

Chùa Làng Mai

Meyrac, Loubès-Bernac,
47120 Duras,
FRANCE.



Lá thư thứ mười tám

15.3.1995

Khi lá thư này đến tay bạn thí khóa tu Mùa Đông 94-95 tại Làng Mai cũng sắp chấm dứt. Mùa Kết Đông bắt đầu vào ngày 20 tháng 11 năm 94 và sẽ chấm dứt vào ngày 16 tháng 3 năm 95. Đề tài của khóa tu là Truyền Thống Sinh Động của Thiền Tập từ Ấn Độ sang Việt Nam và Trung Quốc. Thường là vào dịp Lễ Giáng Sinh và Tết Tây, các phòng của ba Xóm mới đầy người. Chưa có năm nào như năm nay, cả ba Xóm Thượng, Hạ và Đoài lúc nào cũng đầy người (từ 140 đến 180 thiền sinh, kể cả chúng thường trú). Chúng thường trú của Làng hầu hết là người xuất gia - đã lên đến 47 người. Làng lại có 10 thiền sinh khách đặc biệt là các thầy và các sư cô Việt Nam: có vị từ Úc tới, có vị từ Việt Nam qua, có vị từ Marseille và những nơi khác về. Năm 1994 là năm thầy ít đi nhất nên thầy đã dạy suốt năm gần như không ngừng nghỉ tại Làng. Hết khóa Mùa Đông 93-94 sang khóa Mùa Xuân 94 rồi đến khóa tu Mùa Hè với Giới Đàn Hương Tích và Lễ Truyền Đăng. Khóa Mùa Hè năm nay có hơn 600 người về tu mỗi tuần và trong bốn tuần rưỡi liên tiếp đã có hơn hai ngàn người về tu học. Cuối khóa Hè có Hòa Thượng Thanh Từ ghé thăm và nói hai thời pháp cho thiền sinh. Ai nấy đều hạnh phúc. Vừa xong Khóa Tu Mùa Hè, thầy lại đi Nga giảng dạy ở Saint Petersburg và Moscow. Đặc biệt ở Moscow có một khóa tu luôn mấy ngày tại một vùng núi rừng u nhã. 120 người Nga đã ghi tên tu học trong khóa này, trong đó có 15 người Việt kể cả những em sinh viên trẻ tới từ Miền Bắc. Về lại Pháp, thầy bắt đầu dạy khóa tu Mùa Thu, mở đầu bằng Kinh Tam Di Đà, và sau đó thầy dạy về Tử Vô Lượng Tâm. Sau khóa tu Mùa Thu thầy đi Đức thuyết pháp tại Đại Hội Y Học Nhân Bản tại Bayern. Thầy đã hướng dẫn một ngày chánh niệm cho hơn 800 người Đức tham dự Đại Hội trên mà phần đông là y sĩ và các nhà tâm lý trị liệu. Được nghỉ dưỡng sức hai ngày, thầy lại đi Áo thuyết pháp và hướng dẫn một ngày chánh niệm cho 150 người Áo và một khóa tu nhiều ngày tại Đức cho 250 thiền sinh nói tiếng Đức. Về lại Pháp, nghỉ được một tuần thầy lại đưa chúng tôi vào khóa tu Mùa Đông. Sư em Chân Giải Nghiệm nói: "Mỗi sáng thức dậy con mỉm miệng cười và tự nhủ: Hồi còn ở Canada, mỗi hai ba năm con mới được gặp thầy và nghe thầy giảng vài bài. Bây giờ tuần nào con cũng

được nghe hai bài giảng của thầy, thật là hạnh phúc". Các thanh niên thiếu nữ mới xuất gia khá đông: mùa Đông 93-94 có ba sư chú và ba sư cô mới, được gọi là "sáu con cá con", ngày Phật Đản 2538 có bốn người được gọi là "bốn con chim con", đợt Giới Đàn Hương Tích có ba sư chú và một sư cô được gọi là "bốn cây sồi con". Sở dĩ có danh từ "cá" con là vì một hôm thầy nói là thầy có thể sanh ra thật nhiều học trò lấy sự chuyển hóa thân tâm và sự độ sinh làm sự nghiệp, sanh nhiều và nhanh như cá sinh con. Các sư cô và sư chú mới, tu học vui tươi và thành thơi, lớn lên khá nhanh, khiến không khí Làng rất tươi mát và thầy rất vui lòng.

Trong Lá Thư này, như thường lệ, chúng tôi sẽ xin trích vài bài Pháp thoại trong khóa tu để chia sẻ cùng các bạn ở xa, không về Làng được.

Năng Thủy Tinh Trên Hồ Konstanz



ĐỨC QUỐC

Thuyết pháp tại Zurich
(Chiều 3.5.94)

Đề tài "The Greatest Relief" (Sự Buông Xả lớn nhất). Như thường lệ, phòng giảng chật nhe, một số người đi không có chỗ phải trở về. Thầy giảng về sóng và nước. Tu tập để vừa làm *sông* trong thế giới tích môn, vừa thấy rõ mình là *nước* của thế giới bản môn, để trong mỗi bước chân ta đi vào tịnh độ, ngay lúc này và ở đây, trong cõi thật nhiều ánh sáng của Bụt A Di Đà, thật an lạc và thành thơi. Muốn được như vậy, ta phải tu tập theo pháp môn của Như Lai. Chân đi nhưng tâm đã đứng lại, như Bụt đi với Angulimala. Dừng lại để chấm dứt hết những sợ hãi, giận hờn, chấm dứt mọi toan tính, hơn thua, danh vọng, địa vị và tiền bạc. Thầy cũng giảng

về chánh niệm để tiếp xúc với mùa Xuân, với người mình thương. Sau đó, thầy còn dạy pháp môn Tịnh Khẩu để chuyển hóa những tập khí về khẩu nghiệp. Thầy chấm dứt bằng cách dạy thiền điện thoại. Thầy mời sư cô Chân Không lên hát đầu và cuối bài giảng. Cuối ngày quán niệm thiên hạ mua hết cả 300 cuốn băng của thầy giảng và của sư cô hát.

Khóa tu Anh ngữ có dịch ra Đức ngữ tại Hồ Konstanz

(Từ 4.5.94 đến 8.5.94)

Đề tài cũng là *Sự Buông Xả Lớn Nhất*. Phụ tá cho thầy có sư cô Chân Diệu Nghiêm, sư cô Chân Không, anh Chân Pháp Nhân Karl Schmied, anh Chân Cảm Ứng Karl Riedl, anh Chân Thành Tựu Marcel Geisser, chị Helga Chân Diệu Từ, chị Beatrice và chị Claudia Chân Nguyệt Quang. 185 thiền sinh tham dự khóa tu 4 ngày chánh niệm trong một lâu đài vĩ đại sát bên hồ Konstanz. Sáng nào đại chúng cũng được đi thiền hành quanh một chiếc hồ con trong công viên nhỏ sau lâu đài. Bài giảng ngày đầu đã khá sâu dù thầy chỉ bắt đầu bằng cách nghe chuông, ngồi thiền và đi thiền hành. Bài thứ hai, thật súc tích, thầy dạy tập quán chiếu để có thể nhìn thấy tam thiên đại thiên thế giới trên đầu một sợi lông, để thấy được hiện tại bao trùm cả quá khứ và tương lai. Tiếp xúc ngay bản môn trong tích môn. Thầy cũng dạy rất kỹ về thức ăn của thân và tâm. Ngày thứ ba thầy dạy về phép tam luận không tịch và tiếp xúc với cảm thọ, cơn giận, cơn buồn và cách chuyển hóa chúng. Thầy đi ngay vào thực tế để giúp giải quyết những vấn đề trong gia đình: vợ chồng, con cái; và để giúp những người hời ấu thơ đã bị đánh đập và đàn áp bởi những bạo động của cha chú. Thầy đã dạy cách quán chiếu để tháo gỡ những kết sử chùng chất và chuyển hóa những hận thù. Ngày thứ tư thầy dạy về tánh cách bất nhị của thế giới (lokadhatu) và pháp giới (dharmadhatu). Chỉ cần buông xả là từ căn nhà lửa của thế giới *lokadhatu* ta có thể nhẹ chân bước vào thế giới của ánh sáng và tươi mát của pháp giới *dharmadhatu*. Thầy căn dặn hãy làm như thiền sư Trần Thái Tông dạy "bước bước dẫm lên thực địa": từng bước chân phải tiếp xúc thật sâu vào mặt đất của bản môn. Thầy đem hình ảnh bờ tát Kim Cang Tạng để nhắc chúng ta. Nếu ta giận thì tam thiên đại thiên thế giới đều giận, đều buồn và đều khổ đau theo. Nếu ta buông xả thì cả thế giới đều có được sự buông xả lớn. Thầy cho pháp thoại buổi sáng, buổi chiều là thiền trà hay pháp đàm. Nhờ trời đẹp, mọi người được thực tập thiền nằm và thiền lạy ngoài trời. Sư cô Chân Không đã ngồi dưới một gốc cây và hướng dẫn thiền nằm cho 185 thiền sinh trên bãi cỏ kế bên hồ. Sau đó, họ được dạy tập lạy để tiếp xúc với gốc rễ huyết thống, gốc rễ tâm linh, gốc rễ đất đai và chuyển hóa khổ đau. Buổi thực tập rất thành công. Rất đông thiền sinh đến lạy sư cô để cảm ơn và nói rằng phép thực tập đầy năng lượng này hình như đã bắt đầu chuyển hóa được niềm đau của họ rồi. Họ tin là với sự thực tập kiên trì đều đặn, họ sẽ đủ khả năng chuyển hóa những vết thương sâu lâu đời, tưởng không bao giờ lành được. Nhờ có rất đông phụ tá nên khóa tu có đến bảy nhóm pháp đàm, mọi người đều có dịp nói ra những điều mình nghĩ và chia sẻ với các bạn những khó khăn, để rồi tăng thân có thể giúp đỡ họ. Sáng chủ nhật

có buổi truyền thọ Năm Giới Quý Báu. Hầu hết đều xin thọ Ba Sự Quay Về Nương Tựa và tiếp nhận Năm Giới. Nhiều người thật khó tính, ngay ngày đầu đã than phiền đủ thứ, từ thức ăn, thức uống đến chỗ ngủ (có lẽ họ đang có nhiều nỗi khổ niềm đau chưa giải quyết được) nhưng tới ngày thứ tư là họ đã có thể buông xả nhiều.

Tất cả sách và băng cassette bằng tiếng Anh và tiếng Đức do anh Karl chở đầy một xe hơi từ Làng sang đều bán hết sạch. Khóa tu thật thành công. Nhiều người sau đó đã viết thư báo cáo là lần đầu tiên họ làm được những việc mà hai ba mươi năm nay dù cầu nguyện mấy họ cũng chưa làm được. Đó là buông xả những giận hờn với những người họ đã nhất định không đợi trời chung. Bây giờ, họ bắt đầu thấy con đường và họ tin là sẽ làm được.

MÙA THU NƯỚC NGA : NÉT ĐẸP VÀ NIỀM ĐAU



Sau khóa tu mùa Hè, tăng thân còn bận rộn với công tác lượm mận, sấy mận và làm mứt mận thì năm thầy trò (Thầy, anh Arnie Chân Đắc, chị Thérèse Chân Quang, sư cô Chân Diệu Nghiêm Jina và sư cô Chân Không) đã lên đường đi Nga theo lời yêu cầu của thiền sinh người Nga. Một nhóm từ Saint Petersburg được thành lập bởi anh Chân Đắc sau khi anh đi thuyết giảng bên đó và một nhóm ở Moscow. Nhóm này đa số là học trò cũ của thầy vốn đã quy y với thầy từ năm 1992.

Thuyết pháp tại Chùa Tây Tạng, Saint Petersburg

(Ngày 16.9.94)

Nghe nói đây là ngôi chùa đầu tiên của nước Nga do đức Đạt Lai Lạt Ma cũ yểm trợ thành lập nên đã trở thành chùa lịch sử. Ban tổ chức không có in thư mời cũng không in bích chương thông báo. Họ chỉ thông báo bằng cách truyền miệng nhau, vậy mà thiên hạ cũng tới nghe thật đông. Có lẽ nhờ hơn 5000 cuốn sách của thầy đã được phát hành và bán hết tại đây. 200 người Nga đã tới tham dự.

Hai ngày chánh niệm tại Saint Petersburg

(17.9.94 đến 18.9.94)

Ngày chánh niệm thứ nhất bắt đầu lúc 8g sáng thứ bảy. Nhưng khi xếp đặt ngồi thiền, mọi người được tin thông dịch viên bị bệnh không tới được. Không có thông dịch viên nên một vài thiền sinh biết chút đỉnh Anh vẫn được mời đứng lên thay thế. Thầy giảng rất hay, mặc dù người thông dịch không chuyên môn cho lắm nhưng thiền sinh Nga đã uống từng lời dạy của thầy. Mọi người đi thiền hành trong công viên kế bên chùa thật thích thú. Nhà chùa hứa cúng dường cơm

chạy đuổi trưà. Ai nấy tham dự thật hết mình và hạnh phúc. Ngày chánh niệm thứ nhất chấm dứt lúc 7 giờ tối. Có tất cả 97 người tới tu học. Ngày chánh niệm thứ hai là chủ nhật nên đông hơn. Có được 122 người, trong đó có một số các vị Lạt ma Tây Tạng thường trú trong chùa. Chiều hôm ấy có buổi quy y và truyền Năm Giới Quý Báu. Trừ các vị Lạt ma, hầu như 100% thiên sinh đều tiếp nhận năm giới. Thầy cho tên trước, nên cuối lễ quy y là có ngày Diệp Hộ Giới, pháp danh toàn tiếng Nga!

Thành phố này thật đẹp, kiến trúc thật phong phú, nhiều loại kiến trúc khác nhau tùy theo từng khu và từng thời đại. Thật không ngờ Saint Petersburg đẹp và quý phái đến như vậy. Chúng tôi đã đến hai công viên để đi thiền hành, cả hai đều rất đẹp. Đêm cuối cùng tại đây, thầy mời các anh em trong ban tổ chức tới để hòa giải và dặn dò mọi thứ. Thầy có ký hợp đồng với một nhà xuất bản cho in 24.000 bản những cuốn sách mới của thầy: *Từng Bước Nở Hoa Sen*, *Trái Tim Mặt Trời*, *Kinh Quán Niệm Hơi Thở*, *Con Đường Chuyển Hóa và Bưởi*. Nước Nga có rất nhiều tiềm lực thật lành và thật đẹp nhưng vì trong 73 năm đã ôm chặt một ý thức hệ quá cứng nên đang cần một thời gian lâu hơn các nước khác để tự khôi phục lại.

Thuyết pháp tại Đại Học Saint Petersburg (Thứ hai, 19.9.94)

Nhìn mặt các em sinh viên trẻ và chăm chú, thầy đã cho họ những pháp môn tu tập, và người nào cũng rất ngạc nhiên và thích thú. Sau buổi pháp thoại, họ được phép đặt nhiều câu hỏi và sau mỗi câu hỏi, họ lại được thấm nhuần mưa pháp.

Thuyết pháp cho đồng bào tại Moscow (Thứ tư, 21.9.94)

Các đạo hữu Thiện Mãn và Thiện Xuân cho biết là phần đông người tới nghe là giới trí thức miền Bắc, đã sang du học và lập nghiệp luôn tại đây. Thầy giảng về phương pháp cởi mở nội kết và đối trị những tri giác sai lầm. Lấy câu chuyện của chàng Trương làm mẫu, thầy dạy đã thật sự thương thí không nên tự ái, phải tập cởi mở những kết sử trong tâm ngay khi chúng mới bắt đầu hình thành. Thầy dạy cách tập thiền *chỉ* để tam lăng lại và để có thể cởi mở một cách nhẹ nhàng những gút thắt của mình với người kia. Thầy cùng dạy tập xét lại và buông bỏ những *ý niệm về hạnh phúc mà mình còn bị kẹt*. Ta có khuynh hướng ôm ấp ý niệm đó và đánh mất hết tất cả những điều kiện hạnh phúc đang có trong hiện tại. Nhìn kỹ ta sẽ thấy trong hiện tại, ta đang có nhiều điều kiện hạnh phúc mà vì không ý thức nên ta cứ khổ nhọc chạy đuổi theo hình bóng của một hạnh phúc xa vời. Thầy nói cách đây hơn 70 năm có một số người có ý niệm rằng hạnh phúc thật sự của toàn dân Nga là phải thực hiện thiên đàng theo chủ nghĩa Mác-Lê. Người ta phải chờ đến 70 năm mới thấy đó *chỉ là một ý niệm* về hạnh phúc. Trong khi thực hiện ý niệm đó, bao nhiêu sinh mạng đã bị chết oan, bao nhiêu tài ba đã bị mai một. Ta có ý niệm sai lầm là phải có cái bằng cấp này mới có hạnh phúc, phải có số tiền kia mới có hạnh phúc, hay là phải cưới được anh chàng đó hay cô nàng đó thì mới có hạnh phúc, và suốt đời ta bị kẹt vào những ý niệm đó và đắm đuối lên những điều kiện của hạnh phúc đang có trong ta và chung quanh

ta: mẹ, cha, con cái, người mình thương đang sống quanh mình chỉ là những hình ảnh mờ mờ ảo ảo như những bóng ma. Đừng chờ người đó chết ta mới tỉnh dậy. Đừng đợi đến 70 năm sau mới tỉnh ra để biết là mình sai lầm. Thầy cũng dạy tập tiếp xúc với những gì xảy ra trong ta và quanh ta. Đừng trốn tránh và sợ hãi phiền muộn bằng rượu, ma túy và những cuộc mua vui trác táng.

Sau buổi thuyết giảng, nhiều vị đã đặt câu hỏi. Có một vị hỏi: "Nếu Bụt là một người như mình thì tại sao các thầy và các sư cô lại phải lễ lạy rất sau như vậy?" Câu này phản chiếu tam trạng chung của nhiều giới trí thức miền Bắc sau 40 năm Cộng Sản. Mùa Hè năm nay có một giáo sư từ Hà Nội đến Làng Mai cũng hỏi như thế vì ông nói ngày giỗ bố ông cũng chỉ chấp tay xá trước bàn thờ thôi. Theo các vị này lễ lạy có vẻ làm mất nhân cách quá! Thầy đã trả lời rất hay. Thầy hỏi: "Có phải trong truyền thống chúng ta từ 4000 năm nay khi đi đâu các con cũng phải thưa: Lạy Bố, lạy Mẹ con đi ạ! Trước khi đi xa, ta luôn luôn thắp hương và lễ lạy tổ tiên. Khi về cũng vậy. Đó là để tỏ lòng tôn kính. Bụt là tổ tiên tam linh của ta, người đã chỉ dạy ta đi trên con đường sáng và lành. Trong đạo Bụt có câu quán tưởng: *Năng lễ sở lễ tánh không tịch, cảm ứng đạo giao nan tư nghĩ* (Người lạy và người được lạy đều không có cái ta riêng biệt, vì thế niềm cảm ứng mới thật thâm sâu). Ta với Bụt cùng chung một thực thể và khi ta cung kính cúi lạy xuống thật sâu thì ta xóa bỏ bản ngã giả tạo để thể nhập vào thực thể thật lành, thật đẹp của chính ta và của Bụt. Lạy như thế đã không làm giảm mà trái lại còn làm tăng nhân cách của ta.

