sống đất nước và dân tộc. Họ dư biết rằng tệ nạn xã hội hiện thời đang đầy dẫy: tham nhũng, ma túy, đĩ điếm, hận thù, con tử cha, lừa đời tan vỡ, ly dị, gia đình nứt rạn, phim ảnh và sách báo khiêu dâm tràn ngập. Trong lúc các nhà chánh trị và giáo dục gần như bó tay không làm được gì để quét dọn những núi rác khổng lồ đó, thì những băng giảng, những cuốn sách của thầy Nhất Hạnh khuyên người tu tỉnh, hòa giải, trở về nếp sống thuần lương lại bị cấm cản và tịch thu. Quý vị bắt buộc phải cấm cản và tịch thu, nhưng trong thâm tâm quý vị có sự dằng co. Quý vị không thấy an ổn chút nào với chánh sách đó, cũng vì vậy cho nên có khi quý vị đã làm lơ cho việc in chui và sang chui những sản phẩm văn hóa và đạo đức họ. Các thầy, các sư cô và các Phật tử mỗi khi đi cứu trợ nạn nhân bão lụt hay nghèo đói thường xếp vào các gói quà một bài tụng hay một cuốn kinh mỏng, nghĩ rằng quà tặng có thể làm vơi bớt sự nghèo khổ một vài tuần, nhưng bài kinh có thể làm cho nhẹ bớt sự buồn đau lâu dài hơn. Có những vị công an hẹp hòi, kỳ thị, nhất định không cho phép, nói đó là truyền đơn. Nhưng có những vị công an thì lại hoan hỷ, làm lơ và cũng có người còn thích thú. Thiện căn ở tại lòng ta, nếu ta được chấp nhận và đối xử một cách thân thiện thì hạt giống từ bi và bao dung trong ta được tưới tẩm. Còn nếu ta cứ bị khinh ghét và chống báng thì ta không có được cơ hội ấy. Cho nên dù các vị công an văn hóa và tôn giáo có khát khe khó chịu đến mức nào thì các thầy, các sư cô và các đạo hữu biết đạo cũng vẫn ngọt ngào và kiên nhẫn với họ. Một ngày kia, với cách đối xử ấy, họ cũng sẽ có cơ hội chuyển hóa. Có một vị công an ở Huế nói: “*Thầy Nhất Hạnh ở xa, tôi không làm gì được ông ấy. Nhưng anh ở đây, nghĩa là ở trong tay tôi. Tôi có thể bóp nát anh bất cứ lúc nào.*” Tôi nghe như vậy mà thương người công an quá. Người ta chỉ muốn đi làm công việc xã hội để giúp đồng bào người ta thôi, tại sao mình phải bóp nát người ta?

Đổi mới thật sự

Con em của ta, dù là con cháu của người Phật tử, con

cháu của người Ky Tô, con cháu của người Cộng Sản hay con cháu của người chống Cộng cũng thế, đều là những người con của đất nước, đều là con em của ta cả. Hễ người nào đau khổ và cần tới sự giúp đỡ là ta phải giúp. Có như vậy ta mới thực sự biết thương theo tinh thần Bụt dạy.

Trong chúng ta ai cũng từng có khi lầm lỡ - người Phật tử, người Công giáo, người Cộng Sản, Đảng và Nhà Nước cũng thế. Vì quá tin ở nhận thức mình, vì cuồng tín và cố chấp, ta đã có thể gây ra những vết thương đau nhức trên thân hình dân tộc, nhưng nếu ta biết thức tỉnh, biết thật sự 'đổi mới' (2) thì ta có thể học được bài học thương đau của quá khứ. Có những người công an và cán bộ đã từng làm ta điêu đứng, nhưng với tình thương của Bụt, ta vẫn muốn cho họ có một cơ hội để đổi mới, để chuyển rác thành hoa, để chế tác hiểu biết và thương yêu cho đời họ bớt khổ và cho ta có nhiều không gian hơn mà sống. Quá tin vào chủ nghĩa và nhân danh, ta có thể đã gây ra thảm trạng cho dân tộc và đất nước: đã có hàng triệu người chết oan. Ngày xưa (1964, khi xuất bản tập thơ *Chấp Tay Nguyễn Cửu Cho Bờ Câu Trắng Hiện*) tôi đã từng nói: '*Chủ nghĩa và nhân danh, những sợi dây nghiệp báo ai đem về ràng buộc lấy thân hình dân tộc.*' (3) Trần Mạnh Hào nói hay hơn tôi: '*Những con đường như những làn roi lịch sử quất lên mình đất nước*' (4.) Giác ngộ, thấy được những lầm lỡ, quyết tâm đi theo con đường Từ Bi bao giờ cũng là điều đáng mừng.

Trong thời gian xa nước, tôi có cái hạnh phúc là vẫn được tiếp tục viết sách cho đồng bào tôi đọc. Từ 1966, sách tôi tuy còn được xuất bản tại Miền Nam, nhưng sách phải được ký bằng bút hiệu khác vì tôi có tội đã dám lên tiếng kêu gọi hòa bình. Từ 1975 trở đi, sách tôi chỉ được chép tay, và sau đó in ẩn và phát hành chui. Chính tôi cũng không biết là ai đã tổ chức in và phát hành như thế. Vì nhu yếu cần học, cần tu của đồng bào, nên có những người, hoặc những nhóm người, liêu linh cho in và cho phát hành những sách kia. Thêm vào đó lại có băng giảng audio (băng nghe) và sau đó lại có băng giảng video (băng hình). Chính cựu Thủ Tướng Phạm Văn Đồng cũng đã đọc mấy cuốn Phật Giáo Sử Luận của tôi và đã tỏ ý hâm mộ. Trong Bộ Nội Vụ và Bộ Ngoại Giao cũng có nhiều người đọc sách của tôi, nhất là trong bộ Nội Vụ. Các Tòa Đại Sứ Việt Nam tại Tây Phương cũng có đọc sách tôi. Tôi biết chắc có rất nhiều người Cộng Sản đọc sách của tôi và rất thích. Có những ông tướng và những đảng viên lớn tuổi đọc những sách như *Đường Xưa Mây Trắng, Về Việt Nam, Từng Bước Chân Thánh Thơi...* thấy ưa thích quá chừng, giống như tìm lại được lý tưởng trong sáng thời còn trai trẻ. Tôi có cảm tưởng là hầu hết những người ngày xưa say mê chủ nghĩa Mác Xít mà bây giờ không còn niềm tin nơi chủ nghĩa ấy nữa là những người có hạnh phúc nhiều nhất khi đọc sách tôi. Biết bao nhiêu người đã theo Đạo hay theo Đảng với một trái tim trinh nguyên và tất cả bầu nhiệt huyết của tuổi trẻ mình. Nhưng sau mấy mươi năm trôi theo Đạo hoặc theo Đảng, họ đã thấy mình mất mát quá nhiều, bởi vì họ đã quá đau khổ vì Đạo hay vì Đảng. Những người ấy là những người dễ đến với pháp môn Từ, Bi, Hỷ và Xả của đạo Bụt nhiều nhất. Họ cũng là những người tìm được hạnh phúc nhiều nhất khi đọc sách và nghe băng. Họ rất im lặng, họ rất sung sướng mỗi khi gặp được những vị chân tu, nhưng họ cũng rất buồn khi thấy những người xuất gia hủ hống, đang đi trên con đường danh lợi và hưởng thụ, không biết là mình đang phản bội lại lý

tưởng xuất gia của mình. Trong số những người trẻ, con cháu của giới chánh quyền và cán bộ, sống trong nước, hay đã ra nước ngoài, có rất nhiều người cũng ham đọc sách tôi. Cũng như ở tòa thánh Vatican, có nhiều vị Giám Mục đã đọc sách tôi. Đồng ý hay không đồng ý với những điều tôi viết, điều đó tôi không quan tâm mấy; tôi chỉ quan tâm đến chỗ các vị ấy có chịu đọc hay không mà thôi. Có những vị bắt đầu đọc để khám xét và kiểm duyệt, nhưng sau đó lại thích, vì trong khi đọc thấy có lợi lạc, thấy khỏe và nhẹ trong người ra.

Con đường thương yêu

Học và thực tập theo *giáo nghĩa tương tức*, tôi không còn thấy ai là kẻ thù của tôi nữa, và tâm tôi nhẹ thênh thang. Kể cả những người đã làm cho tôi điêu đứng, và làm cho dân tộc tôi điêu đứng, tôi cũng không còn thấy thù ghét họ bởi vì tôi đã biết nhìn họ bằng con mắt hiểu và thương. Bạn sẽ hỏi: Như vậy là thầy sẽ để cho bọn cuồng bạo, cuồng tín, cướp bóc và sát nhân ấy tự do tiếp tục gây đổ vỡ và tang thương mà không làm gì để ngăn cản họ hay sao? Không! Chúng ta phải làm đủ mọi cách để ngăn chặn họ chứ, không thể để cho họ tiếp tục tàn sát, bóc lột, đè nén và phá hoại, nhưng hành động của ta sẽ không bao giờ được thúc đẩy bằng hận thù. Ta phải chặn đứng họ lại, không thể để cho họ làm mưa làm gió. Nếu cần ta có thể trói họ lại, nhốt họ vào tù, nhưng hành động ấy phải được hướng dẫn bằng trái tim bồ tát và trong khi hành động như thế ta vẫn duy trì được niềm thương, mong muốn cho họ có được cơ hội tự tỉnh và cải hóa. Hành động trên căn bản Từ, Bi, Hỷ và Xả, ta tự nhiên chọn con đường bất bạo động, cố gắng bảo vệ sinh mạng của mọi loài tới mức tối đa. Cố nhiên là không thể có hành động bất bạo động tuyệt đối. Cũng như đĩa rau luộc của tôi không thể là 100% chay tịnh, vì trong khi luộc rau, có rất nhiều vi khuẩn đã chết trong rau. Nhưng hành động theo hướng bất bạo động, ta vẫn có thể tiết kiệm xương máu, bảo vệ sinh mạng mọi loài tới mức tối đa. Trong một cuộc tranh đấu chống ngoại xâm, các hoạt động trong những lãnh vực thông tin, văn hóa, giáo dục để cổ kết niềm tin, đoàn kết toàn dân, thực thi chính sách bất hợp tác với kẻ xâm lược, v.v.. tất cả những hoạt động ấy có thể được hoàn toàn lãnh đạo trên tinh thần cởi mở, khoan dung và bất bạo động. Nếu thành công ở các lãnh vực ấy thì yếu tố quân sự chỉ cần đóng một vai trò nhỏ thôi. Dù phải dùng tới quân lực, ta vẫn có thể đi theo tinh thần bất bạo động, tiết kiệm xương máu tới mức tối đa, xương máu của ta cũng như xương máu của những người đi xâm lược. Nhà quân sự cũng có thể tu tập theo hướng tử bi như nhà đạo đức, nhà chính trị và nhà nhân bản. Chiến thắng lớn lao của nhà Trần đối với cuộc xâm lược nhà Nguyên một phần lớn là do công trình của đạo đức, chính trị và văn hóa đời Trần. Yếu tố quân sự không phải là yếu tố duy nhất đưa tới sự thành công. Cuộc vận động của Phật tử cho nhân quyền dưới thời Ông Ngô Đình Diệm cũng thế, quân đội chỉ đóng vai trò kết thúc, một vai trò tuy cần thiết nhưng rất nhỏ. Đất nước và dân tộc ta có vượt thoát được giai đoạn khó khăn này để đi lên hay không, điều này là do chúng ta có biết tu tập để phá bỏ kỳ thị và hận thù hay không. Kêu gọi đoàn kết mà vẫn tiếp tục kỳ thị nhau, hận thù nhau và loại trừ nhau thì bao giờ có được đoàn kết thực sự? Nhìn cho kỹ để thấy được kẻ kia cũng là người anh em của mình, đừng tìm cách loại bỏ người ấy ra khỏi sự sống hằng ngày, đó là sự thực tập tu học của tất cả chúng ta, Phật tử hay không phải Phật tử. Có

những người dễ thương, có những người khó thương và có những người rất rất khó thương. Nhưng đã là Phật tử, chúng ta phải cố gắng để có thể thương được tất cả mọi người theo nguyên tắc kẻ thù ta không phải là người. Kẻ thù ta không phải là kẻ thù của ta (5.) Ta không có kẻ thù. Nếu thấy được như thế, làm được như thế thì khi nằm xuống, nhắm mắt, ta sẽ có thể mỉm cười được. ☺

(1) Chiến Tranh, *Chấp Tay Nguyễn Cửu Cho Bờ Câu Trắng Hiện*, nhà xuất bản Lá Bối, 1964, Saigon

(2) Ngày xưa gọi là Sửa Sai; từ ngữ đạo Bụt là Sám Hối, là Làm Mới

(3) *Sài Gòn ơi, đập tan đi áo ảnh* - sách vừa dẫn

(4) Ly Thân - nhà xuất bản Đồng Nai, 1989

(5) Nói khác hơn: "Người thù ghét ta, không phải là người ta thù ghét."

bồ tát vô úy

Thầy Nhất Hạnh viết về Thầy Quảng Độ

Có lần trong tù, đói quá, thầy Quảng Độ nằm mơ thấy được nhà bếp cho một cái bánh bao. Ăn xong thấy bụng căng thẳng, no nê, rất hạnh phúc. Sự thực là đêm ấy, trước khi đi ngủ, vì đói cho nên thầy đã uống nước đầy bụng cho dễ ngủ. Và thầy đã đãi dằm ra quần. Sáng hôm đó thầy có làm một bài thơ. Bài thơ như sau:

Cái Bánh Bao

*Không có gì quý hơn cái bánh bao
Ăn ngon miệng, trông đẹp mắt làm sao
Đang cơn đói ruột như cào
Bếp cho một cái, xức vào sướng ghê.
Bây giờ cái bụng căng thẳng no nê
Lim dim cặp mắt đi vào cõi mê*

*Nhưng lạ thay
Tỉnh dậy nghe mùi khê khê
Và băng-ta-lông thấy dằm dề
Đúng rồi!
Thì ra tôi đã tê-rê ra quần
Táo quân ơi, hỡi táo quân!
Tự do hạnh phúc có ngần ấy thôi!*

