

chùa Làng Mai

Meyrac, Loubès-Bernac,
47120 Duras,
FRANCE.



Lá thư thứ mười sáu

07.01.1993

Trong khi bạn nhận được Lá Thư này thì tại Làng đại chúng đang tu học đàm âm trong khóa tu Mùa Đông. Khóa Mùa Đông năm nay có bảy mươi hai người tham dự, trong đó có hai mươi một vị xuất gia. Chúng trưởng Xóm Thượng là thầy Giác Thanh với sư chú Chân Pháp Tạng làm phụ tá. Chú Chân Pháp Tạng (Gary Stuart) là người Hoa Kỳ, đã thọ giới Tiếp Hiện từ hai năm nay và đã sang Làng tu học mỗi mùa hè ba năm liên tiếp. Đầu tháng năm 1992, vừa trình xong luận án về tổ chức và quản trị tại Đại Học Houston Texas, chú xin về làng tập sự xuất gia. Chúng trưởng xóm Hạ là Sư Cô Chân Diệu Nghiêm (Jina Van de Hengel) với Sư Cô Huệ Hào làm phụ tá. Sư Cô Chân Diệu Nghiêm là người Ái Nhĩ Lan đã được truyền đàng giáo thọ cùng một lượt với thầy Giác Thanh, mùa Đông năm ngoái tại Làng Hồng. Ngoài Xóm Thượng và Xóm Hạ còn có Xóm Trung mới được thành lập, gồm có những thiện sinh có gia đình cư trú. Dân xóm này không phải là nội trú. Dân xóm tự túc về kinh tế và tổ chức; họ sống gần làng để thừa hưởng sự thực tập và sự có mặt của tăng thân nội trú. Chúng trưởng Xóm Trung là anh Chân Bất Nhị (Scott Mayer), đã thọ giới Tiếp Hiện từ hai năm nay.

Trong khóa Mùa Đông năm nay thầy dạy Năm Mười Bài Tụng Duy Biểu và những tác phẩm có liên hệ tới Duy Biểu Học như Duy Thức Tam Thập Tụng, Bát Thức Quy Củ, Nhiếp Đại Thừa Luận, Luận Thành Duy Thức, Kinh Lăng Già, v.v... Thầy cũng sẽ dạy về Lịch Sử và Bản Chất của Phật giáo Việt Nam. Ngoài ra thầy cũng giảng nhiều bài pháp thoại căn bản về tu tập. Trong Lá Thư này chúng tôi xin cống hiến các bạn một vài bài giảng của thầy để các bạn cùng chia sẻ lợi lạc của khóa tu.

Khóa Mùa Đông năm nay, được khai giảng ngày 15.01.1992. Sư Cô Chân Diệu Nghiêm đã thay thầy giảng bài Pháp Thoại thứ nhất về Hạnh Phúc Tăng Thân. Bài giảng thứ hai của khóa tu là bài giảng đầu

của thầy có nhan đề là Tiếp Xúc. Bài giảng thứ ba là Tam Pháp Ấn. Đến bài giảng thứ tư thầy mới đi vào Năm Mười Bài Tụng Duy Biểu. Thầy nghĩ rằng tác phẩm này sẽ được sử dụng để giảng dạy về sự tu tập, chuyển hóa và trị liệu trong tương lai. Thầy lập lại nhiều lần là mỗi học viên nên đem những điều thầy vừa dạy trong từng bài Duy Biểu mà thực tập ngay để chuyển hóa thân tâm mình. Sử dụng Duy Biểu như những dụng cụ tu học, trị liệu và làm mới thân tâm, tránh tình trạng học nhiều chữ để mà nói.

Tết Quý Dậu sắp tới, chúng tôi viết Lá Thư này để kịp gửi tới các bạn lời chúc mừng một năm mới nhiều an lạc và hạnh phúc. Ngoài các bài pháp thoại, chúng tôi xin gửi đến các thân hữu một băng niệm danh hiệu Bụt Thích Ca và bồ tát Quan Thế Âm để các bạn nghe và tụng theo trong ngày đầu năm. Bụt và bồ tát Quan Thế Âm sẽ đem lại nhiều năng lượng của hiểu biết và thương yêu trong trái tim của bạn và năm mới chắc chắn bạn sẽ có nhiều hạnh phúc và an lạc. (Nếu phẩm chất cuốn băng niệm Bụt mà bạn nhận được không toàn hảo, xin báo tin cho sư cô Chân Hoa Nghiêm ở Làng Hồng. Sư cô sẽ gửi cuốn băng khác cho bạn). Tết Nguyên Đán năm nay sẽ đến vào ngày 23.01.1993. Rất mong Lá Thư này tới tay bạn chừng mười hôm trước Tết.

Sau đây xin lược thuật những sinh hoạt của Làng Hồng trong năm qua để các bạn cùng chia sẻ.

Giới Đàn Cam Lộ

Giữa Khóa Mùa Đông năm ngoái, một giới đàn rất đẹp đã được tổ chức tại Làng Hồng lấy tên là Giới

Đàn Cam Lộ, cử hành theo truyền thống, nhưng tất cả các nghi lễ và văn kiện đều đã được chuyển ra Việt ngữ. Có tất cả chín vị được thọ giới lớn, bốn vị được thọ giới Thức Xoa Ma Na, hai vị thọ giới Sa Di. Ngoài ra còn có nhiều vị được thọ giới Tiếp Hiện và Nam Giới.

Ngày 10.1.1992: Tại thiền đường Nền Hồng Xóm Hạ lúc 10 giờ 30 có lễ Cung Thỉnh Tam Sư cho các giới tử cầu giới Nữ Khất Sĩ; lúc 11 giờ có lễ Cung Thỉnh Tam Sư cho các giới tử cầu giới Nam Khất Sĩ; lúc 11 giờ 30 có lễ Cung Thỉnh Tam Sư cho các giới tử cầu giới Thức Xoa Ma Na. Lúc ba giờ chiều, các vị Giáo Thọ giáo huấn và chuẩn bị tinh thần cho các giới tử. Đúng bốn giờ chiều là lễ Truyền Giới Khất Sĩ, tiếp theo là lễ Truyền Giới Nữ Khất Sĩ và sau đó là lễ Truyền Giới Thức Xoa Ma Na.

Thầy Truyền Giới (Đương Đầu Hòa Thượng) là thầy Nhất Hạnh, thầy Yết Ma của Nam Khất Sĩ là Thượng Tọa Tịnh Từ (Tu Viện Kim Sơn), thầy Giáo Thọ của Nam Khất Sĩ là Thượng Tọa Minh Đức (San Jose), thầy Dẫn Thỉnh của Nam Khất Sĩ là Thượng Tọa Quảng Bình (Đan Mạch), thầy Yết Ma của Nữ Khất Sĩ là Sư Bà Đàm Lựu (San Jose), thầy Giáo Thọ của Nữ Khất Sĩ là Sư Bà Diệu Tâm (Hamburg), thầy Dẫn Thỉnh của Nữ Khất Sĩ là Sư Bà Diệu Nhật (Paris), thầy Yết Ma của Thức Xoa Ma Na là Sư Bà Như Tuấn (Marseille), thầy Giáo Thọ của Thức Xoa Ma Na là Sư Bà Thanh Hà (Liège), thầy Dẫn Thỉnh của Thức Xoa Ma Na là Sư Cô Diệu Phước (Hamburg). Thầy Yết Ma cho Tiếp Hiện là Đại Đức Minh Đức (Bordeaux), thầy Giáo Thọ Tiếp Hiện là Đại Đức Giác Thanh (Thiền Đường Hoa Quỳnh, Paris), thầy Dẫn Thỉnh Tiếp Hiện là Đại Đức Nguyên Lộc (Bordeaux), thầy Yết Ma của Cận Sự là Đại Đức Giác Thanh, thầy Giáo Thọ của Cận Sự là Sư Cô Chân Không và thầy Dẫn Thỉnh Cận Sự là Sư Cô Chân Đức.

Ngày 11.01.1992: Lúc 9 giờ sáng tại thiền đường Chuyển Hóa Xóm Thượng, có các lễ Cung Thỉnh Tam Sư cho các giới tử cầu giới Sa Di, Tiếp Hiện và Cận Sự. Các Lễ Truyền Giới đã bắt đầu cử hành từ 10 giờ sáng.



Lễ Truyền Đăng

Bốn giờ chiều ngày 11.01.1992, trong khung cảnh Giới Đàn Cam Lộ, có lễ Truyền Đăng Đắc Pháp cho ba vị xuất gia: thầy Giác Thanh, Sư Cô Chân Diệu Nghiêm và Sư Cô Như Phước. Tăng thân tham dự Lễ Truyền Đăng rất đông đảo và hai giới xuất gia nam nữ đều khoáng y vàng sáng chói cả pháp đường. Những bài kệ kiến giải đều có phẩm chất cao. Sau đây là ba bài kệ đắc pháp thầy trao truyền cho ba vị:

cho thầy Giác Thanh:

Giác tánh nguyên Thường Tánh
Thanh âm diễn Diệu Âm
Biển Tỳ Lô trăng sáng
Sóng nhạc văn trầm hùng.

cho Sư Cô Gina Chân Diệu Nghiêm:

Diệu Pháp Không ngoài thế pháp
Nghiêm thân tức đạt Chân thân
Một sáng tinh cầu tinh thức
Sương rơi sạch hết cát lầm

cho Sư Cô Như Phước:

Như Lai vừa cười nhẹ
Phước trí đã song nghiêm
Giới định vừa chiếu sáng
Hoa tuệ nở bền thềm

Đại chúng đã đứng dậy để đón chào các vị tân giáo thọ. Mỗi vị đều đã nói một bài pháp thoại theo nghi lễ. Bài nào cũng tự nhiên và có phẩm chất.

Suốt trong mấy hôm có đại lễ Giới Đàn, khung cảnh Làng Hồng hai xóm chìm trong sương mù, nhưng đại lễ đã xảy ra rất đẹp đẽ và trang nghiêm. Các giới xuất gia và tại gia đã về dự lễ trong khung cảnh đầm ấm như ruột thịt. Niềm tin và tinh thần của mọi giới dâng lên rất cao. Niềm tin ấy cũng được bộc lộ rất rõ ràng trong con mắt và thái độ của các bậc tôn túc. Ai cũng thấy được con đường tươi sáng của tương lai qua đại giới đàn.

Từ đây về sau Phật Giáo Việt Nam đã có những văn kiện nghi lễ cho các Giới đàn như Thỉnh Sư và Truyền Giới bằng tiếng mẹ đẻ, những bản văn có giá trị văn chương được dịch thuật trực tiếp từ nghi thức cổ truyền. Chính hòa thượng Truyền Giới đã đích thân làm công việc soạn thảo và dịch thuật. Các giới đàn tương lai sẽ có thể sử dụng những văn kiện quý giá ấy.

Ngày tiền đưa các vị tôn túc lên đường về nước là một ngày rất cảm động. Tất cả đại chúng đều có mặt trong giờ tiền đưa. Những giọt lệ, những nụ cười, những ánh mắt thương yêu và tin tưởng đã làm sáng lên khung cảnh phía trước thiền đường Nền Hồng ở Xóm Hạ.



Chuyển Đi Mùa Xuân

Karma-Ling

Khóa tu Pháp ngữ tại trung tâm Karma Ling từ

18 đến 23 tháng 4 và Cuộc Họp Mặt của Phật Giáo Âu Châu từ 23 đến 26.04.1992 : Vị Lạt Ma Viện trưởng trung tâm là Denis Teundroup người Pháp, tiến sĩ tâm lý học, được nhiều giới trí thức Pháp theo học. Trung tâm này mời thầy đến dự cuộc họp mặt Phật giáo Âu Châu và hướng dẫn một khóa tu. Chuyến đi này có sư cô Chân Không, chị Chan Hòa (Eveline), chị Geraldine, anh Chân Đạo (Jean Pierre Maradan), chị Chân Hoa (Monique) và một số các tiếp hiện trẻ như Chân Đại Thế, Chân Hoa Tặng và Chân Hương Lam và các cháu tới từ Lyon Grenoble và Thụy Sĩ... đi phụ tá. Trong hai ngày đầu thầy chỉ hướng dẫn về những phương pháp căn bản sử dụng những thiền ngữ và các phương pháp thiền tập thật đơn sơ. Một số thiền sinh hơi giận và có vẻ xem thường" pháp môn không có gì của thầy. Có người ghi tên học năm ngày nhưng định ngày thứ ba sẽ bỏ về. Sáng chủ nhật, trong bài pháp thoại thứ ba, thầy mới đi vào đề tài "tiếp xúc" và "vô thường". Thầy nói đến Albert Camus trong l' Etranger với chàng Meursault khi chàng này may mắn tiếp xúc được với màu trời xanh và sự sống. Thầy nhắc tới Victor Hugo và cái chết của cô con gái của thi sĩ... Thiên hạ hết sức ngạc nhiên. Ký giả Philippe Kerform nói: "Một ông thầy tu người Á Châu mà sao lại có thể nói về văn hóa Pháp sâu sắc như thế ?" Những thiền sinh định bỏ về đã tìm mọi cách để ở lại thêm hai ngày cuối. Một số còn ghi tên ở lại để dự Cuộc họp Mặt Phật giáo Âu Châu tổ chức tại đây mà thầy sẽ là một trong tám vị đạo sư hướng dẫn. Đề tài của đại hội là Unité dans la pluralité. Trong hội nghị bàn tròn, bảy đại sư thuyết giảng thảo luận về lý vô ngã theo Abhidharma của trường phái mình. Tới phiên thầy, thầy nói "Tôi muốn mời quý vị quán chiếu tính cách vô ngã của các vị Jean Marie Le Pen và François Mitterand. Chúng ta chê, chúng ta khen, chúng ta làm như hai ông không dính líu gì đến ta cả. Thật ra, ông Le Pen (ông này muốn đuổi tất cả người da màu ra khỏi nước Pháp và không muốn cho ai vào quốc tịch cả l) không có một cái ngã riêng biệt, cái ngã của ông được làm bằng nhiều yếu tố không phải là ông ta, kể cả cách sống, cách nhìn, cách hành xử của những người đang sống trên đất Pháp, trong đó có chúng ta là những người đang ngồi đây. Cái ngã của ông Jean Marie Le Pen, sự hiện diện của ông ta, có liên hệ rất nhiều với cái ích kỷ của chúng ta, với sự thiếu tinh thần liên đới trách nhiệm của chúng ta... Mọi người hết sức ngạc nhiên thấy giáo lý trở thành sự sống. Đến giờ cơm, ban tổ chức mời thầy ra ngồi với các vị đạo sư, thầy nói để nhờ sư cô Chân Không lên ngồi. Họ không bằng lòng mấy. Tuy vậy thầy vẫn đi nghỉ. Cuối cùng, sư cô Chân Không phải thông thả leo lên pháp tọa dành cho thầy, ngồi cạnh các đạo sư khác, ăn cơm im lặng và thoải mái. Nhiều thiền sinh Pháp đã rất cảm động về thái độ này. Họ tới nói với sư cô: "Chúng tôi thích quá. Điều thứ nhất chúng tôi phụ nữ xuất gia có thể ngồi ngang hàng với các nam pháp sư. Điều thứ hai là trong bữa cơm chỉ có sư cô là ngồi ăn cơm thành thời mà thôi. Chiều đó sư cô Chân Không hướng dẫn thiền trà cho độ 150 người tham dự

đại hội. Mọi người đều hạnh phúc. Ngày hôm sau sư cô giảng về năm giới. Một số người Pháp ghi tên quy y thọ trì năm giới. Chiều thứ bảy thầy lại thuyết giảng rất hay. Những học trò của thầy (Geraldine, Monique, Eveline...) từng nghe thầy giảng Anh văn đều ngỡ ý tức rằng thầy giảng tiếng Pháp hay như vậy, mà không giảng tiếng Pháp nhiều thì uống quá ! Đang bàn luận thì có một ông thiền sinh tới xin Sư Cô thu xếp để thầy có thể tới một vùng ngoại ô Paris hướng dẫn một ngày chánh niệm cho một nhóm PDG (Giám Đốc các Công Ty) đã nhờ ông ta tổ chức một ngày Spiritualité vào ngày 22 tháng 10/1992. Chính ông thiền sinh này đã chê thầy trong hai ngày đầu. Sư Cô cho biết ngày đó thầy sẽ bận hướng dẫn một khóa tu ở Thụy Sĩ. Trong khóa tu này mọi người đã thấy được cách thức hướng dẫn tu học thiếu nhi của thầy. Tại Karma Ling có nhiều trẻ em rất xinh, con của các người tu tại đây nhưng trong việc tu học họ không chú ý đến trẻ con. Trong khóa tu, trẻ em rất hạnh phúc. Mọi người ao ước thầy sẽ trở lại hướng dẫn một khóa đặc biệt cho thiếu nhi Pháp.

NHỮNG NGÀY LỄ QUAN TRỌNG TẠI
LÀNG HỒNG TRONG MÙA HÈ 1993

23/7 Bông Hồng Cài Áo
31/7 Mừng Trăng Lên
06/8 Tưởng niệm Hiroshima và thuyền nhân
11/8 Tạ Ôn và Giỗ Tổ

Sau khóa tu, thầy ghé lại chùa Hoa Nghiêm ở Grenoble thuyết pháp cho đồng bào.

Ỗ

Ngày 30.04.1992:

Thầy đi Milan để thuyết pháp. Rời phi trường Bordeaux lúc 7 giờ, đúng lý 8 giờ sáng đã tới Milan nhưng 23 giờ khuya thầy mới tới, vì công nhân máy bay làm reo, phải đợi tới ba chuyến. Hơn 400 thánh giả tới nghe thầy thuyết pháp ngồi chờ suốt hai giờ rồi ra về không. Vì Air France đã hứa chắc sẽ đến Milan khoảng 8 giờ tới nên ban tổ chức vẫn hy vọng thầy tới kịp. Họ đọc một đoạn sách của thầy và mời thánh chúng chờ, nói rằng có thể máy bay sẽ tới trễ nửa giờ. Sau đó một linh mục ngưỡng mộ thầy đã đứng lên nói về kinh nghiệm được gặp thầy. Rồi cô Alessandra người đã từng dự một khóa tu mùa đông tại Làng, đứng lên nói về các khóa tu với thầy ở Làng. Tới 11 giờ khuya thiên hạ ra về. Thầy đáp xuống phi trường lúc 11 giờ rưỡi khuya và tới nhà lúc nửa đêm.

Ngày 01 đến 07.05.1992:

Khóa tu tại Pomaia : Sáng sớm thầy trò bay đi Florence để hướng dẫn một khóa tu tại Pomaia. Tu

viện chỉ có tám chục chỗ nên mới vừa tung tin thầy sang Ý dạy là đã có 80 người ghi tên và ban tổ chức khóa số từ sáu tháng trước. Mọi người rất hạnh phúc. Cuối khóa tu, trừ một bà sơ Công giáo còn tất cả các thiền sinh còn lại đều xin quy y thọ trí năm giới. Thầy thuyết pháp ở Rome ngày thứ sáu 8.5.1992. Khoảng 400 người tới nghe.

Ngày 09 và 10.05.1992:

Khóa tu ở Rome được tổ chức tại một tu viện Công giáo, rộng hơn Pomaia và nhận được 150 người. Khóa tu chỉ có ba ngày. Vì khóa tu ngắn nên chúng tôi không định tổ chức lễ quy y. Tuy nhiên nhiều người không được dự khóa ở Pomaia đã nghe đồn về năm giới nên năn nỉ xin được thầy truyền giới. Cuối cùng có thêm 17 người quy y và thọ trí năm giới.



THIÊN QUÁN ĐẠI THỪA

Khóa tu tháng sáu tại Làng Hồng:

Tại Làng Hồng năm 1992 có một khóa tu đặc biệt với chủ đề là *Thiền Quán Chiếu trong truyền thống đại thừa* (Vipassana Meditation in the Mahayana Traditions), khai giảng hôm 06.06 và chấm dứt hôm 29.06.1992, kéo dài trong 21 ngày. Có cả thảy 236 thiền sinh tham dự, trong số ấy hơn chín mươi phần trăm là người ngoại quốc thuộc hai mươi một quốc gia. Khóa tu toàn giảng bằng Anh ngữ. Chỉ có 19 người Việt tham dự trong đó 14 người là Tiếp Hiện từ Úc, Anh, Đức và Canada. Khóa này dành cho thiền giả từng thực tập lâu ngày, trong số đó nhiều vị đã là giáo thọ và đang chú trí những trung tâm thiền tập ở nhiều nước. Các vị trong giáo đoàn Tiếp Hiện người nước ngoài về tu học rất đông.

Ở Tây phương mỗi khi nghe nói đến thiền Vipassana, hầu hết người ta đều nghĩ rằng đây là thiền tập Nam Tông, thuộc truyền thống Theravada. Thực ra Vipassana là danh từ chỉ cho thiền quán (vipassana) để phân biệt với thiền chỉ (samatha). Vipassana có nghĩa là quán chiếu, nhìn sâu để hiểu, và đây là thực chất của thiền tập ở truyền thống phương Nam cũng như ở truyền thống phương Bắc. Người Tây phương dịch là Insight Meditation, ta có danh từ *quán*, *quản* là để đối với chữ *chỉ*. Có người mới đây dịch là thiền minh sát. Thật ra danh từ thiền quán là danh từ chính thức đã được sử dụng cả hai ngàn năm nay.

Trong khóa tu này, thầy đã hướng dẫn đại chúng đi từ căn bản thiền quán nguyên thủy tới những pháp môn thiền quán Đại thừa. Thầy bắt đầu sử dụng kinh Bát Rân để đi dần tới các kinh điển như Úc già, Bát Nhã, Bảo Tích, Hoa Nghiêm và Pháp Hoa, trình bày giáo lý và những phương pháp thực tập theo diễn biến tiệm tiến của lịch sử phát triển tư tưởng và phương pháp hành trì. Nhiều bài tập quan trọng đã được đem ra chứng minh và áp dụng ngay trong khóa tu. Tinh thần và đạo lực khóa tu rất vững vàng. Thầy được rất nhiều vị giáo thọ giới phụ tá trong suốt khóa. Có những buổi sáng sau giờ pháp thoại nhất là sau những giờ pháp thoại về giáo lý Hoa Nghiêm, đại chúng đã đi thiền hành trong không khí rạo rờ và an lạc chưa từng có. Có nhiều thiền sinh đã biên thư cho thầy và nói là thầy đã thật sự đưa đại chúng vào được thế giới của Hoa Nghiêm, thế giới của ánh sáng, của bất nhị, của trùng trùng duyên khởi. Rất may là các bài giảng đều đã được thu vào băng hình rất có phẩm chất. Anh Chân Pháp Khí báo tin là đã chuẩn bị xong bộ băng giá trị này và các thiền sinh đã có thể viết thư về anh để thỉnh. (Xin biên chi phiếu hay mua mandat 500 mk cho Eglise Bouddhique Unifree rồi gửi về Làng cho Quán Hoa Ở Mòi. Làng sẽ nhờ anh Chân Pháp Khí sang trọn bộ băng video và gửi trực tiếp từ Hoa Kỳ cho quý vị. Rất tiếc hệ thống video này là NTSC quý vị ở Úc và Âu Châu chưa có thỉnh được, vì Làng chưa đủ phương tiện trang bị máy móc để chuyển được video).