Thuyết Pháp cho người Nga tại Moscow (Thứ năm, 22.9.94)

Nhờ có hình thầy trên một bài báo năm cột khá lớn ở Moscow nên số người Nga đến tham dự khá đông. Phòng giảng 600 chỗ ngồi đầy nghẹt người. Thầy giảng về đề tài tương tự như đề tài giảng cho người Việt: tri giác sai lầm, chuyện Chàng Trương và ý niệm về hạnh phúc. Thầy bảo vấn đề của dân tộc Nga hiện tại là vấn đề của một niềm tin mới để mọi người chấm dứt sự đi tìm lang quên và trốn tránh trong nghiện ngập và ma túy. Thầy dạy phương pháp sống chánh niệm để giúp ta tiếp xúc trở lại với nguồn năng lượng thật lành, thật đẹp nơi bản thân mà nhà Phật gọi là Phật tánh. Muốn sống chánh niệm ta phải giữ giới và tu tập đúng chánh pháp để đối trị cơn giận, cơn buồn và chuyển hóa những tập khí bất thiện từ nhiều đời.

Khóa tu ba ngày tại ngoại ở Moscow (Từ 23.9.95 đến 25.9.95)

Thầy giảng bằng Anh ngữ, thông dịch song song ra Nga và Việt. Có 117 người Nga, 15 người Việt và 3 người Nga biết nói tiếng Việt. Hôm đầu thầy hướng dẫn thực tập ngay bài *Quay Về Nương Tựa*. Ngày thứ hai thầy đi sâu vào các công dụng của chánh niệm để đối trị và chuyển hóa khổ thọ, chuyển hóa cơn giận và chuyển hóa tập khí nhiều đời. Thầy cũng dạy về những thức ăn của thân (đoàn thực) và của tâm (xúc thực, thức thực, tư niệm thực) và khuyến thỉnh mọi người tu tập chánh niệm để xây dựng một tương lai tươi sáng. Ai nấy cảm động vì tấm lòng nhân từ và tình thương dành cho

thế hệ mai sau của thầy. Ngày cuối, phần đông đều xin thọ nhận phép quay về nương tựa ba viên ngọc quý và giữ gìn Năm Giới Quý Báu. Thầy nhấn nhủ những người Nga nên trở về tiếp xúc với đạo truyền thống của ông bà mình. Tu tập chánh niệm và giữ giới là để đi sâu vào truyền thống tâm linh của mình mà thôi. Đồng bào Việt Nam, hầu hết đều xin quy y với thầy trừ ba người đã quy y rồi. Chị Tania và chị Natacha nói tiếng Việt rất giỏi. Hai chị rất yêu mến văn hóa Việt Nam nhưng các chị có truyền thống tâm linh của đất nước mình nên hai chị xưa nay vẫn tới với các bạn Việt về mặt văn hóa thôi. Lần này hai chị tiếp xúc được sâu sắc với nếp sống tâm linh của Việt Nam qua phương pháp tu tập chánh niệm và chuyển hóa thân tâm nên cuối khóa tu đã quyết định tiếp nhận phép quay về nương tựa và Năm Giới Quý Báu. Khóa tu ở Moscow đã được tổ chức thật khéo ví có đến ba vị giáo thọ - anh Chân Đắc, chị Chân Quang và sư cô Chân Diệu Nghiêm - phụ tá thầy lo cho thiền sinh Nga. Sư cô Chân Không lo hướng dẫn riêng cho đồng bào Việt trong các sinh hoạt thiền năm, thiền lay và thiền trà. Không khí thật ấm cúng. Nhiều bạn miền Bắc lần đầu tiên được nghe nói đến Phật tử miền Nam và sự tu tập của những người như Nhất Chi Mai, Thầy Tuệ Sỹ... đã rất cảm động. Chị Thiện Xuân người Nga, nói tiếng Việt giọng Huế thật dễ thương. Chị Tania dịu dàng trong giọng Bắc quý phái và chị Ariane giọng Nam ngọt ngào. Anh Thiện Mẫn xin với thầy là, nếu chưa về Việt Nam độ đồng bào được thì hãy cố gắng sang Moscow thường hơn ví Moscow giống như một tỉnh Miền Bắc và thành phần người Việt tại đây tới nghe thầy là đồng bào trí thức đang đi tu nghiệp, sẽ có ảnh hưởng khá nhiều với người trong nước. Đồng bào đã thuật cho chúng tôi nghe về nhiều hành động bạo động cướp của giết người ở xứ này. Nghe thật thương tâm. Nghe nói mức bạo động của xứ này nhiều hơn ở Hoa Kỳ. Thầy rất thương và nói rằng một khi chuyển hóa được cộng nghiệp tiêu cực, dân tộc này sẽ có một tiềm lực lớn cho sự chuyển hóa tích cực của tình trạng nhân loại. Phật tử Việt và Nga mượn xe ra tận phi trường đưa tiễn thầy, và họ quyến luyến không muốn rời... Về lại Pháp, thầy trò đã đem theo rất nhiều nấm tươi mà các thiền sinh Nga đã hái trong rừng.



Tiếp Xúc Bản Môn Trong Rừng Đức Và Áo

*Congress on Humanistic Medicine ở Garmisch
(Từ 29.10.94 đến 30.10.1994)*

Khóa tu mùa Thu ở Làng được chấm dứt vào cuối tháng 10. Sau Pháp Hội, thầy, các sư cô Chân Diệu Nghiêm, Chân Thoại Nghiêm, Chân Không, anh Karl Chân Cảm Ứng và chị Helga Chân Diệu Từ lại lên đường đi Garmisch, một thành phố nhỏ ven núi miền Nam Bayern Đức quốc. Tại đây có một cuộc gặp mặt

của 1100 người Đức để học hỏi về Humanistic Medicine (Y Học nhân bản). Phần đông là bác sĩ, chuyên gia tâm lý trị liệu và phân tâm gia. Phần còn lại là cảm tính viên của môn học này. Cuộc gặp mặt bắt đầu hai ngày trước khi thầy đến. Sáng thứ bảy, thầy thuyết giảng từ 9g đến 11g. Thầy nói về sự liên hệ sâu sắc giữa thân tâm. Trong chiều sau, ta khó phân biệt bệnh thân và bệnh tâm. Thầy dạy cách quán sát thân, thọ và tưởng rất kỹ. Thầy nói về câu chuyện thiếu phụ Nam Xương và những sai lầm trong tri giác. Sáng chủ nhật, Đại Hội được chia ra thành nhiều nhóm tùy sự chọn lựa của người tham dự: một nhóm tu quán niệm với thiền sư Nhất Hạnh và những nhóm khác học hỏi về các đề tài khác của cuộc gặp mặt. Ban tổ chức biết trước rằng vì thầy rất được mến yêu nên thế nào nhóm của thầy cũng có ít nhất là 400 người và 700 người còn lại sẽ chia ra ba nhóm khác. Thế nhưng vào sáng chủ nhật đã có 800 người vào tu một ngày với thầy. Tới giờ cơm trưa dù ban trai soạn nấu luôn ba đợt thức ăn chay cũng không đủ cho số người này. Đến giờ thiền hành, 800 người đi thanh thân và an lạc trong rừng thu Garmisch lá vàng rực rỡ, đẹp vô cùng! Tới giờ nghỉ giải lao, nhiều người đã tới để hỏi thăm về Làng Mai và về sự tu học với thầy. Số người tới hỏi thăm nhiều quá làm anh chị Karl và Helga ngộp thở. Tất cả bận, mứt bận, sách, băng nhạc và băng pháp thoại đem từ Làng sang đã được bán sạch. Anh chị đã phải "giấu bớt" để dành cho các nơi khác. Nhiều người cho anh chị Helga và Karl biết là trong suốt cuộc gặp gỡ với 1.100 đồng nghiệp này, cái quý nhất mà họ thu đạt được là những lời dạy của thầy. Chiều thứ bảy, anh Chân Pháp Nhân đưa phái đoàn 8 người đi lên ngọn núi cao nhất và đẹp nhất của nước Đức. Đi bằng xe lửa leo, rồi băng xe treo lên tận những đỉnh tuyết trắng xóa. Thầy gặp núi tuyết giống như được về quê hương. Thầy vẫn thường bảo là thầy ưa nhìn núi tuyết trắng xóa để nghe thân tâm khỏe nhẹ và tinh khiết như tuyết.

*Thuyết pháp công cộng ở Munchen, Bayern
(3.10.94)*

Lần này thầy diễn thuyết tại một nhà thờ khá lớn ở Munchen. Thế nhưng tới giờ giảng, số người đứng chờ bên ngoài còn dài quá nên bên trong không thể bắt đầu được. Nhà thờ rất cời mở, đã chịu bắc thêm ghế và cho phép một số thánh già đứng ngoài vào cửa và ngồi bẹp xuống đất, chận cả lối đi. Vậy mà "cái đuôi" chờ đợi bên ngoài vẫn còn quá dài! Cuối cùng thánh đường đành phải đóng cửa để một số người phải đi về vì nhà thờ không thể chứa thêm một người nào nữa. Đức Cha phụ trách thánh đường Munchen đã nói: "Từ ngày xây nên thánh đường này, đây là lần đầu nhà thờ chúng tôi đông người thế". Thầy dạy mọi người thực tập chánh niệm để có thể tiếp xúc với sự sống, để hiểu, để thương, để quán sát từng phần trong thân thể (tình trạng của tim, phổi, gan, v.v... của mình ra sao, cần gì) và nhìn sâu để có thể nhận diện và chuyển hóa những cảm thọ lo, giận, sợ, thương, biết nhìn kỹ tri giác của mình để đừng làm lỡ như chàng Trương.

Hôm đó sư cô Chân Không đã hát bài Le Sourire bằng tiếng Anh và bài Là Hoa Tươi Mát bằng tiếng Đức, thiên hạ rất thích. Băng thầy giảng hôm đó được phát hành liền tại chỗ và băng nhạc của sư cô Chân Không

hát cũng bán rất chạy.

ÁO QUỐC

Thuyết pháp công cộng tại Salzburg

(Chiều 4.11.94)

Thầy dạy mọi người thực tập chánh niệm, làm vai trò một vị quốc vương tự cai quản lãnh thổ mình, lãnh thổ gồm năm địa vực: sắc tức là thân thể (tính trạng của tim, phổi, gan mật ra sao, cần gì ...), thọ (nhận diện và chuyển hóa những cảm thọ lo, giận, sợ, thương), tưởng (nhìn sâu vào tri giác để biết rằng cái thấy của mình vẫn còn phiến diện khi chưa có định lực và tuệ giác lớn), hành (quản sát bản chất của các tâm hành khác) và thức (kho chứa những hạt giống ẩn tiềm trong tàng thức) Thầy trích dẫn thánh Kinh và nói rằng Chúa Thánh Thần là năng lượng của Chúa Ngôi Một gửi đến cho con người. Thầy nói rằng theo Phật dạy, năng lượng *hiếu* (đại trí) và *thương* (đại bi) chính là năng lượng của *chánh niệm* và năng lượng chánh niệm cũng chính là năng lượng của Chúa Ngôi Ba. Các vị linh mục, mục sư và các vị nữ tu đều cảm động. Có người nói: "Một ông thầy tu Phật giáo đã giúp đem Chúa Ngôi Ba về lại cho nhà thờ." Buổi thuyết pháp này tuy là ở Áo mà có cả nhiều người đã đến từ Phi Châu vì đây là Phan Khoa Thần Học của Trường Đại Học Salzburg.

Ngày chánh niệm tại Salzburg

(Thứ bảy 5.11.94)

Đây là thành phố nơi nhạc sĩ Mozart sinh trưởng. Thành phố nhỏ và đẹp. Ngày chánh niệm này có khoảng 150 người Áo tham dự. Thiên đường quá nhỏ nên không thể nhận nhiều hơn. Mọi người đi thiền hành trong công viên sau Viện Thần Học thật đẹp. Mùa thu vàng rực rỡ. Sau khi đi thiền hành độ nửa giờ, mọi người dừng lại ngồi dưới gốc cây Ginkgo-biloba lá vàng ói, hình dạng mỗi chiếc lá như một đóa hoa rất xinh. Thầy trò được bao phủ bởi những trận mưa lá vàng lá tã như đang ngồi trong cõi tịnh độ.

Thuyết pháp cho đồng bào tại Salzburg

(Tối thứ bảy 5.11.94)

Có người từ Vienne tới, có người từ Đức tới để nghe thầy thuyết giảng, vì quá mệt nên thầy chỉ ra chơi với đồng bào độ nửa giờ. Sư cô Chân Không chiếu hình Lăng Mai, thuyết pháp, dạy thiếu niên hát và dạy đồng bào lay để tiếp xúc với tổ tiên. Buổi nói chuyện thật đầm ấm. Sư cô gặp lại một đồng sự đã làm việc với trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội hồi anh 23 tuổi. Ở đây số người tuy ít nhưng tính rất sâu.

Khóa tu 5 ngày cho người Đức tại Wertach

(Từ 6.11.94 đến 11.11.94)

Vào buổi tối thứ nhất, các giáo thọ theo phụ tá thầy đã hướng dẫn thiền sinh ngồi thiền, nghe chuông, làm việc, nghe chuông điện thoại, và đi đứng trong chánh niệm để cắt đứt loạn tưởng. Ngày thứ hai thầy dạy cách quay về nương tựa nơi hải đảo tự thân để chữa trị những vết thương của thân và tâm. Đi chậm, làm chậm lại để kịp thấy và quán chiếu tập khí đã đẩy mình trốn tránh thực tại bằng thuốc, rượu, sách, báo và vô tuyến truyền hình - hết giờ này sang giờ khác - hay bằng cách vui đầu vào công việc, dù rằng những công

việc đó có vẻ như hữu ích cho đời. Buổi trưa, thiền trà được tổ chức thành nhiều nhóm nhỏ. Ngày thứ tư thầy dạy về những công dụng của chánh niệm, phương pháp tiếp xúc với những khổ thọ, cách thức nhận diện, chấp nhận, ôm ấp và quán chiếu chúng; về cách học làm một vị quốc vương, thống lãnh toàn vương quốc của mình và làm hòa bình trong lãnh thổ năm uẩn của mình: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Thầy dạy về đề tài chữ "thương" trong đạo Phật với ba câu thần chú trong tinh thương. Buổi chiều, sư cô Chân Không dạy buông thư hoàn toàn (thiền nằm) và nằm cái lay. Buổi tối, pháp đàm được chia thành 12 nhóm nhỏ. Trong khóa tu có đến 12 anh chị Tiếp Hiện phụ tá nên mỗi nhóm đều có một vị Tiếp Hiện hướng dẫn. Ngày thứ năm, thầy dạy về Bát Chánh Đạo: con đường của tám cách tu tập chân chánh để chuyển hóa những tập khí tiêu cực lâu đời. Chiều ấy, sư cô Chân Không dạy về cách Làm Mới Trở Lại và Hiệp Ước Sống Chung An Lạc. Tối hôm đó, các vị giáo thọ Chân Pháp Nhân, Chân Diệu Từ, Chân Cảm Ứng, Chân Thành Tụ và Chân Diệu Nghiêm cùng nói về Năm Giới Quý Báu. Trong bài thứ sáu, thầy dạy phương pháp Tiếp Xúc với bản Môn qua bài kệ đã về đã tới. Khi đợt sóng thấy được mình vừa là sóng vừa là nước thì đợt sóng hết còn sợ hãi. Sóng sẽ dạo chơi trên biển sinh tử với nụ cười an nhiên. Thầy dạy về nguyên lý trùng trùng duyên khởi và nói về Bồ Tát Kim Cang Tạng. Mỗi hành động và mỗi lời nói của ta đều có âm hưởng đến cả tam thiên đại thiên thế giới. Nếu ta giận dữ và bất an thì cả thế giới đều bị ảnh hưởng; nếu ta thương yêu và che chở thì tam thiên thế giới cũng được bình an. Khóa tu chấm dứt bằng lễ quy y và thọ trí năm giới. 180 thiền sinh đã ghi tên xin quay về nương tựa và giữ gìn Năm Giới Quý Báu. Số còn lại vốn đã quy y. Khi thầy trò lên xe rời khóa tu thì tuyết bắt đầu rơi phớt phớt. Mùa thu đã dứt. Bông tuyết mong manh và đẹp lạ kỳ. Nếu biết tiếp xúc mùa thu với tất cả sự đậm đà và màu nhiệm của nó thì chúng ta cũng sẽ tiếp xúc được cái kiên cường vững chãi của mùa đông. Ta sẽ thấy cái đẹp của từng cơn gió hú, tiếng nhạc của mưa và cái mong manh trinh tuyền của tuyết.



MƯỜI NĂM Làng Xưa Xanh Tốt

Thư của thiền sinh Lam thị Tuyết, Paris ngày 17 tháng 11 năm 1994

Anh Chị Nguyễn than mến,

Năm nay cháu Thuận đã lớn, nó đòi đi nghỉ hè riêng với bạn gái. Anh Thành và em quyết định đi về Làng Hồng tĩnh tu trọn tháng. Chúng em đã từng về làng tu học với cháu Nga và cháu Thuận trong khóa hè 1984. Năm nay về lại Làng em thật ngạc nhiên vì thấy tại Làng có nhiều thay đổi lớn. Một thiền đường thật vĩ đại đã được xây cất ở xóm Hạ, rộng 312 mét vuông, gọi

là thiền đường Cam Lộ. Một thiền đường tương đương cũng đã được xây tại Xóm Thượng, gọi là thiền đường Nước Tĩnh. Lầu chuông Xóm Hạ vươn lên trang nhã. Đường đi trong cả hai xóm đều được trải đá. Xóm Hạ và xóm Thượng đều có ở mỗi xóm năm chiếc nhà vách gỗ và lợp ngói nằm rải rác trong rừng sồi. Những cây mạn do em gửi tiền để trồng nhân danh hai cháu Nga và Thuận tại làng Hồng nay đã lớn quá, trái thật nhiều. Nghe chị Chân Diệu Từ mới điện thoại cho biết, năm 1994, Làng bán được 60.000 F tiền mạn khô, mút mạn và kem mạn. Với số tiền này Làng trả được tiền cơm cho 1200 trẻ em thiếu ăn bên nhà *trong một tháng* hay 100 cháu cô nhi *trong một năm*. Sư Ông đã cho gọi làng Hồng đúng theo danh từ tiếng Pháp hay tiếng Anh mà thiền sinh vẫn gọi: Làng Mai hay Village des Pruniers hay Plum Village.