Thầy Quảng Độ trong khi ở tù và chịu đói vẫn còn đầy đủ tinh thần hài hước và trong cái hài hước đó còn có cái gan dạ tầy trời. "Tự do hạnh phúc có ngần ấy thôi!" Thầy đã dám động tới chế độ. Thầy nói tự do và hạnh phúc hứa hẹn chỉ là một chiếc bánh bao trong giấc mơ. Thầy chẳng biết sợ là gì. Cả với thần chết, thầy cũng không sợ. Có một lần nằm trong xà lim quán chiếu về cái chết của chính mình, thầy đã cười lớn. Thầy thấy thầy ngồi nói chuyện với tử thần một cách thanh thản, và còn nhận xét rằng thần chết cũng không dữ dằn gì mấy, trái lại còn có vẻ hiền hiền, so với những người trần

gian mà tâm trạng đầy dẫy tham, sân, si. Tử thần trước khi rời thầy đã hôn thầy âu yếm để từ biệt. Ta hãy đọc bài thơ *Nói Chuyện Với Tử Thần* sau đây:

Nói Chuyện Với Tử Thần

*Xà lim trông hết cái nhà mồ
Mỗi lần mở cửa tôi ra vô
Thấy như chôn rồi mà vẫn sống
Tử thần, tôi sợ con cóc khò*

*Tử thần nghe vậy bèn sủng cò
Nửa đêm đập cửa tôi mời "dô"
Sẵn có thuốc lao phèo mấy khói
Tử thần khoái trá cười hô hô
Trong khi vui vẻ tôi trò chuyện
Tử thần đắc ý nói huyền thuyên:
- Trần gian địa ngục ham chi nữa
Thôi hãy bay mau về cõi tiên!*

*- Tớ xem tướng cậu cũng hiền hiền
Mà sao thiên hạ sợ như điên
Mỗi lần thấy cậu lò dò tới
Chúng nó hè nhau bỏ tổ tiên*

*- Ấy cũng bởi vì chúng nó điên
Chú anh coi ta tướng rất hiền
Đứa nào hết số ta mới rõ
Bảo chúng làm ăn đừng lo phiền*

*- Tớ đây tuy có chút lo phiền
Nhưng mà cũng chẳng ham cõi tiên
Trần gian địa ngục tớ cứ ở
Mê loạn cuồng say với lũ điên*

*- Trần gian ta thấy bết hơn tiên
Thân bị gông cùm tâm chẳng yên
Sống trong hời hộp trong lo sợ
Dẫu phải thánh hiền cũng phát điên*

*- Trần gian tớ thấy béo hơn tiên
Ấy cũng bởi chúng có giấy tiền
Kim cổ ngàn đời người vẫn thế
Có tiền đầy túi nó mua tiên*

*Mọi người còn đám mộng triền miên
Hạ tuần trăng đã dọi vào hiên
Tử thần âu yếm hôn tôi biệt
Phóng ngựa ma trời về hoàng tuyền*

*Còn một mình tôi vào cõi Thiên
Lâng lâng tự tại cánh vô biên
Bồ đề phiền não đều không tịch
Niết bàn sinh tử vốn an nhiên.*

Thầy Quảng Độ không sợ thần chết, không phải vì thầy thấy thầy mạnh hơn thần chết. Cái vô úy của thầy đã do thiền quán mà có. Thầy đã nhiều lần thực tập quán chiếu về bản chất của cái sống và cái chết. Thầy đã thấy sống và chết tương tức, nương nhau mà biểu hiện, không có cái này thì không có

cái kia. Trong một giây phút quán chiếu, thầy thấy đang sống cũng là đang chết và trong tự thân thầy cái chết và cái sống đang đồng thời có mặt. Ta hãy đọc bài hát nói *Sống, Chết* sau đây để có một ý niệm về cái thấy của thầy:

Sống, Chết

*Mười: Đồi người như một giấc mơ
Tỉnh ra mái tóc bạc phơ trên đầu
Tuyệt mù xanh thẳm ngàn dâu
Gió tung cát bụi tìm đâu lối về*

*Nói: Sống là thực hay là ảo mộng
Chết đau buồn hay chính thật yên vui
Cứ hằng đêm tôi nghĩ mãi không thôi
Chẳng biết nữa mình sống hay là chết*

*Hoàng lương nhất mộng phù du kiếp
Sinh tử bi hoan thực giấc tri*

*Sống với chết là cái chi chi
Lý huyền nhiệm ngàn xưa mấy ai từng biết
Có lẽ sống cũng là đang chết
Bởi sống trong tôi mà chết cũng trong tôi
Chết đeo mang từ lúc thai phôi
Nào đâu phải đến nấm mồ mới chết
Vi lẽ ấy sống: tôi không sợ chết
Vẫn thung dung sống chết từng giây
Nhìn cuộc sống, tuyết, khói, mây
Lòng thanh thản như chim hoa người gõ
Giữa biển trầm luân gió dỗi sóng vỗ
Thân từng kia xanh ngắt từng cao
Sống với chết nào khác chiêm bao
Lý nhất-dị là hào quang bất diệt
Cũng có lẽ chết hẳn rồi mới biết
Sống đau buồn mà chết thật yên vui
Xin đừng sợ chết ai ơi!*

Đã không sợ chết, đã thấy được tính tướng duyên của sinh tử, thầy Quảng Độ có lý nào còn sợ gì và sợ ai, kể cả tù đầy, gông cùm và sự dọa nạt. Có một số các vị xuất gia không có được đức vô úy của thầy lại cho thầy là đại, tại sao cứ lên tiếng đòi nhân quyền, tại sao cứ lên tiếng chống độc tài áp bức, tại sao cứ phải tranh đấu cho sự tồn tại của Giáo Hội Phật Giáo Thống Nhất để rồi chước họa vào thân? Phải chăng thầy lên tiếng chỉ bởi vì thầy sân si? Họ nói: "Tu hành thì phải nhẫn nhục, lấy trứng mà chọi đá ích gì? Tại sao không lấy mù ni che tai cho khờ?" Thầy Quảng Độ đã trả lời họ trong bài thơ *Sân Si* sau đây:

Sân Si

*Có một số tăng ni
Bảo là tôi sân si
Tu hành chẳng nhẫn nhục
Không hỉ xả từ bi
Luật vô thường là thế
Có thịnh thì có suy*

*Nay gặp thời mạt pháp
Đạo tất phải suy vi
Đó chính là chân lý
Buồn phiền mà làm chi
Chùa tượng thuộc hình tướng
Phật Pháp vốn vô vi
Ai phá mặc họ phá
Phật Pháp có hề gì
Tu hành nên nhẫn nhục
Trúng chọi đá ích chi?
Không gì hơn sự sống
Hãy sống với mù ni
Xin cúi đầu phục mệnh
Lạy đức Phật từ bi
Sự sống quý như thế
Mà sao con vô tri
Từ nay con vui sống
Dù sống chẳng ra gì
Miễn như mọi người khác
Khỏi mang tiếng sân si!*

Một số lớn trong chúng ta là người hèn nhát. Chúng ta không có được cái tuệ giác và cái vô úy của thầy Quảng Độ. Lịch sử sẽ phê phán chúng ta như thế nào? Bằng đức vô úy lớn lao của thầy, thầy Quảng Độ đã cứu chuộc được cho tất cả chúng ta. Có thầy Quảng Độ, chúng ta mới dám ngửa mặt lên nhìn người, và mới dám nhìn thẳng vào con mắt của con cháu chúng ta. Thầy Quảng Độ là vị thánh sống có khả năng cứu chuộc cho tất cả chúng ta, là rédempteur, là chúa cứu thế, gột sạch được cho cả thế hệ ta cái tội hèn nhát không dám lên tiếng trước bạo lực, áp bức và độc tài. Tôi không bao giờ dám nghĩ rằng thầy Quảng Độ là sân si. Tôi nghiêng mình trước tuệ giác và đức vô úy của thầy. Cũng may là lịch sử hiện đại còn có thầy Quảng Độ và một số các thầy và các đạo hữu khác, hữu danh hay vô danh, có tầm vóc của những vị bồ tát. Tôi rất hãnh diện vì sự có mặt của họ. Tôi không nghĩ rằng thầy Quảng Độ là trúng đang chọi với đá. Tôi thấy thầy là kim cương. Đá không thể nào làm tổn hại được kim cương. Thầy là kim cương bất hoại, dù hình hài thầy còn hay không còn biểu hiện. Tôi rất đồng ý với thầy là không chế độ độc tài cảnh sát nào có thể tồn tại lâu dài. Sự sụp đổ của một chế độ như thế chỉ là vấn đề thời gian.



Trong thời gian thầy Quảng Độ ở tù, tôi và các bạn ở bên này chỉ có thể mỗi năm một lần vận động với các giới nhân bản, tôn giáo và nhân quyền gửi vài chục ngàn lá thư cho nhà nước Việt Nam để nhắc rằng dư luận quốc tế rất ý thức

rằng thầy và nhiều vị khác đang bị giam giữ, và nhà nước hoàn toàn gánh chịu trách nhiệm về sự sống chết của thầy ở trong tù. Đó là phương cách duy nhất để bảo vệ cho thầy và những vị bồ tát đó.

Thầy Quảng Độ là một trong những vị cao tăng của thời đại chúng ta. Năm nay thầy đã bảy mươi hai tuổi, và thầy đang đứng ở địa vị của một bậc tôn túc. Thầy là một vị chân tu, thẳng thắn, chân thật, không màng danh lợi, học và hạnh kiêm toàn. Tôi nghĩ các vị có trách vụ trong tổ chức Phật Giáo Việt Nam phải tới tham vấn thầy về đường lối của Phật Giáo hiện đại. Tôi nghĩ các ông chủ tịch nhà nước, thủ tướng chính phủ và chủ tịch quốc hội nên tới xin yết kiến thầy để tiếp nhận những lời chỉ dạy của thầy về sự phục hưng của nền đạo đức dân tộc và về hướng xây dựng tương lai của đất nước.

Hiện thời, những giá trị tinh thần của xã hội ta đã đổ nát, người dân không có nơi nương tựa tâm linh. Niềm tin ở xã hội chủ nghĩa đã thật sự chết trong lòng người và cả trong lòng những vị trong ban lãnh đạo trung ương đảng. Có một khoảng trống lớn trong đời sống tâm linh. Quốc dân không thể một ngày không có niềm tin. Mà niềm tin phải là chánh tín, chứ không phải là mê tín dị đoan, dù là mê tín ở thần quyền hay ở tính vạn năng của một chủ thuyết. Một số đông chỉ còn biết bám víu lấy sự lễ bái thờ phụng và tình trạng xã hội hiện thời đã trở nên thật hỗn tạp với bao nhiêu thói nát, hư hỏng và mê tín.

Nhà nước hiện chỉ cho phép cúng kính và lễ bái mà không cho phép hồi phục và xây dựng lại một nếp sống tâm linh có thể làm nền tảng cho sự trị liệu và đi tới của dân tộc. Cựu thủ tướng Phạm Văn Đồng sau bao nhiêu ngày thao thức dần vật cũng đã phải tìm đến chùa quy y với hòa thượng Đức Nhuận. Các vị lãnh đạo trong chính quyền hiện tại phần lớn cũng là con cháu gia đình tin Phật. Tôi nghĩ các vị ấy không nên đợi đến lúc về già mới nghĩ đến chuyện quy y Tam Bảo và hành trì Phật Pháp. Đạo Bụt rất có tinh thần khoa học. Nếu được phép làm mới, đạo Bụt có thể trở nên một nguồn năng lượng vĩ đại đưa quốc gia dân tộc đi vào con đường thông cảm, thương yêu, lớn mạnh và hạnh phúc. Chúng ta phải thực tập đạo Bụt ngay từ bây giờ. Tôi biết các vị ấy cũng có những hạt giống tốt của Phật Pháp trong tự tâm. Nếu những hạt giống này được tưới tắm và chăm sóc chúng sẽ trở nên một nguồn năng lượng của niềm tin và của tuệ giác có thể giúp cho các vị lèo lái con thuyền quốc gia dân tộc đến bờ bến của an vui và hạnh phúc. Tuy bề ngoài các vị ấy đã lên án và xét xử thầy Quảng Độ như một tội phạm đã làm những điều có hại cho an ninh quốc gia, nhưng trong thâm tâm của các vị, tôi biết các vị vẫn tôn kính thầy Quảng Độ như một bậc cao nhân có đạo hạnh và khí phách có thể làm gương mẫu cho người đồng thời và quý vị cũng ước ao có được tâm vóc đạo hạnh và khí phách của thầy. Vậy thì tại sao quý vị không làm như vua Quang Trung đã khẩn thiết đến cầu hiền với La Sơn Phu Tử Nguyễn Thiếp? Tâm trạng sợ hãi và nghi kỵ không cho phép đi tới một chính sách thông minh và hữu hiệu. Theo cái thấy của tôi, tôi với thầy Quảng Độ với đầy đủ lễ nghi của những bậc cầu hiền, quý vị không làm mất thể diện của chính quyền mà trái lại sẽ khiến cho quốc dân thấy được khả năng giác ngộ và cầu hiền của nhà nước và bắt đầu có niềm tin nơi sự lãnh đạo của các cơ quan lập pháp và hành pháp của quốc gia. Tôi không dám

lên mặt dạy dỗ ai. Tôi chỉ muốn thỉnh lên một tiếng chuông chánh niệm. Thúc tỉnh kịp thời và đi được vào con đường vương đạo thì các vị ấy sẽ đạt được sự thành công của bản thân, quốc gia và dân tộc. Nếu không thì lịch sử chỉ ghi lại được những lầm lỗi, gian trá, tham nhũng, tranh chấp và hận thù của một giai đoạn mà thôi.