Công phu thực tập trong khóa tu này rất vững vàng, bởi vì hầu hết thiền sinh đều đã có kinh nghiệm thực tập lâu ngày, không ai cần đến sự nhắc nhở. Mọi người đã đi thiền hành rất nghiêm chỉnh, không phải chỉ trong giờ thiền hành chung mà bất cứ lúc nào cần phải đi chuyển. Giây người nào cũng có dân thiền ngữ: I walk for you (Tôi đi cho bạn). Nếu mình có chánh niệm thì mình nhắc nhở được cả cho những người khác.

Trong suốt khóa tu, mỗi thiền sinh chỉ được gặp thầy một lần trong một thiền trà. Mỗi buổi thiền trà thầy chỉ tiếp từ 25 đến 30 thiền sinh. Mỗi tuần có ba buổi thiền trà như thế vào sáu giờ sáng. Đây là dịp duy nhất để họ có thể cởi mở tâm sự với thầy.

Vào gần cuối khóa tu, có lễ truyền giới Tiếp Hiện cho 32 thiền giả và lễ Truyền Đăng cho 9 vị giáo thọ. Các vị được truyền đăng là: Anh Chân Thừa (Harrison Hoblitzelle), anh Chân Hương (John Joseph Lawlor), chị Chân Ý (Nguyễn Anh Hương), anh Chân Trí (Nguyễn Bá Thu), chị Chân Truyền (Lê Đình Văn Khanh), Chị Chân Bi Nghiêm (Wendy Johnson Rudnick), Anh Chân Giải Thoát (Robert Schaibly), Anh Chân Tĩnh (Larry Rosenberg) và Anh Chân Bảo (Christopher Reeds).

(Xin xem *Đại Hội Tiếp Hiện* trang 9 và những mục kế tiếp)

Pháp thoại I:



Câu chuyện dòng sông

Kính có ghi chép lại một số chi tiết về buổi sáng thành đạo của Bụt. Đêm thành đạo có lẽ Bụt đã thức suốt đêm. Chiều hôm trước, Bụt đã có cảm tưởng rằng nội trong đêm nay Bụt có thể chọc thủng được cái màn vô minh. Và ví vậy đêm ấy là một đêm thiền quán rất tinh chuyên. Sáng hôm sau khi nhìn thấy ngôi sao mai mới mọc thì Người thành đạo. Có nhiên đây không phải là lần đầu tiên Bụt thấy ngôi sao mai. Khi trông thấy ngôi sao mai Bụt mở miệng nói ra một câu. Câu nói chứa đựng một chút ngạc nhiên, cái ngạc nhiên của một người vừa tìm thấy một điều vừa rất đơn giản mà vừa quan trọng. Bụt nói: "Lạ quá, cái tuệ giác mà mình vừa tìm thấy nó có sẵn trong tất cả mọi loài chúng sanh; vậy mà ít ai biết được, ít ai thấy được, cho nên đã không sử dụng được nó và do đó cứ bị trầm luân từ kiếp này sang kiếp khác trong khổ đau, thật đáng thương." Tôi đã từng chiêm nghiệm câu nói này của Bụt nhiều lần. Tôi thấy rằng khi học giáo lý từ Bụt hay từ các vị tổ sư, ta thấy những điều Bụt và tổ nói phải được coi như những phương thức giúp cho chúng ta trở về và xúc chạm được với cái nguồn tuệ giác có sẵn ở trong mỗi chúng ta. Giáo pháp của Bụt không phải là tuệ giác, chưa phải là tuệ giác. Giáo pháp của các vị tổ sư và các bậc thầy trao truyền cho chúng ta cũng chưa phải là tuệ giác. Đó là những công cụ mà chúng ta có thể sử dụng để mà phát kiến ra cái tuệ giác nằm sẵn ở trong tâm chúng ta. Trí tuệ, tuệ giác hay giác ngộ ấy



không phải từ ở ngoài đi vào, không phải là tặng phẩm của người khác, đầu người đó là một bậc đạo sư. Tuệ giác ấy có sẵn ở trong tâm của tất cả mọi loài, của tất cả chúng ta. Những điều Bụt nói và những điều của các

bậc đạo sư nói là để giúp chúng ta trở về, để xúc chạm, để tiếp xúc được với nguồn tuệ giác đó. Câu nói của Bụt còn biểu lộ một niềm tin không bờ bến ở kho tàng trí tuệ, giác ngộ, an lạc và hạnh phúc có sẵn ở trong mọi người và mọi loài. Chúng ta thường đi tìm, chúng ta đã lang thang đi tìm: đi tìm sự an tâm, đi tìm hạnh phúc, đi tìm tuệ giác. Và chúng ta nghĩ rằng sẽ có một thầy nào, một vị đạo sư nào, một thiện hữu tri thức nào có thể trao truyền cho chúng ta cái pháp an tâm đó, cái hạnh phúc đó, cái sự vững chãi đó. Nhưng căn cứ vào câu nói của Bụt vào giờ thành đạo, chúng ta biết rằng cái mà chúng ta đang đi tìm đã có sẵn ở trong lòng chúng ta. Người thiện hữu tri thức kia, các bậc đạo sư kia, các bậc toàn giác kia không trao cho mình cái đó mà chỉ giúp mình trở về tiếp xúc với cái đó ở trong tự tâm của mình mà thôi. Điều này rất quan trọng. Điều này cho chúng ta một niềm tin, một niềm tin lớn. Chúng ta không còn sợ đi mua làm hàng giả, tại vì chúng ta có hàng thật rồi. Chúng ta chỉ đi kiếm những người bạn có thể chỉ cho chúng ta trở về khơi mở cái kho tàng ở trong lòng chúng ta thôi. Điều này quan trọng lắm. Có rất nhiều người trong chúng ta thiếu đức tin, thiếu đức tin nơi tự thân mình, thấy mình loay hoay mãi, chìm đắm mãi, lang thang mãi mà không tìm ra được gì và tự nhiên mình có mặc cảm tự ti là con người mình không đáng giá gì cả, con người mình chỉ chứa chấp có đau khổ, giận hờn, si mê và làm lạc mà thôi. Con người mình không đáng giá một đồng xu. Vì thế mình cần phải quay về với một bậc đạo sư nào đó để xin một chút giá trị làm người. Nghĩ như vậy chúng ta đi lạc vào thế giới của mặc cảm, trái ngược lại với tinh thần của giáo lý Bụt dạy. Con người chúng ta, thân thể này, tâm hồn này, sắc, thọ, tưởng, hành, thức này đang chứa đựng tuệ giác tuyệt vời, thứ tuệ giác mà Bụt vừa nói tới. Dầu chúng ta không ở vào cái tuổi thanh xuân nữa, dầu chúng ta già cả rồi, dầu tim, dầu phổi, dầu gan, dầu thận của chúng ta đã yếu đi rồi, dầu ta chỉ còn hai ba năm nữa để sống thì cái kho tàng đó, cái tuệ giác đó, cái nguồn năng lực đó vẫn còn đầy đủ trong ta, không suy mòn mảy may nào cả. Chúng ta hãy thử nhìn vào một hiện tượng trong vũ trụ. Hãy nhìn vào một đám mây đang bay trên trời. Đám mây có thể là một đám mây rất lớn, mà cũng có thể là một đám mây nhỏ xíu. Đám mây có thể ở trên trời vài ba tháng nữa và còn sẽ chu du đầy đó, hay đám mây có thể trở thành một cơn mưa rào trong chốc lát thì cũng là một đám mây. Và khi đám mây bay ngang qua đại dương, thấy đại dương mênh mông với màu xanh rất màu nhiệm và những đợt sóng rất hùng vĩ, đám mây có thể có mặc cảm khi so sánh mình với đại dương. Đám mây có thể nghĩ rằng mình không là gì cả, mình thật là mong manh trong khi đại dương thật là hùng vĩ. Nhìn lên, đám mây thấy trời xanh; nhìn xuống, đám mây thấy biển. Nó thấy thân phận nó không ra gì, nhất là khi nó nghĩ rằng nó sắp sửa biến thành một trận mưa, nghĩ rằng nó sẽ tiêu tan trong chốc lát. Đám mây tự nói: thời hết rồi, còn gì nữa đâu, mình chỉ là một con số không trong vũ trụ; mình là hạt cát trong sa mạc; mình

là chiếc bọt trong đại dương; mình không là gì cả. Bao nhiêu người trong số chúng ta đã từng bị đắm chìm trong mặc cảm tự ti đó. Tất cả những cố gắng trong đạo Bụt đại thừa là để đánh tan mặc cảm đó để đem lại cho chúng ta một thông điệp quan trọng: chúng ta đã có sẵn ở trong chiều sâu của con người chúng ta tất cả những giá trị của một bạc toàn giác. Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, đều có khả năng giác ngộ, đều có chất liệu của chánh niệm. Nếu chúng ta biết khai thác, biết tiếp xúc thì chất liệu chánh niệm và tuệ giác đó sẽ trở thành những nguồn năng lượng vô biên, dù chúng ta còn trẻ hay chúng ta đã già rồi, dù chúng ta còn bốn năm chục năm để sống hay chúng ta chỉ còn hai ba chục ngày để sống. Nếu nhìn vào tự thân của nó và nhìn một cách sâu sắc theo kiểu thiền quán, đám mây có thể thấy được những điều rất màu nhiệm. Khi bay qua núi tuyết, đám mây có thể thấy rằng tuy núi tuyết hùng vĩ và tuyết trên đỉnh núi trong sáng, lấp lánh, màu nhiệm, đám mây cũng sẽ thấy tuyết ấy ở trong tự thân của mình. Những tầng tuyết lớn như vậy cũng nằm sẵn trong đám mây: không có mây làm gì có tuyết. Nhìn xuống đại dương mệnh mòng, thấy màu xanh hùng vĩ và những đợt sóng vĩ đại, đám mây cũng không có mặc cảm; đám mây thấy ở trong tự thân của mình sự có mặt của đại dương mệnh mòng, vì mây chính là nước, nếu không có mây thì làm gì có nước. Dù đó là một đám mây rất lớn hay chỉ là một cái giải hơi nước nhỏ bé, nó cũng có trong nó chất liệu của tuyết, chất liệu của đại dương và nó tuyết đối không còn chút mặc cảm nào cả. Dù cho hơi lạnh có tới bay giờ và đám mây trong giây lát sẽ không còn là đám mây nữa nhưng đám mây biết rằng trong sự chuyển hóa đó mình sẽ trở lại thành nước và mình sẽ là một vơi đại dương mệnh mòng, và một ngày mai kia mình sẽ có thể trở thành tuyết sáng trên đỉnh núi. Cho nên, dù ta chỉ còn có ba bốn ngày để sống, ta vẫn có thể mỉm cười như thường. Ta mỉm cười được vì trong ta đã có sự giác ngộ. Ta đã có nguồn tuệ giác. Ta biết rằng những cái gọi là sinh, diệt, còn, mất... không chạm được tới ta. Con biển chuyển do hơi lạnh tạo ra để làm cho đám mây trở thành mưa, đã không động được đến đám mây. Đám mây thấy được rằng làm mây cũng hay mà làm nước cũng hay, làm tuyết đỉnh núi rất đẹp mà làm nước ở trong đại dương cũng rất đẹp, cho dù làm nước ở trong một chén trà cũng rất màu nhiệm, vì vậy nên đám mây không còn sợ hãi, không còn bất cứ một mặc cảm nào.

Chúng ta đã từng nghe câu chuyện của dòng sông. Dòng sông được phát sinh từ đỉnh núi như một lạch nước nhỏ róc rách chảy. Và vì là một lạch nước nhỏ chảy từ trên đỉnh núi cao cho nên dòng suối kia có cảm giác đơn độc. Nó muốn đi mau. Nó không muốn đi thiền hành, nó chỉ muốn bay, muốn nhảy, muốn chạy thôi. Đó là bản tính của những dòng suối nhỏ. Khi xuống tới đồng bằng, dòng suối đã lớn lên và trở thành một dòng sông. Cố nhiên nó phải đi chậm lại. Và khi phải đi chậm lại thì nó bực mình: "Tại sao mình không

có thể đi mau được như hồi mình còn bé? Mục đích của mình là ra tới đại dương. Đi chậm như kiểu này bao giờ mình mới có thể ra tới đại dương?" Hồi còn là dòng suối nhỏ trên núi nó đã không có hạnh phúc thì khi xuống tới đồng bằng vì sự nồn nùng nó cũng không có hạnh phúc. Và trong khi chảy chậm lại thì dòng suối bắt đầu thấy được sự có mặt của những đám mây trên trời. Mỗi ngày dòng sông phản chiếu trong lòng mình những đám mây bay trên trời và dòng sông cũng ước muốn mình là những đám mây tự do. Ít khi mình biết chấp nhận mình. Bao giờ mình cũng trở muốn thành một cái khác hay một kẻ khác: tôi không có giá trị, tôi không có hạnh phúc, tôi cần phải chuyển đổi tôi thành một cái gì khác thì tôi mới có hạnh phúc. Đó là khuynh hướng tự phủ nhận mình, phủ nhận giá trị của mình: "mình không có giá trị; tôi không có giá trị; khi nào tôi trở thành như anh, tôi mới có tư cách nói chuyện với anh được, tôi mới có một chỗ đứng trong cái xã hội này. Chẳng nào tôi còn là tôi thì đời chưa đáng sống." Đó là ý niệm và là khuynh hướng của rất nhiều người trong chúng ta. Trong khi đó, theo tinh thần của đạo Bụt dạy, thì dù mình là đám mây, dòng sông hay lộn tuyết mình cũng đã chứa sẵn trong mình tất cả những cái giá trị mà mình muốn hưởng tới. Mình không cần chạy nữa. Mình phải dừng lại để thấy được tất cả những gì màu nhiệm trong tự thân mình ngay trong giờ phút hiện tại.

Dòng sông phản chiếu những đám mây và tạo ra những trò chơi hấp dẫn là đuổi chạy theo những đám mây. Những đám mây có đủ màu sắc: mây hồng, mây tím, mây trắng... Những đám mây thường không ở yên, chúng lơ lửng, chúng phản chiếu vào lòng sông nhưng một lát sau thì chúng lại bỏ đi nơi khác. Và dòng sông của chúng ta, trong cuộc chơi đuổi bắt những đám mây, đã trở thành mệt mỏi một thời gian sau đó. Không có đám mây nào - đây là theo ý kiến của một dòng sông - có tính cố nghĩa, không có đám mây nào có thủy có chung. Đám mây nào cũng thay đổi rất mau chóng. Đám mây nào rồi cuộc cũng bỏ mình mà đi hết. Mà sự thật là như vậy. Một đám mây làm sao có thể ở hoài một nơi được? Là một đám mây thì phải thay đổi hình dạng. Là một đám mây thì phải thay đổi phương sở. Và vì vậy dòng sông đau khổ. Nó đuổi theo đám mây này, thất vọng nào nề rồi bắt đầu đuổi theo đám mây khác. Đó là tình trạng rất đông trong số chúng ta. Chúng ta đuổi theo cái này rồi chúng ta đuổi theo cái khác. Và không có đối tượng nào của sự đuổi bắt thỏa mãn được ước vọng và thêm khát của ta. Sự chạy theo để đuổi bắt những đám mây trở thành một cuộc chơi, và trong cuộc chơi đó, vui thì ít mà khổ thì nhiều. Khó nhất là cái chúng ta gọi là sự phụ bạc, sự thất vọng.

Có một buổi chiều giông bão nổi dậy, và giông bão cuốn sạch đi tất cả những đám mây trên trời. Trời xanh trở thành ra trống vắng một cách hãi hùng. Không còn đám mây nào nữa để cho dòng sông có thể đuổi theo. Đời không còn có nghĩa nữa, không còn gì

để cho mình chạy theo nữa cả. Không còn mây nào để dòng sông chạy theo nữa cả thì sông làm gì. Và vì vậy dòng sông có ý hướng muốn "tự tử". Đời không còn em nữa thì sông làm chi? Đời không còn anh nữa thì còn gì mà bám víu? Nhưng ta hãy tưởng tượng cách thức dòng sông tự tử. Dòng sông làm sao ượng thuốc ngủ được? Cho nên đêm đó dòng sông khóc. Tiếng khóc của dòng sông là tiếng nước đập vào bờ. Và suốt cả một đêm, dòng sông trở về để nghe tiếng khóc của mình. Đây là lần đầu tiên trong cuộc đời, dòng sông chịu trở về nội tâm để nhìn. Lâu nay dòng sông chỉ biết đuổi theo một cái khác, chưa bao giờ chịu trở về nội tâm của mình để lắng nghe, để tiếp xúc. Dòng sông cũng có tâm, gọi là "giang tâm" (lòng sông). Trong đêm, trở về để nghe tiếng vỗ của nước ở trên hai bờ, dòng



sông tìm ra được một sự thật mà lâu nay dòng sông chưa bao giờ thấy: đó là dòng sông đã chứa đựng sẵn trong nó những đám mây. Nước trong dòng sông cũng chỉ là mây thôi; lâu nay mình đuổi theo mây mà không biết rằng mây có sẵn ở trong lòng của chính mình. Nước sông là gì nếu không phải là mây? Và đó là phát kiến của dòng sông trong cái đêm đau khổ đó. Và khi thấy được rằng cái đối tượng theo đuổi, rượt bắt, tìm cầu của mình đã nằm sẵn trong lòng của mình, thì dòng sông đạt tới sự bình an. Dòng sông thực hiện được cái mà chúng ta gọi là sự dừng lại. Cái đó danh từ thiên quán gọi là chỉ. Chỉ tức là stopping, ngưng lại sự đuổi bắt một đối tượng. Mình biết rằng đối tượng đang đuổi bắt đó chính là mình, nó có mặt trong lòng mình và mình chỉ cần tiếp xúc với nó. Giờ phút dòng sông thực hiện được sự dừng lại thì dòng sông đạt được một niềm tịnh lạc nào đó mà chưa bao giờ dòng sông nếm được. "Lạ thay, tất cả mọi chúng sanh đều có tuệ giác và hạnh phúc ở trong con người của mình, vậy mà không biết cứ mãi đi tìm, cứ mãi trôi lăn từ kiếp này sang kiếp khác, thực là đáng tội nghiệp", đó là câu nói đầu của Bụt khi Bụt thành đạo.

Buổi sáng hôm đó, khi thức dậy, dòng sông khám phá được một điều thứ hai mà chưa bao giờ dòng sông tiếp xúc được: đó là màu xanh của bầu trời cao lồng lộng. Lâu nay đối tượng của sự tìm bắt là những đám mây, mà những đám mây thì luôn luôn thay đổi, luôn luôn vô thường. Tuy nhiên có một cái không bao giờ thay đổi, không bao giờ phân bội, không bao giờ vô thường, đó là trời xanh. Trời xanh muốn đời còn đó. Và tuy đã từng bao phen phản chiếu

màu xanh của bầu trời, nhưng dòng sông chưa bao giờ tiếp xúc được với màu xanh ấy. Nó phản chiếu màu xanh ấy mỗi ngày, nhưng mà nó không tiếp xúc được với màu xanh ấy, lý do là nó chỉ để ý đến những đám mây thôi. Nó đi tìm nương tựa vào những cái luôn luôn biến dịch. Nó không chịu đi tìm về nương tựa vào những cái vững chãi, bền bỉ như bầu trời và màu xanh bất diệt của da trời. Vì chỉ biết nương tựa vào những cái di động cho nên nó đã đau khổ. Đây là lần đầu tiên dòng sông tìm về nương tựa vào một cái gì không có biến dịch, một cái gì có sự ổn định. Bầu trời là nhà của tất cả các đám mây, dù có đi đâu thì các đám mây cũng trở về với bầu trời cả. Dòng sông sau khi đã tiếp xúc được với bản chất của mây trong lòng nước của mình, cũng đã tiếp xúc được và tìm về nương tựa nơi màu xanh trường cửu bất biến và tươi mát của bầu trời thì nó đạt tới được sự bình an. Dòng sông đã thực hiện được chỉ, tức là sự dừng lại. Và khi dừng lại được rồi thì nó an tĩnh, bắt đầu có sự an lạc.

Chiều hôm đó, trời yên, gió lạnh và những đám mây "lục tục" trở về. Bảy giờ đây dòng sông đã khôn ngoan. Dòng sông đón tiếp những đám mây trở về, những đám mây đủ màu, những đám mây đủ hình thái. Nhưng những đám mây không còn ràng buộc được dòng sông nữa. Dòng sông đón chào, mỉm cười với những đám mây kia nhưng dòng sông không còn bị vướng mắc vào một đám mây nào nữa cả. Dòng sông biết rằng chính mình cũng đã là mây và đang là mây. Chất liệu của mây tức là chất liệu của nước đang nằm trong lòng của nó. Mỗi khi có một đám mây trở về, dòng sông mỉm cười chào đón: "sen búp xin tặng người, một dòng sông tương lai." Và khi đám mây bỏ đi thì dòng sông không tiếc nuôi, dòng sông vẫy tay chào: "have a good day." Đó là một ngày hạnh phúc của dòng sông. Buổi tối hôm đó, trong khi dòng sông mở rộng lòng của mình ra để tiếp đón trời mây thì dòng sông thấy xuất hiện trong lòng mình một hình ảnh màu nhiệm mà chưa bao giờ mình thực sự tiếp nhận: đó là hình ảnh một mặt trăng tròn, lần đầu tiên được tiếp nhận với ý thức, phản chiếu trong lòng sông.

Bụt là vàng trắng mát
đi ngang trời thái không
hồ tâm chúng sanh lặng
trăng hiện bóng trong ngàn.