Chùa Làng Mai rất khác với các chùa ở Paris. Tới các chùa khác, thường thì các cụ đến làm công quả: lo việc nấu nướng cúng dường chư tăng. Ở Làng Mai, giới cư sĩ lại được các vị xuất gia lái xe đi đón tận nhà ga. Đến nơi, chính quý thầy, quý sư chú hay quý sư cô dọn cơm cho mình ăn. Quý vị xuất gia thay nhau nấu nướng, dọn dẹp, làm vườn... chứ không phải như ở các chùa khác nơi đó quý sư cô và quý thầy được giới cư sĩ dọn cơm và đưa đón. Tuy nhiên cũng chính quý sư cô và quý thầy dạy dỗ và hướng dẫn tu tập cho giới cư sĩ. Vị này niệm hương, vị kia hướng dẫn tụng kinh hoặc hướng dẫn thiền tọa, thiền hành, thiền trà, điều động pháp đàm, giảng pháp, dạy dỗ thiếu nhi, thiếu niên và thanh niên tùy theo các lứa tuổi. Quý thầy và quý sư cô lớn thì ngồi lắng nghe để giúp các thiền sinh cởi mở nội kết và giúp họ chuyển hóa thân tâm. Đa số quý thầy và quý sư cô tuổi từ 20 đến 37 tuổi, nói được thông thạo ngoại ngữ, lúc nào cũng có nụ cười rất tươi, đi đứng nhẹ nhàng và nói năng khiêm tốn. Thầy Pháp Ấn đặt em và anh Thành vào một tầng thân tu học như một tiểu gia đình, để mình không thấy lạc lõng giữa một cộng đồng đông sáu bảy trăm người. Tầng thân trong đó chúng em tùy thuộc là một trong nhiều "gia đình" của Làng. Trong mỗi "gia đình" có vài thầy và vài sư cô điều động một số thiền sinh cư sĩ. Ngày thứ nhất "gia đình" của em gồm quý thầy và quý sư cô phụ trách làm vườn với chúng em. Đến ngày thứ hai, quý vị lại hướng dẫn tọa thiền, tụng kinh, và thiền hành. Ngày kế, quý sư cô và quý thầy lại lo nấu ăn trong khi chúng em xắt gọt. Ngày kế nữa là ngày dọn dẹp lau chùi. Ngày sau lại hướng dẫn pháp đàm. Mỗi "gia đình" bàn bạc chung, làm việc chung trong chánh niệm. Người này quên thì người kia nhắc. Không khí tu học rất đầm ấm. Ban sinh hoạt thiếu nhi, ban thiền trà, ban văn hóa giáo dục..., ban nào cũng do quý thầy, quý sư chú và sư cô trẻ trung kia lo cả. Khó nhất là có nhiều người trẻ tuy mặt Việt nhưng lại không hiểu tiếng Việt, thì cũng như các cháu nhà em vậy. May nhờ các sư cô sư chú, người nào cũng đều biết một ngoại ngữ nên các vị đã dịu dàng nói chuyện, dạy dỗ và chăm sóc cho các em với ngôn ngữ vùng địa cầu mà các em được định cư.

Chắc chị biết, chúng em sinh cháu Nga và cháu Thuận tại Paris khi chúng em còn là sinh viên. Vì bận học hành nên chúng em không dạy được cho hai bé tiếng Việt. Mùa hè nào anh Thành cũng gắng dạy con mà giọng chúng cứ cứng như có ngậm kẹo trong miệng.

Sau đó vì bận bịu tiếp theo bận bịu nên chúng em chỉ nói chuyện và truyền thông với các cháu bằng Pháp ngữ. Năm 1984, hồi chúng em và hai cháu về Làng Hồng, lần đầu, Nga đã gặp các bạn gái Việt Nam khác, đã tập mặc áo dài, tập nói giỡn bằng tiếng Việt nên thích lắm. Thuận thì được các bạn trai và bạn gái bằng tuổi (14) với mình ưa thích vô cùng. Các bạn hỏi chuyện tít tít bằng tiếng Việt mà cu cậu chỉ biết ậm ừ. Về Paris hai cháu nhất định bắt ba mẹ nói tiếng Việt. Nga đòi đi họp bạn ở Paris mà mặc áo dài. Thuận và Nga hè năm sau bác bỏ hết các chương trình nghỉ mát ở núi và ở biển. Lúc đó em và nhà em cho là các cháu quá khích nên đã không đồng ý đi Làng Hồng và ở lại cả tháng như chúng đòi hỏi. Thú thật với chị ví em... ngán đi ngồi thiền, dù mỗi ngày chỉ có hai lần. Kết quả là vài năm sau, Nga gặp một anh chàng Pháp và về sống chung với nó luôn đến ba năm sau, sắp có con mới chịu đi làm hôn thú và đãi bữa tiệc sơ sai. Anh Thành và em buồn lắm nhưng biết làm sao. Các con em có cái vỏ bên ngoài là Việt Nam nhưng trong ruột chúng là một cô đầm và một anh tây nên chúng em phải chịu. Mỗi lần dự những đám cưới Việt Nam, nhìn cô dâu mặc áo gấm đỏ, đội khăn mệnh phụ vàng và chú rể mặc áo dài đội khăn đóng xanh là em muốn ứa nước mắt. Được làm đám cưới cho con theo truyền thống, có lạy bàn thờ tổ tiên như chúng em ngày xưa, đơn giản như thế mà chúng em cũng không có niềm phúc đó. Chúng em lại rất đau buồn là hai cháu bay giờ hoàn toàn không thiết tha gì với Việt Nam. Nghe bài hát "Mẹ Việt Nam năm 2000" của Phạm Duy trong đó nhạc sĩ nói: *Mẹ Việt Nam quên hết tiếng nói, tên họ đổi thay*, làm em luống nghẹn ngào. Em muốn viết thư này cho chị để chị đừng đi vào vết lồi lõm của em chín năm về trước. Anh chị ơi, nếu muốn cho Mẹ Việt Nam còn nói được tiếng Việt thì anh chị phải ít nhất mỗi năm một lần, tìm cho được một môi trường Việt Nam mà các cháu thương mến. Nơi đó không có hiện tượng hối lộ, ăn chơi bữa bãi, móc túi; nơi đó các cháu cảm thấy an ổn; nơi đó có những người lớn biết lắng nghe những nỗi sợ hãi và lo lắng của các cháu; nơi đó, các cháu sẽ được dạy thờ, dạy cười, dạy quán sát cơn giận hay cơn sợ hãi của mình; nơi đó các cháu may mắn có giới chủ bác biết thương mến và dịu dàng trao truyền chí bảo; nơi đó các cháu có thể gặp được những bạn hiền, những thầy những cô, những người không cùng họ hàng nhưng cùng lý tưởng hiểu biết và thương yêu để các cháu được đưa ngay vào chiếc nôi và tiếng ru của bà mẹ đất nước. Các cháu sẽ trở thành một Mẹ Việt Nam hay một Cha Việt Nam xứng đáng. Mẹ Việt Nam không phải chỉ nói được tiếng Việt, cô đầm Nga của em cũng nói được một ít tiếng Việt từ khi đi làng Mai về nhưng vì em không nuôi cháu liên tục trong môi trường Việt Nam nên cháu không trân quý những giá trị đẹp đẽ của văn hóa dân tộc.

Mùa hè này, về Làng Mai em thấy nhiều cháu được tâm mình trong môi trường như thế. Lễ truyền thống đầu tiên của Làng là Mừng Trăng Lên. Nói đúng ra là lấy ngày trăng tròn làm Tết Trung Thu. Mỗi cháu đều được mời tự cắt giấy làm lồng đèn cho chính mình. Chúng chuẩn bị cuộc chơi trước cả tuần, chế tre làm khung đèn, cắt, vẽ và dán cả ngày thật là sung sướng. Dù thứ khung, từ bánh ú đến ngôi sao, rồi con cá, con

bướm... Không khí hội hè lắm. Người lớn thì bàn tán về cỗ Mừng Trăng, người làm xôi vị, người làm bánh bao, người bán bột bán, bánh bía, bánh Trung Thu, bánh in, chè đậu nước dừa, bánh da lợn... ời thời đủ cả. Trăng chưa lên mà các cháu đã xách đèn đi hát vang trời: *Tết Trung Thu xách đèn đi chơi, em đốt đèn đi khắp phố phường...tùng dinh dinh các tùng dinh dinh. Tùng dinh dinh các tùng dinh dinh, em đốt đèn đi đến cung trăng...* Hơn sáu trăm người vừa người lớn, vừa trẻ em đi nhiều vòng vừa đi vừa hát trong tiếng đàn măng-đô-lin của bác Tư hoặc tiếng tây-ban-cầm của anh Mike. Đi rước về thì trời vừa sụp tối. Mọi người quây quần quanh đống củi chất lên, chuẩn bị làm lửa trại. Cỗ bàn, bánh mứt và chè xôi thật khéo đã sắp sẵn vòng ngoài. Trăng mới lên, tròn và lặng lẽ. Tiếng hát các cháu và người lớn đang vang lừng bỗng dừng im bật vì chuông đại hồng bắt đầu thông thả ngân nga. Sau ba hồi chuông... tiếng sư cô Chân Không cất lên mong manh: *Bên vườn trúc đêm nay, trăng lên chờ ta đó, Ngân xưa từ ngân xưa, trăng vẫn chưa hề lặn... ngân sau ngân sau nữa, lòng lộng giữa trời mây...* Sau đó các ban đồng ca bằng tiếng Pháp, tiếng Anh, tiếng Đức, tiếng Hòa Lan, v.v... đều ra trình diễn để đón mừng và ca ngợi trăng. Rồi lửa trại bùng lên và các cháu múa, đóng kịch... và ăn bánh.

Làng Hồng vào tuần thứ hai còn đông hơn tuần đầu. Nghe đâu là cả bốn xóm: Xóm Thượng, Xóm Hạ, Xóm Đoài và Xóm Trung có cả thầy tám trăm người. Lễ Bông Hồng Cài Áo vẫn thật đẹp và cảm động như hồi xưa năm 1984, nhưng bây giờ đông gấp bốn lần. Các sư chú và sư cô đã làm lễ gọn lại nhưng không đánh mất phần cảm động và trang nghiêm. Những cha mẹ con cái hôn đôi nhau có dịp ý thức được sự hiện diện màu nhiệm của nhau và tập hòa giải ngay tại chỗ.

Tuần lễ thứ ba bắt đầu đi vào Đại Giới Đàn Hương Tích. Quý Hòa Thượng, Thượng Tọa, Đại Đức, quý Sư Bà và quý Ni Sư từ các nơi về dự thật đông. Người Việt về đông quá. Làng phải đi mượn thêm nhiều nhà lân cận để đủ chỗ cho khách ở. Đó là phần những người có ghi tên. Còn số người Việt không ghi tên nghe nói còn đông hơn mọi năm. Đó là các vị đã đi theo quý vị Thượng Tọa về Làng. Đại Giới Đàn Hương Tích được khai mạc thật đẹp vào sáng sớm ngày mùng ba tháng tám 1994. Sau khi chư Tôn Đức nam và nữ tập họp làm lễ tác bạch với Bụt và chư tổ ở Thiên Đường Cam Lộ xong thì ba hồi chuông trống Bát Nhã nổi lên vang động cả Làng. Thiên sinh tập họp đông đảo trong vườn quanh Đại Hồng Chung. Từ xa khoan thai đi tới 82 vị tu sĩ nam nữ y vàng rực. Đi đầu bên Nam tăng là Nam Hòa Thượng Truyền Giới, thầy Nhất Hạnh và đi đầu bên Nữ tăng là Nữ Hòa Thượng, sư bà Đàm Lựu. Hai vị Hòa Thượng cung kính đi sau Đại Giới Bàn Ba La Đề Mộc Xoa do hai đồng nam đồng nữ nâng rước: một đồng nam nâng Đại Giới Bàn Ba La Đề Mộc Xoa của Nam Khất Sĩ trong khi một đồng nữ nâng Đại Giới Bàn Ba La Đề Mộc Xoa của Nữ Khất Sĩ, trong khi một đồng nam một đồng nữ khác cầm lọng che cho hai Đại Giới Bàn. Trong những ngày kế tiếp, Năm Giới Quý Báu được trao cho hàng trăm cư sĩ tại gia mà đa số là người Tây Phương (thiên sinh Việt Nam phần đông đã thọ năm giới lâu rồi). Mười bốn giới Tiếp Hiện được trao cho 8 vị tu sĩ và 65 vị cư sĩ, mười giới Sa Di và Sa Di ni được trao cho 3

chủ và 20 cô, trong này có mười tám sư cô người Tây Phương theo truyền thống Tây Tạng. Kế đến là phần truyền giới Thúc Xoa Ma Na cho 18 sư cô, giới Khất Sĩ cho 7 vị Sa Di và 24 vị Thúc Xoa Ma Na. Sau hết là phần Lễ Truyền Đăng Đắc Pháp cho 27 vị Giáo Thọ. Có hai vị giáo thọ tu sĩ và 24 vị giáo thọ cư sĩ. Bài kệ kiến giải nào cũng sâu sắc và chân thật vì hoàn toàn là hoa trái của sự tu học, thành quả của công trình thực tập chuyển hóa khổ đau trong đời sống thật của họ. Những người đi tìm những kiến thức uyên bác sẽ rất ngạc nhiên vì những bài kệ và bài thuyết pháp của tân giáo thọ không mang nặng danh từ mà nội dung rất phong phú. Nếu anh chị nghe được bài của anh Chân Thiện Căn chắc anh chị cũng phải chảy nước mắt như em. Có một nữ khất sĩ đã từng đi rất nhiều nơi, tiếp xúc với nhiều vị đạo cao đức trọng mà còn khóc nhiều hơn em nữa khi nghe anh Chân Thiện Căn nói về cái tính *ham danh* vi tế mà anh đang quán chiếu nơi anh. Em đã tự soi mình và cũng cảm thấy xấu hổ vô cùng với chút danh hờ mà em tưởng là mình đang có!


Giới Đàn sắp hoàn mãn thì có Hòa Thượng Thanh Từ ghé qua thăm Sư Ông. Thật là cảm động và hạnh phúc cho nhiều Phật tử vốn ngưỡng mộ Hòa Thượng từ lâu. Đây là lần đầu tiên chúng em gặp Hòa Thượng. Chúng em rất quý hạnh hoan hỷ của Người. Hòa Thượng thuyết pháp cho đại chúng thiên sinh nghe một buổi và cho chúng xuất gia một buổi.

mất thương
nhìn
thế gian

Lễ Tạ Ôn (ơn Cha Mẹ, ơn Thầy, ơn Bạn và ơn chúng sanh) năm nay được tổ chức cùng ngày với *Lễ Giỗ Tổ Tiên*. Không khí ngày Giỗ ở Làng năm nào cũng giống như không khí giỗ ông bà bên Việt Nam. Làng có nhiều sư cô lớn như sư thầy Đàm Nguyên, sư thầy Trung Chính, sư thầy Hạnh Châu và sư thầy Trí Giác hỗ trợ cho những sư cô thường trú vốn đã giỏi như sư cô Chân Hiếu Nghiêm, Chân Vị Nghiêm, Chân Bảo Nghiêm... nên những mâm cỗ cúng thật đẹp. Tụi em tập làm bếp trong chánh niệm rất hạnh phúc. Thánh thoảng sư cô Chân Không đến vịn vai và nói: "Em có đang làm bếp bằng bàn tay của mẹ em không? Em nhìn cho kỹ đi, hình như cũng có bàn tay của bà nội và bà ngoại đang làm với em nữa phải không?" Em giật mình nhớ đến cách đơm rau của mẹ em, cách làm canh hủ qua hầm của bà nội và em mỉm cười im lặng. Bàn tay em cũng cần trọng và khéo léo như bàn tay bà nội. Em đơm rau và dạy các cháu trẻ ở Làng đơm rau như mẹ em. Trong khi theo dõi hơi thở, chăm chú cắt dưa leo, xếp từng ngọn rau vào chén và úp lại cho tròn em bỗng thấy tay em rung lên cảm động. Em có cảm tưởng như mẹ em, bà nội, bà ngoại, bà cố, bà sơ và cả triệu bà Mẹ Việt trong bốn

ngին năm của đất Văn Lang đang hiện diện bây giờ và ở đây, trong bàn tay này. Cỗ bàn năm nay rất phong phú. Các cháu không ngờ các Mẹ Việt Nam tại làng Mai, một góc hẻo lánh xa xôi trên đất Pháp, với các rau củ vật liệu đơn sơ, có thể dâng lên tổ tiên những cỗ bàn đẹp đến thế. Lời Khấn Nguyễn được dâng lên ông bà bằng nhiều thứ tiếng. Sau đó mọi người lễ lạy. Nhìn các thiên sinh hơn hai chục quốc gia đứng xếp hàng ghi danh tổ tiên mình lên bài vị chung, em thật cảm thương. Em rất tiếc là các cháu con của em đã không về đây để thấy văn hóa nước mình được người ngoại quốc quý trọng và học theo. Sau khi lễ lạy xong, thầy dạy ai có cha mẹ ở tại Làng, ai có con cháu, ai có anh chị em thì nên đến ôm. Không lý mình lạy ông bà mà mình lại còn giận nhau thì làm sao ngó mặt ông bà. Em thấy phong tục này quá đẹp. Em nghĩ vào ngày kỳ giỗ các đại gia đình Việt Nam nên áp dụng tục *anh em ôm nhau trong chánh niệm sau khi lạy ông bà xong*. Ôm anh mình trong chánh niệm tức là đang ôm mẹ chứ gì. Ôm chị mình trong chánh niệm cũng là đang ôm mẹ, ôm cha, dù mẹ cha đã khuất. Chiều hôm ấy là Lễ Tạ Ôn. Bắt đầu là lễ trồng cây, thả chim và thả cá. Sau đó có văn nghệ thiếu nhi và người lớn về đề tài Bốn Ôn. Lễ này làm ở Xóm Thượng trong thiên đường Nước Tĩnh.