Thầy Quảng Độ ơi, có thầy cho nên chúng tôi và con cháu của thầy sẽ không còn để cho sự hèn nhát kéo lùi và làm tê liệt. Con cháu của thầy sẽ tiếp nối được tinh thần đạo đức và vô úy của thầy. Xin thầy cứ an tâm. ☸

dung thông

*Em là ngư dân
Trên biển sâu kéo lưới
Nước da em thơm mùi biển mặn
Những bắp thịt em cuộn tròn dưới nắng*

*Tôi là con cá thu vẫy víu lấp lánh
Giây dụa tuyệt vọng
Cùng với hàng ngàn con cá khác
Trong lòng lưới căng*

*Tôi nằm hấp hối trên khoang thuyền
Em phải bắt tôi vì sự sống em
Điều này tôi đã hiểu
Và vì tôi đã tu luyện nhiều kiếp
Nên không còn để hận thù uất ức
Nổi dậy trong tâm*

*Em cũng là người thiếu phụ
Ngoài chợ xách giỏ đứng trông
Tôi đã chết rồi
Nhưng mắt tôi còn chứa nhấm
Thịt tôi còn tươi lấm
Mang tôi vẫn còn đỏ hồng -
Em mua tôi về
Chặt tôi ra thành nhiều mảnh
Bỏ vào nồi
Bữa cơm chiều có bát canh ấm áp mùa Đông
Nhờ có tôi
Em và các con có được mâm cơm nóng
Dưới mái tranh mọi người ấm bụng
Có ai cần thối mốc bản khoăn.*

*Tôi đã thành em
Tôi đã hiến tôi thành chất đạm
Còn ai nhận diện được tôi nữa
Khi sắc không cứ ẩn hiện xoay vòng?*

*Một trăm ngàn kiếp làm thân con cá biển cá sông
Tôi đã từng bơi lội thành thoi
Trong lòng đại dương mênh mông
Giữa các ao hồ nước ngọt
Theo các dòng sông
Nhà cửa không gian có khi còn đẹp hơn bích ngọc
Thế giới tôi có đủ màu xanh màu tím*

Tuyệt vời san hô
Xanh muốt rêu rong
Tôi cũng đã từng được rong chơi
Trong những đàn cá hàng triệu con
Cung điện san hô vào ra thấp thoáng
Vi vầy ủng hồng
Tu luyện trong hàng trăm kiếp
Tôi đã cố học thuộc lòng
Bài học bí thử bất nhị
để mỗi khi sa vào lưới
Được chết thong dong
Không hận thù
Không tuyệt vọng
Bởi tôi biết sự sống làm bằng sự chết
Cái có làm bằng cái không
Cái kia làm bằng cái nọ
Và tôi - em dung thông. ☺

Nhất Hạnh

Lời khẩn nguyện đầu thế kỷ

*Đọc tại thiền đường Nước Tinh, Xóm Thượng,
vào giờ giao thừa năm 2000*

Kính lạy chư vị tổ tiên tâm linh và huyết thống của chúng con.

Thở vào, chúng con ý thức là chư vị đang có mặt trong chúng con. Chư vị chưa bao giờ bỏ chúng con, và chúng con luôn luôn mang chư vị mà đi về tương lai. Chúng con biết rằng trong thế kỷ thứ 20 chúng con đã đại đột gây ra bao nhiêu lầm lỗi. Chúng con đã tạo ra chia rẽ, hận thù, cô đơn và tuyệt vọng. Chúng con đã để cho chủ nghĩa cá nhân lộng hành và tàn phá. Chúng con đã thấy được rằng danh vọng, tiền tài, quyền lực và tư dục đã không đem lại hạnh phúc chân thực cho chúng con. Chúng con đã thấy được rằng chỉ có lòng từ bi mới đem lại một ý nghĩa cho sự sống và chúng con phải tập sống với nhau như một tăng thân thì con cháu chúng con mới có được một tương lai trên trái đất này.

Giờ phút mà chúng con tập họp lại đây trước bàn thờ chư vị, chúng con kính cẩn phát nguyện là bắt đầu từ năm 2000 chúng con sẽ tập sống thật hài hòa và an vui trong phạm vi gia đình và tăng thân của chúng con, như những con ong cùng sống chung trong một tổ ong hay những tế bào của cùng một cơ thể. Chúng con hứa là chúng con sẽ học hỏi thái độ cởi mở để có thể truyền thông được dễ dàng với những thành phần khác trong gia đình và trong tăng thân chúng con, luôn luôn tập hạnh lắng nghe và ái ngữ. Chúng con nguyện tập lắng nghe chư vị, cũng như chúng con sẽ tập lắng nghe anh em, bằng hữu và con cháu của chúng con, để chúng con có thể sống hài hòa và hạnh phúc với nhau. Chúng con nguyện sẽ tập thấy hạnh phúc của tăng thân là hạnh phúc của chính mình. Chúng con biết đây là cách thức duy nhất để bảo đảm cho con cháu của chúng con một tương lai trên trái đất. Trong giờ phút linh thiêng khởi sự cho năm mới, cho thế kỷ mới và cho thiên niên mới này, chúng con trân trọng và thành kính hứa với chư vị là chúng con sẽ tập thờ có chánh niệm, tập đi có chánh niệm, tập nói năng có chánh niệm, tập nhìn bằng con mắt của

tăng thân và nghe bằng tai của tăng thân, tập sống đơn giản trở lại, tiêu thụ ít trở lại và tập thương theo tinh thần từ bi và không kỳ thị. Xin chư vị chứng giám lòng thành của chúng con và luôn luôn phù hộ cho chúng con và cho các cháu. Chúng con nguyện thực tập cho chư vị và cho cả con cháu của chúng con để ngày mai hòa bình an lạc và thương yêu lại có thể có mặt trở lại trên thế gian này. Chúng con kính dâng hương hoa, quả phẩm, lòng hiếu thảo của chúng con, và xin lạy xuống trước chư vị bốn lạy. ☺

CẨM HẠNG TU TẬP

Để có thêm hạnh phúc trong thời gian ở Làng Mai

Đạo Tràng Mai Thôn

Làng Mai là một trung tâm thiền tập tọa lạc tại miền Tây Nam nước Pháp được hình thành vào đầu năm 1982, cách đây đã đúng 18 năm.

Những năm đầu, nhiều cây hồng ăn trái (persimon) đã được trồng lên cho nên trung tâm thiền tập này được gọi là Làng Hồng. Nhưng sau đó, 1250 cây mai thuộc loại pruniers d'Agen, rất ngọt và đậm đà, đã được trồng bằng tiền túi của thiếu nhi gốc Việt Nam về tu học, cho nên Làng Hồng đã đổi tên thành Làng Mai - tiếng Pháp là Village des pruniers, tiếng Anh là Plum Tree Village, gọi tắt là Plum Village. Tên chủ của Làng là Đạo Tràng Mai Thôn.

Mấy năm đầu thì Làng Mai chỉ có hai xóm: Xóm Thượng và Xóm Hạ. Nhưng vì nhu yếu càng ngày càng lớn của thiền sinh, hiện giờ Làng đã có năm Xóm: Xóm Thượng, Xóm Hạ, Xóm Trung, Xóm Đoài và Xóm Mới. Xóm Thượng đã trở thành chùa Pháp Vân, tên chữ là Thệ Nhật Sơn Pháp Vân Tự, Xóm Hạ đã trở thành chùa Cam Lộ, tên chữ là Mai Hoa Thôn Cam Lộ Tự, Xóm Mới đã trở thành chùa Từ Nghiêm, tên chữ là Thiên Ý Thôn Từ Nghiêm Tự. Hiện giờ, Xóm Mới đã có thêm Xóm Mới Đầu Thôn và Xóm Mới Lưng Đồi để đủ cung ứng nơi cư trú cho thiền sinh tới thực tập càng lúc càng đông. Ngoài ra, Xóm Mới cũng mới có thêm một ngọn đồi và một con suối gọi là Đồi Dương Xuân và Suối Dương Xuân, một niềm vui lớn cho các vị thường trú. Chùa Pháp Vân là thiền viện của các vị xuất gia nam, chùa Từ Nghiêm và chùa Cam Lộ là thiền viện của các vị xuất gia nữ. Trong số các thầy và các sư cô, có nhiều vị gốc Anh, gốc Pháp, gốc Hòa Lan, gốc Mỹ, gốc Ái Nhĩ Lan và Úc. Làng Mai cũng là trụ sở của Viện Cao Đẳng Phật Học, nơi đào tạo các vị giáo thọ xuất gia và tại gia. Số lượng các vị giáo thọ được đào tạo đã lên tới gần một trăm người, hiện đang có mặt giảng dạy và hướng dẫn các khóa tu trên thế giới, kể cả ở Việt Nam. Tại đạo tràng Mai Thôn, ngoài chúng xuất gia, cũng có chúng tại gia thường trú, tu học rất tinh chuyên.

Các Khóa Tu

Tại Làng Mai có chương trình đào tạo các vị giáo thọ xuất gia và tại gia. Số lượng các vị xuất gia tại Làng Mai và Tu Viện Rừng Phong đã lên tới một trăm vị. Có những khóa tu được tổ chức hàng năm: Khóa mùa Đông (An cư kết Đông) kéo dài ba tháng, bắt đầu từ giữa tháng Mười Một đến giữa tháng Hai Dương Lịch, Khóa mùa Hè kéo dài một tháng, từ giữa tháng Bảy đến giữa tháng Tám, giảng dạy bằng tiếng Việt, tiếng Anh và tiếng Pháp. Khóa này rất đông, thiền sinh từ khoảng 25 quốc gia tới, hè nào cũng trên một ngàn người, có khi cần đến trên 30 vị giáo thọ giảng dạy. Lại có khóa bảy ngày hoặc hai mươi một ngày, giảng bằng tiếng Anh hay tiếng Pháp. Ngoài ra, tuần nào cũng có hai ngày quán niệm (Chủ Nhật và Thứ Năm,) ta có thể đến tham dự pháp thoại, thiền hành, thiền trà và ăn cơm chánh niệm. Để được tham dự các khóa tu, ta cần ghi danh trước.

Thực Tập Chánh Niệm

Tại Làng Mai, mọi người đều thực tập chánh niệm. Chánh niệm là cốt tủy của sự tu tập trong đạo Phật, và tông phái nào cũng lấy phép thực tập chánh niệm làm căn bản. Chánh niệm là năng lượng nhận diện được những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Khi năng lượng ấy có mặt thì thân và tâm ta hợp nhất và ta thực sự có mặt trong giây phút hiện tại để sống sâu sắc mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Tâm ta không bị những tiếc nuối về quá khứ hoặc những lo lắng về tương lai lôi kéo. Ta có thể tiếp xúc được với những nhiệm vụ của sự sống có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu ta. Ta cũng có năng lượng chánh niệm để nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa những khổ đau trong ta. Ta thực tập để chế tác năng lượng chánh niệm khi thở, khi đi, khi đứng, khi nằm, khi ngồi và khi làm việc. Ở Làng Mai ai cũng thực tập như thế, và kinh căn bản của phép thực tập này là kinh Niệm Xứ, *kinh gối đầu giường* của tất cả các thầy và các sư cô trong thời gian Phật còn tại thế.

Thở Chánh Niệm

Trong kinh *Quán Niệm Hơi Thở*, Phật dạy mười sáu phép quán niệm về hơi thở. Phép đầu là “*thở vào tôi biết là tôi đang thở vào, thở ra tôi biết là tôi đang thở ra.*” Đây là phép nhận diện hơi thở. Ta cứ thở tự nhiên, bất cứ trong tư thế nào của thân thể, và chỉ cần để hết tâm ý vào hơi thở. Thở như thế chỉ trong vài chục giây là thân tâm ta về lại với nhau và ta thực sự có mặt trong giây phút hiện tại. Tiếp tục thở như thế, ta sẽ thấy hơi thở tự nhiên trở nên êm dịu, sâu lắng và điều hòa và thân cũng như tâm sẽ có cảm giác dễ chịu, an lạc. Năng lượng chánh niệm do hơi thở chế tác tiếp tục bảo hộ ta, giúp ta an trú trong giây phút hiện tại, không để cho ưu tư, lo lắng và thất niệm kéo ta đi về quá khứ hay tương lai.

Chương Chánh Niệm

Mỗi khi nghe tiếng chuông, ta ngưng lại mọi suy tư và nói năng để trở về hơi thở. Thở vào ta thầm niệm: “*Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe.*” Thở ra ta thầm niệm: “*Tiếng chuông huyền diệu đưa về quê hương.*”

Quê hương ở đây là quê hương tâm linh, là sự sống, là giây phút hiện tại, là hải đảo tự thân nơi đó ta có thể tiếp xúc với Phật, với Tịnh Độ, với tổ tiên tâm linh và huyết thống. Ở Làng Mai mỗi khi nghe tiếng đồng hồ đánh nhạc mỗi 15 phút hay tiếng chuông điện thoại, mọi người cũng đều thực tập thở như thế theo bài kệ, ít nhất là ba lần.

Chấp Tay Trong Chánh Niệm

Gặp nhau trong khuôn viên Làng Mai, ta chấp tay xá nhau trong chánh niệm. Chấp hai tay lên thành búp sen, ta thầm niệm: “*Sen búp xin tặng người.*” Cúi xuống trước người đối diện, ta thầm niệm: “*một vị Phật tương lai.*” Ta làm động tác này với tất cả sự cung kính, dù là với một em bé, bởi vì em bé cũng có tính Phật trong tâm. Chấp tay và xá như thế, ta tiếp xúc được với Phật tính trong ta và trong người đối diện, đồng thời ta cũng giúp người ấy làm như thế. Đây không phải là lễ nghi ước lệ mà là một sự thực tập.

Sử Dụng Thi Kệ

Trong sách *Nhật Tụng Thiền Môn Năm 2000* và *Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn* có nhiều bài thi kệ để thực tập chánh niệm, ta nên học thuộc một số bài để mà thực tập. Ví dụ khi rửa tay ta thực tập bài: “*Lấy nước để rửa tay, xin nguyện cho mọi người, có hai bàn tay khéo, gìn giữ trái đất này.*” Mỗi câu kệ đi theo một hơi thở. Hoặc khi thắp nến, ta sử dụng bài kệ này: “*Thắp lên một ngọn đèn, cúng dường vô lượng Phật, một tâm niệm an lành, làm rạng ngời mặt đất.*” Phép thực tập ở thiền môn đầy tính thi ca, rất đẹp, bạn nên tìm cách thừa hưởng nếp sống của nền văn hóa tâm linh ấy.