Bụt là một người tự do, tươi mát như là một vàng trắng. Trắng đi trên trời không vướng mắc, có rất nhiều tự do. Và bây giờ dòng sông trong sự tĩnh lặng của tâm mình đã có thể đón chào được hình ảnh của mặt trăng tròn lần đầu. Nếu chúng ta ưa thơ, nếu chúng ta là thi sĩ, chúng ta có thể nói rằng đêm đó là một đêm đại hội của trời, mây, trăng, nước. Chúng ta thấy khung trời rất tươi mát, rất rộng rãi, trong đó trăng, mây, nước nắm tay nhau đi thiên hành. Đi thiên hành tức là đi mà không cần tới. Mình đau cần phải đi ra biển mới có hạnh phúc. Ra biển thì mình cũng chỉ là nước mà thôi,

trong khi trên con đường ra biển chúng ta đã là nước rồi, chúng ta đã là mây rồi, chúng ta đã là tuyết rồi. Tại sao chúng ta lại phải chạy? Chúng ta có cơ hội để đứng trở lại, để khám phá nội tâm mình, để tiếp xúc với nguồn tuệ giác và hạnh phúc có sẵn trong lòng mình. Đó là sự thực tập của *chí*. Và khi đã trở về, chúng ta có thể bắt đầu tiếp xúc với tuệ giác đó, với hạnh phúc đó, với sự bình an đó. Công tác tiếp xúc, nhìn sâu, nhìn kỹ để chúng nghiệm, gọi là công tác của *quán*. Quán tức là looking deeply mà *chí* tức là stopping. Thiền tập tức là *chí* và *quán*, hai khía cạnh của sự thực tập. Cả hai đều được làm với năng lượng của chánh niệm. Nếu không có chất liệu của chánh niệm thì chúng ta không làm được hai điều đó. Có chánh niệm chúng ta mới trở về được. Cũng như tôi vừa nói trong buổi pháp thoại tuần trước, năng lượng đầu tiên của chánh niệm là năng lượng của sự có mặt. Mình phải trở về. "Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe, tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm." Đưa về nhất tâm để mình tiếp xúc được với nguồn tuệ giác trong tự tâm. Trong nhiều tôn giáo, chúng ta nghe nói về mục đích của sự sống. Chúng ta đặt vấn đề: thế giới này được tạo dựng ra với mục đích nào? Sự có mặt của chúng ta trên trái đất có nhằm tới một mục đích nào hay không? Có công tác nào mà đáng tạo hóa muốn giao phó cho chúng ta hay không? Chúng ta phải thực hiện công tác đó trong thời gian bao nhiêu lâu? Chúng ta muốn tìm hiểu để chúng ta có thể sống một đời sống có ý nghĩa. Hầu hết các tôn giáo đều đặt vấn đề như vậy. Đời sống có một ý nghĩa hay không? Có mục đích hay không? Một là chúng ta nói: có; hai là chúng ta nói: không. Có người nói nếu đời mà không có ý nghĩa thì chúng ta phải làm thế nào để gán cho nó một ý nghĩa. Tại vì nếu đời không có ý nghĩa chắc là chúng ta phải tự tử liền lập tức. Sống một cuộc sống không có ý nghĩa thì sống không nổi. Trong khi ấy, giáo lý đạo Phật đưa ra một ý niệm rất kỳ đặc, rất lạ lùng, có thể gọi là độc nhất vô nhị. Trong giới triết học và tôn giáo, đạo Phật nói: chúng ta không cần làm gì cả, không có một chương trình nào cả, không có một mục đích nào cả. Đó là giáo lý vô tác. Vô tác là một giáo lý rất màu nhiệm trong đạo Phật. Vô tác là một trong ba cánh cửa gọi là tam giải thoát môn. Thứ nhất là không, thứ hai là vô tướng và thứ ba là vô tác. Vô tác từ tiếng Phạn là *apranihita* mà ra. *Apranihita* có nghĩa là không đặt một đối tượng của sự tìm cầu trước mặt mình và chạy theo cái đối tượng đó. Tiếng Anh là *aimlessness*. Chúng ta không cần phải chạy theo một cái gì cả. Chúng ta không cần phải thực hiện một cái gì cả. Chúng ta không thiếu thốn gì cả, dù là Phật tánh, dù là tuệ giác, dù là hạnh phúc. Tất cả những cái đó đều có sẵn trong ta rồi. Chúng ta không cần phải chạy nữa. Chỉ cần dừng lại là tự nhiên chúng ta tiếp xúc được với những cái đó ngay trong giờ phút hiện tại, ngay trong chúng ta. Chắc quý vị cũng đã từng nghe về ý niệm vô đắc. Vô đắc tức là không có cái gì cần phải đạt tới hết. Vô đắc tức là vô sở đắc: có gì cần phải đạt tới đâu? Đám mây muốn đạt tới cái gì? Nó muốn đạt tới tuyết hay đạt tới nước? Chính nó đã là tuyết rồi,

chính nó đã là nước rồi. Tại sao nó phải chạy đi tìm? Chúng ta cũng vậy. Chúng ta có bản chất của tuệ giác, của hạnh phúc, của tự do. Chúng ta cần gì phải chạy, giờ phút mà chúng ta ngưng lại được là bắt đầu chúng ta có cơ hội. Vô tác có khi được dịch là vô nguyện. Vô nguyện tức là "tôi đâu có muốn gì đâu." Bây giờ anh muốn gì? "Tôi đâu muốn gì đâu." Anh làm cái đó có mục đích gì? "Đâu có mục đích gì đâu." Nói một cách rõ ràng hơn là "Anh như vậy, chị như vậy là hay rồi, đừng có tìm cách biến mình thành một người khác hay một vật khác. You are wonderful like that. You do not have to become someone else. You are already what you want to be. Mình đã là cái mình muốn trở thành." Đó là giáo lý vô đắc thâm sâu của đạo Phật. Nếu chúng ta đang đi tìm một nét mặt đẹp hơn thì chúng ta đã không biết rằng chúng ta chưa thực tập được sự dừng lại. Nếu chúng ta đi tìm những mỹ phẩm để thoa, để tạo, để sửa, để làm cho cái mặt này nó đẹp hơn, cái đó có nghĩa là chúng ta chối bỏ cái nét mặt hiện thời của chúng ta. Có một mẫu mực nào đó mà chúng ta cho là đẹp. Và những gì không phù hợp với mẫu mực ấy thì chúng ta cho là xấu. Có người nghĩ rằng trắng là đẹp, có người nghĩ rằng đen là đẹp, có người nghĩ rằng nâu là đẹp. Is black beautiful or yellow beautiful? Chúng ta có khuynh hướng chối bỏ thực tại của chúng ta. Chúng ta muốn trở thành một cái khác. Chúng ta nghĩ rằng có như vậy chúng ta mới có hạnh phúc. Thật ra chúng ta có dư giả hạnh phúc. Vô tác, *apranihita*, nghĩa là "có gì mà tôi phải làm đâu." "Công trình xây dựng ngàn đời, nhưng công trình, em ơi, đã được ngàn đời hoàn tất", đó là hai câu thơ trong bài Bướm Bay Vườn Cải Hoa Vàng. Xin đọc thêm hai câu: "Bánh xe màu nhiệm chuyển hoai dưa chúng ta đi tới, năm lấy tay tôi em sẽ thấy tất cả chúng ta đều có mặt từ ngàn xưa trong hiện hữu nhiệm màu." Không cần phải đi tìm kiếm cái gì nữa hết. Nếu sắc của mình như vậy, nếu thọ, tướng, hành và thức của mình như vậy, mình chấp nhận chúng như vậy, chúng đã là màu nhiệm. Sở dĩ mình đau khổ vì mình phủ nhận chúng, mình trốn chạy chúng, mình nghĩ chúng không có giá trị. Một người hai mươi tuổi hay ba mươi tuổi đang còn sung sức nghĩ rằng mình còn bốn năm chục năm nữa để tu học. Không có nghĩa là người đó có cơ hội nhiều hơn người bảy tám chục tuổi đau. Dù người kia có bệnh ung thư, có bệnh Aids và chỉ còn vài ba tháng để sống đi nữa mà nếu người đó biết nhìn, như đám mây đã nhìn, như dòng sông đang nhìn, thì người đó vẫn mỉm cười được và vẫn có thể an lạc và vô úy. Trong năm uẩn của ta đã có chứa đủ tất cả những tuệ giác, hạnh phúc, tự do và vô úy đó khiến cho ta có thể mỉm cười được, khi ta trở giác biến thành một đám mây hay biến thành một trận mưa. Đứng về phương diện tuệ giác, chúng ta hoàn toàn bình đẳng. Đứng về phương diện hạnh phúc, chúng ta cũng hoàn toàn bình đẳng. Giờ đây giả dụ chúng ta còn một ngày để sống hay là còn năm sáu chục năm để sống, chúng ta cũng hoàn toàn bình đẳng. Phật nói vấn đề tuệ giác không phải là vấn đề năm tháng. Tuệ giác là vấn đề tiếp xúc được hay là

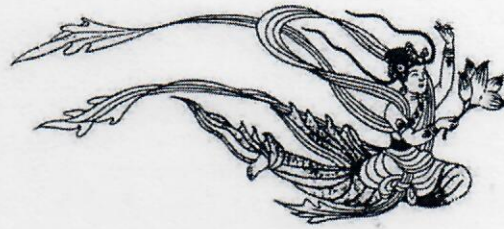
không với cái quỹ giá nhất ở trong lòng mình. Nếu chỉ còn hai giây đồng hồ thôi trước khi biến thành cơn mưa mà đám mây thấy được rằng mình chính là mưa, thì đám mây đã đạt tới cái vô úy đó rồi, cái hạnh phúc đó rồi và nó không còn sợ hãi nữa. Vô tác tức là không có cái gì mà anh phải làm cả. Đừng có nói tôi bạn quá. Vô nguyện tức là không có cái dự án nào để thực hiện cả. Vô tác hay vô nguyện là một trong ba cánh cửa giải thoát. Đó là một cánh cửa vương đạo để đi vào giải thoát. Nếu anh nghĩ, nếu chị nghĩ rằng là anh chị sẽ phải làm biết bao nhiêu việc nữa thì anh chị mới có thể ngồi yên được thì anh hay chị vẫn chưa đi vào cánh cửa vô tác. Bất cứ mình là ai, bất cứ mình đang ngồi ở đâu, bất cứ sắc thân, cảm thọ, tri giác mình như thế nào thì mình không nên có ý chối bỏ bản thân của mình. Mình không nên muốn biến mình thành ra một người khác. Mình như vậy đã là rất màu nhiệm rồi. Một bóng hồng rất là màu nhiệm, nó không cần phải chuyển hóa thành một bóng sen. Một đám mây nó đã màu nhiệm, nó không cần phải trở thành dòng sông mới là màu nhiệm. Mình đã là cái mình muốn trở thành. Khi thấy điều đó mình sẽ có hạnh phúc, mình sẽ có an lạc. Học Phật, chúng ta phải thấy những giáo lý nền tảng như không, vô tướng và vô tác. Nếu trong một ngày, một giờ, một tuần lễ, một tháng mà ta thực tập được sự ngưng lại, không còn chạy như một con voi điên nữa thì lúc đó ta mở được cánh cửa vô tác. Ta sẽ trực tiếp tiếp xúc với cái hạnh phúc và an lạc. Không và vô tướng, hai cánh cửa giải thoát còn lại, ta sẽ nói tới trong một kỳ sau.



Đại Hội Tiếp Hiện Thế Giới

Ngày bế mạc khóa tu tháng sáu lại là ngày khai mạc Đại Hội Quốc Tế Dòng Tiếp Hiện. Đại chúng chủ trì Dòng Tiếp Hiện đã về dự hội rất đông, xuất gia cũng như tại gia. Có sựyt soát chín mươi vị. Đây là Đại Hội Quốc Tế Thứ Nhất của Dòng Tiếp Hiện. Thành lập từ tháng 2 năm 1966, vừa mới có sáu vị trong chúng chủ trì thì ba tháng sau thầy đã phải rời Việt Nam, nên từ đó tới nay số đệ tử người nước ngoài tăng nhanh hơn các vị người Việt. Trên nguyên tắc người nào chấp nhận giá trị của mười bốn giới Tiếp Hiện đều có thể tự xem giới này là bó được soi đường, là con thuyền đưa lối, là người hướng dẫn mình và không cần ai cho phép cũng có thể tự coi như thành viên thuộc Chúng Đồng Sự của Dòng Tiếp Hiện và có thể tham dự sinh hoạt của giáo đoàn. Tuy nhiên để trở nên thành viên của Chúng Chủ Trì thì đương sự phải chính thức thụ giới.

Vì sự chọn lọc khá kỹ nên cho đến nay tuy thầy có hàng chục ngàn vị đệ tử thọ năm giới và hằng ngàn vị trong chúng Đồng Sự, nhưng trong giáo đoàn chỉ có



168 vị chính thức thuộc Chúng Chủ Trì. Khoảng hai phần ba số này là người nước ngoài, trong đó có nhiều vị đang đóng vai trò giảng dạy và hướng dẫn tu học. Đại hội đã tu chính hiến chương, vạch chương trình tu học, hành đạo và cuối cùng đã bầu một Hội Đồng Trưởng Lão, một Hội Đồng Trẻ Tuổi, một Hội Đồng Điều Hành và những vị đại diện cho Hội Đồng Điều Hành tại các địa phương trên thế giới. Thủ lãnh Giáo Đoàn Tiếp Hiện là giáo sư Harrison Hoblitzelle, pháp danh Chân Thừa, năm nay đã 66 tuổi. Anh Chân Thừa hiện là Giáo Thọ Tiếp Hiện, vốn ngày xưa dạy Toán trưởng MIT ở Boston, đã và đang là Giáo Thọ từ hơn mười năm nay tại Trung Tâm Thiền Nam Truyền IMS ở Barre Massasuchetts Hoa Kỳ. Chủ tịch Hội Đồng Điều Hành là Sư Cô Chân Diệu Nghiêm (Jina Van Hengel), Giáo thọ Tiếp Hiện. Ủy viên Phật Học là Sư Cô Chân Đức Annabel Laity. Ủy viên Thông Tin là anh Chân Đắc (Arnie Kotler). Tờ Mindfulness Bell bằng Anh ngữ được trở thành cơ quan thông tin và liên lạc của Dòng Tiếp Hiện. Anh Chân Đắc cũng là giám đốc nhà xuất bản Parallax, đã xuất bản nhiều sách của thầy. Tất cả các vị Ủy viên này đều là Giáo Thọ của Giáo Đoàn Tiếp Hiện. Tổng Thư Ký của Hội Đồng Trẻ Tuổi là Chân Hạnh Doan Nguyễn thị Bích Ngân.

Lễ Mừng Làng Hồng Mười Tuổi

Năm nay Làng đã đi vào tuổi mười một. Năm ngoài Lễ Mừng Làng Hồng 10 tuổi đã được tổ chức vào các tháng 6, tháng 7 và tháng 8 một cách tưng bừng qua nhiều buổi văn nghệ đặc biệt và một buổi ăn mừng thật sự vào ngày lễ Tạ Ôn hôm 25.07.1992.

Làng Hồng đã mở khóa tu mùa Hè đầu tiên vào năm 1983 và sau hơn mười năm tu học và hoạt động đã trở nên một trung tâm có tính cách quốc tế. Các khóa tu mùa Hè và mùa Đông được tổ chức đều đặn và chương trình tu học có những nét đặc sắc khác nhau. Cứ hai năm làng tổ chức một khóa tu tháng sáu cho

thiền giả đã có kinh nghiệm tu học lâu năm. Khóa Mùa Hè từ 15 tháng 7 và đến 15 tháng 8 được mở cửa cho tất cả các giới thiền sinh, từ giới mới tu cho đến giới đã tu học lâu ngày. Trong khóa Mùa Hè, nhiều gia đình đã về trọn vẹn để cùng được tu học và chuyển hóa. Mùa nào cũng có thiền sinh từ 14 đến 20 quốc tịch khác nhau về tu học. Mùa hè có năm Pháp thoại mỗi tuần, hai bằng tiếng Việt, hai bằng tiếng Anh và một bằng tiếng Pháp. Tất cả các pháp thoại đều được dịch đồng thời trên máy nghe, kể cả tiếng Đức và tiếng Ý. Khóa tu Mùa Đông kéo dài ba tháng, đi sâu vào Kinh, Luật và Luận. Khóa này thường có từ sáu mươi đến chín mươi người tham dự, trong đó có nhiều vị xuất gia; hầu hết thiền sinh khóa này đều theo dõi trọn khóa.

Ngoài các khóa trên, Làng còn tổ chức những khóa khác do các vị giáo thọ của Làng hướng dẫn và dạy dỗ bằng tiếng Anh, tiếng Pháp và tiếng Việt. Tháng chín mỗi năm khi mùa Làng vừa chín tới, Làng có khóa tu Thiền Lượm Mận. Các bạn mới quen với Làng chắc chưa biết Làng Hồng sở dĩ có tên là Chùa Làng Mai là vì trên 21 mẫu đất Xóm Hạ Làng có trồng 1250 cây mận mà người Việt miền Bắc gọi là mai. Trái mai này ngon hơn mai trồng ở Đà Lạt. Mai chín màu tím ăn vừa giòn vừa ngọt vừa đậm đà. Nếu muốn sấy khô ăn ngọt như mứt thì phải chờ mận thật chín và rụng xuống. Thiền sinh vừa lượm mận vừa tập thở và mỉm cười. Tiền bán mận là để giúp trẻ em đói tại Việt Nam. Mỗi năm Làng tổ chức các hội Thủy Tiên (tháng 3) Hội Hoa Mai (tháng 5), Lễ Mừng Bụt ra đời (tháng 5), Lễ Tạ ơn (tháng 7 hay tháng 8), Giáng Sinh (tháng 12), Năm Mới Dương lịch và Nguyên Đán (tháng 1 hay tháng 2).

Trước khi Làng Hồng mở cửa mùa tu học kỳ đầu, vào năm 1983 thầy đã từng mở các khóa tu tại Am Phương Vân, cách Paris một giờ rưỡi xe hơi. Nhưng vì am Phương Vân chỉ có thể tiếp nhận tối đa là năm chục thiền sinh về tu học nên thầy đã đồng ý kiếm đất thành lập Làng Hồng. Khởi sự tìm kiếm từ tháng năm 1982. Xóm Hạ được tạo mãi vào đầu thu năm ấy và Xóm Thượng vào cuối năm 1982. Sau đó không lâu thầy bắt đầu nhận lời đi hướng dẫn những khóa tu cho thiền sinh Hòa Lan và Hoa Kỳ. Được tiếp xúc và tu học với thầy nhiều người bỗng như bừng tỉnh và thấy giá trị đặc thù của sự dạy dỗ này nên đã tìm về nơi cư trú của thầy để có dịp tu học nhiều hơn. Năm 1984, thầy bắt đầu dạy một khóa cho tăng ni tại tu viện Kim Sơn và từ đó mỗi năm, hay mỗi hai năm, thầy đều trở lại Kim Sơn hướng dẫn một khóa tu cho những tăng ni trẻ. Thượng Tọa Tịnh Từ Viện trưởng Tu Viện Kim Sơn cũng tổ chức các khóa tu cho đồng bào và cho các giới trẻ tuổi và mời thầy hướng dẫn. Các anh chị thiền sinh tại Montréal Gia Nã Đại cũng đã thỉnh thầy về mở các khóa tu. Ở đây các anh chị đã thành lập Làng Cây Phong. Ở Úc các bạn cũng đã thiết lập Làng Sen Búp, tu học theo tinh thần ấy. Trong khi đó hàng trăm nhóm thiền sinh ngoại quốc đã tổ chức thực tập khắp nơi theo đường lối tu học đã được hướng dẫn tại Làng Hồng và tại các khóa tu mở ra khắp nơi cho người ngoại quốc. Tờ báo *Mindfulness Bell* là cơ quan liên

lạc bằng Anh ngữ để điều hợp tất cả các tổ chức đó. Tại Âu Châu có tờ *Intersein* bằng Đức ngữ cũng làm công việc tương tự.



Giấc mơ dữ dội

Chuyến đi Anh Quốc:

Thầy thuyết pháp tại nhà thờ Saint James London ngày 31.08.1992. Hơn 600 người đến nghe. Có người phải đến lúc 5 giờ chiều dù buổi giảng chỉ bắt đầu lúc 7 giờ, sợ ngồi xa không thấy được thầy. Bắt đầu là bài hát của sư cô Chân Không. Sau đó, thầy thuyết pháp. Bốn mươi lăm phút sau, thầy ngưng cho mọi người đứng dậy tập mười động tác chánh niệm. Các sư cô Chân Diệu Nghiêm và Chân Không dạy mọi người hát bài Quay Về Nương Tựa bằng Anh văn rồi thầy lại giảng tiếp. Khi còn chừng 15 phút trước khi chấm dứt các cháu Thực Hiện, Quốc Hiền và Nhật Hiền đã đi phát bức thư vận động trả tự do cho quý thầy và ủng hộ những thỉnh nguyện của quý thầy trong Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất. Khách ra về, các cháu đã có 600 bức thư chuẩn bị gửi về VN với đầy đủ tiền tem do mỗi người ký tên đóng góp. Các thỉnh giả đã sống từ 7 tới 10 giờ 30 tối với thầy, rất hạnh phúc. Những bạn đã từng đi Làng Hồng đã nói "thầy đã mang cả Làng Hồng sang với chúng ta."

Với ánh sáng chánh niệm, cùng với những người khổ đau, tôi sẽ trở lại, không phải một lần mà mãi mãi...

Câu này nó dính với khóa tu ở miền Tây Nam nước Anh.

Khóa tu ở Batisborough miền Tây Nam Anh quốc từ ngày 01 đến ngày 06.09.1992.



Cũng như ở Ý, khóa tu này chỉ nhận được 120 người và đã hết chỗ ngay từ nhiều tháng. Trung tâm lớn nhất mà các bạn tìm được là 80 giường có phòng và 40 chỗ cắm lều. Ngay từ đêm đầu, ngôi làng nhỏ xinh đẹp sát bờ biển này đã bị bão và lều của một thiền sinh đã bị gió cuốn xuống biển. Ba sư cô Chân Đức, Chân Không và Chân Diệu nghiêm phải nhường

phòng mình tại khóa tu cho các thiền sinh ở lều. Suốt ngày làm việc tại khóa tu mà không có chỗ ngã lưng, mãi đến khuya các cô mới được về ngủ ở tư thất khá xa. Đêm đầu tại đây ngày mùng 2 tháng 9 năm 1992, vào lúc 3 giờ sáng, thầy có một giấc mơ hết sức kỳ lạ và ngày chót khóa tu thầy đã chia sẻ nó với mọi người.