Năm nay lại có hai đám cưới tại Làng: một cặp cô dâu chú rể Hoa Kỳ và một cặp Việt Nam. Thấy cô dâu và chú rể Việt mặc áo dài thật xinh để lễ lạy tổ tiên, em nghĩ đến châu Nga mà tủi thân... Nhưng thầy dạy hai em phải tập xem tất cả các cháu trai gái Việt Nam là con cháu mình. Những gì em chưa trao truyền được cho các con em thì em cứ trao truyền cho các cháu tại Làng. Tối hôm đó đi thiên hành về, em vào ngồi thiền và nghe lòng khỏe nhẹ. Em có thể ra ngồi chăm sóc các mâm cỗ cho đám cưới cháu Thư và Hiệp và thấp thoáng trong dáng dấp của Thư em thấy bà ngoại bà nội, má em và em.



HƯƠNG THƠM ĐẦY NÚI

Mùa Hè năm 1994 tại Làng Mai có Đại Giới Đàn Hương Tích được tổ chức rất huy hoàng và tráng lệ. Lễ Khai Đàn được cử hành lúc 7 giờ sáng ngày 3.8.94 và lễ Hoàn Mãn được tổ chức vào ngày 11.8.94 lúc 10 giờ tối.

Các vị tôn đức và giới tử đến từ các nước rất đông. Riêng giới tử thọ giới lớn (khất sĩ và nữ khất sĩ) đã là 32 vị. Sau đây là thành phần của Hội Đồng Truyền Giới:

Hòa Thượng Truyền Giới: Thích Nhất Hạnh. Yết Ma nam Khất Sĩ: Thích Như Huệ, Thích Tịnh Từ. Giáo Thọ nam Khất Sĩ: Thích Bảo Lạc, Thích Nguyên An. Dẫn Thính nam Khất Sĩ: Thích Quảng Bình, Thích Từ Lực. Tôn Chứng nam Khất Sĩ: Thích Minh Tuyên, Thích Thiện Tâm, Thích Viên Diệu, Thích Giác Thanh, Thích

Minh Đức, Ven. Sariputta, Thích Thông Trí, Thích Nguyễn Lộc, Thích An Chí, Thích Chân Nguyễn Hải. Hòa Thượng nữ Khất Sĩ: Thích Nữ Đàm Lưu. Yết Ma nữ Khất Sĩ: Thích Nữ Diệu Nhật, Thích Nữ Chân Đức Nghiêm. Giáo Thọ nữ Khất Sĩ: Thích Nữ Như Tuấn, Thích Nữ Chân Diệu, Thích Nữ Như Viên, Thích Nữ Chân Không Nghiêm. Tôn Chứng nữ Khất Sĩ: Thích Nữ Đàm Nguyễn, Thích Nữ Diệu Phước, Thích Nữ Trung Chính, Thích Nữ Hiếu Nghiêm, Thích Nữ Trí Hạnh, Thích Nữ Như Tường, Thích Nữ Hạnh Châu, Thích Nữ Trí Giác, Thích Nữ Chân Vị, Thích Nữ Viên Quang. Yết Ma Thích Xoa Ma Na: Thích Nữ Diệu Phước. Giáo Thọ Thích Xoa Ma Na: Thích Nữ Đàm Nguyễn. Dẫn Thính Thích Xoa Ma Na: Thích Nữ Hạnh Châu. Yết Ma Sa Di: Thích Quảng Bình. Giáo Thọ Sa Di: Thích Viên Diệu. Dẫn Thính Sa Di: Thích Thông Trí. Yết Ma Sa Di Ni: Thích Nữ Trung Chính. Giáo Thọ Sa Di Ni: Thích Nữ Hạnh Châu. Dẫn Thính Sa Di Ni: Thích Nữ Hiếu Nghiêm. Yết Ma Tiếp Hiện: Thích Nữ Chân Không Nghiêm. Giáo Thọ Tiếp Hiện: Thích Giác Thanh. Dẫn Thính Tiếp Hiện: Thích Nữ Chân Diệu Nghiêm. Yết Ma Cận Sự: Thích Nữ Chân Đức Nghiêm. Giáo Thọ Cận Sự: Ven. Sariputta. Dẫn Thính Cận Sự: Thích Nữ Hạnh Châu.

Và sau đây là lịch sinh hoạt của Đại Giới Đàn Hương Tích:

LỊCH SINH HOẠT ĐẠI GIỚI ĐÀN HƯƠNG TÍCH

Thứ Tư 03.08.94 xóm Hạ	07:00	Lễ Khai Đàn
	20:00	Truyền giới Cận Sự và giới Sa Di
Thứ Năm 04.08.94 xóm Thượng	07:00	Truyền giới Thích Xoa
	20:00	Truyền giới Tiếp Hiện
Thứ Sáu 05.08.94 xóm Hạ	07:00	Truyền giới Nữ Khất Sĩ
	20:00	Truyền giới Nam Khất Sĩ
Thứ Bảy 06.08.94 xóm Thượng	07:00	Truyền Đăng
	20:00	Truyền Đăng
Chủ Nhật 07.08.94 xóm Hạ	07:00	Truyền Đăng
	20:00	Truyền Đăng
Thứ Ba 09.08.94 xóm Thượng	07:00	Truyền Đăng
	20:00	Truyền Đăng
Thứ Tư 10.08.94 xóm Hạ	07:00	Truyền Đăng
	20:00	Truyền Đăng
Thứ Năm 11.08.94 xóm Thượng	07:00	Truyền Đăng
	20:00	Truyền Đăng
Thứ Sáu 12.08.94:		Hoàn Mãn

Lễ Khai Đàn rất đẹp, đã được thu vào băng hình. Vào lúc 6g30 sáng, toàn thể Hội Đồng Truyền Giới cùng với tất cả các thượng tọa và đại đức tân khách cùng giới

từ xuất gia đã tập hợp để làm lễ dâng hương và tác bạch lên Bụt và chư vị tổ sư qua các thời đại tại thiên đường Cam Lộ Xóm Hạ. Ngay sau lễ tác bạch, giới bản Ba La Đề Mộc Xoa đã được rước từ thiên đường Cam Lộ ra địa điểm hành lễ thiết lập quanh lầu Đại Hồng Chung ngoài vườn chùa Xóm Hạ.

Một vị đồng nam trong áo dài xanh nâng khay đựng giới bản khất sĩ đi đầu, một đồng nam khác cầm lọng che hầu cho giới bản. Phía bên kia, một vị đồng nữ nâng khay đựng giới bản nữ khất sĩ đi đầu, và một đồng nữ khác cầm lọng che hầu cho giới bản. Đi sau là các vị Hòa Thượng của giới đàn, một hàng là nam, một hàng là nữ. Theo sau nữa là các vị chức sắc của Hội Đồng Truyền Giới và chư vị thượng tọa, đại đức cùng các giới tử xuất gia nam nữ.

Chàng trống Bát Nhã vang dội trong buổi bình minh khi đoàn xuất gia rước giới bản tới địa điểm hành lễ. Quan khách và Phật tử đã tề tựu tại địa điểm này từ lúc sáu giờ sáng. Tất cả đều đứng dậy chấp tay nghênh tiếp giới bản và giáo đoàn xuất gia. Năng lượng chánh niệm bao trùm cả khung cảnh trang nghiêm của giới đàn. Mỗi bước đi đều có hơi thở ý thức yếm trợ. Đèn nến sáng trưng và trầm hương nghi ngút trên bàn thờ Tam Bảo - an trí ngay trước Đại Hồng Chung.

Chàng trống Bát Nhã chấm dứt. Hòa Thượng Như Huệ, Yết Ma A Xà Lê của Đại Giới Đàn lên dâng hương. Thượng Tọa Tịnh Từ, đệ nhị Yết Ma A Xà Lê, hướng dẫn đại chúng Khai Kinh và tụng Tâm Kinh Bát Nhã. Sau đó Thượng Tọa cử bài Chúc Tán như sau:

Chúc Tán

(Honoring the Three Jewels and Making Vows)

Bạc Đại Giác viên mãn xuất hiện nơi cõi Ta Bà
Tấm lòng ôm trọn cả thái hư
Trí giác soi cùng đại thiên thế giới
Xin rủ lòng từ, xót thương mình chúng: (C)
Thế Tôn dung mạo như vàng nguyệt
Lại như mặt nhật phóng quang minh
Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương
Hy xá tứ bi đều thấm nhuần. (C)
Thế Tôn đức tướng vô tận không thể tán dương
Chúng con ở đạo tràng (Mai Thôn)
Nhân ngày khai mạc Giới Đàn Hương Tích
Tập hợp bốn chúng
Uy nghi chánh niệm
Quanh đại hồng chung
Phúng tụng Tâm Kinh
Xưng dương hạnh đức của Bụt
Trí niệm hồng danh
Xin nguyện chúc lên: (C)
Nguyện chúc đạo Bụt sáng thêm
Pháp môn càng ngày càng tỏ rạng
Gió hòa mưa thuận
Đất nước bình an
Khắp nơi thành thị nông thôn
Mọi giới biết noi theo đường tu tập
Thiên nhiên được bảo vệ an lành
Xã hội hưởng tự do bình đẳng
Lại nguyện:
Xin thổi ngọn gió từ bi thanh lương vào thế gian
nồng bức

Dem mặt trời trí tuệ rạng rỡ về ngự giữa không gian âm u,

Khắp nơi đạo giải thoát được tuyên dương
Mưa pháp thấm nhuần chúng sanh đều lợi lạc
Hiện tiền đại chúng
Tu tập tinh chuyên
Biết thương yêu nhau như ruột thịt
Chuyển hóa nội tâm
Trang nghiêm tịnh độ
Nguyện noi gương Phổ Hiền và Quán Tự Tại
Cùng các bậc Bồ Tát Ma Ha Tát
Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật. (CC)

Tiếp theo bài Chúc Tán, Thượng Tọa Tịnh Từ đọc Diển Văn Khai Đàn. Diển văn rất ngắn, gọn, chỉ cần chưa đầy ba phút mà cả hai bản diển văn bằng tiếng Việt và tiếng Anh đã được đọc xong. Đây là một điểm rất đặc sắc của nghi lễ Khai Đàn. Nội dung bài Diển Văn Khai Đàn như sau:

Kính bạch liệt vị Tôn Đức cùng các vị quan khách

Kính thưa đại chúng, các giới tử

Được tập hợp hôm nay tại chùa Làng Mai Pháp Quốc trong Đại Giới Đàn Hương Tích là một niềm vui lớn. Chúng tôi nhân danh Ban Tổ Chức và Hội Đồng Truyền Giới kính chúc liệt vị Tôn Đức và toàn thể đại chúng an trú thanh tịnh và thành thoi trong suốt thời gian lưu trú tại Đại Giới Đàn. Giờ đây, chúng tôi long trọng tuyên bố khai mạc chính thức Giới Đàn Hương Tích. Xin đại chúng cùng chúng tôi chấp tay làm lễ khai chung và niệm Bồ Tát Quán Thế Âm gia hộ cho Giới Đàn thành tựu viên mãn.

Venerables, noble Sangha, ordainees and friends. To be together with all of you on this occasion is a great happiness. We wish you all beautiful days during the entire period of the Great Precept Ceremony. Now, in the name of the Ordination Council and of the Organising Committee, I solemnly declare the Opening of the Fragrant Mountain Precept Transmission Ceremony. Please let us join our palms together while we start inviting the great bell and evoke the name of Avalokitesvara for our protection and for the success of the Precept Transmission Ceremony.

Sau diển văn, thiền sư Nhất Hạnh đã lên làm lễ khai Đại Hồng Chung bằng những bài kệ sau đây:

Ba nghiệp lắng thanh tịnh
Gửi lòng theo tiếng chuông
Nguyện người nghe tính thức
Vượt thoát nẻo đau buồn (C)

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe,
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm (C)

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới
Xa xôi tâm tới cũng đều nghe
Nhưng ai lạc bước mau dừng lại
Tính giác hôn mê thấy nẻo về
Nam mô Đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nghe tiếng chuông
Lòng nhẹ buông
Tâm tĩnh lặng
Hết sầu thương
Tạp buông thả
Thôi vẩn vương
Lặng nghe thấu
Tận nguồn cơn
Học nhìn lại
Hiếu và thương (C)
Nam mô Đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Phổ Môn vọng tiếng triều dâng
Bé thơ thức dậy giữa lòng đóa sen
Cam lộ một giọt tươi lên
Xuân về trên khắp mọi miền núi sông (C)
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm (C)

Tiếp đó, tiếng niệm "Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm" của hai giới xuất gia nam nữ vọng lên, đưa toàn thể tứ chúng vào không khí cực kỳ thành khẩn và trang nghiêm của năng lực hộ niệm. Tiếng Niệm Bồ Tát được đệm bằng chuông, mõ và đàn thập lục huyền cầm. Độc giả Lá Thư Làng Mai chắc còn nhớ điệu niệm Bụt trong cuốn băng mà quý vị đã nhận với Lá Thư cách đây bốn năm.

Sau phần niệm Bồ Tát, là kệ Hồi Hương, và sau đó, tiếng chuông trống Bát Nhã lại nổi lên để đoàn thể xuất gia bắt đầu rước giới bản và trở lại thiền đường Cam Lộ.

Lễ Khai Đàn chấm dứt lúc tám giờ rưỡi sáng, kịp thời để dân chúng xóm Thượng trở về xóm mình ăn sáng trong chánh niệm.

Chiều hôm 3.8.94 lúc tám giờ, có lễ truyền giới Cận Sự và Sa Di tại thiền đường xóm Hạ. Ngày mai lại, buổi sáng có lễ truyền giới Thức Xoa, buổi chiều truyền giới Tiếp Hiện. Ngày 5.8.94, buổi sáng là lễ truyền giới Nữ Khất Sĩ, buổi chiều truyền giới Nam Khất Sĩ. Bắt đầu từ ngày thứ bảy 6.8.94 cho đến cuối ngày thứ năm 11.8.94, ngày nào cũng có lễ truyền đăng phó pháp, buổi sáng lúc bảy giờ, buổi tối lúc tám giờ. Trong thời gian Giới Đàn, các sinh hoạt thiền tọa, thiền hành, pháp đàm, thiền trà, ăn cơm im lặng của khóa tu vẫn được diễn ra song song với sinh hoạt Đại Giới Đàn.

Sau đây là những bài kệ truyền đăng đã được trao cho 27 vị giáo thọ mới:

Thích Từ Lực

Từ vân đương hiện thoại
Lực đại bản do căn
Đối cảnh tâm bất động
Chân giác bất ly trần

Thích Nữ Đàm Nguyễn

Đàm hoa thường nhuận sắc
Nguyễn hải cánh do thâm
Giác tâm hương diệu khiết
Vạn đại khả truyền đăng

Chân Cảm Ứng Karl Riedl
Chân tu tạo chân lực

Cảm ứng xuất vạn năng
Trí Bi thập lưỡng dục
Bằng trính siêu vạn tầm

Chân Đạo Jean-Pierre Maradan
Chân tướng vốn là vô tướng
Đạo màu trắng đạo thái không
Chim hót vọng từ đỉnh núi
Thông reo pháp điển diệu am

Chân Đạt Nguyễn Hữu Chí
Chân tính luôn có mặt
Đạt ngộ trong tầm tay
Ngồi yên vững như núi
Ngoài kia trắng sáng đầy

Chân Diệu Từ Helga Riedl
Chân niệm thương an trú
Diệu Từ là nguồn vui
Hạt Xuân gieo bất tận
Hoa nở độ muôn người

Chân Hào Nguyễn Đào Như Tuyên
Chân và tục hai đê
Hào tướng thương viên dung
Từng bước trên đất thật
Pháp giới sáng vô cùng

Chân Hòa Eveline Beumkes
Chân tăng là vùng nương náu
Hòa bình tòa rặng mai sau
Đại bàng xoe hai cánh rộng
Bóng che mát quả địa cầu

Chân Học Martin Pitt
Chân pháp duy thân chứng
Học đạo cần nhất tâm
Rừng thiền muôn chim hót
Hoa nở hiện chân nhân

Chân Huy Trần Minh Dũng
Chân tâm một biểu lộ
Pháp giới sẽ quang huy
Tuệ nhật chiếu thật địa
Thông dong từng bước đi

Chân Lượng Fred Eppsteiner
Chân quán luyện thành ngọc báu
Lượng từ che chở cho nhau
Cánh cửa vô sinh đã hé
Nhất tâm thành tựu đạo màu

Chân Lương Nguyễn Bạch Mai
Chân pháp một lần khám phá
Lương sẵn có trong nhà
Đạt tới mùa Xuân chuyển hóa
Công phu chỉ tại lòng ta

Chân Môn Svein Myreng
Chân nghĩa hùng lực lớn
Môn lưu ngàn thuở truyền
Thân và tâm nhất quán

Diệu pháp thường có duyên

Chân Ngô Nguyễn Duy Vinh
Chân nhân trước mặt cười không nói
Ngộ đạo ngồi nhìn mây trắng bay
Trúc tím hoa vàng bầy diệu hữu
Trăng trong mây bạc vẫn còn đây

Chân Nguyễn Công Huyền Tôn Nữ Châu
Chân giải ý tham diệu
Nguyễn phát túc siêu phương
Cước lập bản môn địa
Ứng liễu thế vô thường

Chân Nguyễn Cynthia Jurs
Chân giác không ngoài cõi diệu tâm
Nguyễn lưu vắng vặc ánh trắng râm
Lắng nghe được tiếng hoa đào nở
Sẽ thấy trần gian Bụt giáng lâm

Chân Nguyệt Quang Claudia Wieland
Chân nhật phá mây sầu ám
Nguyệt quang tiếp xúc địa cầu
Tăng thân bước về một hướng
Ngàn đời ta vẫn còn nhau

Chân Pháp Nhân Karl Schmied
Chân quán vừa tùy nhập
Pháp nhân đã trao truyền
Trên đường về tự tại
Cười dứt vạn trần duyên

Chân Quang Therese Fitzgerald
Chân tính vốn là ánh sáng
Quang minh soi chiếu tỏ tường
Đất Tâm gieo hạt giống quý
Hoa Đàm nở ngát mười phương

Chân Sinh Hoàng Phúc
Chân như là bản môn
Sinh diệt nào động tới?
Thức dậy sớm mai hồng
An nhiên không chờ đợi

Chân Thành Tựu Marcel Geisser
Chân pháp chỉ là một
Thành tựu có muôn đường
Tâm từ trùm pháp giới
Gia nghiệp khéo thừa đương

Chân Thiện Lyn Fine
Chân lý không nề biên giới
Thiện căn ở tại lòng ta
Tĩnh nghĩa hai bờ trọn vẹn
Chiếu soi được sáng Phật đà

Chân Thiện Căn Đỗ Văn Hòa
Chân tín vốn nguồn gia bảo
Thiện căn ở tại trong lòng
Tam bảo thù từ bảo hộ
Mặt trời rạng rỡ phương đông

Chân Tịnh Giới Nguyễn Trọng Phu
Chân tâm là ánh sáng
Tịnh giới cõi trang nghiêm
Pháp đăng soi nhật dụng
Ấn Bụt mãi lưu truyền

Chân Tịnh Nhân Nguyễn Văn Kỳ Cương
Chân thân là Phật độ
Tịnh nhân chuyển Ta bà
Trên bùn sen ngọc nở
Bến giác chờ người qua

Chân Từ Nhân Jorgen Hannibal
Chân quán thanh tịnh quán
Từ nhân nhìn chúng sanh
Thầy hay có linh được
Không bệnh nào không lành

Chân Y Barry Roth
Chân nguyện là chân đạo
Y vương tức Pháp vương
Dưới cội bồ đề mát
Có pháp tọa Kim Cương

biên pháp
chùa
vô cùng

Hòa Thượng Thanh Từ, viện chủ thiền viện Trúc Lâm ở Việt Nam đã đến thăm viếng Làng Mai vào những ngày chót của Đại Giới Đàn. Đây là lần tái ngộ thứ nhất giữa hai thầy Nhất Hạnh và Thanh Từ sau hai mươi tám năm xa cách. Các thầy đã đi thiền hành với nhau, tay nắm tay, nhiều vòng trên xóm Thượng. Các thầy đã ngồi uống trà và đàm đạo vào những buổi khuya ở thất Ngõ Yên và thất Linh Quy. Hòa Thượng Thanh Từ đã thuyết pháp cho đại chúng Làng Mai hai lần, và đã dự một lễ truyền đăng tại thiền đường Nước Tĩnh.