Thiền Đi

Đi thiền là một phép thực tập rất dễ chịu. Ta phối hợp hơi thở với bước chân. Thở vào, ta có thể bước hai hoặc ba bước, tùy theo nhu yếu của hai lá phổi ta. Thở ra cũng thế. Để tâm ý xuống lòng bàn chân, ta đi từng bước vững chãi, thực sự tiếp xúc với mặt đất. Ta đi thật tự nhiên; chánh niệm giúp ta đi an lạc và thanh thoi như đi trong tịnh độ. Ta có thể đi với tăng thân hay đi một mình. Ta có thể đi thiền nhiều lần trong một ngày.

Tại Làng Mai quanh năm chỉ có một cách đi, đó là thiền hành. Hễ cần di chuyển đi đâu, dù chỉ vài ba thước, ta cũng đi thiền. Thiền đi giúp ta tập sống từng giây phút của đời sống hàng ngày. Khi đi, ta không nói. Nếu cần nói gì, ta hãy ngừng lại đã. Đi, ta đi với một trăm phần trăm của thân tâm ta. Nói, ta cũng nói với một trăm phần trăm của thân tâm ta. Như thế ta mới chế tác được niệm và định. Đi thiền ta có thể sử dụng bài kệ “*Đã về, đã tới, bây giờ, ở đây.*” Nếu khi thở vào ta bước hai bước thì ta thầm niệm: “*Đã về, đã về.*” Nếu khi thở ra ta bước ba bước thì ta thầm niệm: “*Đã tới, đã tới, đã tới.*” Bài kệ sẽ giúp ta an trú trong chánh niệm. Mỗi khi ta có buồn phiền, lo lắng hoặc hờn tui, đi thiền giúp ta buông bỏ những năng lượng tiêu cực đó và ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và an vui hơn sau vài mươi phút thực tập.

Khi vô sự, đi thiền giúp ta nuôi dưỡng niềm vui cũng như năng lực của niệm, định và tuệ rất cần thiết để ta đạt tới

vùng chài và thành thời.

Thức Dậy Buổi Sáng

*“Thức dậy miệng mỉm cười
Hăm bốn giờ tỉnh khời
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời.”*

Vừa thức giấc, ta có thể nằm thở theo bài kệ trên. Sau đó ta choàng dậy ngay, dùng chậm trễ. Thu nhiếp thân tâm vào chánh niệm, ta tiếp tục theo dõi hơi thở trong khi xoa bóp và làm vài động tác cơ thể cho máu huyết chảy điều hòa. Chải răng, súc miệng, thay áo, ta đều có thể sử dụng thi kệ. Rồi ta đi ra thiền đường sớm, để có thì giờ vừa đi vừa thưởng thức khung trời ban mai của Làng Mai, có sao sáng và không khí trong lành.

Thiền Ngồi

Ngồi thiền với đại chúng trong thiền đường là một cơ hội để thu nhiếp thân tâm, chế tác chất liệu vùng chài, tự tại và nuôi lớn niệm, định và tuệ. Ngồi thiền ta phải có an lạc và hạnh phúc trong khi ngồi. Ta ngồi thật thoải mái, dùng gò bó, dùng gồng mình. Hãy ngồi thư thái như ngồi chơi vậy thì ta sẽ ngồi được lâu, không nghẹt thở, không đau nhức, không buồn ngủ. Thế ngồi dù bán già hay toàn già cũng giúp ta trở nên vùng chài. Sử dụng hơi thở chánh niệm ta đưa tâm về lại với thân, tạo ra trạng thái *thân tâm nhất như*.

Ngồi chung với đại chúng, ta có thể thừa hưởng năng lượng tập thể và ta sẽ thực tập dễ dàng hơn. Ngồi thiền có nhiều mục đích: nuôi dưỡng, quán chiếu và trị liệu. Trong sách *Sen Búp Từng Cánh Hé* ta có thể tìm thấy nhiều bài thực tập để thực hiện những mục tiêu ấy. Ta biết khi nào thân tâm ta cần được nuôi dưỡng hoặc cần được trị liệu. Muốn trị liệu thân và tâm, ta phải tập quán chiếu. Quán chiếu là nhìn sâu vào thực tại để thấy. Cái thấy này có tác dụng cởi mở và trị liệu cho thân tâm. Có rất nhiều phép quán chiếu, nhưng những chiếc chìa khóa căn bản để mở cửa thực tại vẫn là vô thường, vô ngã, tương tức và niết bàn. Không có niềm đau nào mà không thể trị liệu và chuyển hóa, nếu ta biết sử dụng những phép quán chiếu ấy. Sách *Sen Búp Từng Cánh Hé* là một thiền phổ tương đối dễ sử dụng, nhưng ta phải nương vào thầy và tăng thân để được hướng dẫn thì mới dễ đi được vào con đường chánh quán. Những bài thực tập để nuôi dưỡng rất cần được sử dụng hàng ngày, nhất là đối với những kẻ nhập môn.

Giữa hai thời ngồi thiền, ta có dịp thực tập kinh hành, đi chậm, mỗi bước chân phối hợp với một hơi thở (vào hoặc ra.) Đi như đặt dấu ấn của vùng chài và thành thời xuống mặt đất. Đi như thế ta vẫn tiếp tục thiền tập và cũng giúp cho máu huyết lưu thông để lại ngồi tiếp.

Nếu đến thiền đường trễ sau tiếng chuông, ta dùng nên vào nữa. Hãy đi thiền hành ngoài trời, đợi lúc thời ngồi thiền thứ hai mới nên vào gia nhập. Như vậy để tránh làm động chúng.

Ăn Cơm Chánh Niệm

Ăn cơm cũng là một phép thực tập rất sâu sắc. Trong khi ăn ta phải thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại để tiếp xúc với thức ăn và tăng thân đang có mặt. Dùng để tâm ý bị lôi kéo bởi quá khứ, tương lai và những lo lắng, buồn giận và suy nghĩ vẫn vơ. Ta nên hiến tặng sự có mặt của ta cho tăng thân để năng lượng chánh niệm tập thể được thêm hùng hậu. Sắp hàng xôi cơm và lấy thức ăn, ta cũng nhiếp tâm thực tập theo các bài thi kệ. Tối trai đường, ngồi xuống, ta lập tức theo dõi hơi thở, dùng chờ đợi. Trước khi ăn, ta thực tập năm phép quán như sau:

“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. Khi ăn xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu và tập ăn uống cho có chừng mực. Xin chỉ ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh. Vì muốn thực tập con đường hiểu và thương nên thọ dụng thức ăn này.”

Trước khi đưa thức ăn vào miệng ta hãy nhìn thức ăn ấy với con mắt chánh niệm, nhìn để thấy rõ được chân tướng của nó. Ví dụ ta đưa lên một miếng đậu hũ. Ta thấy được cây đậu nành, được những cơn mưa nắng đi ngang qua hoa đậu, được sự hình thành của miếng đậu hũ trong khuôn vải. Miếng đậu hũ trở thành một vị đại sứ của đất trời, tới với ta để nuôi dưỡng ta. Lòng ta tràn đầy niềm biết ơn và hoan hỷ. Khi nhai, ta nhai rất ý thức, biết rằng ta đang nhai đậu hũ để tiếp tục tiếp xúc sâu sắc với đậu hũ. Dùng nhai những dự án trong đầu, những buồn giận, những lo lắng; dùng nhai quá khứ và tương lai. Ta nhai khoảng 30 lần cho miếng cơm trở thành chất loãng, rất dễ tiêu và bổ dưỡng. Như thế ta không cần phải lấy nhiều cơm mà chất dinh dưỡng vẫn đầy đủ và thân thể lại còn khỏe mạnh hơn. Lâu lâu ta ngừng lại để tiếp xúc với sự có mặt của tăng thân, để thực sự thấy mình may mắn đang được thực tập chánh pháp với tăng đoàn.

Sử Dụng Nhà Bếp

Nhà bếp cũng là một nơi thực tập. Khung cảnh nhà bếp cũng phải trang nghiêm và thanh tịnh như ở thiền đường. Ta hãy tránh vào nhà bếp nếu hôm ấy không phải là phiên của ta nấu ăn hay xát gọt. Trước khi khởi sự làm bếp, ta nên dâng hương trên bàn thờ Sứ Giả Giám Trai. Sau đó ta theo dõi hơi thở và quán chiếu trong khi làm việc. Tập trung vào việc nấu nướng và xát gọt, ta làm việc với tất cả tình thương, ý thức rằng đây là một phép thực tập cúng dường cho tăng thân để tăng thân có điều kiện tu học. Ta không nói chuyện trong khi làm việc. Ta chỉ trao đổi một vài tiếng khi công việc đòi hỏi có sự điều hợp. Rửa bát, dọn dẹp và lau chùi nhà bếp cũng là một sự thực tập rất thiêng liêng, giống như đốt hương hoặc tắm Bụt sơ sinh. Những động tác của ta phải tỏa chiếu an lạc và thành thời; có như thế thì mới bỏ công tới Làng tu học.

Tăng Thân

Ai đến Làng cũng trở thành một thành phần của Tăng thân. Phật có Phật thân, Pháp có Pháp thân và vì vậy Tăng cũng có Tăng thân. Tăng thân là đoàn thể mà ta nương tựa vào để tu học. Tăng thân là thân của mỗi chúng ta. Cái gì xảy ra cho Tăng thân cũng là xảy ra cho ta. Tăng thân phải được làm

bằng chất liệu của Phật thân và Pháp thân, nghĩa là mỗi người trong Tăng thân phải thực tập và tỏa chiếu được năng lượng của chánh niệm, của chánh định và của tuệ giác. Bằng cách đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc và nói năng trong chánh niệm, mỗi cá nhân của Tăng thân chế tác và làm tỏa chiếu năng lượng ấy. Như vậy Tăng thân mới là Chân Tăng, và ai đến với Tăng cũng thừa hưởng được năng lượng của Tam Bảo. Ta hãy tập sống hòa hợp trong tăng thân, chia sẻ thì giờ, công việc và sự thực tập với tăng thân. Ta phải học chế tác thêm những năng lượng tích cực của tăng thân và giúp sức chuyển hóa những yếu kém đang có mặt. Hãy tập hành xử như một tăng thân mà đừng hành xử như một cá nhân, như khi cánh tay trái mệt mỏi hoặc bị thương thì cánh tay phải thay thế và chăm sóc, không phân biệt đây là tay phải, kia là tay trái. Tăng thân có nhiều thành viên, mỗi thành viên một vẻ, như một vườn hoa muôn màu muôn sắc. Ta hãy đóng góp tài năng, sự vững chãi và sự tươi mát của ta cho khu vườn kỳ diệu ấy.

Tam Quy Và Ngũ Giới

Căn bản của sự thực tập ở Làng là quy và giới. Tuy giới luật của người xuất gia có khác giới luật người cư sĩ, nhưng tất cả giới luật và uy nghi đều được phát xuất từ Tam quy và ngũ giới. Thực tập theo năm giới quý báu là ta đã thực sự thực tập tam quy, bởi vì trong năm giới đã có chất liệu của Bụt và của Pháp. Ta không thể thực tập năm giới một cách hoàn hảo được nếu ta không nương tựa vào tăng thân, tham dự pháp đàm về giới, và những buổi tụng giới. Mà nương tựa vào Tăng, tức đã nương tựa vào Bụt và Pháp rồi. Tiếp nhận năm giới để hành trì, ta đã thấy được con đường ta đi, ta không còn lưỡng lự và sợ hãi nữa. Sự thực tập năm giới bảo vệ ta và gia đình ta, và giúp đặt ta dưới sự che chở và hộ trì của Tam Bảo.

Đây là nội dung của năm giới:

Giới Thứ Nhất: Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.

Giới Thứ Hai: Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bắt công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

Giới Thứ Ba: Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chánh sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của

mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa.

Giới Thứ Tư: Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

Giới Thứ Năm: Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.

Im Lặng Hùng Tráng

Tới Làng, thực tập giới thứ tư, ta không nói chuyện thị phi. Ta không nói chuyện thị phi của bất cứ ai và của bất cứ cơ sở nào, trong đó có các thầy, các sư cô và các đạo tràng khác. Ta cũng không nghe chuyện thị phi. Thì giờ của ta là để thực tập thiền thở, thiền đi, thiền ngồi, thiền làm việc và ăn cơm trong chánh niệm. Để sự thực tập được sâu sắc, ta cần theo dõi hơi thở và vì vậy ta không nói chuyện, trừ những giờ pháp đàm trong ấy ta chỉ nói về sự thực tập mà thôi. Im lặng này không phải là một thứ im lặng tê nhạt hoặc nặng nề mà là một thứ im lặng linh động đầy sức sống gọi là Im Lặng Hùng Tráng (Noble Silence), rất cần thiết cho khung cảnh thực tập. Im lặng hùng tráng tạo ra năng lượng chuyển hóa và trị liệu. Ta nên tích cực đóng góp cho phẩm chất tu học của tăng thân về phương diện này.

Làm Mới

Làm mới là thực tập nhìn lại tình trạng của mình và mối liên hệ giữa mình và người thân để có thể hóa giải buồn giận, phá tan mây mù của sự hiểu lầm, đem hạnh phúc trở về để nuôi lớn hạnh phúc ấy. Mỗi tuần ta nên làm mới một lần, dù giữa ta và người kia không có vấn đề với nhau. Người kia

có thể là cha ta, mẹ ta, con ta, bạn ta hay người bạn hôn phối của ta.

Làm mới cũng là một hình thức của sự thực tập sám hối, cần đến tâm thành khẩn và ý chí thực tập để chuyển đổi tình trạng.