Trong giấc mơ, thầy thấy đang đi cùng với người anh của thầy trên một khu chợ có nhiều quán nhỏ. Chợt có ông họ bảo hai anh em đi xem một cái quán ở góc chợ. Lạ quá, khi tới quán này, nhìn vào từng mẫu hàng nhỏ, trưng bày trong đó, thầy rung mình thấy mỗi vật đều đại diện cho một biến cố khổ đau mà thầy đã sống qua trong thời xa xưa, những kinh nghiệm có thể không phải chỉ trong kiếp này mà còn trong nhiều kiếp khác nữa. Có kinh nghiệm thật đau buồn, thật tuyệt vọng; những kinh nghiệm về nghèo đói, bệnh tật, hóa hoạn, nước lụt, kỹ thị chủng tộc, oan ức, tù ngục, dọa dẫm; những kinh nghiệm chiến tranh dã man, tàn bạo... Khi đi vào trong quán, tới gần một chiếc bàn thầy thấy trên bàn có nhiều cuốn tập học trò. Cuốn bên trái là của thầy, cuốn bên cạnh là của anh thầy và những cuốn kia là của những người khác đã từng đi chung và chia sẻ cuộc đời với thầy trong quá khứ. Lật cuốn của thầy ra, thầy thấy rất nhiều kỷ niệm và kinh nghiệm tuổi thơ của thầy. Mở ra tới đâu thì kinh nghiệm và kỷ niệm lại hiện ra rõ rệt tới đó. Tháng trước thầy đã viết xong Hồi Ký Tuổi Thơ của thầy, nhưng tất cả những kỷ niệm trong cuốn tập này đều chưa được cho vào Hồi Ký ấy mà thầy biết, đây đều là những biến cố mà chính thầy đã đi qua. Có thể là những kinh nghiệm này thầy chỉ sống trong các giấc mơ hay ở những kiếp trước mà chỉ khi nào nằm mơ thầy mới tiếp xúc được hay sao? Cứ tính đây là quên hết. Thầy định mượn cuốn này về để lấy tài liệu bổ túc cho tập Hồi Ký. Lúc đó cái ông kia, giống như thần định mệnh, lên tiếng: "Các người sẽ phải bắt đầu trở lại những kinh nghiệm và khổ đau này một lần nữa!" Phản ứng đầu tiên của thầy là ớn lạnh và thầy tự nói: "Không! Không!" Thầy thấy dường như tới tâm mà thầy, anh thầy và các bạn đã đi qua hình như đã dài tới muôn triệu kiếp. Bảy giờ đã thoát ra khỏi đường hầm tới tâm, thấy được không gian và ánh sáng, mà lại phải đi trở lại từ đầu hay sao? Nhưng sau đó không quá một giây, thầy đã phản ứng: "Đưa hai ngón tay ra, trở thẳng vào mặt ông ta, thầy nói "Ông không dọa được tôi đâu. Nếu cần, tôi sẽ đi trở lại. Không những một lần mà mười lần, một trăm, một ngàn lần... tôi cũng đi, tôi không sợ." Giọng thầy bình tĩnh, đầy sáng suốt và xót thương. Thầy nghĩ bảy giờ đã có ánh sáng của chánh niệm rồi, đã có hàng ngàn bạn hữu tăng thân rồi thì cùng với các trẻ em đói ở Việt Nam, ở Brazil, ở Bangla Desh, Ấn Độ và Cam Bu Chia, cùng với những người da màu, da vàng bị kỳ thị, những người chạy dưới bom đạn ở Yugoslavia... thầy sẽ sẵn sàng bắt đầu trở lại. Có ánh sáng chánh niệm chúng ta sẽ cùng đi với nhau. Các bạn có nghe không?" Nghe thầy giảng đến đây, trong thính chúng rất nhiều người chảy nước mắt và khóc thút thít. Chúng tôi nhớ tới bài thơ của thầy:

Bắc một nhịp cầu từ hang địa ngục.
Lên tới thiên đường, mở hội ngàn sao!

Chúng tôi nghĩ đến phút khi Bụt sắp phá tan màn lưới vô minh chót, ma vương cũng xuất hiện để dọa người. Ma vương có thể là những hạt giống sợ hãi bất thiện còn sót lại trong tâm thức ông thầy tu dưới cội bồ đề đỏ, chợt hiện ra trong tâm người như đóm lửa tàn lóe lên làn chót trước khi tắt hẳn. Viết đến đây, chúng tôi nhớ tới thầy Thanh Văn và nhiều bạn khác ngày xưa đi dưới bom đạn, cố dấn xếp hai bên đứng bắn vào mười một ngàn đồng bào đang núp dưới mái chùa lá Pháp Vân, nhớ đến quý sư cô quý thầy đã vượt những con thác đầy hiểm nguy đem từng cái mền, từng lon gạo đến cho những đồng bào đứng co ro trên núi lạnh sau trận bão lụt lớn ở các xã xa xa Trường Sơn, Trường Xuân hôm tháng mười năm nay... mà chày nước mắt. Nếu không có ánh sáng chánh niệm, chúng ta sẽ không được cùng làm chung những công tác như thế.

(Xin xem *Niềm Tin Mới*
ở trang 18 và những mục kế tiếp.)

Pháp thoại II:



Tiếp Xúc

I. XÚC CHẠM VÀ XÚC TIẾP

Hôm nay là ngày 19.11.1992, chúng ta học bài thứ hai của khóa mùa Đông. Năm ngoái cũng vào giờ này chúng ta học về tiếp xúc. Năm nay chúng ta hãy học thêm một chút nữa về vấn đề tiếp xúc. Tiếng Việt có các danh từ xúc chạm và xúc tiếp. Hai danh từ đó có hơi khác nhau. Xúc chạm có thể dịch là touching. Xúc tiếp có thể sau sắc hơn xúc chạm. Trong xúc tiếp có sự xúc chạm nhưng còn có sự tiếp nối, tiếp nối với đối tượng mình xúc chạm. Ta có thể dịch là touching and connecting. Có khi ta xúc chạm nhưng ta không xúc tiếp được. Có khi nhờ xúc chạm mà ta xúc tiếp được. Xúc chạm mà không đưa đến tiếp xúc thì sự xúc chạm đó không có hiệu quả.

II. XÚC CHẠM HƠI THỜ

Trong khi tập thờ, chúng ta xúc chạm hơi thờ của chúng ta. Hằng ngày chúng ta thờ ra và thờ vào không ngừng nhưng hơi thờ ấy thường đi một mình, và chúng ta không biết rằng chúng ta đang thờ. Cũng như tiếng nhạc đồng hồ tuy được đánh lên, nhưng có thể không có sự tiếp xúc của chúng ta với tiếng nhạc đồng hồ. Khi nói đến sự thực tập hơi thờ chánh niệm, chúng ta thường nghĩ rằng chúng ta là chủ thể thực tập và thờ ra thờ vào là công việc làm của chúng ta, vì vậy chúng ta thường vật lộn với hơi thờ, hí hục với hơi thờ, do đó nhiều khi chúng ta không thành công. Chúng ta không thành công với hơi thờ vì chúng ta đã vật lộn với hơi thờ, hí hục với hơi thờ, lao động với hơi thờ. Trong khi đó phương pháp của Bụt dạy là chỉ cần tiếp xúc với hơi thờ thôi. Chúng ta chỉ cần xúc chạm với hơi thờ và do đó chúng ta tiếp xúc được với hơi thờ. Hơi thờ đang ở một mình như vậy thì chúng ta tới : chúng ta xúc chạm vào nó và xúc chạm nó bằng chánh niệm của chúng ta. Tự nhiên giữa hơi thờ và chánh niệm có một sự tiếp xúc. Ban đầu thì có sự xúc chạm giữa hai cái là hơi thờ và chánh niệm, và hai cái đó là hai nguồn năng lượng khác nhau.

III. NĂNG LƯỢNG CHUYỂN HÓA

Hơi thờ có sức mạnh. Hơi thờ có công dụng của nó. Đó là một nguồn năng lượng (energy). Chánh niệm của chúng ta cũng vậy. Chánh niệm của chúng ta là một nguồn năng lượng khác. Có thể nói hơi thờ là một hiện tượng về thân và chánh niệm là một hiện tượng về tâm. Hai hiện tượng đều là năng lượng. Và khi năng lượng này xúc chạm với năng lượng khác thì sẽ có một sự chuyển biến. Ví dụ trong phòng chúng ta có không khí lạnh. Khi đốt lò sưởi lên, chúng ta phát ra những đợt không khí nóng. Và khi hai thứ không khí lạnh và nóng đó xúc tiếp với nhau thì có một hiện tượng mới: phòng chúng ta trở nên ấm áp và dễ chịu. Sự tiếp xúc giữa hai nguồn năng lượng bao giờ cũng đưa tới một hiện tượng mới. Hiện tượng mới ấy có thể là tích cực hay tiêu cực, có thể đem lại sự an lạc hay sự không an lạc. Hơi thờ của chúng ta (hơi thờ đang sống một mình, hơi thờ không có chánh niệm) là một nguồn năng lượng. Khi phát khởi chánh niệm, chúng ta tạo ra một nguồn năng lượng khác; nguồn năng lượng này tới, xúc chạm vào nguồn năng lượng thứ nhất và tạo ra một sự biến chuyển: hơi thờ của chúng ta tự nhiên trở thành hơi thờ có ý thức. Và khi có ý thức thì hơi thờ bắt đầu có phẩm chất hơn. Hơi thờ có ý thức từ từ trở nên êm dịu hơn, sâu sắc hơn, và thanh thản hơn. Và đó là những cống hiến của năng lượng chánh niệm cho năng lượng hơi thờ. Trong sự xúc chạm và xúc tiếp ấy ta không thấy có sự vật lộn, không có công tác lao động, mệt nhọc, không có sự hí hục. Còn nếu chúng ta ngồi kết già xuống mà làm như một anh hùng sấp ra

trận thì chúng ta đã không làm đúng như lời Bụt dạy. Phải để cho hơi thờ là hơi thờ. Chúng ta tới với hơi thờ bằng chánh niệm, chúng ta chỉ xúc chạm hơi thờ bằng chánh niệm của chúng ta mà thôi. Chúng ta không nên làm một động tác nào có tính cách ép buộc, có tính cách điều khiển, có tính cách khống chế hơi thờ hết. Trong khi thực tập hơi thờ, dù ở tư thế ngồi, đi hay nằm mà quý vị thấy mệt nhọc, đó là tại vì quý vị đã hí hục, đã cưỡng bức, đã ép buộc, đã bức ép hơi thờ của quý vị. Có những người thực tập mười năm mà vẫn chưa biết điều căn bản đó. Họ tưởng rằng tập thờ là "làm việc với hơi thờ" như một công tác lao động, và trong công tác ấy mình có thể bức ép, mình có thể đối xử bạo động đối với hơi thờ của mình. Một em bé đang ngồi buồn, đang đau khổ, đang khóc. Chúng ta có thể có ý hướng đi tới với em bé và xúc chạm với em bé. Chúng ta có thể xúc chạm với em bé bằng nhiều cách. Thường thường khi nói đến xúc chạm thì chúng ta nghĩ rằng chúng ta phải xúc chạm bằng bàn tay. Nhưng bàn tay không phải là dụng cụ duy nhất để làm công việc xúc chạm. Chúng ta có thể xúc chạm bằng con mắt. Chúng ta có thể xúc chạm bằng sự chú ý, tức là bằng chánh niệm.



IV. CHÁNH NIỆM LÀ SỰ CÓ MẶT

Chúng ta có thể xúc chạm bằng lời nói, và nhất là chúng ta có thể xúc chạm bằng sự có mặt đích thực của chúng ta. Sự xúc chạm sâu sắc nhất là sự xúc chạm bằng năng lực chánh niệm. Có những người sống với nhau ba năm, năm năm, mười năm nhưng họ không thực sự xúc chạm với nhau, họ không tiếp xúc với nhau một cách sâu sắc. Đó là vì họ không thực sự có mặt bên nhau, họ không thực sự chấp nhận sự có mặt của nhau. Hai vợ chồng kia đang ngồi trên một chiếc xe hơi. Người chồng lái xe và người vợ ngồi bên tay phải. Họ ngồi bên nhau như vậy nhưng không có nghĩa là họ ngồi với nhau. Có thể là hai người đang ngồi trong hai thế giới khác nhau. Ngồi bên nhau như vậy mà ngồi đối diện nhau cũng có thể như vậy. Ngồi đối diện nhau chưa hẳn đã là tiếp xúc với nhau. Đối diện nhau nhưng vẫn có thể ngồi trong một thế giới khác; người ta nói: "vô duyên đối diện bất tương phùng" là thế. Vô duyên có nghĩa là không có connection, không có sự tiếp xúc. Lái xe, lấy những ngón tay vô trên vô lăng, hát lẩm nhẩm một câu hát, ông nghĩ tới mọi chuyện, trừ chuyện bà đang ngồi bên

ông. Bà có cảm tưởng là mình đã bị loại ra khỏi vòng chiến. Mình là một hiện tượng không đáng kể; sự có mặt của mình đã trở nên vô nghĩa. Mình là một sự thừa thãi trong đời của ông. Nếu một người đàn bà sống như vậy trong nhiều tháng nhiều năm thì người đàn bà đó sẽ chết. Người đàn ông cũng vậy: nếu người đàn ông đó sống trong cái không khí đó nhiều tháng nhiều năm thì người đàn ông đó cũng chết. Lý do là người kia không có mặt cho mình và mình không có mặt cho người kia. You are not there for me, I am not there for you. Không có sự xúc tiếp. Trong liên hệ cha con, huynh đệ và bằng hữu, cũng có thể có sự thực đó. Khi em bé đang ngồi một mình và bố vợ khóc, ta có thể thực tập hành động xúc chạm và xúc tiếp. Mình biết rằng ở nơi em bé đó có một nguồn năng lượng khổ đau. Ta biết nếu ta đem nguồn năng lượng nơi ta để xúc chạm vào nguồn năng lượng của em bé thì ta có thể tạo nên một cái gì tích cực và làm cho em bé bớt khổ. Vì vậy ta muốn thực tập xúc tiếp. Có khi đang ngồi với con, người cha biết rằng người con đang đau khổ nhưng người cha vẫn không biết làm cách nào để xúc chạm vào cái niềm đau khổ đó và làm cho nó chuyển hóa. Người con cũng vậy. Người con cũng biết rằng người cha đang đau khổ, nhưng người con cũng vô minh, cũng không biết làm thế nào để đem một nguồn năng lượng trong con người mình mà xúc chạm tới cái nguồn năng lượng khổ đau của người cha để làm cho người cha bớt khổ. Những điều này cần phải học tập ta mới có thể làm được. Chúng ta hãy trở về với ví dụ em bé. Điều mà mọi người thường làm là đưa bàn tay ra đặt trên vai em bé. Hành động đặt tay lên vai em bé có một ý nghĩa. Nhưng mà ý nghĩa đó nó hiệu lực hay không là do năng lượng trong lòng bàn tay đó có hay không. Nếu bàn tay ta đặt lên vai em bé mà tâm của chúng ta lại đang đặt ở chỗ khác thì em bé sẽ biết liền lập tức, và sự xúc chạm đó không đem lại một kết quả nào cả. Có những người chào nhau trong đời sống hằng ngày. Họ hỏi: "Anh mạnh giỏi không?" (How do you do?). Câu hỏi có thể rất là ơ thờ, rất là hình thức vì không có chánh niệm. Những câu hỏi xã giao đó rất rỗng. Dầu cho hai người có đang ôm nhau, nhưng nếu mỗi người vẫn mang cái đau khổ riêng, cái lo lắng riêng của mình thì cả hai đều không thực sự có mặt cho người kia lúc đó. Nghi lễ thì có mà bản chất thì không. Đôi khi để giả bộ là mình có mặt, người này có thể đưa tay vỗ sau lưng người kia để chứng tỏ rằng "tôi đang ở đây, tôi đang ở đây"; kỳ thực đó chỉ là một ngụy trang, không có thực. Khi mình ngồi với một người nào hay đi với một người nào, mình phải thực sự có mặt với người đó. Mình phải làm cho sự có mặt của mình trở nên một sự thực thì sự xúc chạm mới có hiệu quả.

V. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ MẶT ĐÍCH THỰC

Trong công trình tu học, làm cho mình có mặt trong giờ phút hiện tại là công tác căn bản. Làm cho tâm mình có mặt trong giờ phút hiện tại là công tác

căn bản. Điều này có thể thực hiện bằng: cách thở, cách đi, cách ngồi, cách đứng, cách uống trà, cách ăn cơm và cách xúc chạm. Khi chúng ta đưa bàn tay để trên vai em bé, nếu chúng ta có mặt thực sự với em bé, nếu chúng ta có thể cắt đứt được những lo lắng, ưu phiền, giận dữ, lo toan mà có mặt tại đây thì lúc đó trong bàn tay chúng ta có năng lượng. Năng lượng đó trước hết là năng lượng của sự có mặt. The energy of being present. Chính đó là nguồn an ủi lớn nhất cho em bé. Người nào nói rằng mình có tình thương người đó phải có mặt. Bởi vì tình thương trước hết là sự có mặt. Nếu mình không có mặt thì không có tình thương. I am there for you, you are there for me. Trong lúc người cha không có mặt lúc đứa con cần đến cha thì đứa con đó thiếu tình thương. Một người cha cũng vậy. Khi người cha cần con mà con không có mặt thì người cha cũng thiếu tình thương. Một người bạn cũng vậy. Vì vậy cho nên thương yêu có nghĩa là hiến tặng sự có mặt của mình. Hình tượng của bồ tát Quan Thế Âm là hình tượng của thương yêu đích thực. Lời nguyện của đức Quan Thế Âm là *vô sát bất hiện thân* (không có chỗ nào là tôi không có mặt). Sát là côi, không có côi nào là không có mặt của vị bồ tát ấy. Khi ta đưa bàn tay xúc chạm vào em bé thì bàn tay đó phải chứa đựng một năng lượng. Năng lượng của sự có mặt, mà nói theo từ ngữ Phật giáo đó là năng lượng chánh niệm.

VI. LÀM LẮNG DỊU KHỔ ĐAU

Có chánh niệm là bắt đầu có sự an ủi. Nếu có năng lượng của chánh niệm thì khi chạm vào em bé bàn tay sẽ tiếp nhận được những luồng khổ đau run rẩy phát ra từ con người của em bé. Em bé đang phát ra những luồng điện của sự bất an, của sự khổ đau. Một con mèo hay một con chó bị thương cũng vậy. Khi ta đưa bàn tay chánh niệm của ta sờ vào nó, ta tiếp nhận những làn sóng đau khổ và bất an của nó. Tiếp nhận như thế gọi là tiếp xúc. Trong khi năng lượng của sự bất an kia phát ra, ta đưa luồng điện của chánh niệm tiếp xúc trở lại, ta cảm thấy và tiếp nhận được sự khổ đau của con mèo hoặc con chó bị thương hoặc của em bé đó đau khổ. Con mèo, con chó hay em bé bị thương cũng bắt đầu tiếp nhận nguồn năng lượng chánh niệm từ ta đưa ra. Nguồn năng lượng đó là nguồn năng lượng của sự có mặt của tình yêu, của sự chăm sóc. Tôi có mặt ở đây, tôi đang ngồi với em. Tôi biết rằng em đang đau khổ. Trong bàn tay của ta có thứ năng lượng ấy. Và bàn tay ta có khả năng trị liệu.

VII. KHẢ NĂNG TRỊ LIỆU

Thỉnh thoảng chúng ta nghe có những người có khả năng trị liệu và chúng ta không biết có nên tin hay không. Ông đạo này, ông đạo kia đưa tay sờ vào mình một cái là mình lành bệnh. Điều đó không hẳn là một điều mê tín. Bàn tay mình có tính cách trị liệu hay

không, cái đó tùy thuộc ở chỗ bàn tay mình có phát ra những luồng điện của chánh niệm, của sự có mặt, của sự ưu ái, của sự từ bi hay không. Nếu có thì bàn tay đó chắc chắn ít nhiều có khả năng trị liệu. Khi một em bé nhức đau, len cơn sốt, kho có đáng miệng, bà mẹ tới đưa bàn tay của mình để lên trên trán em bé. Bàn tay của bà mẹ tiếp nhận được sự có mặt của cơn sốt, của sự đau khổ nơi em bé. Trong con người của bà mẹ có năng lượng của sự thương yêu, của sự chăm sóc, của sự đùm bọc và nhất là năng lượng của sự có mặt. Vì vậy cho nên khi bà để bàn tay trên cái trán nóng hổi của mình, tự nhiên mình cảm thấy như có một cái gì mát như một dòng suối chạm vào con người mình. Tất cả những em bé trai hay gái đều đã có kinh nghiệm đó. Trong cuốn *Bông Hồng Cài Áo*, tôi nói: "Bàn tay hay là tờ trời Đâu La Miên?" Tại sao một bàn tay mà có thể êm dịu đến như vậy, có thể làm mát cả tâm hồn và thân thể của mình như vậy? Tại vì trong bàn tay đó có năng lượng của chánh niệm, có năng lượng của sự có mặt, có năng lượng của sự thương yêu. Xúc chạm như vậy không phải là một sự xúc chạm khô khan; đó là một sự xúc chạm giàu có. Trong sự xúc chạm đó có yếu tố hiểu và có yếu tố thương. Hiểu là tiếp xúc được với đau khổ. Cái năng lượng của đau khổ phát ra như những luồng sóng điện từ con mèo hay con chó bị thương kia, từ em bé đang bị sốt kia. Và từ bàn tay mình cũng tiết ra năng lượng của sự có mặt, của sự an ủi, của sự vỗ về. Và sự tiếp xúc giữa hai nguồn năng lượng đó đưa lại một cái gì mới.

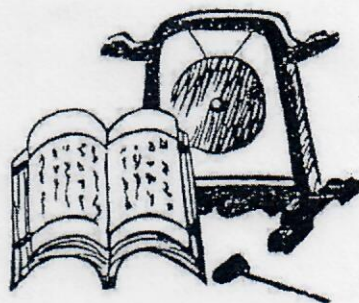
VIII. PHẨM CHẤT CỦA HƠI THỜ

Có người nói rằng thầy Nhất Hạnh không dạy gì nhiều, chỉ dạy thờ ra và thờ vào thôi. Những người đó chưa hiểu được rằng thờ vào và thờ ra là một phép thực tập rất sâu sắc. Nếu họ không học hỏi và thực hành thì họ không làm được. Họ tưởng thờ vào và thờ ra là chuyện rất dễ. Hơi thở của mình có khi hỗn hển, có khi cấp bức, có khi bị rung động bởi những cơn buồn, cơn lo, cơn giận. Hơi thở của ta có những luồng năng lượng chuyên chở những run rẩy, những yếu đuối, những sợ sệt, những lo lắng của ta. Hơi thở của ta như một dây đàn, biểu lộ được tình trạng của con người ta trong chiều sâu. Con người của ta có thể bất an và khổ đau. Con người của ta có nhiều thương tích thì hơi thở của ta cũng biểu lộ được cái đó. Con người của ta có sự đắm chìm, có sự bình an. Hơi thở của ta cũng biểu lộ được những cái đó. Khi mình giận hay khi mình sợ, hơi thở của mình biến đổi hẳn. Và vì vậy cho nên trở về làm quen với hơi thở, xúc chạm với hơi thở tức là hành động thương yêu đầu tiên mà chúng ta có thể thực tập để chứng minh rằng ta có lòng ưu ái đối với cái thân và cái tâm của chính chúng ta. Khi mà mình không thương yêu và chăm sóc cho mình được thì mình không thể nói rằng mình thương yêu và chăm sóc được cho một loài khác hay một người khác. Khi mình để ý tới hơi thở của mình, đem chánh niệm của mình xúc

chạm với hơi thở của mình, tức là mình đang làm một chuyến du hành để trở về nhà.