Trong thời gian Đại Giới Đàn, các vị Hòa Thượng và Tôn Đức trong Hội Đồng Truyền Giới cũng đã có cơ hội gặp gỡ, uống trà và đàm đạo với nhau nhiều lần tại thất Ngõ Yên. Đây là một sinh hoạt rất đẹp của Đại Giới Đàn mà ít ai được biết tới.

Lê Hoàn Mãn Đại Giới Đàn được nối tiếp bằng lễ tạ ơn của giới tử bốn chúng trước Hội Đồng Truyền Giới. Các vị Tôn Đức đã ban pháp từ khuyến khích các vị tân Khất Sĩ, nữ Khất Sĩ, Thức Xoa, Sa Di, Sa Di Ni và Tiếp Hiện. Và sau đó mọi người được phép nhiếp ảnh kỷ niệm. Có một bộ hình Đại Giới Đàn 12 cái toàn những hình ảnh Đại Giới Đàn rất đẹp. Nếu các bạn muốn thỉnh, xin gửi thư về sư cô Chân Hoa Nghiêm, quán Hoa Ô Mồi, giá ảnh là 120F một bộ, xin kèm theo cước phí. Cước phí cho Âu Châu là 16F, Bắc Mỹ là 20F và Úc là 26F. Bộ hình này có thể là một món quà rất quý giá.

MÙA HẠ SEN NỞ



Mùa Hè năm nay vì có Đại Giới Đàn Hương Tích, số thiền sinh là Phật tử về tham dự đã lên tới trên 1.400 người. Chương trình tuy rất nặng cho thầy và cho đại chúng thường trú, nhưng nhờ Bụt và Tổ Sư gia hộ, khóa tu đã đạt được những kết quả rất khích lệ.

Sau đây là những bài pháp thoại thầy nói trong khóa tu, xin thông báo để các bạn biết mà thính:

Thứ bảy 16.7.94: I Have Arrived, I Am Now (Đã về, đã tới). Bài pháp thoại này mở đầu khóa tu mùa Hè 1994. Thầy cho những chỉ dẫn cụ thể để thực tập thiền hành, thiền tọa, ăn cơm, thờ... Thầy dạy cách sống chăm chú và sâu sắc trong giờ phút hiện tại để tiếp xúc với những màu nhiệm có thể nuôi dưỡng thân tâm. Thầy nói tới các khóa tu cho thiếu nhi Hoa Kỳ mà thầy đã hướng dẫn tại Bắc Mỹ nhiều lần trước đây và cho biết là thiếu nhi Tây Phương có thể tu tập rất thành công, căn cứ trên kinh nghiệm ấy.

Chủ nhật 17.7.94: Thiền Là Dừng Lại. Bài giảng tiếng Việt này nói về sự thiết thiết của sự dừng lại, gọi là thiền chỉ (samatha). Thầy nhắc chuyện Bụt độ Angulimala; Bụt bảo Angulimala: "Ta đã dừng lại từ lâu, chỉ có anh mới chưa chịu dừng lại". Thầy nói về sự im lặng linh động, ví đại mà ngọt ngào mà ta phải biết tạo ra và thưởng thức để được nuôi dưỡng. Thầy dạy cách ăn cơm quá đường và chỉ cho thiếu nhi thực tập thính chuông và nghe chuông để có thể dừng lại và lắng nghe.

Thứ ba 19.7.94: The Bridge of Understanding, The Bridge of Love (Cầu Hiểu và Cầu Thương). Trong bài giảng tiếng Anh này, thầy dạy về phương pháp thờ bãng bụng, về cách thức thực tập "Ngày Làm Biếng", về an trú hiện tại, về thiền hành, về tứ đế và bát chánh đạo. Thầy nói đến sự tu tập như công trình trồng lúa, vun bón để gặt hái hoa trái của hạnh phúc và thương yêu.

Thứ năm 21.7.94: Les Bodhisatvas de l'Amour (Các vị bồ tát của tình thương). Trong bài pháp thoại bằng tiếng Pháp này, thầy dạy kỹ về tứ đế, bát chánh đạo và quá trình tu tập giới, định và tuệ. Với thiếu nhi, thầy dạy về ý nghĩa hai chữ tu tập như là gieo trồng và vun bón. Tu tập chánh niệm để có thể thương yêu, thương bằng hai tai, hai mắt và hai cánh tay hành động của mình. Nhìn, nghe để hiểu, hiểu để thương, thương để hành động, đó là con đường của các vị bồ tát.

Thứ bảy 23.7.94: Watering The Seeds of Non-Fear (Tưới tẩm hạt giống vô úy). Thầy dạy thiền hành cho thiếu nhi, dạy ăn cát tường, giữ thân, khẩu và ý thanh tịnh. Với người lớn, thầy dạy về giới, định, tuệ, về chánh kiến và vai trò của chánh kiến trong việc thực tập chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp. Thầy dạy về khổ và về cách tưới tẩm hạt giống vô úy để có thể mỉm cười trước mọi khổ đau và hiểm nguy.

Chủ nhật 24.7.94: Năm Điều Ước Nguyện. Trong bài thuyết pháp bằng tiếng Việt này, thầy dạy thiếu nhi

hành xử khi gặp khó khăn trong gia đình và ở học đường. Thầy cũng dạy thiếu niên thiếu nữ trên 12 tuổi tổ chức pháp đàm để tìm cách áp dụng giáo lý đạo Bụt vào đời sống gia đình. Hôm nay là ngày có đám cưới tại Làng, cho nên thầy cũng giảng cho thanh niên và người lớn về sự thực tập Năm Lời Ước Nguyện, và giảng về những lời khai thị trong nghi lễ kết hôn. Mục đích của hôn nhân không phải chỉ để làm thỏa mãn nhu yếu của hai cá nhân mà còn là để thực hiện hoài bão của gia đình, dòng họ và dân tộc.

Thứ ba 26.7.94: Right Practice is Joyful (Tu tập cho đúng chánh pháp là đi trên đường vui). Trong bài pháp thoại này, thầy tiếp tục nói về chánh kiến, về giáo lý bản chất và giáo lý ảnh tượng, về ăn cát tường. Với thiếu nhi, thầy dạy về năng lượng chánh niệm, về sự có mặt đích thực để thực sự thương yêu và nâng đỡ người mình thương.

Thứ năm 28.7.94: Le Vrai Amour, C'est la Compréhension (Tình thương đích thực là sự Hiểu Biết). Thầy dạy thiếu nhi rằng Siddharta hồi còn bé đã được tiếp xúc với khổ đau và đã sớm có chí hướng tìm cầu giải thoát. Thầy nói năng lượng chánh niệm giúp ta thấy rõ, nghe rõ, để có thể hiểu và thương. Thầy tiếp tục dạy về chánh kiến cho người lớn và bày thành phần khác của bát chánh đạo. Thầy cũng dạy về sự vượt thắng tự ái giữa những người thương nhau để có thể duy trì đường dạy truyền thông rất cần thiết cho sự chuyển hóa và hạnh phúc giữa những người ấy.

Thứ bảy 30.7.94: Today's Day (Ngày "Hôm Nay"). Ngày "Hôm Nay" là một ngày thực tập chăm chú vào giây phút hiện tại mà không phóng tâm lo lắng tương lai cũng như không tự đánh mất mình trong quá khứ. Ăn cơm, đi, đứng, nằm, ngồi, ta phải an trú trong hiện tại để tiếp xúc sâu sắc với sự sống màu nhiệm. Thầy kể cho thiếu nhi nghe về tình bạn giữa Lưu Bình và Dương Lễ. Thầy dạy cho người lớn thêm về giới, định, tuệ, chánh kiến, chánh tư duy và chánh ngữ.

Chủ nhật 31.7.94: Tri Giác Sai Làm (Wrong Perceptions). Trong bài thuyết pháp tiếng Việt này, thầy kể chuyện thiếu phụ Nam Xương và nhấn mạnh đến việc thực tập để đừng bị kẹt vào những tri giác sai lầm có thể làm hư hỏng cả cuộc đời của mình và cuộc đời của người mình thương. Thầy nói đến *ngiht* và *mạn* là hai tâm ý phá hoại khả năng truyền thông thông cảm giữa những người thương nhau và dạy cách vượt thắng chúng.

Thứ ba 2.8.94: The Buddha in You (Bụt trong ta). Thầy dạy về phép quay về nương tựa hải đảo tự thân nơi đó có Bụt, Pháp và Tăng. Thầy tiếp tục dạy về chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, và phương pháp lắng nghe.

Thứ năm 4.8.94: Le Moment Present, le Coeur de L'Eternité. Trong bài pháp thoại bằng tiếng Pháp này, thầy có nói tới năm công dụng của chánh niệm, về que hương đích thực của ta, và thầy có trích giảng thơ của Rimband, Verlaire và René Char. René Char đã thấy được rằng nếu an trú được trong giây phút hiện tại thì có thể tiếp xúc được với bản môn vĩnh cửu.

Chủ nhật 7.8.94: Deep Touching (Tiếp xúc sâu sắc). Thầy dạy về tiếp xúc bằng chánh niệm, tiếp xúc cha mẹ, tổ tiên, sự sống, để hiểu và để thương. Với thiếu nhi, thầy kể chuyện Làng Hồng những năm đầu và câu

chuyện tiền thân: con thỏ tự hiến mình làm thực phẩm cho một ông đạo.

Thứ ba 9.8.94: The Mind of Love (Bồ đề tâm). Thầy dạy thêm về tiếp xúc, về chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng rất sâu sắc. Chánh nghiệp như là hành động từ bi để bảo trợ và cứu trợ cho mọi người và mọi loài. Hành trí năm giới cũng là thể hiện đại từ tâm của bồ tát.

Thứ năm 11.8.94: La Pratique de L'Amour (Thực tập từ bi). Thầy giảng về tứ vô lượng tâm.

Lắng lòng
nghe tiếng
gọi quê
hương

Thứ bảy 13.8.94: The Emptiness of Transmission (Tam Luân Không Tịch). Thầy giảng về đoàn thực, xúc thực và phép trao truyền tinh thần tam luân không tịch, nhân lễ truyền đăng. Theo pháp này người trao truyền, vật trao truyền và người tiếp nhận là một. Thầy dạy rằng trong liên hệ thầy trò, sự trao truyền được thực hiện từng giây từng phút, nếu ta có căn cơ và chánh niệm ta liên tục tiếp nhận tâm ấn của thầy. Lễ truyền đăng chỉ là hình thức hợp thức hóa để yểm trợ tinh thần cho các vị giáo thọ mới.

Chủ nhật 14.8.94: Thức Ăn Nuôi Dưỡng Thân Tâm. Thầy giảng về bốn loại thức phẩm và phương pháp tự bảo vệ mình và bảo vệ gia đình mình bằng chánh niệm trong việc tiêu thụ những sản phẩm công hiến trên thị trường. Những sản phẩm gọi là văn hóa cũng có thể chứa đựng nhiều độc tố hủy hoại thân tâm của mình và của người mình thương, vì vậy ta phải thực tập năm giới một cách hết sức nghiêm mật.

Hè năm nay trên xóm Thượng có hồ sen mới. Sen đã nở mấy mươi đóa thật kiều diễm. Hồ sen này được xây trong vườn Bụt xóm Thượng. Nhân kỷ niệm 12 năm thành lập Làng Mai, nhà xuất bản Parallax có cho ra đời văn tập *The Joyful Path* bằng Anh ngữ có rất nhiều hình ảnh sinh hoạt của Làng, in màu, rất phong phú. Bài vở phản chiếu sinh hoạt Làng cũng rất phong phú. Người viết là những người đã từng sống và thực tập ở Làng. Có những bài do ký giả ngoại quốc về thăm Làng viết, đã từng được đăng ở các báo quốc tế. Đây là một tập văn chương và tài liệu có nhiều giáo lý thực tiễn, rất quý như một bảo vật kỷ niệm có thể được sử dụng như một tặng phẩm. Nếu bạn muốn thỉnh xin viết thư về cho sư cô Chân Hoa Nghiêm ở quán Hoa Ô Môi, xóm Hạ Làng Hồng. Nếu bạn ở Bắc Mỹ hoặc ngoài Âu Châu, xin viết thư cho nhà xuất bản Parallax, địa chỉ: *Parallax Press, P.O. Box 7355, Berkeley, California 94707*. Giá mỗi tập là 180 F chưa kể cước phí. Cũng xin nhắc là nhà xuất bản Lá Bối ở Bắc Mỹ mới in của thầy ba cuốn sách mới: *Nghi Thức Tụng Niệm* (1994), *Sen Búp Từng Cánh Hé* (Những bài thiền tập được hướng dẫn) và *Kiều*

và *Văn Nghệ Đút Ruột*. Cuốn thứ ba có in nhiều bài giáo lý rất có giá trị và có những bài ghi chép sinh hoạt Làng Hồng trong bốn năm gần đây. Ở Âu Châu bạn có thể viết thư về sư cô Hoa Nghiêm tại Làng Hồng, ở nơi khác xin viết về nhà xuất bản Lá Bối Bắc Mỹ, địa chỉ: *P.O. Box 781, San Jose, CA 95106-0781*

Làng Hồng, ngoài xóm Thượng và xóm Hạ, đã có xóm Đoài, nay mới có xóm Trung. Đại chúng thường trú khá đông; riêng về giới xuất gia đã có tới 50 vị, trong đó có các thầy và các sư cô ngoại quốc. *Làng Mai* hiện nay là tu viện Phật giáo Việt Nam có đông người xuất gia nhất ở Âu Châu và Mỹ Châu. Nếu quý vị Phật tử muốn kết duyên với Tăng Thân, tu tạo công đức và yểm trợ tăng thân Làng Mai, quý vị có thể cúng dường y áo cho các thầy, các sư cô và sư chú đang tu học ở Làng. Mỗi năm quý vị có thể cúng dường một lần. Xin viết thư về sư cô Trung Chính, hiện làm chúng trưởng xóm Hạ. Y áo may, nếu may ở Âu Châu sẽ đắt hơn may ở Việt Nam tới ba lần. Vì vậy, Làng thường gửi kích thước về đặt may ở trong nước. Theo giá y áo trong nước, một chiếc y giá 50 F, một chiếc áo tràng hay nhật bình giá 50 F, một bộ áo năm thân giá 60 F. Ngoài ra các thầy và các sư cô cũng cần áo thật ấm, guốc, áo mặc sát da trong mùa Đông. Xin quý vị để tâm giúp Thầy một tay trong việc chăm sóc Tăng Thân, ruộng phước của tương lai và hiện tại.

Năm nay khi hoa sen mới tàn, lá sen còn xanh trong hồ sen xóm Thượng thì Khóa Mùa Thu đã được khai giảng. Chủ lực thính chúng của khóa tu này là người xuất gia. Đề tài khóa tu là *Lý Tưởng, Hạnh Phúc và Thượng Yêu*. Thầy bắt đầu bằng Kinh Samidhi, một Kinh liên hệ tới một lý tưởng và hạnh phúc của một người xuất gia trẻ. Đề tài của Kinh là lý tưởng, là nơi nương tựa, là nguyên tắc hiện pháp lạc trú. Đây là một khóa tu rất hạnh phúc. Khóa giảng đã được thu thanh và thu hình trọn vẹn, nội dung rất kỹ diệu. Các tăng thân xa gần muốn tổ chức khóa tu học có thể viết thư về thỉnh.

Khóa Mùa Thu mới chấm dứt được chưa đầy ba tuần thì Khóa Mùa Đông được khai giảng, sau khi thầy đi dạy ở Thụy Sĩ về. Đề tài khóa tu này là *Truyền Thống Sinh Động của Thiền Tập* (*The Living Tradition of Buddhist Meditation*). Thầy bắt đầu từ thiền tập nguyên thủy ở Ấn Độ rồi chuyển sang thiền tập ở Việt Nam từ thế kỷ thứ III với Thiền Sư Tăng Hội. Trong khi chúng tôi chuẩn bị lá thư này vào đầu tháng ba 1995 thì đại chúng đã học qua các thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi và Vô Ngôn Thông. Khóa tu sẽ chấm dứt ngày 20 tháng 3 năm 1995.