Sự thực tập làm mới dễ nhất là làm giữa hai người. Nếu thấy hơi khó khăn thì ta mời thêm người thứ ba, một người mà cả hai bên đều thương kính và tin cậy. Đó có thể là một thầy, một sư cô hay là một người đạo bạn. Làm mới cũng có thể thực hiện trong một nhóm tăng thân nhiều người. Trong thời gian làm mới, ai cũng thực tập theo dõi hơi thở và sử dụng phép lắng nghe. Chỉ khi nào được mời ta mới chấp tay xá và mở lời mà thôi. Khi nói ta phải sử dụng ái ngữ, nghĩa là lời nói dịu dàng, trầm tĩnh, không lên án, không trách móc. Đây là quá trình thực tập:

1- *Túổi hoa*: Trong phần này, ta nhắc đến những điểm tích cực và dễ thương của người đối diện. Đây không phải là nói nịnh để làm lớn sự tự hào, tự phụ của người kia, mà là để giúp người kia có thêm đức tự tin nơi chính bản thân họ và do đó sẽ cố gắng phát triển những điểm tích cực ấy, những điểm có thể tạo dựng hạnh phúc cho tự thân và cho kẻ khác.

2- *Tự tỉnh*: Trong phần này ta tự nói về những thiếu sót của chính ta, những lúc ta thiếu chánh niệm và vì vậy đã vụng về nói những lời hoặc có những cử chỉ đã có thể làm buồn lòng người khác. Và ta hứa sẽ thực tập khá hơn trong những ngày sắp tới để không còn lặp lại những vụng dại vừa qua.

3- *Nói lên niềm đau*: Trong phần này, ta có thể nói lên niềm đau của ta, niềm đau mà ta ngỡ rằng đã được phát sinh do một lời nói hay một cử chỉ của người khác. Ta có thể thêm rằng vì sự thực tập của ta còn kém nên ta còn dễ buồn dễ giận như vậy và ta mong người kia hãy yểm trợ ta trong sự thực tập, lần sau xin đừng nói và đừng làm như thế.

4- *Thực tập lắng nghe*: Khi nghe người kia nói lên niềm đau, ta có thể nghĩ rằng người ấy có tri giác sai lầm và đã tự làm khổ mình, chứ ta không hề có ý làm cho người kia khổ. Tuy nhiên ta không nên dính chính ngay trong lúc ấy để biến giờ làm mới thành một cuộc tranh luận. Ta chỉ nên học cách lắng nghe của bồ tát Quan Thế Âm, nghe với tâm từ bi, và cho người kia biết rằng ta đã lắng nghe và ghi nhận những điều người ấy nói và ta nguyện sẽ chiêm nghiệm và nhìn kỹ lại những gì đã xảy ra. Sau đó, ta tìm cơ hội tối với người đó để giúp cho họ thấy được rằng họ đã có nhận thức sai lầm. Nếu ta thấy được sự vụng về hoặc những lầm lỗi của ta thì ta phải lập tức viết thư xin lỗi và hứa sẽ thực tập hay hơn trong những ngày tới. Hạnh phúc của tăng thân tùy thuộc rất nhiều nơi khả năng lắng nghe và ái ngữ của ta.

Thân Thứ Hai

Ở Làng Mai có pháp môn đệ nhị thân rất màu nhiệm. Mỗi người trong tăng thân chăm sóc cho một người khác mà mình gọi là thân thứ hai của mình. Người ấy bệnh thì mình báo tin cho vị tri bệnh biết, và giúp vị tri bệnh cung cấp thuốc men và cơm cháo cho người ấy. Phẩm chất tu tập người ấy thấp thì mình nâng đỡ người ấy, nếu cần thì mình cầu một vị

khác trong tăng thân yểm trợ mình để làm việc này. Mình thân cận với người ấy, biết được những khó khăn và những ước vọng của người ấy để có thể giúp đỡ người ấy. Mình mời người ấy cùng đi ngồi thiền, đi thiền và tham dự vào những sinh hoạt khác. Mình thay mặt cho người ấy khi người ấy vì bệnh không thể có mặt. Mình chịu trách nhiệm về hạnh phúc của người ấy vì người ấy là thân thứ hai của mình, cũng như cánh tay trái là thân thứ hai của cánh tay mặt. Người ấy cũng có một thân thứ hai để chăm sóc và yểm trợ. Như thế ta chỉ cần chăm sóc cho một người mà tất cả mọi người trong tăng thân đều được chăm sóc. Trong một chuyến đi, nếu người ấy chưa bước lên xe ca hay máy bay thì ta cũng chưa bước lên.

Thiền Buông Thờ và Động Tác Chánh Niệm

Nửa giờ thực tập thiền buông thờ trong tư thế nằm đã có thể giúp ta lấy lại sự tươi mát và niềm vui sống. Sự căng thẳng của hệ thần kinh và của bắp thịt luôn luôn đem tới sự bực bội, cau có và tình trạng đánh mất chủ quyền của thân tâm, và cuối cùng là tật bệnh. Vì vậy ta cần tự bảo vệ mình bằng cách mỗi ngày thực tập buông thờ. Ta cho phép hình hài ta thực sự được nghỉ ngơi để tự nó, nó có thể làm công việc điều hòa và trị liệu. Một con thú trong rừng khi bị thương biết tìm một nơi vắng để nằm xuống trong nhiều ngày không cần ăn uống hay đi tìm mồi, vì nó biết đó là cách duy nhất để trị thương cho nó. Còn chúng ta, chúng ta đã đánh mất thói quen nghỉ ngơi. Thân và tâm ta có khả năng tự trị thương, ta phải có đức tin nơi chúng. Ví dụ khi ta đứt tay, ta chỉ cần rửa vết thương cho sạch, thân thể ta sẽ tự biết cách làm lành vết thương. Nếu ta cho phép ta nghỉ ngơi, đừng lo lắng, đừng phiền não, thì sự bình phục sẽ xảy ra dễ dàng hơn.

Rời Làng, ta nên thỉnh một cuốn băng hướng dẫn thiền buông thờ để đem về thực tập. Khi ta đã có thể tự mình hướng dẫn thiền buông thờ, ta sẽ không còn cần đến cuốn băng nữa, và có thể cho một gia đình khác mượn.

Tại Làng, ta cũng có thể học mười động tác chánh niệm để đem về thực tập hàng ngày. Mười động tác chánh niệm có thể được thực tập nhiều lần trong ngày, mỗi lần chỉ cần chưa tới 15 phút. Những động tác ấy đem lại nhiều lợi ích cho cả thân tâm và giúp ta duy trì sự khương kiện của thân tâm.

Soi Sáng Cho Nhau

Tại Làng Mai, đại chúng xuất gia cũng như tại gia thực tập pháp môn này rất đều đặn. Muốn cho sự thực tập của ta đem lại thành quả mau chóng, ta phải biết cầu tăng thân soi sáng cho ta, chỉ cho ta thấy những ưu điểm và những khuyết điểm của ta và bày cho ta những phép tu tập mà ta đang thực sự cần đến. Con mắt của tăng thân bao giờ cũng sáng hơn con mắt của cá nhân, vì vậy cầu tăng thân soi sáng đích thực là một hành động quy y Tăng. Ta phải lay xuống và cầu xin thì tăng thân mới hạp lại và soi sáng cho ta. Soi sáng với tâm từ bi, chứ không phải là đưa ra những lời phê phán. Lá thư soi sáng bao giờ cũng nói tới những điểm tích cực của đương sự, sau đó mới nói tới những điểm tiêu cực và sau hết là những lời chỉ bày giúp cho đương sự thực tập để chuyển hóa và đi tới.

Điều Phục Cơ Giận Hay Nỗi Buồn

Mỗi khi giận hay buồn, ta phải biết trở về hơi thở chánh niệm và khởi sự đi thiền hành để chăm sóc thân tâm. Ta dùng năng lượng chánh niệm để ôm lấy niềm đau của ta. Năng lượng này được chế tác bằng hơi thở và bước chân. Ta ôm niềm đau ấy như ôm một em bé với tất cả lòng ưu ái, thì năng lượng chánh niệm sẽ làm nhẹ niềm đau sau năm hay mười phút. Tiếp tục thở và đi trong chánh niệm, ta nhìn sâu vào tự tánh của niềm đau, nghĩa là những nguyên do xa gần đã làm nó phát khởi. Ta không nên đè nén cơn giận và nỗi buồn. Ta phải cho phép chúng có mặt, và ôm ngay lấy chúng bằng năng lượng chánh niệm. Có chánh niệm là có Bụt bảo hộ, ta đã được đặt vào một khung cảnh an toàn rồi. Chỉ thực tập thở và đi trong chánh niệm thôi, ta không nói hay không làm bất cứ một điều gì để phản ứng lại khi nỗi buồn hay cơn giận còn đó, bởi vì nói và làm như thế ta sẽ gây sự đổ vỡ trong ta và trong người đối diện. Khi thấy được hạt giống giận hờn và tập khí hay nỗi nóng trong ta, và khi thấy được rằng người kia cũng đang có nhiều khổ đau và tập khí, ta sẽ hết giận và thấy rằng chỉ có sự thực tập hiểu và thương mới giúp được cho ta và cho cả người ấy. Trùng phạt không phải là giải pháp, dù sự trùng phạt ấy được thực hiện bằng lời nói hay bằng hành động. Khuynh hướng muốn trừng phạt người kia, làm cho người kia đau khổ để cho mình bớt khổ là khuynh hướng bạo động trong ta, ta phải thấy được điều này trong khi thực tập hơi thở và bước chân ý thức.

Nghe Pháp Thoại

Giáo pháp của đức Thế Tôn được ví như một cơn mưa, có thể giúp cho những hạt giống tuệ giác và từ bi nằm trong đất tâm của ta thấm nhuần, nảy mầm và lớn lên. Vì vậy trong khi nghe pháp thoại, ta phải ngồi cho thẳng với tất cả sự cung kính, giống như khi ta lễ Bụt, tụng kinh hoặc ngồi thiền. Tập mở lòng ra để cho mưa pháp thấm sâu vào tâm thức, ta đừng để những thành kiến và tri thức có sẵn ngăn chặn. Đừng sử dụng trí năng để so sánh và phán xét. Trí năng có thể giống như một tấm ni-lông, không cho phép mưa thấm được vào lòng đất. Rất có thể những kiến thức mà ta thu lượm được trong quá khứ là chướng ngại vật cho sự học hỏi và tu tập của ta.

Trong giờ pháp thoại, ta chớ nên đứng dậy, di chuyển, gây ra những tiếng động hoặc đi ra ngoài. Làm như thế ta làm hại đến phẩm chất của bài pháp thoại và của sự tiếp thu pháp thoại.

Pháp Đàm

Pháp đàm là cơ hội trao đổi và học hỏi kinh nghiệm tu tập với nhau. Làm sao để sau một buổi pháp đàm ta có thể thực tập được hiệu quả hơn về giới, định và tuệ. Đừng đi vào lĩnh vực lý thuyết suông, không có lợi gì cho sự tu tập của ta và của người khác. Pháp đàm là để hiểu sâu hơn nội dung bài pháp thoại đã nghe và khai triển thêm về phương diện nhận thức cũng như phương diện tu tập. Phẩm chất của buổi pháp đàm cao thì mọi người đều được thừa hưởng lợi lạc. Ta chớ nên sử dụng thì giờ pháp đàm để khoe bày kiến thức của ta.

Thiền Trà

Thiền trà là cơ hội để trân quý sự có mặt bên nhau trong đạo tình và trong tinh thần hòa hợp. Thiền trà là một nghi lễ. Trà chủ, trà khách và người pha trà ai cũng thực tập chánh niệm trong từng cử chỉ và trong từng giây phút. Vị trà chủ và người pha trà (gọi là trà giả) là những vị đã từng được huấn luyện trong nghệ thuật làm trà chủ hay pha trà: cách đi đứng, cách dâng hương, cách pha trà, chuyển bánh... đều biểu lộ chánh niệm, tòa chiếu sự an lạc và thanh thoi. Trà khách cũng được hướng dẫn thực tập trong vòng hai mươi phút trước khi tham dự vào buổi thiền trà.

Sau phần đón chào, dâng hương và lạy Bụt, mọi người ngồi xuống thành một vòng tròn, theo dõi hơi thở chánh niệm giống như trong một buổi thiền ngồi. Ta có thể theo dõi những động tác của người trà giả và thở trong chánh niệm, an trú trong giờ phút hiện tại. Trà và bánh đã dâng lên Bụt, khay bánh và trà được chuyển đi trong chánh niệm với búp sen chấp tay và nụ cười.

Sau lời mời của vị trà chủ, mọi người nâng chén trà lên và cùng uống trà và ăn bánh trong chánh niệm. Chỉ một chén trà và một chiếc bánh con cũng đủ tạo cho mọi người niềm an lạc hạnh phúc trong một hoặc hai tiếng đồng hồ.

Sau mười phút uống trà và ăn bánh im lặng trong chánh niệm, vị trà chủ sẽ mời mọi người chia sẻ niềm vui và kinh nghiệm tu học. Ta có thể kể một câu chuyện, hát một bài hát, ngâm một vài câu thơ hoặc đàn một bản nhạc để giúp cho buổi thiền trà thêm ý vị. Khung cảnh chánh niệm được duy trì cho đến phút chót khi vị trà chủ và các vị trà giả cảm ơn và tiễn đưa mọi người ra tận cửa trà đường.

Thiền Lạy

Thiền lạy là một pháp môn mà ta phải học cho được trong thời gian ở Làng. Thiền lạy giúp ta tiếp xúc trở lại với tổ tiên, cha mẹ, đất đai và những người thân thuộc, và giúp ta hòa giải được với những người ấy. Có khi ta thực tập năm lạy, lại có khi ta thực tập ba lạy. Mỗi chúng ta ai cũng có một gia đình huyết thống và một gia đình tâm linh. Một cái cây bị bứng ra khỏi khu vườn trong ấy nó đã mọc và lớn lên thì không thể tiếp tục sống và giữ được sự xanh tươi của nó. Người bị mất gốc trong hai gia đình huyết thống và tâm linh cũng vậy. Lạy xuống là để buông bỏ cái ý niệm ta là một thực tại biệt lập với dòng huyết thống và tâm linh. Ta thấy ta là một phần của dòng sống huyết thống hay tâm linh ấy. Và ta chấp nhận tổ tiên, cha mẹ và con cháu ta với những đức hạnh và những lỗi lầm của họ. Thấy được như vậy ta buông bỏ được mọi giận hờn, trách móc và oán thù. Có những người chỉ sau một thời thiền lạy đã có thể khóc lên nức nở và hòa giải ngay được với cha mẹ hay con cháu của mình.