IX. CHẤM DỨT SỰ ĐI HOANG

Hơi thở là cửa ngõ của nhà mình. Nếu không tu tập thì chúng ta là những người con hoang bỏ nhà ra đi. Vì trong nhà không có an lạc, không có sự đầm ấm, không có bếp lửa, vì trong nhà có một khoảng trống lạnh lẽo, cho nên chúng ta đã không ưa ở nhà. Ta chỉ muốn đi hoang thôi. Và chúng ta làm vào tình trạng phóng thích. "Hơi Thượng Đế, tôi cúi đầu trả lại, linh hồn tôi đã một kiếp đi hoang", đó là thơ của Huy Cận. Đó chỉ là mới đi hoang có một kiếp thôi. Có nhiều người trong chúng ta đã đi hoang trong rất nhiều kiếp. Chúng ta trở về bằng cửa ngõ của hơi thở. Chúng ta không được dốt, chúng ta không xong xáo, chúng ta không dốt nhập vào nhà như một tên ăn cướp. Hơi thở ta, ta phải tôn trọng nó: nó là hơi thở dài thì ta để cho nó dài, nó là hơi thở ngắn thì ta để cho nó ngắn. Chúng



ta đừng hí hục. Chúng ta đừng ép bức. Chúng ta đừng vật lộn với hơi thở. Vì vậy nếu quý vị đã hí hục, đã vật lộn, đã ép bức hơi thở thì nên kịp thời dừng lại. Trong kinh *Quán Niệm Hơi Thở*, Bụt dạy: tôi đang thờ vào một hơi ngắn và tôi biết rằng tôi đang thờ vào một hơi ngắn. Tôi đang thờ vào một hơi dài và tôi biết rằng tôi đang thờ vào một hơi dài. Tôi đang thờ vào và biết rằng tôi đang thờ vào. Tôi đang thờ ra và biết rằng tôi đang thờ ra. Trong bốn câu ấy, chúng ta thấy rằng Bụt không có ý định muốn chúng ta can thiệp vào hơi thở một cách bạo động: "Mày phải thờ, mày phải thờ, mày phải thờ thế kia. Mày phải dài, mày phải ngắn. Mày phải sau, mày phải chạm". Chúng ta hãy nhớ lại cái bài tập của chúng ta: thờ vào biết thờ vào, thờ ra biết thờ ra. Thờ vào biết thờ vào có nghĩa là lấy chánh niệm mình xúc chạm vào hơi thở vào mà thôi. Mình để hơi thở vào là hơi thở vào, mình không muốn bắt hơi thở vào thành hơi thở ra. Cũng như em bé, ta đưa bàn tay đặt lên vai em bé. Ta không bắt em bé phải thế này, phải thế kia: "Mày phải ngồi chỗ đó, mày không được khóc, mày phải vui lên. Cười đi coi!" Ta không can thiệp một cách bạo động, ta không áp bức em bé, ta không hí hục. Ta chỉ để bàn tay của ta trên em bé. Nhiều khi ta cũng không cần để bàn tay nữa, tại vì nếu chưa quen em bé lắm thì để bàn tay lên em bé có thể là hơi đường đột. Ta có thể tiếp xúc em bé bằng cái nhìn

của ta, ta ngồi xa và nhìn. Nhưng trong cái nhìn đó ta chứng tỏ rằng ta thực sự có mặt. "Em bé, tôi biết em đau khổ. Tôi có mặt, tôi ngồi với em ở đây".

Ngày xưa, tôi có viết một bài thơ về em bé mồ côi. Đó là bài "TÔI THẤY EM NƠI SÂN NGHÈO CÔ NHI VIỆN":

"hai mắt của em buồn
chứa đầy tủi hận..."

Nhờ có chánh niệm mình mới biết là em bé đó có hai con mắt buồn chứa đầy tủi hận, và em đang ngồi trong góc sân cô nhi viện.

"hai mắt của em buồn
chứa đầy tủi hận
khi thấy tôi
em quay mặt nhìn đi nơi khác
bàn tay em vẽ những vòng tròn loanh quanh trên mặt đất..."

Mình thấy được sự đơn côi của em bé. Thấy mình, em bé nhìn đi chỗ khác. Em bé đã quen với sự cô đơn rồi, không có sự tiếp xúc, không có tình thương.

Trong chúng ta có nhiều người suốt đời chỉ vẽ những vòng tròn loanh quanh trên mặt đất mà thôi, và chúng ta đã tự giam mình trong những cái vòng tròn mà chúng ta vẽ ra. Chúng ta không bao giờ vượt ra khỏi được những cái vòng tròn mà chúng ta đã vẽ.

"tôi nào dám hỏi ba má em đâu
tôi nào dám khơi động nguồn mạch thương đau..."

Mình cần thận tại vì mình có chánh niệm. Hỏi ba má em đâu, chết rồi hay là lạc mất, cũng có thể là bạo động. Hỏi cũng là tiếp xúc, nhưng chưa chắc đó là cái tiếp xúc bất bạo động mà mình muốn.

"tôi nào dám hỏi ba má em đâu
tôi nào dám khơi động nguồn mạch thương đau
tôi chỉ muốn chuyện trò chốc lát
cười nói đôi câu
ngồi với em một phút
cho em vui chút ưu sầu..."

Ngồi với em một phút, tức là hiến cho người kia một phút cái sự có mặt của mình. Sự có mặt của tôi là tặng phẩm duy nhất mà tôi biết rằng tôi có thể tặng em.

"đắt nước đau cùng số phận
em hãy mỉm miệng cười
để cho nhau hy vọng.
Thế hệ các em
chưa đầy năm tuổi trên đầu
đã thấy tan tành hoa mộng..."

Nếu em bé chịu để cho mình ngồi với em một hai phút, để thấy được những đau khổ của em thì lúc đó mình có thể đưa năng lượng của chánh niệm, của sự xót thương của mình tới để làm dịu bớt những khổ đau của em bé. Và em bé sau đó một hai phút có thể nhìn mình nhòa miệng cười, và nụ cười của em bé sẽ là một nguồn suối hy vọng cho chính mình. Đắt nước đau

cùng số phận, em hãy mỉm miệng cười, để cho nhau hy vọng. Nếu em mỉm miệng cười được thì tôi sẽ có thêm nhiều năng lượng. Tôi sẽ tiếp tục đi con đường của tôi và tôi sẽ được nâng đỡ bởi nụ cười của em. Và như vậy là sự tiếp xúc sẽ có hai chiều. Ta đem sự có mặt của ta tới và ta nói: "Em, tôi biết em đang đau khổ và tôi muốn ngồi với em một vài phút. Tôi muốn hiến tặng em sự có mặt của tôi, sự thông cảm và hiểu biết của tôi." Em bé có thể hiến tặng lại một nụ cười vô giá để làm hành trang cho ta trên con đường tiếp tục phụng sự. Đó là sự tiếp xúc. Sự tiếp xúc này không hẳn phải được thực hiện bằng tay: nó có thể được thực hiện bằng cái nhìn, bằng sự có mặt của mình, nhất là bằng chánh niệm. Khi ta đã phát hiện năng lượng của chánh niệm và đem năng lượng chánh niệm ấy để xúc chạm tới hơi thở, thì hơi thở ta bắt đầu chịu ảnh hưởng sự có mặt của chánh niệm ta.

X. TRÁI TIM LÀ MỘT SINH VẬT

Đừng nói rằng hơi thở ta là một vật vô tri. Nó không phải vô tri. Tất cả những bộ phận của cơ thể đều có linh hồn cả. Trái tim của chúng ta cũng có linh hồn. Lá gan ta đang "phập phồng", cũng có linh hồn. Những lá phổi của chúng ta cũng có linh hồn. Chúng là những sinh vật, chúng có những khổ đau, và những khó khăn. Chúng có đời sống riêng của chúng. Có thể chúng ta bận rộn cho đến nỗi chúng ta không cho chúng được một phút hoặc hai phút cái sự có mặt của chúng ta. Khi mà tôi đặt bàn tay lên trái tim tôi và nói rằng tôi đang thở vào và tôi đang xúc chạm trái tim của tôi, thì tự nhiên chánh niệm bùng nổ. Chánh niệm tôi như một vùng năng lượng ôm ấp lấy trái tim của tôi. Có thể đây là lần đầu tiên mà trái tim của tôi được ấp ủ trong sự có mặt của tôi, trong chánh niệm của tôi. Trái tim của tôi làm việc ngày đêm không ngừng. Trái tim của tôi nó bơm hàng ngàn lít máu mỗi ngày để nuôi dưỡng các tế bào trong cơ thể tôi. Nhưng mà tôi bận rộn quá. Tôi không có thì giờ để lưu tâm tới trái tim tôi, và để có chánh niệm về nó. Thành ra trái tim của tôi bơ vơ, lạc lõng, không cảm thấy được thương yêu. Vì vậy cho nên khi tôi đặt bàn tay tôi lên trái tim, thở trong ý thức chánh niệm, và ôm lấy trái tim của tôi trong vùng chánh niệm thì trái tim tôi cảm nhận được sự có mặt của tôi bên nó và bắt đầu cảm thấy rất được an ủi. Nó nói: "Dù không, mấy chục năm rồi, bây giờ mới được để ý tới." Trái tim là một sinh vật, nó cũng như một con mèo, con chó, nó cũng như một em bé hay một người tính. Nó cần sự thương yêu, nó cần sự chăm sóc. Và khi mà trái tim của chúng ta có những ihsn thức, những đau khổ, những mệt nhọc thì nó phát ra liên tiếp những luồng sóng điện mà không bao giờ dải chánh niệm của chúng ta bắt được hết. Vì chúng ta đang sống kiếp đi hoang, thành ra nếu trái tim hay lá gan của ta có kêu cứu, chúng ta cũng mặc kệ. Lá gan kêu cứu suốt ngày, lá gan đánh tín hiệu S.O.S. suốt ngày, nhưng người uống rượu cứ uống.

XI. RƯỢU VÀ MỐI SẦU VẠN CỐ

Người uống rượu nghĩ rằng mình có nhiều đau khổ quá và cần phải có rượu để giúp mình quên đi đau khổ của mười ngàn kiếp. Thơ Lý Thái Bạch có câu: "Dữ ngã đồng tiêu vạn cố sầu", (cùng ta làm tan đi sầu vạn cố). Có bao nhiêu tiền đem ra hết đây, chúng ta hãy đi mua rượu ngon và chúng ta ngồi uống với nhau để làm tiêu tan mối sầu vạn cố. Nhưng mối sầu đau có tiêu tan được? Uống xong, tính ra, ta còn sầu hơn nữa. Áo cũ đã bán, ngựa tốt đã bán, bây giờ bán cái gì để mua rượu tiếp? Uống rượu để tiêu mối sầu vạn cố, đó chỉ là một câu thơ thôi mà không phải là một sự thật. Có những người không muốn làm tiêu tan mối sầu vạn cố của mình bằng rượu bèn đi tìm những phương pháp khác. Ví dụ như xem phim chương chằng hạn. Chúng ta trốn chạy chính chúng ta, trốn chạy cơ thể của chúng ta và tam hồn của chúng ta, trốn chạy trái tim và lá gan của chúng ta. Khi tôi trở về, tôi xúc chạm được với trái tim tôi và tôi tiếp nhận được những thông điệp mà trái tim tôi muốn gửi cho tôi từ lâu. Khi bàn tay tôi cũng như chánh niệm tôi xúc chạm được với trái tim tôi, nó cảm nhận được những ưu tư, những khổ đau của trái tim, đồng thời nó cũng cố gắng hiển được cho trái tim một niềm an ủi: "Thôi, đừng khóc nữa tim ơi! Ta đã trở về với ngươi." Và trái tim tiếp nhận được nguồn năng lượng có chất năng an ủi và trị liệu. Khi mình có một bộ phận cơ thể đau nhức, khi mình có một vết thương tam hồn nào đó, mình hãy dùng bàn tay của mình và chánh niệm của mình xúc tiếp vết thương đó thì nó sẽ mau lành. Chánh niệm có tính cách trị liệu. Chánh niệm là sự có mặt. Chánh niệm có công năng nhận diện. Tôi đang thở vào và có ý thức về sự có mặt của trái tim tôi. Nhận diện sự có mặt của đối tượng mình. Khi ta xúc chạm vào con mèo bị thương với chánh niệm của ta, ta chấp nhận sự có mặt của con mèo với những đau khổ của nó. Khi chúng ta có chánh niệm về một người bạn đang khổ đau, thì chánh niệm của chúng ta đã bắt đầu có khả năng trị liệu. Khi mình khổ đau mà có người biết rằng mình đang khổ đau thì mình đã đỡ khổ. Có khi ta không cần nói, ta chỉ cần nhìn thôi và ta làm cho ta có mặt thực sự. Ngồi bên người đó bằng sự có mặt đích thực của mình: thông điệp có thể rất là thâm lặng nhưng người kia vẫn tiếp nhận được. Tôi biết anh đang khổ, tôi đang ngồi đây với anh.

XII. CÔNG NĂNG CỦA CHÁNH NIỆM

Công năng thứ nhất của chánh niệm là đem mình tới để mình có mặt. Công năng thứ hai của chánh niệm là công nhận sự có mặt của kẻ kia. Sự có mặt của mình không được công nhận, đó là một đau khổ lớn. Trong trường hợp một cặp vợ chồng, cha con, mẹ con, bạn hữu..., nếu người này không công nhận sự có mặt của người kia, người kia sẽ chết dần, chết mòn.

Ví vậy hành động công nhận sự có mặt của anh bằng sự có mặt của tôi là rất quan trọng. I am there for you. I recognize your presence. Đó đã là sự thương yêu rồi. Ví vậy nếu công năng thứ nhất của chánh niệm là hiển tạng sự có mặt của mình thì công năng thứ hai là công nhận sự có mặt của đối tượng. Làm được hai chuyện đó thôi thì cũng đã nhiều lắm rồi. Người chồng ngồi lái xe như thế nào để người vợ ngồi bên thấy rằng mình đang có mặt và người kia đang có mặt với mình. Đó đã là thương yêu rồi. Khi ta công nhận sự có mặt của đối tượng và tiếp xúc với đối tượng thì cố nhiên sẽ có hiện tượng thoả dịu và làm lắng xuống khổ đau. Nếu đã học kinh Quán Niệm Hơi Thở, quý vị sẽ thấy điều này. Thở vào một hơi dài, tôi biết rằng đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, tôi biết rằng đang thở ra một hơi dài. Đó là chấp nhận sự có mặt của hơi thở. Hơi thở của ta bắt đầu được an ủi rồi. Và nếu ta tiếp tục xúc chạm với hơi thở của ta như vậy thì phẩm chất của hơi thở sẽ thay đổi. Cũng như khi ta ôm lấy một em bé đang khổ đau, em bé đó sẽ cảm thấy được an ủi. Tôi đang thở vào và làm cho hơi thở của tôi êm dịu. Tôi đang thở ra và làm cho sự vận hành của cơ thể tôi trở nên êm dịu. Sự vận hành của cơ thể trước đó có thể là không được bình an, khỏe khoắn và nhẹ nhàng. Cơ thể của chúng ta nhiều lúc như vậy. Và khi đem nguồn năng lượng của chánh niệm mà xúc chạm với cơ thể, chúng ta chấp nhận cơ thể trong tình trạng đó. Nó không bình an thì mình biết nó không bình an. Nó hỗn hển thì mình biết nó hỗn hển. Nhưng vì đã có sự xúc chạm giữa chánh niệm và cơ thể, cho nên năng lượng của chánh niệm từ từ thâm dần vào cơ thể, và đem tới cho cơ thể sự bình an. Hơi thở thuộc về lãnh vực quán niệm thứ nhất, là lãnh vực thân thể trong thân thể. Chạm vào hơi thở thì hơi thở lắng dịu. Chạm vào thân hành thì thân hành lắng dịu. Thân hành tức là sự vận hành của cơ thể. Trong giờ ngồi thiền trà, ta lấy chánh niệm để xúc chạm cơ thể thì cơ thể của ta sẽ lắng dịu lại. Nó sẽ hết hỗn hển, hết thao thức, hết giao động. Khi dùng chánh niệm, ngồi với một người khác, ôm một em bé hay ôm một con thú bị thương thì cơ thể của người đó, của em bé đó hay của con thú bị thương đó sẽ lắng dịu lại.

XIII. SỰ GẶP GỠ CỦA HAI NGUỒN NĂNG LƯỢNG

Trường hợp bà mẹ ôm con là một ví dụ rất rõ ràng. Chánh niệm có công năng thoả dịu và chuyển hóa khổ đau. Đây không phải là một điều khó hiểu. Đối tượng khổ đau kia phát ra nguồn năng lượng của khổ đau. Còn chánh niệm phát ra nguồn năng lượng của sự có mặt và của sự công nhận. Nguồn năng lượng của chánh niệm đi vào cái nguồn năng lượng của khổ đau và tạo nên tình trạng lắng dịu. Nhà bếp của chúng ta vào bốn giờ khuya thì thế nào cũng lạnh. Một sự chú bất đầu đốt củi trong lò. Không khí lạnh đó được tồn

trọng. Sự chú không cần phải mắng nhiếc, xua đuổi không khí lạnh ấy. Sự chú chỉ cần đốt lò sưởi lên thôi. Lò sưởi bắt đầu phát ra những luồng không khí ấm. Những luồng không khí ấm đó tới xúc chạm và ôm ấp lấy không khí lạnh, giống như bà mẹ ôm con. Không có sự đánh nhau. Và một hồi sau không khí trong nhà bếp ấm hẳn. Trái tim của ta hôn hển, thao thức và phập phồng. Lá gan của ta rên siết, vì sự ăn uống không chánh niệm hằng ngày của ta. Chúng luôn luôn phát ra những tín hiệu để kêu cứu nhưng tại ta không có chánh niệm, tại ta không có mặt thành ra "tính có cũng như không." Sự kêu cứu không được đáp ứng. Bảy giờ đây ta trở về, trở về với trái tim ta, trở về với hơi thở ta, trở về với cơ thể ta bằng chánh niệm, bằng sự có mặt của ta. Tự nhiên hai nguồn năng lượng sẽ gặp nhau và có sự chuyển hóa. Tu học không phải là một cái gì trừu tượng. Nếu trong một giờ đồng hồ ta thực tập cho chính xác, thì đã có kết quả rồi. Khi ta rửa ruột chẳng hạn, có thể là nước ở trong ống đi vào hơi mạnh, làm mệt ruột già của ta. Lúc đó ta không nên nằm đó mà chịu trận, hy vọng rằng cái giờ rửa ruột sẽ chấm dứt sớm, tại vì việc rửa ruột có thể kéo dài thêm nửa giờ nữa. Ta có thể dùng bàn tay đầy chánh niệm của ta đặt lên trên đại tràng và nói: "Ta biết, ta biết em hơi mệt." Chỉ cần độ chừng nửa phút hay một phút là ta thấy có sự đổi khác. Bàn tay của ta mang năng lượng của chánh niệm, của vô về, của sự an ủi sẽ đưa tới một sự chuyển hóa khá mau chóng. Khi trái tim của quý vị phập phồng hoặc khi có một bộ phận cơ thể nào không an lạc, quý vị cứ dùng bàn tay của quý vị, phát khởi chánh niệm và đưa bàn tay ấy đặt lên bộ phận kia và thở cho sâu sắc. Xúc chạm vào cơ thể ta sẽ đem một sự cải biến rất mau chóng. Bàn tay người nào cũng có khả năng trị liệu hết, nếu bàn tay đó chứa đựng một ít năng lượng của chánh niệm. Nhưng chánh niệm không phải chỉ làm có từng đó việc. Dù rằng từng đó việc cũng đã là nhiều lắm rồi. Khi ôm đứa con trong hai tay, người mẹ ôm với tất cả cái chánh niệm của mình. Một bà mẹ không chánh niệm thì không phải là bà mẹ giỏi. Một bà mẹ đích thực được làm bằng chất liệu của sự dịu dàng, của sự chú ý, của sự thương yêu. Ban đêm tuy ngủ nhưng bà còn để dành nửa lỗ tai để nghe ngóng: con khóc một cái là bà tỉnh liền. Không biết tại sao lại hay như vậy? Cho nên chánh niệm là một phần năng lượng quan trọng của một bà mẹ. Đang làm việc trong nhà bếp, nghe em bé khóc, bà mẹ bỏ công việc, đi vào phòng con và ôm lấy em bé vào hai tay. Trong động tác đó bà mẹ đã chứng tỏ sự có mặt của mình: "Mẹ đây! Mẹ đây! Mẹ biết con của mẹ đang đau khổ." Bà ôm đứa con. Ôm với chánh niệm, ôm bằng sự dịu ngọt, bằng sự dịu dàng của bà mẹ. Tiếp nhận cái năng lượng dịu dàng, chánh niệm và sự có mặt của bà mẹ, em bé dịu xuống. Có thể niềm đau vẫn còn nhưng niềm đau đó đã giảm bớt. Ví dụ như nó đang bị sốt hay đau bụng, hoặc là nó đói. Có thể có nhiều nguyên do khiến cho em bé đau khổ. Nhờ tiếp tục tiếp xúc với đứa con bằng chánh niệm nên bà mẹ tìm ra rất mau cái nguyên do làm cho em bé đang khóc. Nhưng đó phải là

bà mẹ mới được; nếu có một ông kỵ nào ôm em bé lên thì em bé sẽ không hết khóc, vì trong ông kỵ đó không có năng lượng của sự thương yêu. Ông kỵ sẽ làm em bé khóc ré lên thêm. Chúng ta biết rằng ở Tây phương có nhiều em bé bị cưỡng hiếp, bị lợi dụng về sinh lý. Khi một người đưa tay chạm vào em bé với lòng thương, với chánh niệm và với sự kính trọng thì em bé cảm nhận được cái năng lượng tích cực của sự thương yêu đó. Nhưng nếu có người muốn lợi dụng em bé mà đưa tay sờ vào em bé, em bé sẽ biết liền lập tức. Năng lượng trong bàn tay người này là năng lượng của sự tàn phá, của sự lợi dụng, của sự cưỡng bức.