Thầy sẽ lên đường với tám vị xuất gia lớn của Làng đi Á Châu, hầu hết đều là các vị xuất gia gốc Âu Mỹ. Phái đoàn sẽ đi dạy ở Đài Loan, Cao Ly, Nhật Bản và Trung Quốc. Ban tổ chức ở các nước này hy vọng sự có mặt của thầy tại đất nước họ sẽ mang lại một luồng sinh khí mới cho đạo Bụt trong nước. Đạo Bụt đã cũ quá, và mang nặng tính cách hình thức. Thanh niên và trí thức đua đòi theo văn minh Tây Phương, không để tâm đến nền đạo đức cổ truyền. Cần một khai quật mới để làm sống dậy tính cách màu nhiệm và tươi mát của

nền đạo lý dân tộc. Cầu nguyện cho thầy và phái đoàn thành công. Sách của thầy đã được từ từ dịch và xuất bản ra các thứ tiếng Thái, Hoa, Hàn và Nhật. Tại Đại Hàn, đã có lưu hành Trái Tim Mặt Trời và Đường Xưa Mây Trắng. Tại Thái Lan, tất cả các sách của thầy đều đã được in bằng Thái ngữ. Đó là những lý do khiến cho Phật tử ở các nước Á Châu gửi giấy mời thầy.

Trong khi thầy đi dạy ở Á Châu, Khóa Mùa Xuân sẽ được tổ chức tại Làng do các vị giáo thọ và các vị chúng trưởng thượng trú của Làng hướng dẫn. Bạn có thể ghi tên về tham dự.



BỤT DẠY THƯƠNG YÊU



(Bài tập thứ nhất)

BẮT ĐẦU BẰNG MỘT ƯỚC MONG

Hôm nay là ngày 8 tháng 10 năm 1994, chúng ta ở tại xóm Hạ, trong khóa tu mùa Thu.

Chúng ta bắt đầu bằng bài tập thứ nhất về *tứ vô lượng tâm*. Bài tập này được trình bày dưới hình thức một sự mong ước. Nhưng trong khi thực tập, chúng ta phải vượt thoát giới hạn của sự mong ước mà đi qua lĩnh vực của sự quán chiếu. Bài tập này đã có từ hàng ngàn năm, chúng ta chỉ tiếp tục thôi, nhưng chúng ta sẽ áp dụng những phương pháp đặc biệt để có thể đi đến sự thành công chắc chắn.

1. Mong sao cho thân tâm tôi được an lạc và nhẹ nhàng

(*May I be peaceful, happy and light in body and in spirit*)

Thực tập từ bi quán, ta bắt đầu bằng đối tượng đầu là chính ta. Vì vậy cho nên ta không nói *mong sao cho người đó thân tâm được an lạc và nhẹ nhàng* mà ta nói: *mong sao cho thân tâm tôi được an lạc và nhẹ nhàng*. Chúng ta biết là trong chữ "an lạc" có hai phần: một là an, tức là yên ổn, hai là lạc, tức là hạnh phúc. Chúng ta biết hạnh phúc khó có thể có được khi ta không có sự an tâm. Cho nên an tâm là điều kiện thiết yếu. An tâm cũng là sự nhẹ nhàng - không có gánh nặng.

2. Mong sao cho tôi được sống an toàn, không vướng vào tai nạn

(*May I be free from injury - May I live in safety*)

3. Mong sao cho trong tâm tôi không có giận hờn, phiền não, sợ hãi và lo lắng

(*May I be free from disturbance, fear, anxiety*

and worry)

NHẬN DIỆN NHU YẾU

Đó là bài tập đầu. Bài tập này cần nhiều tuần lễ thực tập ta mới làm vững chãi được. Chúng ta đã biết rằng ban đầu đây chỉ là một sự mong ước. Tuy nhiên mong ước đó chứa đựng những nhu yếu đích thực. Ta thực sự có những nhu yếu ấy. Ba điều tâm niệm này phản chiếu những nhu yếu đích thực của ta. Chúng là những điều kiện căn bản để ta có hạnh phúc đích thực. Ta phải nhìn thẳng vào trong con người của ta để thực sự thấy được những nhu yếu đó. Chẳng nào ta chưa thấy được những nhu yếu đó thì ta vẫn chưa chịu tu tập. Ta tự mãn, ta nghĩ là ta có đủ hạnh phúc rồi. Ta thật sự mong ước những cái ấy và những mong ước này trở thành *tư niệm*. *Tư niệm* là một trong bốn loại thức ăn. Đó là ý chí. Ban đầu chỉ là ước mong, nhưng ước mong ấy trở thành một tư niệm: ngày đêm mình mong ước cho cái ấy thành tựu, và do đó cái ấy trở thành thức ăn và thức ăn rất quan trọng cho mình. Nếu trong khi sống mà ta không có những ước mong ấy, thì ta lại có thể có những ước mong ngược lại. Ước mong ngược lại thì không tốt cho ta. Tuy rằng đây là ước mong nhưng không phải chỉ là cái mà người Tây phương gọi là wishful thinking, tại vì ta sẽ không dừng lại ở chỗ ước mong. Ta sẽ đi tới nhiều bước nữa để cảm thấy rất rõ ràng rằng đây là những nhu yếu đích thực của đời mình. Và những nhu yếu đích thực đó mình phải làm thế nào để chúng được thực hiện. Ý chí đó gọi là tư niệm. Sau này, chúng ta sẽ có những hành động bằng thân thể, tư tưởng và lời nói để thực hiện những ước mong đó. Tư niệm là động lực chính đưa tới hành động và thực tập.

THƯƠNG THÂN

Khi nói đến thương yêu, ta hay nghĩ rằng đối tượng thương yêu phải là một người khác. Nhưng Bụt dạy rằng đối tượng đầu tiên của thương yêu là chính bản thân mình. Nếu không thương yêu được bản thân thì ta không thể thương yêu được bất cứ một loài nào khác. Khả năng thương yêu của chúng ta, khả năng thương yêu người khác, tùy thuận nơi khả năng thương yêu được chính bản thân ta. Nếu anh không thương được anh, thì anh không thương được người nào khác. Điều đó là điều rất rõ trong đạo Bụt. Mình không thương được mình, mình không chăm sóc được mình, mình không chuyển hóa được mình, thì làm sao mình có khả năng thương yêu, chăm sóc và chuyển hóa người khác? Vì vậy cho nên từ bi quán trước tiên phải hướng tới bản thân. Đây không phải là ích kỷ. Khi ta thương được ta, thì tức khắc ta trở thành ra dễ chịu đối với người khác, và người khác đồng thời được hưởng kết quả của sự thực tập của ta, ngay lập tức. Theo yếu tố *xả* - yếu tố thứ tư của tính thương - thì tính thương đích thực cũng có nghĩa là nếu mình thương được mình tức là mình thương được người khác, thương được người khác tức là thương được mình. Không có sự phân biệt giữa mình và người. Tính thương đó gọi là tính thương vô ngã. Tính thương vô ngã là tính thương cao đẹp nhất (tiếng Anh gọi là selfless love). Tính thương vô ngã là tính thương không phân biệt giữa mình và người. Vì vậy khi mình

của phiền não, sợ hãi và lo lắng ở trong ta. Từ quán giúp chúng ta nhớ lên những gốc rễ của tất cả những phiền não đó. Trong khi đó thì bị quán giúp cho chúng ta hiểu và thương được bản thân của chúng ta, hiểu và thương được những người khác, và buông bỏ được những thói quen và những ý định làm hại bản thân và làm hại người khác. Trong những tam hành bất thiện, có tam hành *hại*, tức là ý muốn phá hoại, gây thương tích, làm khổ đau. Tiếng Anh *the wish to harm* nghĩa là *ý muốn làm hại*. Làm hại đây, không phải chỉ là làm hại người khác, mà còn là làm hại bản thân mình. Chúng ta đã nói chính mình làm hại mình nhiều nhất. Sống trong xã hội, nếu ta không biết chăm sóc, lo lắng và chuyển hóa những khổ đau của ta, thì tự nhiên trong con người ta sẽ phát ra năng lượng bạo động (violence). Năng lượng đó sẽ làm hại bản thân mình và làm hại người khác. Ví dụ trong liên hệ cha mẹ và con cái. Đôi khi có chiến tranh lạnh hay nóng giữa cha mẹ và con cái. Cha mẹ dĩ nhiên là có quyền hành hơn con cái, và vì vậy trong cuộc chiến giữa cha mẹ và con cái, ta thấy hai lực lượng chống đối không cân bằng. Con cái cố nhiên lép vế hơn. Nhiều khi cha mẹ dùng quyền uy và bạo động để đối xử với con cái và con cái không thể nào dùng bạo động trở lại để đối với cha mẹ. Cho nên con cái thường thâu hết tất cả những bạo động vào trong thân thể để rồi tự hại mình. Cũng như khi ta bị cảm hàn, nếu ta không có cách làm cho cái hàn đó đi ra khỏi thân thể thì nó thấm vào xương tủy của ta. Cái bạo động ở nơi ta cũng vậy. Nếu ta không tìm cách chuyển hóa, nếu ta không có đưa nó ra ngoài được thì nó sẽ trở vào và làm hại chính ta. Đó là khuynh hướng tự nhiên. Bậc cha mẹ cũng có bạo động trong họ. Họ không biết cách chuyển hóa bạo động, cho nên họ thường trút bạo động ấy lên trên con cái. Nhưng con cái vì không đứng ngang hàng với cha mẹ nên trong những cuộc kính chống, con cái thường đứng về phương diện thua thiệt. Con cái ít nhận cái bạo động đó nhưng không thể nào biểu lộ ra ngoài, không thể dương đầu, không thể trả miếng. Vì vậy, cái bạo động mà cha mẹ trút lên con cái, con cái phải tiếp nhận, và con cái sẽ dùng trở lại bạo động đó để tự hủy hoại thân thể và tâm hồn của mình. Có những người trẻ đi tự tử, có những người trẻ đi hành hạ thân xác và tâm hồn của họ, đó cũng là ví bạo động trong họ không có lối ra. Tôi biết có một thiếu phụ, sống trong một nề nếp Nho giáo, đi lấy chồng. Biết rằng trong nề nếp Nho giáo đó, mình không bao giờ có thể đánh chồng, cãi lại chồng, hoặc cãi lại cha mẹ chồng. Vì vậy cho nên những nỗi oan ức, những lời nói nặng, những thái độ không dễ thương, người thiếu phụ đó phải tiếp nhận hết và dồn chứa vào trong con người của mình. Phương pháp mà người thiếu phụ ấy sử dụng để trả thù người làm khổ mình là chồng và cha mẹ chồng, là tự làm khổ mình. Người thiếu phụ đó đã nằm lăn ra giữa đất, đã cào cấu mặt mày, đã lăn hai chục vòng trong bùn đất ... Đó là cách duy nhất để trả thù mà thôi. Người thiếu phụ đó, trong khi đưa đám ma cha chồng đã nằm ra giữa đường ngăn chặn xe tang mà lăn khóc như là một đứa con rất có hiếu với cha chồng. Lấm bùn, lấm đất, tóc tai xơ ra, lăn hết vòng này sang vòng kia ... Nhìn vào người ta có cảm tưởng như đứa con đau này có hiếu với cha chồng lắm lắm. Nhưng kỳ thực, đó là một sự trả thù. Mình làm khổ thân mình để trả cái thù mà mình không thể nào

trả được. Mình tiết ra cái bạo động mà mình đã không thể tiết ra được. Nếu mình tự tử, nếu mình nhảy vào xa lộ cho xe cán, nếu mình nhảy xuống sông, tất cả những điều đó là những hậu quả của sự bạo động đã đi vào trong con người của mình mà mình không chuyển hóa được. Phương pháp để giải thoát cho những người như vậy là từ quán và bi quán. Không phải là để nuốt cái bạo động đó vào trong người, mà để chuyển hóa bạo động đó bằng cái thấy của tuệ giác.

Về tới quê
xưa tìm gốc
rễ

TRẢ THÙ BẰNG CÁCH HỦY HOẠI BẢN THÂN

Có một câu chuyện rất phổ thông ở Việt Nam, câu chuyện đó giống như để vui đùa nhưng mà thật ra rất thật. Có một ông cụ thấy con trai mình đánh cháu nội mình. Con trai mình vì giận hơn, bực bội, đã trút tất cả những cái đó lên đầu con trai của nó - là cháu của mình. Mình rất đau xót, rất không muốn nó hành hạ cháu của mình. Nhưng mình không có quyền. Nó là cha. Nó nói: "Con của con thì con phải dạy, con của con thì con phải đánh". Ông nội rất tức. Nó đánh cháu mình thì cũng như nó đánh mình, cháu mình đau là mình đau. Nhưng mình cảm thấy bất lực và mình không ngăn được, tại vì nó nói lý rằng đó là con của nó, nó phải dạy. Nhưng kỳ thực, nó chỉ đang trút tất cả những bực bội và thất bại của nó trên đầu cháu mình mà thôi. Không biết làm gì để mà tiết hận, ông cụ mới lấy tay tự đánh vào mặt mình, đánh vào ngực mình. Vừa đánh ông cụ vừa nói: "Mày đánh cháu tao thì tao đánh cha mày. Mày đánh cháu tao thì tao sợ gì mà không đánh cha mày."

Khi ta bất lực, khi ta không trả lời được bạo động bằng bạo động, thì những bạo động đó sẽ lậm vào trong ta và ta sẽ tự làm khổ ta. Dù là ta đi tự tử, nhưng kỳ thực hành động tự tử đó chỉ là để trả thù những người kia. Khi một người trẻ đi tự tử, người ấy tự nói: "Ta làm như vậy để cho người biết, để cho người khổ, để cho người hối hận, để cho người biết lỗi của người", người đây có thể là cha mình, mẹ mình, chồng mình, vợ mình.

Trong hai Kinh ta vừa học, Bụt có dạy rằng nếu mình biết mình là kẻ thân thương nhất đối với mình thì mình đừng có đối xử như một kẻ thù đối với bản thân mình. Đó là một lời dạy vàng ngọc. Ai cũng coi tự ngã của mình là thân thương nhất của mình, vì vậy mình đừng có làm hại tự ngã của người ta. Đừng làm hại mình và đừng làm hại người, đó là chủ đích của bi quán. *Bi quán* là để làm tiêu tan cái ý chí muốn làm hại mình và làm hại người. Không phải ai cũng muốn làm lợi cho mình đâu, trong chúng ta ai cũng đều có những lực lượng ma quái có khuynh hướng làm hại cho chính bản thân của mình. Đó là những tạp khí. Những tạp khí ấy đã trở thành ra nặng nề, và ngày nào chúng cũng làm

thương mình được thì mình cũng thương người. Hễ anh thương được anh, hễ anh làm cho anh có hạnh phúc, đó là anh đã thương người rồi đó. Ở trong một đại chúng tu học mà có một người có hạnh phúc, một người biết tự thương mình, biết tự lo cho mình, thì người đó tức khắc trở thành niềm vui của cả đại chúng.

*Đồng vui
trông ra
đẹp là
thường*

Có một lần, vua Ba Tư Nặc, sau một bữa hội nghị giữa triều thần, về tới cung điện thì thấy hoàng hậu Mallika đang đứng ở trên lầu. Hoàng hậu Mallika (Mặt Lợi phu nhân) là người bạn đường rất thân thương của vua Ba Tư Nặc. Vua thương hoàng hậu lắm. Và chính hoàng hậu đã đưa vua tới với Bụt. Khi ông Cấp Cô Độc mời Bụt đi qua hành đạo ở nước Xá Vệ, ông có dâng cúng lên cho Bụt một khu vườn rất đẹp mua của thái tử Kỳ Đà. Trong số những người tới nghe pháp thoại của Bụt có hoàng hậu Mallika và công chúa Vajira. Trong những tháng đầu, vua không tới nghe pháp, tại vì vua nghe quần thần nói là trong nước có rất nhiều bạc đạo cao, đức trọng, lớn tuổi hơn Bụt Thích Ca nhiều. Hồi đó, Bụt mới có 38 tuổi mà thiên hạ đã xưng người là bậc toàn giác, thành ra vua hơi ghét: "Còn trẻ như thế mà đã tự xưng là bậc toàn giác!" Chính hoàng hậu Mallika đã làm đủ mọi cách để cho vua đi nghe Bụt thuyết pháp. Cố nhiên là khi tới được vườn Kỳ Viên và nghe Bụt thuyết pháp rồi thì vua được chuyển hóa, và cả gia đình đã quy y. Hôm đó, sau cuộc họp triều chính, vua về cung và thấy hoàng hậu Mallika đang đứng ở trên lầu. Vua mới nói: "Hoàng hậu, trong thế gian này, có ai thân thương với hoàng hậu bằng chính bản thân của hoàng hậu không?" Vua thấy rằng, tuy mình là người thương của hoàng hậu, nhưng chưa chắc vua đã thương hoàng hậu bằng hoàng hậu tự thương mình. Hoàng hậu cười, đáp trả lại: "Tau hoàng thượng, trong thế gian này, có ai thân thương với hoàng thượng bằng chính bản thân của hoàng thượng không?" Hai người nói chuyện như thế. Sáng hôm sau, vua và hoàng hậu tới thăm Bụt, và kể lại câu chuyện đó. Bụt nói: "Đúng rồi! Trên thế gian, trong vũ trụ, không có ai thân thương với mình bằng chính bản thân của mình". Vậy thì khi mình biết thân thương bản thân mình, mình hãy cẩn thận đừng làm hại, làm đau người khác.

*"Tâm đi mười phương thế giới
có ai thân thiết bằng ta
đã biết thân thương tự ngã
thì đừng làm khổ người ta"*

Đó là lời Bụt dạy trong Kinh Samyutta Nikaya, S.1, 75. Tâm đi mười phương thế giới, có ai thân thiết bằng ta, tâm mình đi du lịch trong mười phương thế

giới, sau khi quán sát thì tâm ấy không tìm thấy có ai thân thiết bằng chính cái bản thân mình. *Đã biết thân thương tự ngã, thì đừng làm khổ người ta.* Đó là tuệ giác đưa tới hành động.

AI LÀ KẸ THÙ SỐ MỘT?