Thiền lạy đưa ta đi rất xa, có thể cho ta tiếp xúc được với tự tính không sinh không tử và giúp ta vượt thắng sợ hãi và đạt tới cái vô úy tự tại của các vị bồ tát. Khi lạy, năm vóc ta sát đất, hai bàn tay ta mở ra. Trong tư thế phủ phục đó, ta cảm thấy rất an ổn. Ta quán tưởng theo sự hướng dẫn của một vị duy na, hoặc nếu lạy một mình, ta tự quán tưởng lấy theo lời chỉ dẫn trong sách *Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn* hay *Nhật*

Hải Đảo Tự Thân

Bụt dạy ta phải biết quay về nương tựa nơi hải đảo tự thân, đừng để tâm mình bị kéo theo hoàn cảnh, đừng tự đánh mất mình trong đám đông. Tuy sống trong một tầng thân đông đảo nhưng ta vẫn an trú được trong chánh niệm. Đó là hải đảo tự thân (attadipa) nơi ta ẩn náu, nơi ta được chánh niệm bảo hộ. An trú nơi hải đảo tự thân là làm chủ được thân tâm; ta biết những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, ta hộ trì được sáu căn và không để cho sáu trần xâm chiếm và làm nhiễu loạn.

Sống như thế, ta liên tục chế tác thêm chất liệu vững chãi, thanh thoi và an lạc, và đó chính là phần đóng góp của ta cho tầng thân. Bụt gọi nếp sống này là nếp sống độc cư, nghĩa là sống một mình. Sống một mình không phải là xa lánh xã hội loài người, đi vào hang núi mà ở. Sống một mình, theo lời Bụt, là sống nội hướng, duy trì chánh niệm, an trú trong hải đảo tự thân, tiếp xúc sâu sắc với sự sống trong từng giây phút, không để thân tâm bị kéo theo hoàn cảnh và vọng tưởng.

Ngày Làm Biếng

Tại Làng mỗi tuần có một ngày làm biếng. Ngày làm biếng không có thời biểu và chuông báo hiệu như ngày thường, nhưng ai cũng tiếp tục thực tập chánh niệm và im lặng hùng tráng. Ngày làm biếng rất màu nhiệm. Có khi trong Làng có cả năm sáu trăm người, mà không khí rất tĩnh lặng và thanh thoát. Ai cũng biết tận hưởng cái êm ả thanh tịnh ấy của ngày làm biếng. Ta làm những gì ta thích: nằm võng, viết thư, cắm hoa, đi dạo, uống trà, ngồi chơi trên bãi cỏ, ngồi thiền, giặt áo, v.v.. Ta giữ mãi nụ cười trên môi. Ta đừng nên sử dụng cơ hội này để đi xuống phố, vì làm như thế thì uổng lắm.

Thiền Ôm

Thiền ôm là một phép thực tập để con có thể hòa giải với cha, anh có thể hòa giải với em, cha có thể hòa giải với mẹ. Thiền ôm là một nghi lễ. Thiền ôm đã giúp cho không biết bao nhiêu cặp cha con, vợ chồng và anh em hòa giải được với nhau và phục hồi lại hạnh phúc đã mất. Có người không biết gì hết về thiền ôm nên đã nói xấu thiền ôm, kỳ thực đây là một pháp môn rất vi diệu. Ta nên thực tập thiền ôm trong sự có mặt của một đại chúng đông đảo, giữa một khung cảnh trang nghiêm, trong lúc năng lượng chánh niệm của đại chúng đang hùng hậu. Sự chuyển hóa có thể xảy ra trong mấy phút đồng hồ, với sự yểm trợ hào hùng của tầng thân.

Trong mỗi buổi cúng giỗ tổ tiên, sau khi lạy tổ tiên và ông bà, anh em nên quay lại nhìn nhau, ôm nhau và tha thứ cho nhau về những lỗi lầm đã vấp phải. Chị dâu và em dâu cũng phải thực tập như thế. Cúng giỗ tổ tiên mà ta không hòa giải được với nhau thì việc cúng giỗ không có nghĩa gì. Con cái hòa giải với nhau thì ông bà và cha mẹ mới thực sự có hạnh phúc.

Đem Làng Mai Về Nhà

Thực tập tại Làng Mai, ta chuyển hóa được niềm đau, phục hồi được nhiều hạnh phúc. Về nhà, ta phải đem theo về sự thực tập. Phải biết áp dụng phép thiền đi, thiền ngồi và thiền lạy trong đời sống hàng ngày. Nên tập ăn cơm chánh niệm, không trò chuyện trong những phút đầu của bữa cơm. Nên thiết lập một căn phòng để thực tập thiền ngồi, tụng giới, thiền buông thư, thiền trà và làm mới. Nên sử dụng tiếng chuông chánh niệm, nhất là trong những lúc có khó khăn. Mọi người trong gia đình thực tập như một tầng thân nhỏ, luôn hướng về tầng thân gốc để lấy thêm năng lượng. Sự thực tập của gia đình sẽ tỏa chiếu an lạc và ảnh hưởng tới các gia đình khác. Như vậy ánh sáng của chánh pháp sẽ được truyền đi xa, và ta có thể đóng góp phần mình vào sự nghiệp của Bụt và của tầng đoàn. ☺

tiếp xúc

Sư Tổ Nhất Định, thưa sư tổ, tổ đang ở đâu?

Sư cô Chân Không Nghiêm

Năm nay nhân ngày kỵ Sư Tổ Nhất Định, từ Nam chí Bắc, ai cũng chuẩn bị kéo nhau về Tổ Đình Từ Hiếu ở Huế. Ngày giỗ Tổ sẽ có rất đông con cháu đệ tử của Sư Ông, trưởng tử chùa Từ Hiếu về quy tụ. Anh em khắp nơi điện thoại hẹn nhau: "Năm nay ngày kỵ đừng quên về lạy Tổ và nhân đó gặp lại nhau. **Dù Thầy chưa về được nhưng nếu mình về gặp nhau đông đảo để cùng chia sẻ kinh nghiệm tu tập và cùng nâng đỡ nhau thì cũng như Thầy đang có mặt ở nhà.** Thầy đang sống bằng trái tim của mình, đi bằng đôi chân của mình, hành động bằng những bàn tay hiểu và thương của mình..." Vé xe lửa đã mua xong, "Năm nay giỗ tổ chắc lớn và vui lắm!" các thầy, các sư cô và các anh em nói với nhau như thế. Thượng Tọa trụ trì cười hoan hỷ chuẩn bị ngày kỵ Tổ thật trang nghiêm để đón con cháu của Tổ về Chùa.

Tối mùng 2 tháng 11 năm 1999, mưa ngày càng lớn, điện nước bị cắt hoàn toàn. Mọi người tự nhủ: "Chắc mất điện vài giờ thôi, sáng ngủ dậy sẽ bình thường trở lại." Sáu giờ sáng hôm sau, các sư chú chùa Thiền Lâm lên Từ Hiếu báo tin, nước lên cùng khắp rồi, phen này chắc lụt to, thưa quý thầy. Tiếng người cầu cứu kêu lên ối ối ở dưới phố. Nước cứ dâng. Đang ngủ, cô Tuyết chợt ngồi dậy thảng thốt: "Ưa! Sao nước lên giường của mình? Nước vô nhà nhiều quá. Ôi thôi rồi! Chiếc máy truyền hình ngập nước rồi. Cái máy nghe cát sét và máy vi tính cũng đã ngập nước một nửa." Mọi người vội vã mang những thứ quý lên gác để không bị nước cuốn đi. Chị Xí đem cả con heo duy nhất của mình lên gác, con heo dây dụa. Đang lay hoay buộc con heo, chị quay lại, đứa con bảy tháng của chị đã rơi tòm xuống nước. Nước xoáy mạnh kéo đứa bé đi, chị thét lên, lội xuống nước vớt con, con bé hình như ngập nước ngoài kia. Chị lội ra... không phải! Không, nó ngập hướng này. Chị quay lại quờ quạng tìm con. Không phải, dòng

nước ngoài kia chảy xiết quá kéo chị đi luôn... Đứa con tám tuổi kêu thất thanh: “Mạ! Mạ!...” Mạ và em đã mất hút trong dòng nước.

Dòng nước lũ đã cuốn đi hầu hết mọi thứ, đồ đạc, nhà cửa, thức ăn... của người dân. Nước chưa kịp rút đi, vẫn còn làm ngập nhiều nơi. Nạn đói bắt đầu đe dọa những nơi bị lũ lụt nặng. Chùa của những "ni sư nổi tiếng cứu trợ rất giỏi" cũng bị ngập sâu. May mà các sư cô đã cất lều làm chánh điện trên cao nên chị em kéo nhau lên lều, mở cửa cho hàng xóm vào tá túc. Các chùa ở trên đồi cao như Từ Hiếu, Diệu Nghiêm, Châu Lâm, Đông Thuyền, Từ Đàm, Thiên Lâm, Linh Mục, Linh Quang và Diệu Đức tuy không bị ngập nhưng chùa nào cũng chỉ chứa vừa đủ gạo ăn, không ai nghĩ đến chuyện dự trữ gạo. Tuy thế, chùa nào cũng nấu thêm cơm để chia sẻ với đồng bào đến lánh lụt tại chùa. Riêng Tổ Đình Từ Hiếu mới gặt xong lúa của Tổ Đình, dự trữ để xay từ từ ăn suốt năm. Chùa cũng có rất nhiều vòng khoai mì và hoa màu phụ. Ban Lãnh Đạo Tổ Đình họp gấp và quyết định cho 70 học tăng lớp cao cấp của Phật Học Viện Từ Hiếu, 82 học tăng lớp trung cấp tại Phật Học Đường Thiên Lâm, tạm ngưng chương trình học hằng ngày để bắt tay vào việc cứu trợ nạn nhân lũ lụt. Tất cả quy tụ về Tổ Đình. Nước ngập vào Hồ Bán Nguyệt trước cổng chùa một thước. Ngày đầu tiên, anh em tăng sinh đã đào hết sản vườn chùa, luộc chín và đem đi cứu trợ. Gạo đã xay sẵn chỉ đủ nấu cho vài trăm người ăn. Một toán tăng sinh phải đi xay gạo, giã gạo. Một toán khác nấu cơm, vát thành từng vát nhỏ, bỏ vào bao ni lông và để từng năm mươi túi cơm vào một túi ni lông lớn. Một toán khác nữa đốn chuối làm bè chở thức ăn vì đường xá hầy còn ngập sâu dưới nước.

Chùa Long Thọ nằm trên đồi cao nên không bị lụt, sư cô Minh Tánh cho người mang lên Tổ Đình Từ Hiếu 20.000 mỹ kim tiền mặt mà sư cô vừa lãnh dùm từ ngân hàng chiều qua, tiền để sử dụng cho quỹ phát triển cộng đồng Hiếu và Thương (lương của 177 giáo viên Thừa Thiên, tiền ăn trưa cho 2160 cháu trong 68 lớp mẫu giáo, trợ tác phí cho các anh em làm việc trong cộng đồng...) May quá, nếu không lãnh tiền chiều hôm trước thì hôm nay ngân hàng đang nằm dưới hai thước nước rồi, đâu có ai làm việc. Sư cô không đi họp với các thầy trong Tổ Đình Từ Hiếu được vì nước cũng ngập và đang từ từ dâng lên cao dưới chân đồi ngay trước chùa Long Thọ của sư cô. Người ta gọi nhau ơi ới. Sư cô cũng chuẩn bị nấu cơm cứu trợ, đồng bào kéo lên đồi vào chùa Long Thọ rất đông. Các sư cô lo thức ăn cho họ. Văn Phòng Cộng Đồng Hiếu và Thương, hậu thân của Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội đặt tại Chùa Từ Hiếu dưới sự bảo trợ tinh thần của chú tăng lãnh đạo Tổ Đình, chịu trách nhiệm về 38 cộng đồng phát triển quanh vùng Thừa Thiên, Quảng Trị, Quảng Nam và Quảng Ngãi đã bắt đầu làm việc sát cánh với ban Cứu Trợ Làng Mai trong việc cứu trợ, gửi thư truyền chân (Fax.) qua lại nhiều lần mỗi cuối ngày. Như có năng lượng của chư tổ thúc giục, mọi người đều cảm nhận là phải dốc thân hết mình, đem hết tài vật đang có sẵn trong tay để cứu trợ: các nường sắn, vựa lúa to vừa gặt, tất cả tiền mặt vừa nhận được cho quỹ cộng đồng, trên 100 tăng sinh, mấy chục anh em tác viên Cộng Đồng có mặt trong thời điểm này. Các sư cô bên chùa Diệu Nghiêm, Phò Quang và chùa Châu Lâm cũng sang giúp. Việc chuẩn bị giỗ tổ Nhất Định, vị khai sơn Tổ Đình Từ Hiếu trở thành công tác cứu người đại quy mô với trái tim bồ tát của

chư tổ. Lần này những người đứng ra điều động việc cứu trợ không phải là các sư cô mà là nam tăng Tổ Đình Từ Hiếu.