XIV. CHÁNH NIỆM VÀ TUỆ GIÁC

Vì vậy cho nên chánh niệm đưa tới công năng thứ tư là thấy được sự thật, thấy được nỗi khổ. Sự có mặt liên tiếp của chánh niệm đưa tới khả năng thấy và hiểu. Bà mẹ biết rằng bé khóc vì bé đói hay vì đau bé nóng hay bé đau bụng. Cái đó là cái thấy, là tuệ giác (insight) là kết quả của sự tu học. Khi thấy được thì ta biết ta phải làm cái gì và không nên làm gì. Cái thấy đó làm cho người kia bớt khổ và giúp ta biết nên làm gì để cho nỗi khổ đó được vơi đi và được chuyển hóa. Đây là



công năng thứ tư của chánh niệm. Đây là một phần quan trọng của thiền quán. Thấy được nỗi khổ, thấy được niềm vui, thấy được tất cả những gì thuộc về đời tượng. Nếu muốn có thương yêu đích thực, ta phải đi qua những quá trình này của chánh niệm. Trước hết là mình phải làm cho mình có mặt đối với người mình thương. Thứ hai là mình phải công nhận sự có mặt của người mình thương. Thứ ba là xúc chạm bằng chánh niệm để người mình thương cảm thấy được vô về, được an ủi và để những nỗi khổ của người ấy được giảm bớt. Và nếu mình tiếp tục duy trì chánh niệm đối với người mình thương thì bắt đầu mình hiểu được người mình thương. Mình hiểu được những khổ đau, những khó khăn, những lo sợ, những vết thương sâu sắc của người ấy. Mình thấy được những ước vọng sâu sắc chưa được thực hiện của người ấy. Mình thấy được những hạt giống hạnh phúc chưa bao giờ được xúc chạm và tưới tẩm trong người đó. Và khi thấy được rồi, mình có thể làm cho người đó có hạnh phúc một cách dễ dàng. Vậy thì công năng thứ tư là thấy được nỗi khổ, thấy được tự tánh, thấy được trong chiều sâu bản chất của người ấy.

Và người ấy có thể là chính mình.

XV. CHỈ VÀ QUẢN

Nói đến thiền quán, chúng ta nói tới hai phần thực tập. Phần thực tập đầu là *chỉ*. Phần thực tập hai là *quán*. *Quán* có nghĩa là nhìn sâu, nhìn kỹ, bằng mắt, nhìn bằng tai, bằng xúc chạm. Và chất liệu của sự thực tập là chánh niệm. Phải có năng lượng của chánh niệm, nhìn mới thấy, nghe mới hiểu và xúc chạm mới có hiệu quả. Ta thường nói "thương người như thể thương thân", nhưng lắm khi ta chẳng có thương thân gì hết, ta chỉ muốn thương người thôi. Nhưng khi không biết tự thương mà chỉ muốn thương người thì nguy lắm. Thấy được tự tánh của bản thân mình, thấy được phòng khách của tâm thức mình và thấy luôn được cả cái phòng chứa của tâm thức mình, thấy được tất cả những hạt giống tích cực và tiêu cực trong con người của mình, thấy được tất cả những hạt giống tích cực và tiêu cực trong người mình thương hay trong người mình ghét, cái thấy đó là kết quả của thiền quán. Quán tức là nhìn sâu, nhìn kỹ, nhìn bằng mắt và nghe bằng tai. Mắt tức là Văn Thù Sư Lợi, tai là Quán Thế Âm. Có nhiều con đường thiền quán. Nhưng muốn nhìn cho sâu, nhìn cho kỹ thì mình phải có một năng lượng tập trung nào đó. Nếu tâm ta tán loạn thì năng lượng chánh niệm không có bao nhiêu. Năng lượng của chánh niệm mà bạc nhược thì nhìn không sâu, nghe không kỹ. Nhìn sâu tức là deep looking, Nghe sâu tức là deep listening. Nếu năng lượng chánh niệm mà bạc nhược thì mình không thể nhìn sâu và nghe sâu được, do đó quán không thành công. Muốn cho năng lượng chánh niệm không bạc nhược, ta phải thực tập theo những điều đã được chỉ dạy là phải ăn cơm theo cách nào đó, phải uống trà theo cách nào đó, phải bước đi theo cách nào đó, phải ngồi theo cách nào đó, phải rửa mặt theo cách nào đó, phải thở theo cách nào đó. Đó là để đối trị tình trạng ốm yếu của chánh niệm. Tình trạng ốm yếu của chánh niệm đưa tới tình trạng ốm yếu của tuệ giác. Tuệ giác là cái thấy. Trong đời sống hằng ngày nếu ta không thực tập chánh niệm trong khi làm việc, trong khi tiếp xúc, trong khi đi, đứng, ta không làm được công việc căn bản là làm giàu vốn liếng tuệ giác của ta. Người khác nhìn thì thấy, ta nhìn thì không thấy. Người khác nghe thì "thấy", ta nghe ta không "thấy". Tại vì tuệ giác ta ốm yếu. Tuệ giác ốm yếu vì chánh niệm ốm yếu. Và muốn chánh niệm không có ốm yếu thì phải tu *chỉ*. *Chỉ* tức là ngăn lại, ngăn lại sự tán loạn của tâm ý, sự suy nghĩ, sự đánh mất bản thân, sự đi hoang của tâm hồn. Phải luôn luôn trở về như một con chim muốn làm tổ, đi chỗ này tha một cọng rác về, đi chỗ kia tha một cọng rác để cuối cùng xây thành một cái tổ. Chánh niệm cũng vậy. Mình đạt tới năng lượng chánh niệm bằng đời sống hằng ngày của mình. Ở thiền viện ta cùng gánh nước, giặt gạo, bổ củi, nấu ăn, đi cầu, tắm rửa... giống hệt như ngoài đời. Cái khác là ta làm những cái đó trong chánh

niệm. Một người thiền sinh giỏi là một người cũng làm giống hệt như ngoài đời nhưng với chánh niệm. Ngoài đời, người ta làm rất nhiều nhưng giống như đếm bạc cho người khác. Còn trong thiền viện mình làm có chánh niệm, mỗi tờ bạc mình đếm là để cho mình, để làm giàu cho chỉ và quán của mình. Đời sống hằng ngày phải được hướng dẫn bằng nguyên tắc *chỉ*. *Chỉ* là sự chấm dứt loạn tưởng, chấm dứt sự đi hoang. *Chỉ* làm giàu cho chánh niệm. Khi năng lượng của chánh niệm trở nên giàu có, nhìn thì ta thấy, lắng thì ta nghe, tiếp xúc thì ta tạo ra được năng lượng, chuyển hóa được thân tâm của ta và của người khác. Xúc chạm tới thân thì ta chuyển hóa thân. Xúc chạm tới tâm thì ta chuyển hóa tâm. Tôi đang thở vào và làm cho những vận hành của tâm tư tôi lắng đọng. Breathing in, I calm the activities of my mind. Đó là tiếp xúc với một cảm thọ. Ví dụ như ta có một cảm thọ khổ đau do sự lo sợ hay sự giận hờn gây ra. Ta dùng năng lượng của chánh niệm để tiếp xúc cảm thọ đó và công nhận cảm thọ đó, nhờ thế ta xoa dịu được niềm đau của chính ta và ta bắt đầu nhìn sâu vào bản chất của niềm đau đó để chữa trị. Tôi đang thở vào và làm cho tâm hành của tôi lắng dịu lại. Tâm hành ở đây là cảm thọ, Cảm thọ của cái sợ, của cái buồn, của cái thất vọng, hoặc của cái lo âu có thể làm cho ta điều đúng khổ não. Ta không nên ngồi đó mà chịu trận, nằm cong queo lại như là một con tôm bị người ta rang trên chảo. Ta phải phát khởi chánh niệm và dùng chánh niệm đó mà ôm lấy niềm đau của ta. Cứ tiếp tục thực tập như thế thì sẽ có sự chuyển đổi trong lòng của niềm đau kia. Ta chỉ có một đường lối mà thôi, đó là đường lối xúc chạm. Xúc chạm đích thực với chánh niệm để đem tới một sự xúc tiếp. Xúc tiếp thực sự đem lại sự chuyển hóa.



"Niềm Tin Mới" Chuyến đi Đông Âu và Tây Âu vào Mùa Thu 1992

Nga

Moscow, từ 10 đến 15.09.1992:

Phái đoàn tới Moscow chiều ngày 10.09.1992, thầy trò được chia ở nhờ hai nhà. Chiều ngày hôm sau, 11 tháng 9 năm 1992, thầy đã phải bắt đầu thuyết pháp công cộng rồi, nên suốt buổi sáng Anh Chan Đắc và Sư Cô Chan Không phải ngồi tiếp chuyện với nhiều nhóm người Nga thuộc các thành phần khác nhau để học hỏi thêm về tình trạng bên này. Mục đích là để lắng nghe những khó khăn những thao thức những kỷ

vọng của họ để trình lên thầy, vì bài giảng của thầy chiều hôm đó phải đáp ứng được căn cơ của thính chúng. Tại đây chưa có nhiều Phật tử. Có chủ nhà chỉ mới biết và thích Yoga. Thính thoảng có có đọc sách về transcendental meditation. Có rất giỏi Đức ngữ nên được nhà nước cử cho làm đại diện cho các hãng Tây Đức, căn nhà trong chúng cư ở thuộc tầng thứ 16 gồm một phòng ngủ, một phòng khách và một nhà bếp đã được mướn với giá 200 rúp một tháng (một mỹ kim). Lương có 4000 rúp mỗi tháng (20 mỹ kim), thực phẩm có thể mua ở các siêu thị nhà nước rất rẻ nhưng vì chợ chính thức không có gì hết nên ai cũng phải mua giá chợ đen nếu muốn có thức ăn. Chợ đen leo tèo mấy bà bán vài bó cà rốt, một bao khoai tây, cà chua, bí rợ, cà dĩa và vài bó hành lá, lá quế, ngô và rất nhiều người bán hoa tươi của vườn nhà họ. Tuy nhiên sau 5 ngày ở tại Moscow, để trang trải tiền đi xe taxi, đi chợ, mướn một phòng to làm ngày chánh niệm cho hai ngày liền tiếp và tiền in 1000 bản Being Peace, chị Elisabeth chỉ tốn tất cả có 150 mỹ kim cho mấy thầy trò. Tiền mướn một giảng đường lớn làm ngày quán niệm cho cả trăm người chỉ tốn 7 đô la. Một cuốn Being Peace bán ra 80 rúp (40 xu Mỹ).

Ban tổ chức buổi thuyết pháp là Viện Phật Học Moscow. Ông Viện Trưởng nói rằng ở xứ này đạo Phật phát triển không nổi, Viện của ông hoạt động mấy chục năm rồi mà số hội viên không bao nhiêu. Hôm trước đức Đại Lai Lạt Ma có sang với tư cách khách chính thức của nước Nga mời mà cũng chỉ có khoảng sáu bảy trăm người đến nghe. Anh ấy đã mướn một phòng khoảng sáu trăm chỗ ngồi cho thầy giảng mà cứ lo lắng, e nếu chỉ có vài ba chục người tới thì uống công. Theo chương trình thì vào ngày 11.09 thầy sẽ thuyết giảng công cộng, ngày 12.09 là ngày quán niệm, các ngày 13 và 14.09 là để đi tham quan Moscow. Nhưng cho tới ngày thầy tới Moscow mà chỉ có 30 người ghi tên tham dự thôi, tại vì ở đây không ai biết thầy là ai và cũng không ai biết ngày chánh niệm là ngày gì. Ở đây không có Phật tử, sách của thầy chưa được dịch và phổ biến. Tối hôm đó, hơn bốn trăm người đến nghe giảng. Ban tổ chức ngạc nhiên lắm. Thầy nói về niềm tin mới. Niềm tin này không đòi hỏi mình chấp nhận một đấng thần linh mà chỉ cần nhận diện được khả năng chánh niệm và tính ngộ sẵn có trong tự thân mình. Ý thức được những khổ đau gay ra do sự giết chóc, do bất công xã hội, do sự ăn nằm bữa bãi, do lời nói dối trá, chia rẽ và hận thù và do rượu, ma túy và sách báo phim ảnh bạo động khiêu dâm, con người ngày nay cần phải phát tâm giữ năm giới theo lời người tính thức là Bụt dạy. Con người ngày nay phải tin vào khả năng chuyển hóa của mình, tin vào những hạt giống lành, đẹp và thật nơi chính mình do cha ông nhiều đời truyền lại... mà tự quyết định thực tập duy trì chánh niệm để làm chủ được thân, tâm và hoàn cảnh Đối diện với những khắc khoải lo âu cho ngày mai, cho nền kinh tế bấp bênh, đối diện với những ngờ vực nghi kỵ... thầy đề nghị mọi người họp nhau hằng tuần hay hằng tháng, tu tập chung như một

đại gia đình cùng thực tập chánh niệm trong đời sống hằng ngày, để trao đổi những kinh nghiệm sống trong xã hội vừa đổi mới, chia sẻ những nguồn tuệ giác mới trong quá trình tu học và quán chiếu của mình. Thầy đề nghị tu tập thiền hành, thiền lái xe, thiền nấu ăn, thiền thien thoại... Vì biết chỉ giảng được một bữa thôi nên thầy rất rộng rãi và cho thính chúng được ném những thien vị mới sáng chế của thầy mỗi thứ một ft. Sau buổi giảng, tới phần đặt câu hỏi. Phần đông chỉ là những lời bày tỏ sự ngạc nhiên, cảm động và thích thú. Những lời dạy đối với họ mới lạ, sâu sắc mà lại thật đơn giản. Có bốn Phật tử đứng dậy mời thầy sang nước của họ mà dạy đạo. Chúng tôi thầy mới biết thính chúng đã tới từ nhiều tiểu bang của cựu Liên Bang Sô Viết, có người từ Mauritanie, có người từ Lithuanie, có người từ Saint Petersburg (Leningrad). Có người mời thầy sang Mông Cổ dạy. Ban tổ chức báo tin ngày mai có ngày quán niệm tại trường Trung Học gần đấy. Hôm sau có thêm 90 người không kịp ghi tên kéo đến, nâng tổng số thien sinh ngày quán niệm lên tới 121 người. Sáng sớm là giờ ngồi thiền tập thể. Vì chưa ai biết cách ngồi thiền cả nên chúng tôi khá cực khổ để sửa thế ngồi của họ. Mới ăn cơm chánh niệm lần đầu mà thien sinh Nga đã chúng tôi có khả năng tiếp xúc sâu sắc với thức ăn và bạn bè xung quanh. Họ tự động chia sẻ trái cây, bánh mì, bánh ngọt... rất cảm động. Trong buổi đi thiền hành trong rừng, Chân Không nắm tay một cậu bé 13 tuổi, nghĩ rằng cậu là con của một thien sinh nào đó. Ai dễ đến chiều về mới biết em là học sinh trường Trung Học ở đó. Thấy không khí cảm động và thân ái, em đã vào tham dự luôn. Người Nga rất thích thiền trà. Họ hát những bài dân ca cổ xưa của Nga rất



cảm động. Buổi chiều, trước khi chia tay, mọi người đều quỵn luyến gần khóc, không muốn rời thầy. Thấy vậy Sư Cô Chân Không xin thầy hoan hỷ cho một ngày quán niệm thứ hai cho những ai tham dự được. Vì quyết định giờ chót như vậy nên chỉ có 70 người đưa tay lên xin thầy cho thêm một ngày nữa để tu học. Cuối ngày thứ hai 65 trên 70 người tham dự xin quy y và giữ gìn năm giới. Anh Boris 40 tuổi tuyên bố: Từ năm 16 tuổi, con đã biết là thế nào sau này con cũng quy y với thầy. Con chờ thầy từ đó đến nay ! Ngay từ buổi thầy thuyết pháp ngày đầu tại Moscow, sư cô Chân Không đã vang lời thầy lên máy vì am nói về những vi phạm nhân quyền tại Việt Nam và yêu cầu các bạn Nga viết thư gửi về yêu cầu chánh quyền Hà Nội trả tự do cho những tu sĩ còn bị giam cầm. Có hơn ba trăm bạn ký

tên vào các bức thư mà cô Chân Không soạn sẵn. Đến ngày chánh niệm thì cô thêm hơn 100 bức thư nữa. Tổng cộng là 462 bức thư gửi cho ông Võ Văn Kiệt, yêu cầu trả tự do cho quý thầy Quảng Độ, Huyền Quang, Tuệ Sỹ, Trí Siêu và các thầy khác... 462 bức thư với chữ ký và địa chỉ từng người Nga đã sẵn sàng, nhưng còn bí thư cũng là một vấn đề khó khăn của nước Nga. Chị Dina nói là muốn cô bí thư phải mua ở bưu điện mà mỗi bưu điện chỉ có nhiều lắm là 5 cái bao thư cho mình mua. Nhờ chị mua 500 bao thư là chuyện không thể nào làm được trong một ngày ! Nhưng chị Elisabeth, người Hoa Kỳ thì giỏi hơn. Chị ra kêu taxi đi một vòng vài mươi phút là có đủ 500 bí thư. Vấn đề đầu tiên (tiền đâu!) mà thôi. Nếu mua chính thức thì phải tới bưu điện nhưng biết cách mua chợ đen thì thứ nào cũng có. Loại phở mai hun khói rất thơm mà các bạn đãi mình ăn cũng phải mua chợ đen mới có dù là hơi đắt. Anh Boris đem đến tặng thầy một lọ bưu thiếp những lau đài Nga rất đẹp. Ngày thứ tư mấy thầy trò thuê xe đi thăm thánh đường Zarakhov và Công Trường Đỏ. Ban đầu cô Chân Không không muốn đi công trường đỏ vì nghĩ công trường đỏ chỉ là chỗ của các cuộc diễn hành của quan đội Cộng Sản và quốc hội Cộng Sản ngày trước. Cả buổi sáng thầy trò thăm viếng tu viện Zagorka. Đi chơi đến chiều, còn dư một ít giờ, cả phái đoàn mới chịu cho xe đến công trường đỏ. Ai dè chữ đỏ đây có nghĩa là đẹp. Chỗ này có nhiều thánh đường và nhiều công trình kiến trúc lộng lẫy và uy nghi. Công trường thật tráng lệ và hùng vĩ. Chuyện dễ thương trong chuyến này là có anh tài xế lái taxi cho thầy đi trong bốn ngày thầy ở Moscow. Anh ta chừng hai mươi hai tuổi, lái xe không bao giờ chịu mang dây nịt. Khi các bạn mời anh nịt dây, anh nói: "Tôi mà mang cái dây này vào thì lái mất tự nhiên, rất nguy hiểm cho người ngồi trong xe v.v..." Cái xe lúc nào cũng giục giặc, chồm lên rồi ngừng gập, giống như cái tâm bất an của anh, thật là nguy hiểm. Chị Chơn Quang nói: "Anh cùng tuổi với em trai tôi, em trai tôi mới bị xe đụng, suýt mất mạng, sau đó bị mất trí một thời gian và hiện giờ cũng chưa lành." Anh ta cứ lơ đãng như không nghe. Chiều đó nghe thầy giảng xong, ngồi trên xe anh ta bàn cãi sôi nổi với chị Dina khiến xe đi trật đường hai ba lần, mấy thầy trò ngồi mà ngán ngẩm. Về nhà chị Dina nói rằng anh tài xế rất thích bài giảng của thầy, thầy dạy hay quá. Sáng hôm sau, khi leo lên xe, thầy đưa cho anh sợi dây nịt, anh ta cầm lên do dự một hồi rồi nịt dây vào. Từ đó về sau, mỗi khi lên xe anh tự động mang dây nịt mà không cần ai nhắc. Mọi người rất vui về thành quả này. Thầy bảo: "Có thể điều này sẽ cứu mạng anh trong tương lai." Chân Không nghĩ theo lối truyền thống: "Đó là phước anh tạo được nhờ đã lái xe đưa thầy đi dạy đạo tính thức." Anh chủ tịch Viện Cao Đẳng Phật học chiều nào cũng lên nhà chị Dina để thăm thầy, dù anh chỉ dám ngồi chơi chút xíu thôi. Anh nói rằng: "Đề sợ quá, tôi học Phật hơn hai mươi năm nay, chưa bao giờ nghe ai trình bày giáo lý Bụt vừa đơn giản vừa sâu sắc thế. Tôi sẽ sử dụng hết những bài pháp thoại của thầy, đem cắt

từng đoạn, gửi cho các chương trình phát thanh, dành riêng cho giới lái xe, giới làm kinh tế chính trị, giới thương mại. Tôi sẽ cho trình bày dưới đề tài: 'Lời khuyên của một người bạn tinh thần' dạy ta giữ tâm tĩnh táo khi lái xe, khi nghe chuông điện thoại, khi ôm con.... Anh năn nỉ thầy trở qua dạy cho Phật tử Nga mỗi tháng một lần (!). Anh nói kỹ lời anh sẽ lo liệu tất cả, đưa thầy đi khắp các cựu tiểu bang. Thầy nhân nhủ: "Các vị đã quy y thì phải tu tập đều đặn hằng ngày, mỗi tháng có một ngày chánh niệm gặp nhau để tụng giới và chia sẻ kinh nghiệm tu học, đóng góp tuệ giác mới cho đời sống kinh tế, xã hội và chánh trị trong nước. Mỗi sáu tháng thầy sẽ gửi một vị giáo thọ sang dạy trọn khóa tu 6 ngày và mỗi hai năm thầy lại sang một lần." Có mấy nhà xuất bản đến xin dịch và in sách của thầy. Sáng hôm sau, có hai Phật tử đứng chờ để chào thầy, từ 7 tới 10 giờ sáng dưới sân nhà chị Dina. Họ chỉ mong được trông thầy xuống cầu thang, đi ngang và để được chào thầy mà thôi. Chị Dina nói: "Đã lâu lắm rồi, xứ này rất cần niềm tin mới như thầy vừa dạy. Gặp được thầy như gặp được đấng cứu thế, xin các bạn đừng ngạc nhiên khi thấy các bạn tôi thêm được gặp thầy như thế."