Có một hôm khác, vua ngồi riêng với Bụt. Chúng ta nên nhớ rằng vua Ba Tư Nặc cùng sanh một năm với Bụt, và hai người đó đã trở thành hai người bạn rất thân. Quý vị cũng nên nhớ, vua Ba Tư Nặc băng hà trước Bụt chừng năm, sáu tháng. Vào những năm cuối của vua, vua cũng bắt chước Bụt, là bỏ bớt công việc để đi chơi: đi chơi nước này, đi chơi nước kia. Có một bữa, ngồi với Bụt ở tu viện Kỳ Viên, vua nói: "Bạch Thế Tôn, có những người họ nghĩ rằng bản thân của họ là cái họ thương nhất, nhưng kỳ thực chính họ lại làm hại bản thân của họ nhiều nhất bằng tư tưởng, lời nói và hành động của họ. Con nghĩ những người đó không đối xử thân ái với bản thân mà lại là kẻ thù của chính bản thân." Đây là lời Bụt dạy: "*Những ai tạo nghiệp xấu, về thân, về mệnh và về ý, những kẻ ấy là kẻ thù của chính bản thân mình. Dù họ có nói rằng họ yêu thương bản thân họ, nhưng chính họ là kẻ thù của bản thân họ.*" Mình có những lẽ lối suy tư có tác dụng làm hại bản thân mình. Mình có những hành động trở lại làm hại bản thân mình. Mình có những loại ngôn ngữ trở lại làm hại bản thân mình. Chính mình là kẻ thù của mình, chứ không phải là người thương của chính mình. Vì vậy cho nên, biết tự thương mình là pháp môn căn bản. Đó là nội dung Kinh S. 1, 71.

Trên đây là hai Kinh ngắn trích trong Tương Ưng Bộ. Nhiều khi ta cứ đinh ninh rằng thế giới và xã hội loài người đã làm khổ ta, thế giới và con người là kẻ thù của ta, nhưng kỳ thực ta đang là kẻ thù số một của ta mà ta không biết. Điều này ta phải thấy trong sự thực tập này. Ta không có sự bình an, hạnh phúc và sự nhẹ nhàng. Mỗi ngày tai nạn thương đến với ta và có thể chính ta đưa tai nạn đến cho ta mà ta không biết. Mỗi ngày ta bị giận hờn, phiền não, sợ hãi và lo lắng làm cho ta khổ đau không ngừng. Do cách suy tư của ta, do cách ta đối xử với những phiền não trong ta mà ta khổ, nhưng ta cứ nghĩ rằng những khổ đau ấy đến từ bên ngoài rồi ta trách trời, trách đất, trách số mạng, trách xã hội, trách cha mẹ và trách bạn hữu. Nhưng nhìn thật kỹ, ta sẽ thấy kẻ thù của ta không phải là những người đó, những hoàn cảnh đó, kẻ thù của ta chính là ta. Vì vậy cho nên ta trở lại ta để nhìn lại, để quán chiếu, để thấy được những nhu yếu đích thực của mình, để biết mong ước thực sự và để bắt đầu học chăm lo cho thân và cho tâm của ta. Đó là từ bi quán căn bản. Đó là tính thương chân thật (true love). Từ bi phải lấy đối tượng là bản thân. Khi ta biết lấy ta làm đối tượng của từ bi, ta sẽ thấy một cách mau chóng là những người khác cũng trở thành ra những đối tượng của từ bi ta: trong đó có cha, mẹ, gia đình và xã hội.

NHỚ GỐC BẠO ĐỘNG

Khi chúng ta chế tác ra được năng lượng của từ bi thì tự nhiên chúng ta nhớ lên được những gốc rễ của giận hờn. Chúng ta cũng sẽ nhớ lên được những gốc rễ

hại mình mà mình không biết. Phương pháp quán chiếu là để thấy được những nhu yếu đích thực và những tập khí kia để mình có thể chấm dứt hành động tự làm hại mình. Khi ta có thể chấm dứt tập khí làm hại ta, thì ta cũng có thể chấm dứt được tập khí làm hại người.

NĂNG LƯỢNG TỬ BI

Có một hôm, một số các thầy tôi báo cáo cho Bụt biết là trong khu rừng các vị cư trú có những lực lượng ma quái quấy nhiễu. Các thầy hỏi Bụt làm sao để cho khu rừng đó yên ổn. Bụt dạy rằng chắc những loài sống trong khu rừng đó đang đau khổ, đang tự làm khổ mình, và trong khi tự làm khổ mình thì họ làm khổ người. Vậy thì các thầy nên thực tập từ bi quán. Thực tập từ bi quán thì năng lượng của tử và bi sẽ thấm nhuần trong các thầy, thấm nhuần luôn tới các vị đó. Do cơ hội này mà Bụt dạy Kinh Thương Yêu (Metta sutta). Các thầy đã đem Kinh về tụng và thực tập. Mấy tháng sau khu rừng đó được yên ổn. Năng lượng từ bi trong các thầy đã lưu lộ; các thầy chấp nhận được và hiểu được những nỗi khổ đau của những loài kia, và những loài kia do đó đã được thấm nhuần tử và bi. Các loài kia được nghe Kinh Thương Yêu, cũng đã thực tập. Khu rừng đã trở nên một khu rừng rất êm mát, hạnh phúc, nhờ có sự có mặt của các vị khất sĩ và nhờ sự thực tập Kinh Thương Yêu của các vị khất sĩ đó. Đây là trường hợp trong đó Kinh Thương Yêu đã được nói. Khi ta thực tập từ bi quán, ta làm cho thân tâm ta nhẹ nhàng, thoải mái và an lạc; ta cũng làm cho hoàn cảnh và môi trường của ta thấm nhuần năng lượng tử và bi, và hoàn cảnh đó sẽ trở thành êm dịu, tươi mát và có hạnh phúc.

Ta ngồi lại; sau khi điều phục thân thể và hơi thở, ta đọc những câu sau đây:

- Mong sao cho thân và tâm tôi được an, được lạc và được nhẹ nhàng

- Mong sao cho tôi được sống an toàn, không vướng vào tai nạn

- Mong sao cho trong tâm tôi không có giận hờn, phiền não, sợ hãi và lo lắng

Trong khi đọc như vậy, chúng ta có thể nhận ra rằng ta đang thiếu an, thiếu lạc, thiếu nhẹ nhàng; ta đang còn nơm nớp lo sợ những tai nạn có thể xảy tới; ta biết rằng trong lòng ta còn có những giận hờn, những phiền não, những lo lắng và sợ hãi. Ta biết rằng những tâm hành ấy ngăn cản không cho ta có hạnh phúc thì tự nhiên, ta bắt đầu hiểu ta và thương được ta. Ta bắt đầu có lòng từ đối với chính ta. Ta có lòng bi đối với chính ta. Bi là thấy và hiểu được những thiếu thốn, những nỗi khổ. Từ là ý chí muốn đem lại hạnh phúc và an lạc.

TAI NẠN

Ta phải quán chiếu có phương pháp. Không hẳn là ta phải luôn luôn tập quán chiếu trên gối ngồi thiền. Bất cứ ở đâu, đang làm gì, ta cũng có thể làm công việc quán chiếu đó, và nếu cần, ta có thể dùng một mảnh giấy, một cây bút. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta mong được an toàn, không bị tai nạn. Tai nạn là những tai nạn nào? Ta phải nhìn cho kỹ, từ những tai nạn nhỏ

cho đến những tai nạn lớn, và ta tìm ra những phương pháp để bảo vệ thân và tâm của mình, để ta đừng vướng vào những tai nạn đó. Trước hết, bệnh tật là một tai nạn. Ta biết rằng tai nạn đó có thể xảy ra cho bất cứ ai trong chúng ta. Nhưng chúng ta không bắt buộc, tại vì có những điều chúng ta có thể làm để cho những tai nạn đó đừng xảy ra. Những bệnh lớn như ung thư, liệt kháng, những tai nạn như đụng xe, rấn cán, thú dữ, nước trời, v.v.. Những tai nạn đó có thể tránh được. Khi ta khiêng một nồi nước đang sôi, ta cẩn thận và ta nói: "Nước sôi / nước sôi !" để cho những người khác biết mà cẩn thận. Cháy nhà có thể là do nấu cơm hay sưởi nhà không cẩn thận. Ta biết có những cái ta có thể làm, có những cái ta có thể tránh. Lừa cũng có thể là cơn giận. **Nổi giận là một tai nạn.** Tai nạn không phải chỉ cho mình mà còn cho cả những người xung quanh. **Yêu là một tai nạn.** Tai nạn khá lớn. Cứu mình ra khỏi tai nạn này rất khó. Nguyễn Bình nói: "chao ôi / yêu có ông trời cứu." Nhất là đối với người xuất gia, yêu là tai nạn rất lớn. **Thất niệm là một tai nạn,** tai nạn này có thể xảy ra bất cứ trong giờ phút nào. Khi ta thất niệm, nhiều tai nạn khác có thể xảy ra. **Xa lìa tầng thân là một tai nạn.** Có những người đang sống an lành với tầng thân, tự nhiên đánh mất tầng thân. Tự ta đánh mất chứ không ai làm cho ta mất tầng thân. Mất tầng thân là một tai nạn rất lớn, nó kéo theo nỗi bơ vơ và sự sụp đổ của sự nghiệp tu học của mình. Và có những tai nạn khác mà ta phải gọi tên: chúng có thể xảy ra trong đời sống hàng ngày của ta. Và ta mong ước rằng là ta được sống an toàn, ta có chỗ nương tựa, nương tựa nơi Bụt, nương tựa nơi Pháp, nương tựa nơi Tăng, nơi Chánh Niệm và nơi hải đảo tự thân. Quay về nương tựa là phương pháp hay nhất để tự bảo vệ đối với những tai nạn có thể xảy ra trong đời sống hàng ngày.

Mong sao cho trong tâm tôi không có giận hờn.

Ta đã biết giận hờn là một tai nạn, và khi giận hờn ta thấy bao nhiêu an lạc của ta tan biến đi hết. Có những người giận ba lần trong một ngày, mười lần hoặc mười lăm lần trong một ngày. Còn gì là đời mình nữa ! Động một chút là giận. Họ cứ nghĩ rằng người khác làm khổ họ; họ không biết rằng cái làm khổ họ là hạt giống giận hờn trong họ. Động một chút là họ giận, trong khi những người khác cùng sống trong một môi trường vẫn có thể cười cả ngày. Tại sao? Sự khác nhau không phải là hoàn cảnh, sự khác nhau là trong con người của mình hạt giống giận quá lớn.

GIẾT CÁI GIẬN

Có một người nữ bà la môn tên là Dhanajani, đệ tử của Bụt. Ông chồng thuộc về giống họ Bharagvaja, một giống họ bà la môn có tiếng tăm và giàu có. Một bữa đem cơm lên cho chồng, không biết bà cảm hứng làm sao mà bà đọc lên câu *Namo Tassa Bhagavato Arahato Samasambuddhasa*. (Kính lạy bậc Thế Tôn, bậc Ứng Cúng, bậc Chánh Biến Tri). Ông hỏi: "Bà làm bầm cái gì thế? Ông đó là ai mà bà quy kính và quy ngưỡng như vậy?" Nữ bà la môn nói: "Ông chồng yêu quý của tôi ơi, ông chưa biết người này đâu. Nếu mà ông được gặp người này thì ông sẽ thương kính và sẽ quy phục liền. Tôi chưa thấy một người nào trên đời mà trí tuệ, đức hạnh, tính thương và tuệ giác lớn như thế." Vì

bà la môn đó mới thử tìm tới gặp Bụt. Khi gặp Bụt, ông ta đã hỏi về vấn đề giận. Vì Bụt đã trả lời rất hay và ông rất thỏa mãn nên ông đã xin xuất gia. Ông hỏi: "Cái gì mình giết, thì mình được an vui? Cái gì mình giết, thì mình hết sầu đau? Ngài là bậc xuất gia cao quý, Ngài đồng ý nên giết cái gì?" Bụt trả lời rằng: "Giết cái giận, thì mình an lạc. Giết cái giận, thì mình hết sầu đau." Đây là nguyên văn của Kinh:

*Giết gì được an lạc?
Giết gì hết sầu đau?
Giết gì Ngài đồng ý
Tồn giá Gotama?*

Bụt trả lời:

*Giết giận được an lạc
Giết giận hết sầu đau
Nguồn suối của giận hờn
Là chất độc hàng đầu
Tất cả các bậc thánh
Đều đồng ý giết nó*

Đây chưa phải là đoạn Kinh mà ta phải học thuộc lòng. Đoạn ta cần học thuộc lòng sẽ tới. Một vị bà la môn khác, thuộc cùng giòng họ, tên là Bilanjika, nghe nói là người bà con của mình - Bharagvaja - đã đi xuất gia với Bụt. Ông đã nổi giận tìm tới và chửi Bụt. Trong khi đó, Bụt chỉ ngồi cười. Vị bà la môn hỏi: "Tôi chửi ông, tại sao ông không nói lại?" Bụt nói: "Quả đem tới tặng, nếu người ta không nhận thì mình phải tự lãnh lấy chứ!" Đoạn này được chép lại trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương. Khi người ta đem quà tới tặng mà người kia không nhận thì quà đó lại trở về mình. Khi mình chửi mắng người ta, cơn giận làm mình khổ và người kia có thể giận hay là có thể không giận - trong trường hợp Bụt là không giận. Và những hành động của mình, những lời chửi mắng của mình, trước hết đã làm hại chính mình.

BẠC Y SĨ

Bụt đọc bài kệ này:

*Với kẻ không giận hờn
Cơn giận từ đâu tới?
Những ai bị chửi mắng
Trở lại chửi mắng người
Kẻ ấy tự hại mình
Và cũng làm hại người.
Những ai bị nói nặng
Không nói nặng lại người
Kẻ ấy thắng trận lớn
Thắng cho mình cho người.
Kẻ ấy làm lợi ích
Đồng thời cho cả hai.
Hiếu được gốc cơn giận
Đã phát sinh nơi người
Tâm ta sẽ thanh tịnh
An lành và thành thoi.
Ta là bậc y sĩ
Trị cho mình cho người*

*Kẻ không hiểu chánh pháp
Mới cho mình đại thời!
Ta hãy đọc kỹ bài kệ ấy.*

Với kẻ không giận hờn, ở đây, có nghĩa là với kẻ không có hạt giống giận hờn trong tâm, thì cơn giận không thể nào phát hiện và lôi kéo kẻ ấy đi được. Sở dĩ ta giận là tại ta có hạt giống giận khá lớn trong lòng ta. Hạt giận đó có thể do ông bà hoặc cha mẹ trao truyền lại. Động một chút là ta nổi tam bành lục tặc lên. Còn người không có khởi giận đó trong tâm thì ai nói gì cũng có thể mỉm cười.

*Sống tự chủ an nhiên
Quán chiếu nên thành thoi*

Những người đó biết sống tự chủ, tự chế ngự mình và tự phòng hộ mình. Nhờ có trí tuệ quán chiếu cho nên họ không bị vướng vào vòng buồn giận. Trí tuệ quán chiếu là năng lượng bảo vệ cho tự thân. Quán chiếu đây là từ quán, bi quán, hỷ quán và xả quán.

*Những ai bị chửi mắng
Trở lại chửi mắng người
Kẻ ấy tự hại mình
Và cũng làm hại người.*

Khi người ta nói nặng mình mà mình nói nặng trở lại, thì lúc đó mình đã tiếp nhận cái bạo động của người ta, để mình làm khổ mình. Khi mình chửi mắng lại, thì mình làm hại người ấy nữa, như thế là mình làm hại cả hai. Người kia đã khổ, mình lại làm cho khổ thêm một tầng nữa. Người kia ví khổ quá, có thể chửi mắng thêm một lần nữa, và sẽ làm mình khổ thêm một lần nữa. Và hai bên tiếp tục leo thang. Vì vậy cho nên ta phải tránh việc làm hại cho cả hai bên.

*Những ai bị nói nặng
Không nói nặng lại người
Kẻ ấy thắng trận lớn
Thắng cho mình cho người.
Kẻ ấy làm lợi ích
Đồng thời cho cả hai.*

Bài kệ này nói về vấn đề chiến thắng; chiến thắng cho mình và chiến thắng cho người kia nữa. Nếu ta thua trận, ta sẽ chửi mắng trả lại và người kia sẽ còn đau khổ hơn nữa. *Thắng trận*, ở đây, là thắng cho cả hai.

*Hiếu được gốc cơn giận
Đã phát sinh nơi người
Tâm ta sẽ thanh tịnh
An lành và thành thoi.*

Mình hiếu được tại sao người đó giận mình: người đó vì vô minh, người đó vì có tri giác sai lầm, người đó vì đã tiếp nhận những hạt giống giận hờn từ ông bà, từ cha mẹ và từ xã hội. Hiếu được như vậy thì tâm ta sẽ an tịnh, an lành và thành thoi.

Ta là bậc y sĩ
Trị cho mình cho người

Ta đóng vai của một vị thầy thuốc. Ta trị bệnh cho ta và trị bệnh cho người. Khi người đó nóng giận mà nói lên, ta mỉm cười, không giận, thì người đó từ từ sẽ hiểu, sẽ biết nhìn lại và sẽ từ từ thấy lỗi của mình, và có thể có cơ hội để chuyển hóa và cơn giận được trị liệu. Cho nên người nào làm được như vậy là đang làm một vị y sĩ trị bệnh cho mình và cho người.

Kẻ không hiểu chánh pháp
Mới cho mình đại thời !

Những người không hiểu chánh pháp có thể nói rằng: "Cái anh đó đại quá ! Tại sao bị chửi, bị nói nặng, bị đàn áp như vậy mà không có phản ứng, không có la mắng trở lại, đại chi mà đại quá !" Nói như thế họ chứng tỏ họ là những người chưa hiểu được sự hành trí chánh pháp.

Đi qua cầu
Hiểu
tới cầu Thượng

Đoạn Kinh trên chúng ta phải học thuộc. Mỗi khi ở trong đại chúng, có người lớn tiếng, ta có thể can thiệp tới để đọc đoạn Kinh này.

Chúng ta hãy cùng nhau đọc lại:

Với kẻ không giận hờn
Cơn giận từ đâu tới ?
Nhưng ai bị chửi mắng
Trở lại chửi mắng người
Kẻ ấy tự hại mình
Và cũng làm hại người .
Nhưng ai bị nói nặng
Không nói nặng lại người
Kẻ ấy thắng trận lớn
Thắng cho mình cho người.
Kẻ ấy làm lợi ích
Đồng thời cho cả hai.
Hiếu được gốc cơn giận
Đã phát sinh nơi người
Tâm ta sẽ thanh tịnh
An lành và thanh thoi.
Ta là bậc y sĩ
Trị cho mình cho người
Kẻ không hiểu chánh pháp
Mới cho mình đại thời !

Kinh này trích từ Tương Ưng Bộ, Samyutta Nikaya 1, 162.