Đó là những ngày hoạt động đầy tinh thần hy sinh và dấn thân của mọi người. Các thầy lợi ra chỗ nước xoáy cứu hai mẹ con này, chui vào nóc nhà ngập nước cứu bà lão kia. Các thầy lợi nước đẩy bè chuối đưa cơm nấu sắn, vát thành vát to đem lên bệnh viện cho người bệnh đang đói. Các thầy khác đẩy bè thức ăn đem qua Cù Xá Đại Học, Bệnh Viện Lao, Bệnh Viện Tâm Thần... Ngày giỗ Tổ đã đến, các thầy đi mượn ghe. Thay vì thuyết pháp ở Thiên Đường Trăng Rằm tại Tổ Đình, các thầy khai thị, khuyến dụ và dạy đạo cho người chủ ghe và những người đang dự trữ được mì gói, gạo, mền, bảo họ đừng lợi dụng cơ hội để tăng giá lên cao quá. Mỗi hành động là một bài thuyết pháp. Thương nạn nhân lũ lụt cần được cứu trợ bằng phẩm vật và thuốc men nhưng cũng thương người cho mượn ghe, người bán mì, bán gạo. Thuyết dạy cho họ biết là Tổ Đình không thể trả giá mượn ghe, mua thức ăn tăng quá cao sợ người đó mang tội lợi dụng thời điểm lâm nguy mà trục lợi. Các học tăng xay lúa, giã gạo và nấu cơm cứu trợ trong chánh niệm, khiêng gạo trong chánh niệm, bỏ tiền vào bì thư tiền cứu trợ trong chánh niệm, in thêm các bài kinh ngắn nhét vào bì thư tiền, nghĩ rằng tiền thì sẽ xài hết nhưng những lời dạy thâm sâu trong kinh sẽ ở suốt đời với họ: "Lạy đức bồ tát Quán Thế Âm, con nguyện lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ..." Thầy giáo thọ và thầy trụ trì đi thăm và chăm sóc từng tăng sinh đang công tác để nhắc nhở mọi người làm việc trong chánh niệm vừa cứu trợ vừa tu, an trú trong công tác đang làm, đem 100% thân tâm mình vào từng động tác. Nhờ thế công việc được làm rất chu đáo và miên mật trong chánh niệm. Không ai cãi vã và giận hờn nhau, mỗi người tuy có ý kiến riêng nhưng trong tinh thần lắng nghe, mọi việc trở nên hanh thông và điều hợp. Từ việc lớn khó khăn đến việc nhỏ, việc nào cũng giải quyết trong tinh thần đẹp lòng mọi người vì ai cũng biết lắng nghe nhau. Đến địa điểm cứu trợ nào, các thầy cũng chia sẻ kinh nghiệm tu học, an ủi và khuyến khích đồng bào tập chia cơm sẻ áo và tiếp xúc với những cái may mắn khác đang có của mình để trong lòng bớt khổ. Các anh em trong hai tăng thân Hiếu và Thương từ Sài Gòn và Nha Trang được hướng dẫn bởi thầy Nhuận Hải đã lên đường, thay vì đi trực tiếp ra Huế lạy Tổ thì dừng lại giữa đường tiếp tay cứu trợ ở Quảng Ngãi và Quảng Nam. Đoàn Phật tử Tâm Chánh ở Đà Nẵng, tăng thân Hiếu và Thương Quảng Trị, Quảng Bình... ai cũng dấn thân cứu người tại chỗ thay vì về Huế dự lễ giỗ Sư Tổ. Ngày giỗ Tổ, ở Tổ Đình chỉ có thầy trụ trì và một số nhỏ tăng sinh nấu cơm cúng Tổ và nuôi đại chúng. Số đông tăng sinh và đông đảo tăng thân cư sĩ Hiếu và Thương Thừa Thiên vẫn còn trong công tác cấp cứu đồng bào, từ những vùng thượng nguồn sông Hương và sông Bồ đang thoi thóp đến các miền xa như A Luối, A Sao, đường lỏ lỏi từng mảng, xe công nông không tới được. Đến ngày giỗ Tổ, nước mới rút được chưa tới 3 hôm, lời kêu gọi giúp đỡ vọng về tới tấp không ngừng. Chính quyền tràn ngập công việc. Nhiều nơi nhà nước chỉ có thể cấp phát tạm một bao mì gói 80g cho mỗi hộ năm người. Tăng đoàn chùa Từ Hiếu thường mang theo 400 phần quà, mỗi phần 30 gói mì và 10 ký gạo nhưng đến nơi thấy người đói xuất hiện quá đông, số hộ khẩu tăng lên mười hai lần nhiều hơn nên thay vì cho 400 hộ các thầy đã chia đều thành 4890 phần, mỗi phần chỉ còn có ba gói mì và một lon gạo! Các thầy rướm rướm nước mắt vừa cung kính phát tặng

phẩm cứu trợ vừa nói: “*Thưa quý đồng bào, tuy không xứng đáng gọi là tặng phẩm cứu trợ vì quá ít nhưng đây chỉ là chút chút dưỡng khí giúp đồng bào cầm hơi, chúng tôi sẽ trở lại.*” Một bà mẹ trẻ nhai ngấu nghiền nắm gạo, nhai thật lâu cho thành hồ, mớm vào miệng đứa con thơ, hai dòng nước mắt chảy dài trên má. Đó là vào ngày kỵ Tổ Nhất Định, Tổ đang có mặt với đồng bào trong thân hình người học tăng mang nắm gạo đến cho bà mẹ trẻ. Tổ Nhất Định trong những ngày này đã hóa thân thành bao nhiêu học tăng, học ni của các chùa, các tự viện đem những cánh tay và trái tim bỏ tất đến với mọi người khốn khó. Chúng ta có thể thấy rõ Tổ đang có mặt trong trái tim của những nạn nhân bão lụt tuy khốn khó nhưng đã biết chia sẻ cho người cùng hoàn cảnh, biết trợ giúp kẻ cần đến mình. Chúng con có thể thấy rõ Tổ trong những học tăng học ni thuộc Tổ Đình, ngoài Tổ Đình, trong giáo hội Phật Giáo Việt Nam, trong Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất, trong những nhân viên nhà nước làm việc ngày đêm chăm sóc cứu trợ, trong những bác sĩ, y tá và y công đã hết lòng lo cho người cần đến mình. Nơi nào có tình thương, có sự hiểu biết, có đức khiêm cung, có lắng nghe và có hành động vô tướng, là nơi đó có mặt Tổ, và chữ tổ của núi sông này. ☺

tin tức

Mời bạn về tham dự khóa tu mùa hè

Thưa các bạn,

Xin mời bạn về tham dự khóa tu mùa hè năm 2000 với chúng tôi. Chúng ta sẽ cùng nhau thực tập để hiểu và thương bản thân cũng như những người sống với mình nhiều hơn. Về Làng bạn sẽ có dịp ngắm hoa sen, chăm sóc luống rau giàn bầu, tiếp xúc với những màu nhiệm của cuộc sống và làm lớn mạnh thêm gốc rễ văn hóa và tâm linh của mình. Mỗi tuần sẽ có một lễ truyền thống Việt Nam qua đó con em chúng ta sẽ có dịp tiếp xúc với chiều sâu văn hóa cha ông và có niềm tin nơi giá trị tâm linh của dân tộc. Sau đây là những điểm có thể giúp quý vị sắp xếp chuyến đi một cách dễ dàng và gọn nhẹ.

Ghi Danh

Xin vui lòng ghi danh và gửi tiền rau đậu trước ngày 15/6/2000. Ban Văn Phòng mong nhận được đơn ghi danh của quý vị sớm để tránh trường hợp hết chỗ và phải từ chối vào giờ chót (vì thiền sinh ngoại quốc ghi danh cho khóa hè rất đông.) Đặt mình vào môi trường tu tập trong một thời gian liên tục là một yếu tố quan trọng cho sự chuyển hóa và huân tập tập khí tốt, xin quý vị tham dự khóa tu ít nhất một tuần lễ.

Ban Văn Phòng Khóa Tu Mùa Hè 2000

Xóm Thượng - Le Pey, 24240 Thenac, France

Đ/T: +33.5.53.94.75.40 (9:30 - 10:30 sáng và 4:00 - 5:00 chiều mỗi thứ ba, thứ tư, thứ sáu và thứ bảy)

Fax: +33.5.53.94.75.90,

E-mail: summer@plumvillage.org

*Internet: Tiếng Anh: <http://www.plumvillage.org>
Tiếng Việt: <http://www.langmai.org>*

Văn Phòng sẽ gửi thư trả lời là quý vị đã được xếp chỗ trong khóa tu khi nhận được phiếu và lệ phí ghi danh của quý vị. Xin vui lòng đóng tiền rau đậu bằng quan Pháp.

Những gì nên mang theo

- Ống nghe (earphones) với dây thật dài để cắm vào hệ thống phiên dịch của Làng khi nghe pháp thoại (Sư Ông Làng Mai sẽ giảng bằng hai ngôn ngữ mỗi ngày theo thứ tự: Anh/Pháp, Pháp/Việt, và Việt/Pháp).
- Túi ngủ hoặc chăn mền (vì có trên 1000 thiền sinh về Làng trong mùa hè, Làng không có đủ chăn mền và cũng không giặt kịp.)
- Mùa hè thường nóng nhưng buổi sáng và tối hơi lạnh, quý vị nên mang theo áo ấm.
- Nếu có, xin đem theo áo bà ba để mặc trong ngày và áo dài đẹp để mặc trong các dịp lễ.
- Đèn bấm (flash light,) đồng hồ báo thức, và những vật dụng cần thiết cá nhân.
- Nhạc cụ hay công thức nấu các món ăn đặc biệt để đóng góp vào các buổi lễ tại Làng.
- Dụng cụ vẽ hay trò chơi của con em để có thể chia sẻ với các cháu khác ở Làng.

Những gì không nên mang theo

- Những trò chơi điện tử hoặc thú vật (chó, mèo, chim, ...)
- Các thức ăn mặn vào Làng, vì dân Làng ăn chay (có thể dùng trứng và sữa.)

Cách đến Làng

Làng Mai gồm 7 xóm: Xóm Thượng, Xóm Hạ, Xóm Mới, Xóm Trung, Xóm Mới Đầu Thôn, Xóm Mới Lưng Đồi và Xóm Đoài, nằm ở miền Nam nước Pháp. Muốn về Làng từ thủ đô Paris, quý vị có thể lấy xe lửa nhanh (TGV) từ phi trường Charles De Gaulle hay từ nhà ga *Montparnasse* đi *Libourne*, hướng Bordeaux. Đến Libourne, đổi tàu đi *Sainte Foy-La-Grande*, hướng Bergerac. Nhà ga *Sainte Foy-La-Grande* cách Làng độ 17 km. Nếu đến Pháp bằng đường hàng không, quý vị cũng có thể mua vé máy bay thẳng về phi trường Bordeaux. Làng cách Bordeaux khoảng 85 km. Từ ga *St. Jean Bordeaux* lấy tàu lửa về *Sainte Foy-La-Grande* (khoảng một giờ.) Để giúp cho việc tu học được liên tục, xin quý vị nhớ mua vé xe lửa hay máy bay khứ hồi trước khi đến Làng để tránh khỏi phải ra phố trong thời gian khóa tu.

Ngày đến và rời Làng là thứ Bảy mỗi tuần (từ 15/7 đến 12/8). Xin quý vị cho biết phương tiện di chuyển quý vị sẽ dùng để đến Làng, để chúng tôi sắp xếp việc đưa đón quý vị tại ga *Sainte Foy-La-Grande* nếu cần. Để giúp Ban Văn Phòng cùng đại chúng thường trú tại Làng Mai có đủ thì giờ sắp đặt công việc đón tiếp cũng như chuẩn bị những điều kiện cần thiết cho khóa tu, chúng tôi đề nghị quý vị đến và rời Làng vào những ngày quy định (mỗi thứ Bảy ngày 15, 22, 29 tháng 7, ngày 5 và 12 tháng 8.) Và cũng xin quý vị chọn đi một trong các chuyến xe lửa về đến *Sainte Foy-La-Grande* như

sau: khoảng 11:30g sáng, 2-4g chiều, và 5-6:30g tối. Quý vị có thể dùng hệ thống Interet tại địa chỉ: <http://voyages.sncf.fr> để biết giờ giấc xe lửa về Ste. Foy la Grande. Xin quý vị thu xếp để có mặt tại Làng trước 7g chiều để có đủ giờ ghi danh và kịp dự buổi hướng dẫn tổng quát những phương pháp tu tập vào lúc 8g chiều. Nếu phải đến hoặc rời Làng ngoài những ngày giờ được quy định, xin quý vị vui lòng gọi taxi (vùng Sainte Foy-La-Grande: 05.57.46.02.47.)

Chỗ ở

Nếu quý vị cùng tham dự với tư cách một gia đình (cha mẹ con cái từ 4 người trở lên) hoặc một nhóm bạn cùng đi chung (từ 3 người trở lên, xin ghi rõ vào phiếu ghi danh nếu quý vị muốn được ở cùng phòng với nhau). Ban Văn Phòng sẽ cố gắng thu xếp theo yêu cầu của quý vị. Để tiện việc sắp xếp phòng ốc, xin quý vị ghi rõ nam hay nữ và tuổi tác vào phiếu ghi danh.

Sinh Hoạt

Các em từ 6 đến 18 tuổi sẽ được tu học và tìm hiểu văn hóa Việt Nam với các bạn cùng trang lứa. Xin các bậc phụ huynh cùng về Làng thực tập với các em, để khi trở về nhà các em có tăng thân nhắc nhở. Có cùng nhau tu học thì phụ huynh mới hiểu được hoàn cảnh và những khó khăn các em. Đồng thời các em sẽ có cơ hội thấy và hiểu những ước vọng và lo âu của cha mẹ.

Thiền sinh trong khóa tu được yêu cầu tham dự tất cả mọi sinh hoạt của thời khóa. Thiền tập được áp dụng trong mọi lĩnh vực sinh hoạt trong đời sống hàng ngày như thiền tọa, tụng kinh, pháp đàm, nghe pháp thoại và chấp tác (phụ nấu ăn, lau chùi phòng tắm, tưới cây, rửa nồi, quét dọn, giặt giũ quần áo bằng tay.) Chúng ta cùng thực tập giúp nhau hành trì năm giới (không hút thuốc, không uống rượu...).

Làng Mai đang có mặt cho bạn. Mời bạn đến tu tập với chúng tôi. Chúng ta sẽ cùng nhau làm nở ra những hoa trái của tình thương, an lạc và hiểu biết trong lòng mình.