Ba Lan

Warsaw, từ 15 đến 19.09.1992:

Anh Bolék, chủ tịch một nhà xuất bản tiến bộ ở Warsaw đã tổ chức mời thầy tới Ba Lan. Cách đây đúng ba tháng, vào tháng sáu, một nhà xuất bản lớn ở đây mới in xong quyển *Peace is every step* của thầy bằng tiếng Ba Lan. Nghe nói họ bán được 12.000 cuốn trong vòng hai tháng rưỡi. Tháng bảy anh Bolek xuất bản cuốn *Being Peace* và hơn một tháng sau đã bán được 5000 quyển. Tối hôm 16/9/1992 thầy nói chuyện tại một thánh đường ở tòa đô sảnh Warsaw. Anh Bolék bảo từ hai năm nay có nhiều thầy Nam và Bắc tông đã sang dạy đạo. Tuy nhiên anh nghĩ chắc nhiều nhất là sẽ có 100 người đến nghe thầy giảng, vì mới hôm qua, Sư cô Aya Khema, người Đức, tới thuyết pháp chỉ có 12 người tới nghe. Tuy vậy hôm thầy giảng đã có khoảng 300 người tới. Giảng đường chỉ có 200 ghế nhưng diện tích lớn gấp hai nên thánh chúng đã ngồi xuống đất rất đông và chiếm đầy phòng. Giống như bên Nga thầy chỉ nói tiếng Anh, phải có người dịch ra tiếng bản xứ. Bên Nga rất may có cô dịch giả rất giỏi. Ở Warsaw người dịch không hay lắm, thầy cũng ít cảm hứng nhưng thiên hạ đều rất hạnh phúc. Ngày hôm sau vào buổi sáng thầy nói chuyện với một nhóm tác viên xã hội và những người lo việc bảo vệ thiên nhiên. Buổi chiều, thầy ra ngồi tại một hiệu sách cho độc giả được chào và xin thủ bút. Nhiều người dân cả cha mẹ con cái ra chào thầy, xin thầy rờ đầu giùm từng cháu cho cháu thêm an lạc. Nhiều người đem tặng quà cho thầy. Đặc biệt là ở Warsaw có một bảo tàng viện, trước sân có xây nguyên chùa Một Cột, theo kiểu Chùa Nhất Trụ ở Hà Nội, nhưng kích thước chỉ bằng một nửa. Hình đem về Pháp được bác Nguyễn Bá

Berlin, từ 24 đến 28.09.1992:

Đại Hội Phật Giáo Âu Châu được tổ chức ở đây dưới sự bảo trợ của đức Đạt Lai Lạt Ma. Có nhiều phái đoàn Phật tử đến từ các nước Đông Âu và cựu liên bang Xô Viết đến dự. Có hàng trăm hội đoàn Phật giáo Âu Châu tham dự và có tám đạo sư được mời diễn thuyết trong những ngày đại hội. Chiều thứ năm, các vị đạo sư ra mắt báo chí. Thầy nói rất ngắn gọn vậy mà cũng có mấy tờ báo đến xin phỏng vấn riêng ngày hôm sau. Anh ký giả một tờ nhật báo lớn ở nước Áo đã được thầy dẫn đi thiền hành sau thời phỏng vấn. Anh rất thích và mong được sang làng dự một khóa tu một tuần vào mùa hè tới. Sáng thứ bảy thầy hướng dẫn thiền tọa cho hơn một nghìn người tại đại hội. Sư Cô Chân Diệu Nghiêm thông dịch lời thiền hướng dẫn của thầy ra Đức ngữ. Giọng của Sư Cô rất đầm ấm tương tự lời thầy và thiền sinh thực tập rất thích thú. Băng cassette bài hướng dẫn đó bán tổ chức bán rất chạy. Lúc hai giờ trưa, thầy thuyết giảng. Thính chúng đến đông nghẹt đại giảng đường trên hai nghìn chỗ. Giảng xong, thầy mời mọi người ký tên vào những bức thư gửi về cho ông Võ Văn Kiệt yêu cầu trả tự do cho các tu sĩ Phật giáo và làm thỏa mãn những yêu sách của Giáo Hội Phật giáo Việt Nam Thống Nhất. Thầy dứt lời thiền hạ đồ xô vào các gian hàng của Hội Chợ Phật Âu Châu mà có tài liệu về thầy: hiệu sách Theseus phát hành sách của thầy, gian hàng của Phật tử Việt Nam tại Đức và gian hàng của Làng Hồng. Hai gian hàng chót có trưng bày sách của thầy bằng Anh và Đức ngữ (đã có tới chín cuốn bằng Đức ngữ) và mẫu thư yêu cầu nhà nước Hà Nội tôn trọng nhân quyền tại Việt Nam, trả tự do các chư tăng còn bị bắt giữ và lưu đày. Sau đại hội, đã có tất cả 1250 bức thư của 1250 đại biểu khắp nơi gửi về Hà Nội. Ban tổ chức Đại Hội Phật Giáo Âu Châu có giữ bản sao và gửi nguyên một xấp 1250 bức thư về ông Võ Văn Kiệt. Các bạn vẫn theo dõi việc này và hứa sẽ tiếp tục làm áp lực đều đều với chính phủ Đức. Trong giờ khai mạc đại hội có một vị Nghị Sĩ đại diện Thượng Viện Cộng Hòa Liên Bang Đức đã đứng lên ca ngợi Đại Hội và nhắc đến Giới luật Tiếp Hiện với lòng cảm mến. Ban Tổ Chức đang nhờ vị Thượng Nghị Sĩ này cố gắng can thiệp với nhà nước Việt Nam về việc các thầy còn bị giam giữ. Ngày thứ hai là ngày chánh niệm cho Phật tử Bá Linh. Có hơn 120 người tham dự, dù ngày tu được tổ chức vào một ngày làm việc. Buổi chiều là buổi thuyết pháp của thầy cho thính chúng Bá Linh. Phòng giảng không đủ ghế ngồi, thính giả phải ngồi dưới đất sát vào nhau. Một số phải đứng bên ngoài. Không khí rất đầm ấm. Gian hàng Phật tử Việt Nam tại hội chợ Đại Hội Phật Tử Âu Châu là gian hàng có nhiều khách đến ăn nhất. Món ăn Việt Nam nào cũng được chiếu cố rất kỹ.

Thuyết pháp công cộng tại Stuttgart chiều thứ ba 29.09 và tại Munich chiều thứ năm 01.10.1992: Thầy đã từng thuyết pháp nhiều lần tại hai thành phố này nên người tới nghe rất đông như thường lệ. Anh Karl Schmied (Chân Pháp Nhân) đứng lên giới thiệu

thầy. Không khí của cả hai thành phố đều rất đầm ấm dễ thương. Sư cô Chân Không hướng dẫn đại chúng hát bài Quay Về Nương Tựa bằng Anh ngữ trước khi thầy bắt đầu. Sư cô cũng đã lên tiếng nhờ thiên hạ ký tên vào lá thư yêu cầu trả tự do quý thầy ở Việt Nam vào cuối buổi giảng.

Ngày thứ tư 30.09: Thầy họp báo tại hội chợ sách ở Frankfurt và nói chuyện về hiện tượng thanh niên Đức ký thị người tị nạn. Có bốn đài truyền thanh tới phỏng vấn thầy. Trong ngày này các sư cô Chân Không và Chân Diệu Nghiêm hướng dẫn một ngày chánh niệm tại Stuttgart. Có ba mươi tám người tới tu học.



Ngày 2 đến 04.10.1992: là khóa tu cho các tâm lý trị liệu gia người Đức tổ chức tại một vùng ngoại ô Munich. Chỉ có 125 người tham dự vì đây là khóa tu đầu tiên có mục đích cho các tâm lý trị liệu gia Đức làm quen với pháp môn của thầy. Cuối khóa tu ai nấy đều có chuyển hóa. Nhiều người ghi tên qua làng học khóa tu Mùa Đông dù họ biết rõ trong khóa tu này thầy giảng bằng Việt ngữ và họ chỉ được học qua lời thông dịch. Thầy nhận lời phỏng vấn của một tờ báo địa phương. Anh ký giả đã tham dự trọn khóa nên rất xúc động và tuyên bố những câu ngộ nghĩnh: "Thầy đã thật sự tạo ra một cuộc động đất rất êm dịu mà phải để ý lắm mới thấy được." "Những câu nói nhỏ của thầy có thể làm lung lay và thách thức cả lẽ thời và nền tảng suy tư Tây phương như những câu *Je pense, donc je ne suis pas hay là to be or not to be, that is not a question!*" "Cách dạy của thầy với những thiền ngữ đơn giản và nếu không thực tập thì mới nghe qua như để dành cho trẻ con nhưng khi thực tập thì quả tính càng thực tập lại càng thấy sâu sắc không lường được. Quan trọng nhất là kết quả chuyển hóa thấy liền, mình tự tiếp xúc được bằng chính kinh nghiệm bản thân mình." Ký giả trưởng phái Zist này tổ chức những đại hội cho các nhà tâm lý trị liệu Đức cũng thuộc thành phần tổ chức khóa tu này.

Hòa Lan

Từ 08 đến 12.10.1992:

Nước Hoà Lan là một nước nhỏ nhưng có nhiều vị bồ tát đã từng giúp đỡ Việt Nam hết lòng trong thời

chiến. Ngay xứ Hòa Lan đã có ba vị giáo thọ. Máy bay tới thủ đô Hòa Lan lúc 11 giờ trưa thứ năm. Thầy nghỉ tại Amsterdam và tối đó thuyết giảng tại một giảng đường công cộng có khoảng bốn trăm người đến nghe. Sáng hôm sau thầy tới khóa tu. Có 230 người tham dự, trong đó có 15 người Việt. Hai chị Tiếp Hiện là Eveline và Anneke điều động mọi việc tu học. Khóa tu chỉ có ba ngày nhưng rất thành công vì mọi người đều cảm thấy an lạc. Ai cũng mong thầy trở lại lâu hơn. Trong khóa tu này, thầy đã làm lễ Truyền Đăng Phó Pháp cho một vị giáo thọ mới của giáo đoàn Tiếp Hiện, đó là chị Chân Quả Nora Houtmann De Graaf. Chị Chân Quả đã từng dạy thiền tại Hòa Lan từ hai mươi năm nay. Bài kệ đặc pháp của chị là:

Chân tính không sinh diệt
Quá báu trong lòng tay
Không đi cũng không tới
Cõi tâm trắng sáng day.

Chiều ngày thứ ba đồng bào từ các thành phố của Hòa Lan tập họp về Khóa tu, tham dự một giờ tập hát những bài cô đề tài thiền tập với sư cô Chân Không và sau đó nghe Sư Ông cho pháp thoại với đề tài Niềm Tin Mới. Không khí rất đầm ấm và thân ái. Thầy nói chuyện xong lại đọc thơ Nguyễn Bính cho các cô chú sinh viên trẻ nghe. Người lớn tuy ngồi nghe "kê" cũng rất thích. Đất Hòa Lan đúng là đất lành chim đậu. Khóa tu ngắn ngủi mà cũng giúp cho rất nhiều mầm non mọc lên.

Thụy Sĩ
Từ 21 đến 26.10.1992:

Đi phụ tá cho thầy trong các khóa tu ở Đức, Hòa Lan và Thụy Sĩ ngoài sư cô Chân Không còn có sư cô Chân Diệu Nghiêm và ba anh chị Tiếp Hiện khác là Marcel Geisser, Beatrice và Claudia. Khóa tu ở Thụy Sĩ chỉ có 130 người tham dự nhưng rất tốt đẹp và lợi lạc. Tối thứ sáu có buổi thuyết giảng tại Zurich. Con số 450 người Thụy Sĩ trong một thành phố như Zurich là một con số lớn. Thầy giảng xong, sư cô Chân Không đứng lên xin chữ ký vào những lá thư gửi về Việt Nam. Bức thư này có khác các bức gửi từ Nga, Ba Lan, Tiệp Khắc và Đức vì có tin mới xảy ra vào tháng 10.92: thầy Không Tánh, giám đốc nhà trẻ Liên Trí bị bắt và thầy Thiên Ân chết trong tù ở Thành Phố Hồ Chí Minh. Bốn trăm bức thư từ Thụy Sĩ đã lên đường về Việt Nam đòi trả tự do cho quý thầy. Khóa tu bắt đầu từ chiều thứ sáu và chấm dứt vào trưa thứ hai. Khóa tu tọa lạc trên đồi cao nhìn xuống hồ Konstanz. Mọi người đều an lạc và viết thư cảm ơn thầy nhiều lắm. Họ nói là bốn bài giảng đã chuyển hóa cả đời họ. Chiều thứ hai thầy nói chuyện tại Lausanne ở chùa Linh Phong. Phật tử tới khá đông, chật cả chùa, cả tầng trên và tầng dưới. Tầng dưới có để máy truyền hình cho đồng bào theo dõi. Sư Cô Chân Không dịch bài giảng ra Pháp ngữ cho một số bạn người Thụy Sĩ. Cuối buổi nói chuyện, thầy lại đọc thơ Nguyễn Bính cho các cháu lớn lên ở hải ngoại.

THƯ NHÀ



Thư của sư cô MM : Huế 12.12.92. Em xin chị lưu ý giúp thêm cho các bệnh nhân tại các bệnh viện. Lúc này mưa bão, dân nghèo các xã xa khi hấp hối mới được đưa vào bệnh viện mà không có tiền đóng tiền cơm, mua thuốc hay mua máu cấp cứu thì chết thối. Họ chết thì con cái họ tội quá. Máu bán 100 cc là 80.000 đồng (8 US) mỗi bệnh nhân phải được chuyển tới thiếu 200 cc mà túi tiền mình thì có hạn. Nếu mỗi ngày mà em có chừng 32 mỹ kim thì em có thể cứu được ba trường hợp đáng thương nhất. Có ngày em không cần xài đồng nào vì người đến cấp cứu có tiền, nhưng cũng có ngày có gần mười trường hợp cần được giúp đỡ mà nếu không giúp thì về nhà em ngủ không được. Mà giúp thì đau đầu ra tiền? Lúc đó em cứ muốn gọi tên chị hoài. Chị ơi, chị ơi, chị có nghe không?

Thư của sư cô MT : 18.9.1992. Chúng em đi thăm các trại bỏ lão có đơn bệnh liệt, những trại bệnh tâm thần nặng. Họ ôm chúng em mà khóc quá. Chúng em gồm năm sư cô : MM, NG, DT, TT và em. Chúng em chia nhau dạy họ niệm Phật để đứng nghỉ ngơi nhiều... Sau chuyến đi chúng em có nhận được bức thư của Bác sĩ Trường, báo tin rằng nhờ chúng em thăm viếng mà các bệnh nhân có thuyên giảm nhiều. Những cơn điên loạn gần như biến mất, thấy rõ lắm, và họ yêu cầu nếu có thể chúng em trở lại thăm bệnh nhân thường xuyên hơn. Từ Đà Nẵng đến Quảng Trị chúng em thăm bốn bệnh viện tất cả. Quà tặng cho mỗi người là 50 ram đường, một trái cam và hai gói mì gói vậy, mà cũng tốn của Làng đến 517mk.

Thư của sư cô TH : Sài Gòn, 19.12.1992. Bạch thầy, con đi từ Sóc Trăng ra tới Quảng Ninh ba tuần liền tiếp, chỗ nào cũng mưa dầm. Ở Sóc Trăng, sóng thần cuốn trôi đi cả mấy trăm mái nhà. Tội nghiệp quá, cho tới khi chúng con tới mà đồng bào vẫn còn đứng co ro chưa có nơi nương tựa. Chúng con tặng mỗi người một bao thư nhỏ đựng 5.000 đồng, gọi là một chút lòng. Không có là bao, nhưng của ft lòng nhiều. Người lớn trẻ em gì cũng nhận từng ấy tiền nên nhà nào đồng con thì có được 5 hoặc 6 phần, có khi 8 phần, cũng đỡ cho họ lắm. Phú Khánh cũng lụt, Quảng Nam cũng lụt, Thừa Thiên cũng lụt. Đoàn chúng con gồm 6 y bác sĩ, khám bệnh cho thuốc ở các vùng Kinh Tế Mới Sông Bé và sâu hơn, trước kia là vùng Chiến Khu D.

Toàn là dân Thừa Thiên và Quảng Trị vào định cư. Tuy nghèo khó nhưng rất mộ đạo. Đoàn của chúng con giống như đoàn mãi võ Sơn Đông : "bán" đủ hết các thứ : cứu tế xã hội (gạo mua tại chỗ, áo quần cũ đem theo...), khám bệnh cho thuốc miễn phí, thuyết pháp giảng đạo, sinh hoạt trẻ em. Có khi còn ghé vào tư gia làm đám cau siêu nữa ! Ở những xã xa đồng bào tới đông, có khi đông như nước lũ. Thuyết pháp thì chỉ nói ngắn thôi, hạp với căn cơ đơn giản của họ. Thuyết pháp xong lại khám bệnh tiếp nhưng trong khi các bác sĩ lo bệnh, sư cô NN dạy các cháu các bài hát mới sáng tác. Càng đi xa thuốc càng hết, các bác sĩ trở về Sài Gòn, chúng con chỉ còn cô môn hàng duy nhất còn lại là thuyết pháp và sinh hoạt thiếu nhi thôi. Con nít các



vùng quê Việt Nam đẹp, dễ thương và thông minh. Đúng là chúng đang mang những hạt ngọc mà tổ tiên truyền lại. Chúng con phải tìm cách giữ gìn những hạt ngọc ấy. Nếu để chúng trôi qua mà phải tìm ra thành phố thì hư hỏng rất nhanh. Xin thầy cấp phát cho chúng những học bổng nhỏ nhỏ thôi nhưng để chúng con có dịp gần gũi và tưới tắm những hạt giống lành còn lại của chúng (Bí chú của Làng Hồng : Từ Bắc tới Nam quý bạn bên nhà đã gửi qua Làng Hồng hơn 2000 đơn xin giúp đỡ mà chùa Làng chỉ mới tìm ra chưa tới 300 người bảo trợ.)

Thư của Sư Cô Chân Đức Annabel Lalty từ Việt Nam : Chân Đức thương đất nước của các sư chị và sư em quá. Ở miền Bắc Chân Đức được gọi là "sư Tây". Các cháu leo đèo theo Chân Đức hoài, có khi xin tiền. Chân Đức hơi buồn, không cho tiền (như là Sư Ông dặn) mà chỉ chơi với các em thôi. Chân Đức có đi chùa Hương Tích, cô nói chuyện về bà Chúa Ba cho các bạn thiền sinh Tây Phương nghe. Đêm đó ngủ lại chùa Thiên Trì, Chân Đức có tụng bài Quy Nguyên với sư bà ở tại chùa. Sư bà ngạc nhiên chưa biết bài kinh này. Hôm sau đi núi Yên Tử, Chân Đức lại giải thích về đại sĩ Trúc Lâm và tinh thần vào đời của Phật giáo, nói về chùa Giải Oan, chùa Hoa Yên và Am Ngọa Vân cho các bạn thiền sinh Tây được nghe. Họ rất thích. Tối ngủ tại chùa Hoa Yên. Ba giờ sáng, sư bà ở chùa Hoa Yên thức dậy thiền trà với Chân Đức. Sáu giờ thì lên núi. Mọi người đi thiền hành từng bước chan thành thơi nên dốc cao mà không mệt. Nhớ các sư chị và sư em lắm nhưng đi nơi nào CD cũng thấy có các em và

các chị cùng đi chung.

Thư từ Vùng Bão Lụt : Huế, 22.12.1992. Bạch thầy, suốt tháng 10 năm nay, từ Nha Trang đến Thanh Hóa trời mưa luôn, thỉnh thoảng lại có bão. Thừa Thiên lụt vừa phải. Tuy nhiên có những gia đình rất nghèo. Nếu có đủ tiền phát học bổng cho trẻ em các gia đình đời thì cũng tạm đỡ ngặt cho họ. Tuy nhiên cho tới nay, ví ở Thừa Thiên chúng con chỉ xin được có 600 phần học bổng thường xuyên cho các gia đình thiếu ăn cho nên mới có hai huyện được hưởng học bổng. Các huyện khác đang chờ sự hỗ trợ của quý sư cô quý sư chú bên Pháp. Tại Quảng Trị, Quảng Bình và Hà Tĩnh, lụt quá lớn. Chúng con bắt đầu cứu trợ ở hai huyện Gio Linh và Triệu Hải ở Quảng Trị. Phát mới xong hai huyện mà đã hết 15 triệu (1.500 US) của các chị con gửi. Thừa thầy, các huyện Hải Lăng và Triệu Phong nhập lại làm thành huyện Triệu Hải đó. Con về Huế, điện thoại sang Pháp gặp được chị Chan Không. Nhờ chị hứa sẽ gửi gấp 40 triệu nữa (\$4.000) nên chúng con đã mượn tiền bên quý học bổng đi ngay ra Quảng Bình thăm đồng bào huyện Lệ Thủy. Tại huyện này đồng bào chết nhiều lắm và đang đói rét lắm. Nước đã lên cao 20 mét, nhà cửa trôi hết và người chết xác còn vương trên các ngọn cây. Nước rút đã một tháng rồi mà chẳng ai được giúp đỡ gì. Chúng con đem thêm tiền, gạo, mền và quần áo cũ ra giúp cho đồng bào ở Trường Thủy, Kim Thủy, Ngân Thủy và Quảng Công. Dù mỗi hộ khẩu chỉ nhận được 10 ký gạo cứu trợ mà số tiền của chùa bên Úc gửi và của chị Thục Quyên trong tổ chức Maitreya gửi đã đi hết sạch. Hết tiền mua mền, quý cô và các em Phật tử đã mua bao bố, kết tạm hai bao bố đựng gạo thành một cái mền. Thế mà cũng đỡ lắm thừa thầy, ví gió núi lạnh nhứt nhối đến tận xương. Chúng con trở về, lại điện thoại cầu cứu với quý sư cô quý sư chú ở Làng Hồng thì được biết sau lời kêu gọi của Ủy Ban Cứu Trợ của Làng, đồng bào khắp nơi đã gửi tiền về và Làng lại gửi được thêm ba nghìn mỹ kim. Sư cô CD cũng đã lấy tiền Làng trao thêm chúng con 3500 mỹ kim. Nhờ thế chúng con có thể đi tiếp về các xã Lãnh Thủy, Thế Chí Đông, Kế Môn và Vĩnh Xương. Tại các vùng này bão lụt đi qua hơn một tháng rồi và đói rét hoành hành khiến cho nhiều người già, người bệnh và trẻ em chết thêm nữa... Thật là lừa xe nước gạo. Tại các xã Trường Sơn và Trường Xuân một trăm bốn mươi hai nóc gia đã bị nước cuốn sạch. Nước đã lên cao 25 thước. Chúng con đem áo quần cũ, mền, gạo và tiền đến văn phòng huyện xin phép đi cứu trợ hai xã gần biên giới Lào Việt. Nhà nước khuyến đừng đi vì vùng đó nguy hiểm lắm. Ngay chính nhà nước cũng chưa dám đi. Thật ra nhà nước địa phương đã không cứu trợ xã nào cả, dù ở ngay gần huyện. Muốn tới các xã này thì phải đi đò nửa ngày. Tới nơi phải vượt ba con thác và đi bộ vài cây số nữa. Cuối cùng họ cho phép một thầy và hai sư cô đi. Rất nhiều nơi ở Miền Bắc, (từ vĩ tuyến 17 trở ra) đồng bào không thấy hình bóng người tu đầu tròn áo vương như chúng con. Họ cũng không quen thấy hiện tượng người không thân thuộc mà lại đem

tiền tôi cho họ. Thế nên lúc ban đầu họ nhìn thầy và quý sư cô với con mắt kỳ quái. Chỉ riêng các cụ già mới còn nhớ. Chị NM con phải bắt đầu thuyết pháp: Bụt là ai? Tại sao chúng tôi phải lặn lội tới đây để đem mền áo và gạo đến cho quý vị? Chúng tôi có bốn phận chăm sóc quý vị và các cháu để cho đất nước và đồng bào nhớ. Họ nhìn chúng con ngỡ ngàng và cảm động. Sau đó mới dễ nhận từng cái mền, từng chiếc áo cũ, từng bao thơ nhỏ chứa nhiều tình người của bà con khắp nơi gửi về cho họ. Có một cụ già nói: "Lau quá mới ăn mày được một thời thuyết pháp!" và cụ khóc. Chúng con ai cũng nghe rưng rưng trong lòng. Với đợt tiền thứ ba chị Chân Không con gửi về, chúng con sẽ đi ra Nghệ An và Hà Tĩnh và sẽ báo cáo cho thầy nghe sau.