*Sen búp xin tặng bạn,
Đại chúng Làng Mai thân chào.*



Khóa tu mùa hè từ 15.7 đến 12.8.2000 tại Làng Mai

Để chuẩn bị cho khóa tu mùa hè năm 2000 mà Làng dự đoán là sẽ đông hơn mọi năm nhiều (năm 1999 có 1500 người ghi danh tham dự), chúng tôi đính kèm chi tiết và phiếu ghi danh khóa tu mùa hè với Lá Thư Làng Mai này. Nếu quý vị và con em có ý định tham dự khóa tu, xin điền đơn và gửi về cho Làng càng sớm càng tốt.

Sau khóa tu mùa Hè năm 1998, một số đồng thiền sinh Việt Nam nói là họ sẽ trở lại Làng năm 2000. Nhiều người trẻ cũng hẹn nhau về Làng năm 2000. Như vậy hy vọng là khóa tu mùa hè năm nay sẽ có nhiều người hơn mọi năm. Nếu số người tham dự đông, Làng có thể sẽ dành một khu riêng cho người Việt. Theo dự định, thiền sinh Nam sẽ ở Xóm Thượng; thiền sinh nữ, vợ chồng và gia đình có em nhỏ (dưới 12 tuổi)

sẽ ở Xóm Hạ hoặc Xóm Trung. Để cho việc sắp xếp chương trình sinh hoạt được thuận tiện, các em trai trên 12 tuổi sẽ ở Xóm Thượng, dù là đi với gia đình.

Những ngày lễ trong khóa tu mùa hè năm 2000

Thứ năm	20/07	Tạ Ôn
Thứ ba	26/07	Giỗ Tổ Tiên
Thứ hai	31/7	Bông Hồng Cài Áo
Thứ ba	08/08	Thả Đền Cầu Nguyên
Thứ năm	11/08	Mùng Trăng Lên

Lịch hành hóa của Sư Ông Nhất Hạnh năm 2000

Tại Âu Châu

- 18.4 - 23.4.2000: Khóa Tu nói tiếng Pháp tại Làng Mai. Tel: +(33) 5.56.61.66.88, 13 Martineau 33580 Diculivol, France. NH-Office@plumvillage.org
- 28.4 - 30.4.2000: Khóa tu tại Hòa Lan. Tel: +(33) 5.53.94.75.40
- 1.6 - 21.6.2000: Khóa tu **Con Mắt của Bụt** tại Làng Mai. Tel.: +(33) 5.53.94.75.40. Meyrac 47120 Loubes-Bernac, France, LH-Office@plumvillage.org
- 27.6 - 29.6.2000: Khóa tu tại Berlin, Đức. Tel: +(33) 5.53.94.75.40
- 15.7 - 12.8.2000: Khóa tu mùa hè tại Làng Mai. Tel.: +(33) 5.53.58.48.58. Le Pey 24240 Thenac France, summer@plumvillage.org

Tại Mỹ:

- Tuần lễ cuối tháng 8.2000: Khóa tu cho người Việt, tiểu bang California. Nhóm Nụ Hồng, Tel/Fax: (714) 841-7044, E-mail: xuanlantruong@yahoo.com
- Tuần lễ đầu tháng 9.2000: **Là Một Giòng Sông, Không là Một Giọt Nước.** Khóa tu cho người Mỹ, tiểu bang California. Community of Mindful Living, Tel: (510) 527-3751, Fax: (510) 525-7129, E-mail: parapress@aol.com
- 16.9 - 23.9.2000: **Là Một Tế Bào Của Cơ Thể.** Khóa tu cho người Mỹ, Ascutney Mountain Resort, Vermont. Khóa tu được hướng dẫn bởi Thầy và các giáo thọ xuất gia và tại gia. Đạo Tràng Thanh Sơn, Tel.: (802) 436-1103, Fax: (802) 436-1101, e-mail: MF-Office@plumvillage.org

Tại Âu Châu:

- 17.10.2000: Pháp thoại công cộng tại Paris, Pháp. +(33) 5.56.61.66.88
- 19.10.2000: Pháp thoại công cộng tại London, Anh. Tăng thân London/Chị Chân Mỹ 00/44/181.692.17.37
- 21.10.2000: Pháp thoại công cộng tại Munich, Đức.

Tầng thân Munich/ Karl Schmied.
Tel: (49)8028-2024; Fax: (49) 8028-2120.

- 24.10.2000: Pháp thoại công cộng tại Amsterdam, Hòa Lan. Tầng thân Amsterdam/ Eveline Beumkes. Tel: (31) 206-16-4943.
- 26.10.2000: Pháp thoại công cộng tại Rome, Ý. Tầng thân Rome/ Roberto Mander. Tel: (39) 6-855-8901. ☺



Con Mắt Của Bụt

Khóa Tu 21 ngày từ 1 tháng 6 đến 21 tháng 6, 2000
với sư ông Nhất Hạnh và tầng thân Làng Mai

Chúng ta sẽ học dùng đôi mắt của Bụt để thấy muôn vạn cội Bụt trong một hạt bụi, mỗi vị Bụt an trú trong chúng hội của mình, đang chỉ dạy chúng ta tiếp xúc với sự sống. Chúng ta sẽ học dùng mắt và bàn chân của Bụt để ngồi, để đi trong chánh niệm và tiếp xúc với những huyền diệu của cuộc

sống. Chúng ta sẽ học nhìn với đôi mắt của Bụt để hiểu, để tha thứ và chuyển hoá sợ hãi, lo buồn và thất vọng. Chúng ta cũng sẽ được học về kinh Hoa Nghiêm và kinh Bát Nhã trong khóa tu này. Khóa tu sẽ được tổ chức tại Làng Mai nước Pháp. Thầy sẽ giảng dạy bằng tiếng Anh. Bài giảng sẽ được dịch qua tiếng Pháp, tiếng Việt và tiếng Đức cùng lúc.

Cần biết thêm chi tiết và ghi danh, xin liên lạc với Xóm Hạ, Làng Mai hay trang nhà tiếng Anh của Làng Mai tại địa chỉ <http://www.plumvillage.org>

The Eyes of the Buddha
Lower Hamlet, Plum Village, Meyrac 47120 Loubes-Bernac, France
E-mail: LH-Office@plumvillage.org,
Fax: +33.5.53.94.75.90
Telephone hours: 9:30-10:30, 16:00 - 17:00 on Tuesdays, Wednesdays, Fridays and Saturdays
+33.5.53.58.48.58 (men and couples);
+33.5.53.94.75.40 and +33.5.56.61.66.88 (women and couples)

Xin ghé trang nhà tiếng Anh của Làng Mai tại địa chỉ <http://www.plumvillage.org> để biết thêm những tin tức mới của khóa tu. ☺

Những số tiền đạo tràng Mai Thôn và Thanh Sơn gửi về các tầng thân Quảng Trị, Quảng Nam, Nha Trang, Huế, Sài Gòn Cứu Bảo Tháng 8 và Lụt Tháng 11 Năm 1999 (cho đến ngày 22 tháng 1 năm 2000)

Ghi chú: USD = US Dollar, Mỹ Kim; FF = French Francs, Quan Pháp; DM = Đức Mã

Ngày	Số tiền	Người nhận	Gửi từ đâu	Người cho tiền
14.10.1999	21.000 USD	Sư Cô Minh Tánh cứu trợ bão tháng 8	Đạo tràng Thanh Sơn	Thiền sinh các khóa tu
6.11.1999	4.000 USD	Đoàn Phật tử Tâm Chánh Đà Nẵng	Đạo tràng Mai Thôn	Các sư cô sư chú xin gia đình giúp
	10.000 USD	Tầng thân Nha Trang đi cứu trợ Quảng Ngãi đợt lụt lớn tháng 11	Đạo tràng Mai Thôn	Phật tử Âu Châu và Việt Nam
6.11.1999	20.000 USD	Sư Cô Minh Tánh cứu lụt tháng 11	Đạo tràng Thanh Sơn	thiền sinh các khóa tu
11.11.1999	19.000 USD	Sư Cô Minh Tánh	Đạo tràng Thanh Sơn	Phật tử Việt Nam ở Hoa Kỳ
21.11.1999	300.000 FF	Sư Cô Minh Tánh	Đạo tràng Mai Thôn	Hội Partage
21.11.1999	20.000 DM	Thầy Thái Hòa	Đạo tràng Mai Thôn	MaitreyaFond Chân Pháp Nhân
26.11.1999	29.000 USD (=174.000 FF)	Thầy Thái Hòa	Đạo tràng Mai Thôn	Phật tử Việt Nam tại Âu Châu và Pháp
26.11.1999	21.000 USD	Thầy Thái Hòa	Đạo tràng Mai Thôn	GD Sư cô Diệu Nghiêm
9.12.1999	10.000 USD	Tầng thân Nha Trang đi cứu trợ Bình Định và Quảng Ngãi	Đạo tràng Mai Thôn gửi Kỳ Đàm trao cho thầy Nhuận Hải	Làng Mai, thiền sinh Pháp, Đức, Anh, Ý, Hà Lan
9.12.1999	6.000 USD	Sư cô Hạnh Toàn ban từ thiện và cứu trợ	Đạo tràng Mai Thôn	Làng Mai, trong đó có 3000FS của SC Trung Chính

9.12.1999	41.000 USD	SC Minh Tánh trả quỹ Từ Thiện quý I năm 2000	Đạo tràng Mai Thôn	tặng thân Làng Mai khắp nơi Hoa Kỳ, Đức, Pháp, Thụy Sĩ...
9.12.1999	21.000 USD	anh Chân Dựng Hòa	Đạo tràng Mai Thôn	tặng thân Làng Mai
5.01.2000	25.000 USD	anh Chân Dựng Hòa	Đạo tràng Mai Thôn gửi trong chương trình Phát Triển Cộng Đồng	Di Feo Tâm Từ Hạnh 5000USD, còn lại là của Làng
5.01.2000	11.000 USD	Tặng thân Nha Trang	Đạo tràng Mai Thôn gửi về TT Thiện Bình, Nhuận Hải ...	tiền Khóa Tu Hoa Kỳ
5.01.2000	8.000 USD	Tặng thân miền Nam mua mùng và in 10.000 cuốn tập	Đạo tràng Mai Thôn	Bản quyền sách của Sư Ông
5.01.2000	50.000 USD	Sư Cô Minh Tánh	Đạo tràng Thanh Sơn	Phật tử Hoa Kỳ và Việt Nam tại Hoa Kỳ
11.01.2000	24.529 USD	Thầy Thái Hòa	Đạo tràng Mai Thôn	Thiền sinh Pháp, Đức, Anh, Ý, Thụy Sĩ
11.01.2000	10.471 USD (=20.000 DM)	Thầy Thái Hòa	Tặng thân Đức, Chân Pháp Nhân	
22.01.2000	40.000 USD	Chân Dựng Hòa cho Quảng Trị và cộng đồng	Đạo tràng Mai Thôn	Tặng thân Âu Châu
Tổng số	431.000 USD			

Mục Lục



Nhìn lại năm qua.....	1
Làng Mai trong năm 1999	1
Truyền Đăng.....	4
Thanh Sơn nối tiếp Tản Viên.....	5
Cổ Nhân.....	9
Bên Mé Rừng Đả Nở Rộ Hoa Mai.....	12
Hiện Pháp Tịnh Độ.....	14
Thông Bạch Đầu Thế Kỷ Của Thiền Sư Nhất Hạnh..	20
Địa Thượng Thần Thông	22
Kẻ Thù Ta.....	33
Bồ Tát Vô Úy	36
Dung Thông.....	38
Lời khẩn nguyện đầu thế kỷ.....	39
Cắm nang tu tập.....	39
Tiếp Xúc	45
Sư Tổ Nhất Định, thưa sư tổ, tổ đang ở đâu ?	45
Mời bạn về tham dự khóa tu mùa hè.....	47
Khóa tu mùa Hè 2000.....	48
Lịch hành hóa của Sư Ông Nhất Hạnh năm 2000.....	48
Con Mắt Của Bụt.....	49
Tiền cứu trợ.....	49
Liên Lạc với Làng Mai.....	51

Liên Lạc với Làng Mai

Trang nhà và điện thư

Tiếng Anh <http://www.plumvillage.org>
info@plumvillage.org

Tiếng Việt <http://www.langmai.org>
info@langmai.org

Chùa Pháp Vân, Xóm Thượng

Le Pey 24240 Thenac, France

Tel.: +(33) 5.53.58.48.58

Fax.: +(33) 5.53.57.34.43

E-mail: UH-Office@plumvillage.org

Chùa Từ Nghiêm, Xóm Mới

13 Martineau 33580 Dicuilivol, France

Tel.: +(33) 5.56.61.66.88

Fax.: +(33) 5.56.61.61.51

E-mail: NH-Office@plumvillage.org

Chùa Cam Lộ, Xóm Hạ

Meyrac 47120 Loubès-Bernac, France

Tel.: +(33) 5.53.94.75.40

Fax.: +(33) 5.53.94.75.90

E-mail: LH-Office@plumvillage.org

Đạo Tràng Thanh Sơn

P.O. Box 182

Hartland-Four Corners, VT 05049

USA

Tel.: (1) 802 436-1103/1102

Fax.: (1) 802-436-1101

E-mail: MF-Office@plumvillage.org

Tu Viện Rừng Phong

P.O. Box 354

South Woodstock, VT 05071

USA

Tel.: (1) 802 457-2786 / 9442

Tel./Fax.: (1) 802 457- 8170

E-mail: stoneboy@vermontel.net

Kệ Truyền Đăng (tiếp theo trang 4)



Bài kệ truyền đăng Thầy trao cho
Sư cô Thích Nữ Chân Hương Nghiêm:

*Hương sắc vườn xưa nguyên vẹn mãi
Nghiêm uy non cũ vẫn anh linh
Xuân sang mở sáng chân trời rộng
Tay nắm tay ca giữa thái bình*



Chùa Từ Nghiêm, Xóm Mới
13 Martineau
33580 Diculivol, France
ĐT: +(33) 5.56.61.66.88
Fax: +(33) 5.56.61.61.51

*Mời bạn đọc Lá Thư Làng Mai và tin tức về Làng Mai trên hệ thống
Internet tại trang nhà của Làng Mai: <http://www.langmai.org>.*