Thư của anh Ch. B.: Bạch thầy, trong chuyến đi Thừa Thiên, chúng con có ghé "thăm thầy" tại thất Lăng Nghe. Thất thật thanh tú, nằm ở gốc trái chùa Từ Hiếu, thôn Dương Xuân Thượng. Sau khi đi băng qua đồi thông xanh mượt trên đồi Dương Xuân, chúng con bước vào mái tam quan cổ kính. Ở đây con gặp một chú điệu nhỏ chừng 16 tuổi mới xuất gia và con nhớ đến thầy, năm thầy vừa xuất gia, mà vừa cảm động, vừa xót thương. Biết đầu sau này chú cũng sẽ thành một sư ông, độ cho không biết bao nhiêu người thoát khổ. Hồ sen hình bán nguyệt nằm ngay sau mái tam quan, yên tĩnh và tươi mát. Mùa này sen đã tàn, chỉ còn hoa súng. Thầy Chí Mạo niềm nở đón chúng con và đưa chúng con đến thất Lăng Nghe. Bước vào thất, con ngạc nhiên thấy hình thầy ngồi tĩnh tọa nhìn mặt trời lặn trên Núi Linh Thứu. Thầy trụ trì mở tủ đem ra cho con xem bản thảo viết tay của thầy, quyển Con Đường Chuyển Hóa. Con đã ngồi im lặng thờ và nghe hơi thở của con hòa với hơi thở của đồi thông. Con nghe như thầy đang bảo: "Con hãy lắng nghe". Đất trời đang nói, tổ tiên đang nói, thầy tổ đang nói và gửi gắm nơi con rất nhiều. Con tập buông thả hết cho thật nhẹ. Càng nhẹ thì cái nhìn của con càng sâu và con mới thực sự nghe được niềm đau nỗi khổ của những người xung quanh. Con cảm ơn thầy đã dạy cho con cái điều thật đơn giản đó: lắng nghe. Chỉ cần ngồi lắng nghe thôi là chúng con đã có thể làm với rất nhiều đau khổ rồi.

Thư của Hòa Thượng Quảng Độ gửi chánh quyền: Tôi tên là Đặng Phúc Tuệ pháp danh là Thích Quảng Độ 65 tuổi ngụ tại Thanh Minh Thiền Viện Phú Nhuận, xin trình bày với quý Ban việc như sau: Ngày 25 tháng 2 năm 1982 tôi được sở Công An mời ra với "lý do cho biết sau". Khi tôi đến nơi thì đưa tôi về Bắc mà không có một tội danh chính đáng nào cả. Sau khi tôi bị đưa đi, chính quyền địa phương đã cắt bỏ hộ khẩu của tôi. Nay sau hơn mười năm, tôi đã tự động trở về chùa cũ vào ngày 27.3.1992, vậy xin kính báo để quý ban tương tri và yêu cầu quý ban hoàn lại hộ khẩu cho tôi. Trân trọng kính chào và cảm ơn quý ban trước. Nay kính, Đặng Phúc Tuệ. (Bên trái Công An Phường 15 Phú Nhuận xác nhận qua đơn trình bày của ông

Đặng Phúc Tuệ hiện về tạm trú tại Phú Nhuận. Kính chuyển cấp trên xét. Ngày 30.3.92, Thượng ủy Lê Tiến Bình)

Kính gửi Thiếu Tá Lê Văn Lam. Vào hồi 16 g30 ngày 20.4.1992 tôi đã nhận được văn thư trong đó ông cho biết "không thể giải quyết tiếp tục tạm trú tại thành phố" cho tôi được nữa, tôi xin có một vài ý kiến về việc này như sau: Ai cũng biết tôi đã ở TP Hồ Chí Minh và trụ trì Thanh Minh Thiền Viện từ mười mấy năm trước 1975. Đến năm 1979 tôi lại đưa cả bà mẹ tôi vào cùng ở với tôi. Nhưng tháng 2 năm 1992 bỗng nhiên mẹ con tôi bị đưa đi đây một cách vô lý tại một nơi đèo heo hút gió, giữa đồng không mông quạnh, cách thành phố này 1700 cây số! Vì thiếu thốn mọi phương diện: rét buốt không chăn đắp, ăn uống không dinh dưỡng, ốm đau không thuốc men nên mẹ tôi quá yếu, không chống chịu nổi nên đã chết vào lúc 5 giờ 30 chiều ngày 14 tháng 12 năm Ất Sửu (tháng 1 năm 1985) một cách đau thương sâu thẳm... Còn tôi, sau 11 năm bị đày ải, nay đã 65 tuổi, còn sống sót mà trở về được Thanh Minh Thiền Viện là nơi chùa cũ của tôi. Cũng như con chim đã về được tổ ấm, thì tôi sẽ sống ở đây và sẽ chết tại đây chứ không muốn chết trong cảnh giá buốt thương đau như mẹ tôi. Vậy nếu cái ước muốn đơn giản ấy mà bị nhà nước xem là tội thì xin ông cứ mang lệnh của tòa án và của Viện Kiểm Soát đến mà bắt tôi đi, sau đó đưa ra xét xử công minh tại một phiên tòa và lên án rõ ràng: năm năm, mười năm, hai mươi năm hoặc chung thân hay tử hình, tôi sẽ yên tâm chấp nhận án lệnh. Còn như việc ông bảo tôi "tự vào tạm trú TPHCM" thì không đúng vì trước khi về Nam tôi đã lên Hà Nội báo cho ông Bình, cán bộ của Bộ Nội Vụ biết trước một tháng hai ngày và xin cung cấp cho tôi một vé xe lửa. Nhưng đúng một tháng sau, chỉ còn đúng một ngày nữa là tôi đi, ông Bình mới về bảo tôi hoãn lại mấy ngày (xin nhắc là "hoãn" chứ không phải không cho đi). Song tôi nói tôi không hoãn được nữa vì hơn hai chục người cùng đi với tôi đã mua vé cho tôi và cho họ cả nếu không đi thì sẽ mất số tiền mà họ đã phải dành dụm hoặc vay mượn mới có. Vậy nếu không cho tôi đi thì ông Bình phải bảo ngay và cần tôi mười ngày trước khi mua vé. Trân trọng chào thiếu tá. Kí tên Đặng Phúc Tuệ Thích Quảng Độ Bản sao kính gửi: Tổng Bí Thư Đảng Cộng Sản VN tại Hà Nội, Hội Đồng Bộ Trưởng, Văn Phòng Quốc Hội, Trung Ương Mặt Trận...

(Bị chú: Ngày 21.4.1992, Công An đến bắt Hòa Thượng giữ một tuần sắp đưa về Bắc nhưng dư luận thế giới trong đó có Văn Phòng Nhân Quyền Quốc Hội Hoa Kỳ ký tên Tom Lantos, Bộ Ngoại Giao Pháp, bộ ngoại giao Hòa Lan và nhiều hội đoàn Ấn Xá Quốc Tế đánh điện về can thiệp nên họ đã trả thầy trở về lại Thanh Minh Thiền Viện.)

Báo cáo của anh Hugh tại Làng Hồng sau chuyến đi Việt Nam: Sau khi nghe sư cô Chân Đức nói về Vua Trần Nhân Tông và thiền sư Trúc Lâm, chúng con đã đi thiền hành bằng chân của thầy trên

đất rừng An Từ Sơn và cảm nghe được linh hồn các giới luật Tiếp Hiện mà thầy đã từ bi truyền dạy cho chúng con. Chúng con đã nhìn từng cây thông già, nhìn cây hoa đại mấy trăm tuổi bằng con mắt của đại sĩ Trúc Lâm và chúng con thấy được một điều là thiên hạ đã và đang phá rừng từng mảng lớn quanh vùng, không thương xót. Lý do là vì đồi núi vùng Quảng Ninh có loại than đá tốt nhất thế giới. Nếu ta không làm chi thì trong vòng hai năm nữa sẽ không còn Yên Từ Sơn để chúng ta về chiêm ngưỡng.



Thư của sư cô TN : Thưa chị, trong chuyến đi vừa qua, em được theo thầy CP đi thăm các trại phong cũ miền Núi đất Bắc. Càng đi em càng ngạc nhiên tự hỏi không biết đây là một trại phong dành cho bệnh nhân nan y hay là một trại giam biệt lập của người bị lưu đày ? Đường đi hiểm trở quá, sự tiếp vận lên lạc không có. Bệnh nhân phải tự trồng sản làm thức ăn chính. Đất núi nên trồng rất khó khăn. Hai bàn tay người phong thường sưng, có khi cương mù. Các ngón tay cứ dần dần rụng từng lông. Thiếu thốn, đau nhức thì làm gì cuộc cây cho nổi. Tại đây (thuộc vùng Núi Tam Đảo) trời mới vào thu mà gió đã thổi rét căm căm, người bệnh co ro trong chiếc áo mỏng manh, các cụ già run lên bàn bật... Có người chân rụng hết ngón, cùi bàn chân láng bóng... Thường thường khi bệnh nhiễm đến mắt thì mắt võ tròng. Nhiều người cụt hết hai chân cũng không có xe lăn tay. Nhà của họ là những ổ chuột được đào sâu vào lòng đất, trên che một cái mái đơn sơ. Họ chui gầm xuống đất để núp các cơn gió lớn và các cơn mưa giông. Ướt át lạnh lẽo...Thầy CP đã cắt xong cho họ được hai cụm nhà. Theo thầy, mỗi cụm đã tốn 4320 mỹ kim. Cụm chứa được 16 giường theo tiêu chuẩn Tây Phương, nhưng thầy đã cho tạm trú tới bốn mươi tám người trong mỗi cụm... Thầy hy vọng có đủ yếm trợ để cất đủ mười hai cụm cho Sóc Sơn và 17 cụm cho Văn Môn.

Tin về Viện Hóa Đạo Giáo Hội Việt Nam Thống Nhất: Hòa Thượng Huyền Quang, sau khi nhận ấn tín của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất do Hòa Thượng Đôn Hậu trao truyền đã ra Thông Bạch từ Văn Phòng Lưu Vong tại Quảng Ngãi ngày 20 tháng 9 năm 1992, yêu cầu các Chư Tôn Giáo Phẩm Hội Đồng Lương Viện, các cấp Đại Diện Giáo Hội Hải Ngoại, các Miền, Tỉnh, Thành Phố, Quận Huyện thị xã và các cơ sở trực thuộc, Ban Hướng Dẫn Gia Đình Phật

Từ, Thanh niên Phật Tử, Sinh Viên Thanh Niên Học Sinh Phật tử cùng các đoàn thể trong và ngoài nước yêu cầu Tiếp Nhận Phật Sự của GHPGVNIN và sinh hoạt bình thường lại như trước năm 1981 để đưa đến Đại Hội kỷ VIII giải quyết mọi Phật sự quan trọng trước khúc quanh lịch sử.

Ngày 22.10.1992, từ Văn Phòng Lưu Vong của Giáo Hội tại Quảng Ngãi HT Huyền Quang gửi thư cho ông Chủ tịch Ủy Ban Nhân Dân tỉnh Quảng Ngãi yêu cầu trả lời "Đơn xin cứu xét nhiều việc" viết hôm 25.6.1992 và yêu cầu được rời xã Nghĩa Chánh, nơi đang bị lưu đày, để đi Hà Nội từ ngày 28.10.1992 cho đến ngày 15.11.92 với mục đích trực tiếp yết kiến các vị lãnh đạo cao cấp trong nước, dự Đại Hội Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam (của nhà nước) với tư cách đại diện Giáo Hội Phật Giáo VN Thống Nhất, yêu cầu được đi lại tự do các miền trên đất nước và nghiên cứu về những cái chết mờ ám của các Hòa Thượng Tổ Liên, Mật Thế, Thiện Minh, Tâm Hoàn, Trí Thủ, Thanh Trí, các tu sĩ Tịnh Hương, Hạnh Nguyên và gần đây nhất tu sĩ Thiên Ân và yêu cầu đem ra xét xử các tu sĩ mới bị bắt như thầy Không Tánh, Giám Đốc nhà trẻ Liên Trí. Hòa Thượng yêu cầu thay vì bắt bớ giam cầm và khủng bố tinh thần những tu sĩ và cư sĩ đang làm việc Phật sự cho Viện Hóa Đạo thì nên bắt giam Hòa Thượng và ra lệnh chính thức đóng cửa GHPGVNIN.

Tin về cuộc tuyệt thực của Hòa Thượng Huyền Quang tại Văn Phòng Mật Trạn Tổ Quốc Quảng Ngãi : Đơn xin đi Hà Nội của HT không được cứu xét nên sáng ngày 29.10.1992 khi Giáo Hội Phật Giáo của Chánh Phủ đang họp ở Hà Nội thì Hòa Thượng đích thân tới Văn Phòng Mật Trạn Tổ Quốc Quảng Ngãi yêu cầu giải quyết "Đơn xin cứu xét nhiều việc" viết từ 25.6.92 và sau đó "Đơn xin đi Hà Nội gặp Chánh quyền Trung Ương" viết ngày 22.10.92. Ông chủ tịch Mật Trạn Tổ Quốc Quảng Ngãi cho biết không đủ thẩm quyền. Hòa Thượng quyết định ngồi luôn tại chỗ không ăn không uống và chờ tới chừng nào Văn Phòng Mật Trạn Quảng Ngãi liên lạc được với Trung Ương để xin giải quyết vấn đề. Hòa Thượng định ngồi luôn tại Văn Phòng này cho đến khi có câu trả lời thích đáng. Bên ngoài quần chúng bao quanh nhưng không được vào thăm viếng và đem nước uống cho Hòa Thượng. Đến ngày thứ ba có Hòa Thượng Long Trí từ Hội An ra Quảng Ngãi xin vào Văn Phòng thăm Hòa Thượng Huyền Quang để bàn Phật sự, nhưng không được Công An cho vào. Chiều 31 tháng 10.92, sau ba ngày không ăn uống Hòa Thượng nhuộm bệnh nên quyết định trở về chùa Hội Phước. Ba ngày 29.30 và 31 tháng mười là ba ngày Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam (nhà nước) họp tại Hà Nội. Hòa Thượng Huyền Quang vì tinh thần trách nhiệm cao đối với sự kỳ vọng của đồng bào Phật tử và chư tôn đại đức trong Hội Đồng Lương Viện đã quyết định không ăn uống, ngồi luôn tại cơ quan đại diện nhà nước. Hành động này thật đầy dũng cảm và xứng đáng cho Phật tử trên toàn quốc kính phục và ngưỡng mộ.

ĐƯỜNG HƯỚNG CỦA PHẬT GIÁO VIỆT NAM

Đây là sáu điểm đường hướng Phật giáo của Việt Nam mà thầy Nhất Hạnh đề nghị. Văn kiện này đã chuyển về Việt Nam cho các vị lãnh đạo của hai giới xuất gia và cư sĩ. Văn kiện này cũng đã được gửi cho chính quyền.

(1) Bảo vệ di sản thiên nhiên của tổ quốc (giữ thân cho Mẹ):

Phật tử Việt Nam nguyện bảo vệ sự toàn vẹn của lãnh thổ Việt Nam, bảo vệ đất, núi, rừng, sông, biển và không khí Việt Nam, nguyện làm tất cả những gì có thể làm được để bảo vệ sinh môi, bảo vệ mọi loài cầm thú và thảo mộc trên đất nước Việt Nam, nguyện chặn đứng đã làm ô nhiễm và làm phá hoại di sản thiên nhiên của tổ quốc Việt Nam. Phật tử Việt Nam kêu gọi đồng bào, chính quyền và các bạn yêu Việt Nam trên thế giới góp sức vào công cuộc bảo vệ này. Phật tử Việt Nam đòi hỏi rằng những nỗ lực phát triển nông nghiệp, phát triển kỹ nghệ, đầu tư ngoại quốc và khai thác tài nguyên... cần được thực hiện trên nguyên tắc bảo vệ di sản thiên nhiên này.

Bảo vệ sự sống là phép hành trì của người Phật tử. Không phải chỉ là sự sống của con người mà của mọi loài động vật, cây cỏ và đất đá. Kinh Kim Cương dạy rằng: con người không thể tồn tại nếu các loài động vật, cây cỏ và đất đá bị tàn hoại.

Bất cứ ai, sống ở bất cứ địa điểm nào trên trái đất, nếu là người tỉnh thức, biết được tình trạng hiện thời của trái đất, đều có cái nhìn và cách hành xử theo chiều hướng này.

(2) Bảo vệ di sản văn hóa truyền thống của dân tộc (chim có tổ, người có tông).

Phật tử Việt Nam nguyện ghi nhớ công ơn khai sáng của tổ tiên, nguyện không từ bỏ gốc rễ văn hóa truyền thống của tổ tiên và dân tộc.

nguyện bảo vệ dòng sinh mạng văn hóa dân tộc. Tất cả những di sản văn hóa như kiến trúc (chùa, đình, làng, mộ, miếu, nhà thờ v.v...) thư tịch, thi văn, âm nhạc, vũ điệu, tập tục, y phục... đều phải được bảo tồn, tái thiết, không được phá hủy, để mọi người dân bay giờ và sau này có thể tham cứu và tiếp xúc với văn hóa cổ truyền. Phật tử kêu gọi đồng bào, chính quyền và các bạn yêu Việt Nam giúp sức vào công việc bảo vệ này. Sự du nhập các tư tưởng mới, các lối sống mới, các tín ngưỡng mới cần được thực hiện trong tinh thần và nguyên tắc tôn trọng di sản văn hóa truyền thống ấy.

Con người của thời đại mới ở Tây Phương cũng như Đông Phương sở dĩ khổ đau và bơ vơ là vì đánh mất liên lạc với gốc rễ văn hóa truyền thống của mình. Phật tử Việt Nam kêu gọi về nguồn để khám phá lại niềm tin nơi các giá trị văn hóa truyền thống, để bồi đắp và làm sáng thêm lên những giá trị ấy. Cá nhân không phải là một cái gì biệt lập mà là một sự tiếp nối của tổ tiên, giống họ và văn hóa: điều này phản chiếu nhận thức duyên sinh và vô ngã của đạo Phật.

Bất cứ ai, sống ở bất cứ địa điểm nào trên trái đất, nếu là người tỉnh thức, biết được tình trạng phân hóa và vong thân của con người hiện đại, đều có cái nhìn và cách hành xử theo chiều hướng này.

(3) Phật giáo Việt Nam không có kẻ thù (từ bi xóa bỏ hận thù).

Phật giáo Việt Nam muốn sống an lạc và hòa bình với tất cả mọi thành phần khác của dân tộc Việt Nam, không phân biệt chủng tộc, tín ngưỡng và ý thức hệ, miễn là học chia sẻ chỉ hướng bảo vệ di sản thiên nhiên và văn hóa truyền thống đất nước. Phật tử Việt Nam nhìn nhận mọi người Việt là anh chị em, và không xem bất cứ ai là kẻ thù, dù đó là những kẻ đã từng đàn áp Phật giáo. Phật tử Việt Nam nguyện góp sức đánh tan mọi tỵ hiềm, giải tỏa mọi hiểu lầm giữa các thành phần dân tộc, kêu gọi sự hiểu biết và tha thứ về những lỗi của nhau trong quá khứ để cùng góp sức xây dựng hiện tại và tương lai. Phật tử Việt Nam tha thiết

muốn chung sống hòa bình và an lạc với các truyền thống Nho-giáo, Lão-giáo, Khổng-giáo, Cơ-đốc, Cao-đài, Hòa-hào và các thành phần khác của dân tộc.

Nhận thức *không có kẻ thù* là một trong những giáo lý căn bản của đạo Phật. Nhận thức này cũng tiềm tàng trong các truyền thống tâm linh, nhân bản và tôn giáo lớn trên thế giới.

(4) Đoàn kết và thống nhất Phật giáo.

Phật tử Việt Nam muốn có một giáo hội thống nhất của tất cả các Phật tử Việt Nam. Giáo Hội Thống Nhất của tất cả Phật tử Việt Nam phải có tính cách độc lập, có quyền tự quyết, nhà nước không được xen vào nội bộ.

Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất thành lập năm 1964 là một trình xây dựng vĩ đại của Phật tử Việt Nam sau bao nhiêu công trình tranh đấu với nhiều nước mắt và sinh mệnh. Đây là một giáo hội thật sự dân lập. Giáo Hội này phải được lịch sử, quốc dân và chính quyền thừa nhận. Những thành tích và ưu điểm của Giáo Hội này phải được tiếp nhận trọn vẹn vào Giáo Hội Thống Nhất của tất cả Phật tử Việt Nam trong tương lai.

(5) Phật giáo Việt Nam không có mục tiêu chính trị.

Giáo Hội Thống Nhất của tất cả các Phật tử Việt Nam nguyện chí hành động trong lĩnh vực tu tập của một giáo hội. Tất cả mọi công trình hành đạo của Phật tử Việt Nam là để chữa lành thương tích trong con người, trong gia đình, trong xã hội, chuyển hóa khổ đau và hận thù để đi đến sự chấp nhận, thương yêu và bảo bọc lẫn nhau. Phật tử Việt Nam từ khước con đường tìm kiếm quyền bính, thao túng chính quyền hoặc chính trị phe phái.

(6) Những nhu yếu đích thực của Phật giáo Việt Nam hiện tại.

Phật tử Việt Nam đòi hỏi quyền tự do hành đạo như các giáo hội ở các nước Tự do.

(1) Được tự do xuất bản và phát hành kinh

sách và báo chí Phật học.

(2) Được tự do thành lập Phật học viện các cấp.

(3) Được tự do thành lập các trung tâm tu học cho người xuất gia và tại gia.

(4) Được tự do tổ chức các lễ lược, các buổi diễn thuyết, các khóa tu.

(5) Được tự do thực hiện những công cuộc cứu trợ xã hội như những phương thức thực tập từ bi.

(6) Phật tử Việt Nam đòi hỏi sự phóng thích các tu sĩ bị giam giữ.

(7) Phật tử Việt Nam yêu cầu chánh quyền trả lại tất cả các cơ sở đã tịch thu của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất.

(8) Các tu sĩ trong nước được phép xuất ngoại để học hỏi, tiếp xúc và làm Phật sự.

(9) Các tu sĩ ngoài nước được về nước để tu nghiệp và hành đạo.

(10) Các nhân vật quan trọng trong hai viện Tăng Thống và Hóa Đạo được trở về phục vụ trong Giáo Hội Thống Nhất của tất cả các Phật tử Việt Nam.

Áo Lụa Thiên Hành

Trái dài trên mặt đất
là áo lụa thiên hành
dệt bằng tơ vô giá
đính kim cương long lanh.

Bước chân là con thoi
tơ giảng là hơi thở
thời gian và không gian
dệt đan không kẻ hở.

Khoác áo lụa thiên hành
từng phút giây linh động
niềm an lạc trào tuôn
tuyệt vời trên sự sống.

Chân Đoan Nghiêm