Ta học thuộc lòng để khi nào bị nói nặng, khi nào cơn giận sắp nổi lên, thì biết trở về hơi thở và đọc bài kệ này. Người đối diện mình, nếu có chút thực tập, sẽ biết mình đang làm gì, sẽ có sự nể nang: "Người này

đang thực tập để thắng cho cả hai, người này đang thực tập để làm thầy thuốc trị cho mình và cho người". Nghĩ như thế tự nhiên cơn giận của mình đi xuống và mình có thể đến xin lỗi. Còn bài thuyết pháp nào hay hơn nữa là khi mình nghe người kia chửi mắng và nói nặng mà mình vẫn ngồi yên, thở và đọc Kinh.

PHIÊN NÃO

Chúng ta mong ước rằng tai nạn đừng xảy ra trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Chúng ta mong ước rằng sự giận hờn - một thứ tai nạn - đừng xảy ra, nhưng nếu nó xảy ra, thì chúng ta phải biết cách đối phó, biết cách trị liệu. *Phiên não*, nói ở đây, là tất cả những phiền não có thể có trong ta, là những tâm hành có tính cách tiêu cực, có tác dụng làm não loạn, làm cho ta mất đi sự an vui. Ta có thể dịch *phiên não* là affliction hay disturbance. *Phiên não*, trong đó có tham (mê đắm), sân (giận hờn), si (ngu si, cái thấy sai lầm về mình và về người khác), sợ hãi và lo lắng. Đây là những chứng bệnh rất lớn của con người hiện đại. Khi ta thực tập nương tựa vào tam bảo, thì ta có thể đối phó với giận hờn và với những *phiên não* đó, trong đó có sự sợ hãi và lo lắng. Vì vậy cho nên thương yêu được diễn dịch ra thành những hành động rất cụ thể. Trước hết là hành động quán chiếu để thấy. Khi ta thương được ta, thì ta thương được tất cả mọi loài. Tôi thường nói một vị giáo thọ đích thực là một vị giáo thọ có được ít nhiều hạnh phúc trong bản thân. Không có hạnh phúc thì không thể dạy được ai. Ta dạy ta còn không được thì làm sao ta dạy người khác. Ta phải quán chiếu cho thật vững chãi, cho thật công phu. Ta có thể quán chiếu một lần, hai lần, ba lần, mười lần. Những lúc ngồi trên tọa cụ, ta quán chiếu đã đành rồi, nhưng những lúc đi thiền hành hoặc làm việc hoặc ngồi tại bàn giấy của mình, ta cũng có thể quán chiếu và tìm ra sự thật về ta (quán chiếu về năm uẩn của ta). Tất cả những đối tượng của quán chiếu này đều thuộc về năm uẩn. Sắc tức là thân thể của mình. *Mong sao cho thân tôi được an và được lạc*. Ta phải nhìn vào trong cơ thể của ta xem cái cơ thể của ta có an không, nó có những bệnh tật gì, nó có những yếu đuối gì. Ta phải thấy tính trạng của phổi, tim, ruột, thận và gan của ta ra sao, thấy được những nhu yếu thật sự của sắc thân ta. Sắc thân ta cần được an, nên chúng ta phải ăn và uống như thế nào và phải sống đời sống hàng ngày như thế nào để chúng ta có thể thương được cái thân của ta. Đó gọi là từ, đó gọi là bi. Từ và bi ở đây lấy cái thân của ta làm đối tượng. Còn trong khi ăn, trong khi uống, trong khi sống đời sống hàng ngày, ta đã từng đi theo cái tập quán, cái thói quen để làm hại thân ta, làm hại tâm ta, đó là ta đã không thực tập quán chiếu từ bi. Ta đã là kẻ thù của thân thể ta. Bước sang lĩnh vực tâm. Làm thế nào cho tâm ta được an ? Tâm ta không được an là tại những lý do nào ?

QUÁN CHIẾU NĂM UẨN

Mình tìm ra, mình viết xuống, và trong khi ngồi yên trên bồ đoàn, mình phải nhìn sâu để quán chiếu và thấy cho được. Nếu tâm ta không an là do ta vọng động, do ta muốn cái này, muốn cái khác, giận cái này, ghét

cái kia. Ta phải viết xuống hết. Ta phải thấy được những cái đó thật rõ ràng trong thiền quán của ta. Và ta biết rằng nếu ta muốn sống trong an toàn, không vướng vào tai nạn, thì ta phải biết là những tai nạn có thể xảy ra cho ta là những thứ tai nạn nào, và ta biết rằng ta có quyền hạn tới mức nào đó để có thể ngăn ngừa những tai nạn đó xảy ra. Ta không nên để cho tai nạn xảy ra rồi mới lo. Ta phải nhìn trước, phải lo lắng trước. *Nh an vô viễn lự, tức hữu cận ưu*, đó là giáo lý của Khổng giáo, nếu chúng ta không nhìn xa thì chúng ta sẽ bị những khổ đau và lo lắng xảy ra trong tương lai gần. Trong những cảm thọ của ta, có buồn, có giận, có chán nản, có tuyệt vọng, và ta phải nhìn vào sự thực đó để tìm tới cái nguồn cơn gốc rễ của chúng. Và có những phiền não khác nữa như là mê đắm, thèm khát, nghi ngờ; chúng tạo ra những cảm thọ không dễ chịu trong con người của ta. Rồi ta quán chiếu đến những tri giác của ta, ví những tri giác của ta rất dễ bị sai lầm; tri giác của ta về ta cũng sai lầm, tri giác của ta về người cũng rất sai lầm, ví thế cho nên ta và người đều khổ. "Người khổ nhiều là người có tri giác sai lầm nhiều", Bụt nói như vậy. Tri giác sai lầm về chính bản thân của ta có gốc rễ ở chỗ ta chưa bao giờ quán chiếu về năm uẩn, chưa bao giờ thấy được cái chân tướng của năm uẩn của ta. *Hành tức là những tâm hành của mình; tích cực và tiêu cực*. Tiêu cực là những phiền não; tích cực là những hạt giống của thương yêu, của giải thoát, của niềm vui có sẵn trong mình. Ta phải quán chiếu để thấy những điểm này. Cũng như khi quán chiếu về sắc thân, ta thấy rằng ta có sức khỏe, có tuổi trẻ, có hai chân đang còn mạnh, hai mắt còn sáng, trái tim còn đang hoạt động tốt, đồng thời cũng phải thấy được những cái yếu trong cơ thể để biết chăm sóc và bảo vệ. *Thọ cũng vậy*. Ta thấy hàng ngày ta có những niềm vui nào cần phải được nuôi dưỡng, phải có những cảm thọ an lạc nào để được tiếp tục sử dụng làm thức ăn cho ta. Và mình phải thấy được những khổ đau của ta để mà chuyển hóa. *Tướng cũng vậy*. Ta phải thấy được những gì ta đã hiểu, đã biết, những tiến bộ của ta trên phương diện học hỏi và quán chiếu, và ta phải thấy được những tri giác sai lầm đã từng làm cho ta đau khổ. *Hành cũng vậy, thức cũng vậy*. Ta phải thấy chúng trong cả hai mặt tích cực và tiêu cực. Như vậy, từ bi quán phải là quán chiếu, chứ không phải chỉ là chúc tụng.

Trong nhiều Kinh, Bụt dạy rằng nếu chỉ thực tập phép từ vô lượng tâm một cách sơ đẳng thì chỉ có thể sinh lên cõi Phạm thiên, và sau đó có thể rơi xuống thấp, làm loài người, loài vật, loài a tu la, và cũng có thể rơi xuống địa ngục. Nhưng nếu từ vô lượng tâm được thực tập với từ để, với thất giác chi và bát chánh đạo sẽ làm cho mình đi lên mãi và mình sẽ không bao giờ rơi xuống. Từ vô lượng tâm thực tập với từ để và thất giác chi đưa tới giải thoát và sự diệt trừ tất cả những phiền não. Đó là điều Bụt dạy trong Tạp A Hàm, Kinh số 744. Có một hôm các vị khất sĩ vĩ di khất thực sớm quá, nên đã ghé vào trung tâm một giáo phái khác để thăm. Các thầy trong giáo phái đó nói: "Chúng tôi ở đây cũng có thực tập từ vô lượng tâm. Chúng tôi cũng gửi tâm từ đi sang phương đông, phương tây, phương nam, phương bắc..., vậy thì các thầy với chúng tôi đâu có khác gì đâu." Các thầy về báo cáo với Bụt. Bụt nói rằng từ vô lượng tâm phải được thực tập với từ để và với thất giác chi mới

đưa tới giải thoát hoàn toàn; còn nếu không, thì chỉ có thể đưa tới nhất thiên, sơ thiên, nhị thiên..., rồi sinh lên Phạm thiên, sau đó sa đọa trở lại". Bát chánh đạo phải được thực tập với thất giác chi, phải có niệm, có định và có tuệ, và lực lượng chánh niệm là năng lượng ta sử dụng để quán chiếu sắc, thọ, tưởng, hành và thức của ta, để ta có thể thấy rõ những nhu yếu đích thực của con người ta. Có những nhu yếu không phải là đích thực nhưng chúng ta vẫn cứ chạy theo. Những nhu yếu giả tạo đó làm cho hư hại thân và tâm của ta, ví dụ nhu yếu hút thuốc, nghiện ngập, uống rượu, than thở. Than thở cũng là một cách tưới tẩm những hạt giống đau khổ của mình và đồng thời tưới luôn những hạt giống đau khổ của người. Khi nghe người ta than thở, mình cũng có thể giận theo, buồn theo, chống báng theo, và do đó mình tưới tẩm luôn hạt giống xấu của người than thở. Mình làm thầy thuốc đọc cho mình và cho người. Khi người kia than thở, ta phải biết an trú trong chánh niệm, ta phải biết giúp người kia chứ đừng để bị ngập lụt trong biển than thở của người kia. Chỉ khi nào ta có tiến bộ thật rõ ràng, ta thấy được rằng quả thực là ta đã bắt đầu hiểu ta, thương ta và biết chăm sóc cho ta, thì lúc đó ta mới nên chuyển từ và bi sang những đối tượng khác. Sự chuyển sang như vậy không có đột ngột gì cả. Có năm đối tượng từ bi quán:

1. Bản thân
2. Người thân
3. Người rất thân
4. Người dưng
5. Người ghét

NGƯỜI THÂN

Mong sao cho thân tâm tôi được an được lạc, được nhẹ nhàng; mong sao cho tôi được sống an toàn không vướng vào tai nạn; mong sao cho tâm tôi không giận hờn, phiền não, sợ hãi và lo lắng. Đối tượng đầu là bản thân. Đừng mản ý bằng những chúc tụng, cầu xin; phải dùng niệm, định, tuệ để quán chiếu sâu vào tính trạng hiện thời của năm uẩn ta. Khi mình đã bắt đầu biết chăm sóc mình và thương yêu mình thì năng lượng của từ và của bi mới bắt đầu có thật. Sau đó mình chuyển sang một người khác, một người thân: Thanh Tịnh Đạo Luận khuyên đừng nên bắt đầu bằng người rất thân, cũng đừng bắt đầu bằng kẻ thù. Mình hãy bắt đầu bằng một người mình thân kính mà không bị vướng mắc. Ví dụ như thầy mình. Thanh Tịnh Đạo Luận cũng nói rằng đối tượng của quán chiếu không được là một người đã chết rồi hay là một người khác phái, tại vì sợ mới tu mình có thể bị dính vào người khác phái ấy. Có một sư chú thực tập từ quán nhưng đi vào định không được. Ông thầy của chú hỏi ra thì là tại vì chú ấy lấy một người chết để làm đối tượng, ví vậy cho nên chú đã không đi vào định được. Sau khi chú bỏ đối tượng đó, thay vào một đối tượng khác là người còn sống thì chú lại đi được vào định. Điều này tôi không tin cũng không đồng ý. Người chết không phải là một người không còn nữa. Sống với chết là ý niệm của ta thôi. Ta không thấy thì ta gọi là đã chết, ta thấy thì ta gọi là còn sống. Khi những điều kiện đã đầy đủ và ta thấy được, thì ta có khuynh hướng cho đó là có; khi những điều kiện không đầy đủ và ta không thấy được, thì ta có khuynh hướng

cho đó là không. 'Có' và 'không' là những ý niệm; 'sống' và 'chết' cũng là những ý niệm. Vì vậy cái điều nói trong Thanh Tịnh Đạo Luận, tôi cho là không đúng. Đối tượng của từ, của bi, dứt khoát có thể là một người đã qua đời. Với đối tượng ấy, ta có thể đi vào định được. Còn nếu lấy đối tượng là một người khác phải là nguy hiểm, tôi cũng không tin luôn. Có chánh niệm thật sự thì có sự bảo vệ, ta không cần e ngại. Chỉ sợ không có chánh niệm thôi. Mà nếu không có chánh niệm thì đó không phải là thiền quán đích thực. Thanh Tịnh Đạo Luận và nhiều tác phẩm khác đề nghị nên bắt đầu bằng một người ta quý mến thôi. *"Mong sao cho thân tâm người ấy được an được lạc, được nhẹ nhàng; mong sao cho người ấy được sống an toàn không vướng vào tai nạn; mong sao cho trong tâm người ấy không có giận hờn, phiền não, sợ hãi và lo lắng."* Ta phải trú với người đó trong một thời gian khá lâu, và năng lượng từ của ta sẽ liên tục

Vững chắc
như
múi xương

bao phủ lấy người đó. Người đó có thể đang ở phương đông, thì ta phóng năng lượng từ về phương đông. Ví dụ trong thiền đường, nếu người ấy ngồi phía bên tay phải thì ta phóng năng lượng về phía phải rất là cụ thể. Còn nếu người đó đang bệnh không đi ngồi thiền được, thì ta định hướng về phòng của người ấy rồi hãy phóng năng lượng từ về phía đó. Ta dùng năng lượng của từ bi mà bao trùm lấy người đó. Tuy rằng người đó không cần đến năng lượng từ bi của ta nhiều, nhưng đây là sự thực tập của ta. Ta đi tới người đó rất dễ ví người đó là người ta kính yêu. Thành công rồi, ta mới chuyển tới người ta rất thân, người thân nhất ở trên đời ta. *Mong sao thân và tâm người ấy được an được lạc, được nhẹ nhàng.* Sự thực tập thật dễ dàng, ngọt ngào, vì vậy mà Thanh Tịnh Đạo Luận nói là nguy hiểm. *Mong sao cho người đó được an toàn không vướng vào tai nạn, mong sao cho trong tâm người đó không có giận hờn, phiền não, lo lắng và sợ hãi.* Ta an trú trong định ấy một thời gian khá lâu, nhiều lần, nhiều ngày. Trong hai trường hợp người thân và người rất thân, ta rất dễ thành công, nhất là khi ta đã thành công với chính ta tới một mức độ nào đó. Sự thành công của ta về từ bi quán đối với chính ta đã đạt tới mức độ nào thì ta cũng sẽ thành công đối với những người này tới mức độ ấy hoặc là gần tới mức độ ấy. Ta phải thấy được rõ các yếu tố sắc, thọ, tưởng, hành và thức của người đó. Ta quán ngoại thân, ngoại thọ, ngoại tưởng, ngoại hành và ngoại thức rất dễ tại vì ta đã biết quán nội thân, nội thọ, nội tưởng, nội hành và nội thức. Ta đã học rằng khả năng thương yêu người khác tùy thuận vào khả năng thương yêu chính mình.

NGƯỜI DUNG

Sau đó, có thể là nhiều tháng, ta sẽ lấy một người

dung (không thương cũng không ghét) làm đối tượng quán chiếu. Ví dụ như ông đưa thư. Ông đưa thư thì mình cũng có hơi thương hoặc hơi ghét rồi đó. Một người nào đó, mình có biết, nhưng không thân cũng không ghét. Người đó cũng có thể làm tiêu biểu cho một hạng người trong xã hội. Ví dụ như ta không biết người Hòa Lan nhiều mà muốn thương người Hòa Lan thì ta phải lấy một người Hòa Lan làm đối tượng. Trong quá trình quán chiếu ta mới thấy sắc, thọ, tưởng, hành và thức của người đó, hoàn cảnh đất nước của người đó và khi ta thương được người đó, thì ta cũng có thể thương được hết dân Hòa Lan. Khi chúng ta biết và hiểu được một người thì chúng ta thương người đó dễ dàng hơn. Chưa biết gì về một người mà bắt thương người ấy thì thật là khó. Khi xem một tấn tuồng hát bội hay là một truyện phim và theo dõi cuộc đời của một vai chính, chúng ta sẽ có cảm tình với vai chính đó, nhất là vai chính đó đang bị khổ đau, nguy hiểm - nhất là vai chính đó có một trái tim rất là tốt. Chúng ta lo sợ khi thấy tai nạn có thể xảy ra cho người đó. Khi người đó chạy trốn chúng ta cũng muốn chạy trốn theo người đó: chạy mau, mau, chạy mau thêm chút nữa! Trong lòng chúng ta có cái cảm tình như vậy. Cho đến nỗi, dù nhân vật đó là một tướng cướp, một người không đứng theo phe thiện, mà nếu chúng ta đã biết, đã hiểu nhân vật đó rồi thì chúng ta cũng không muốn người đó bị bắt hay bị giết. Điều đó chứng tỏ rằng tính thương của ta đối với một người tùy thuộc ở chỗ chúng ta biết và hiểu được nhiều về sắc, thọ, tưởng, hành và thức của người đó. Không biết thì không thể thương, hoặc tính thương rất mơ hồ. *"Mong rằng tất cả các loài chúng sanh đều được hạnh phúc và an toàn"* thì đối tượng này không rõ ràng, không cụ thể. Khi thấy một con sâu chết, chúng ta có thể nói: *"Mong sao cho con sâu đó và những con sâu đồng loại của nó có thể sống suốt cả mùa xuân, mùa hè và mùa thu, không bị tai nạn, không bị ai dẫm lên"* và lúc đó lòng thương của chúng ta đối với loài sâu mới có thật. Hồi sáng, khi đi thiền hành, chúng ta đã thấy một sinh vật chết mà thịt đã rữa ra và làm lòi cả bộ xương trắng hếu từ xương đầu cho đến xương lồng ngực và xương đuôi, rất rõ ràng. Khi thấy rõ ràng như vậy ta khởi lên một tâm niệm xót thương, và ta thương được sinh vật đó. Thương được con vật đó thì ta có thể thương được tất cả những con tương tự. Cái thấy và cái hiểu đưa tới cái thương, vì vậy trí tuệ là chất liệu để làm nên từ bi. Ta thấy được về ta, ta hiểu được ta thì ta mới có thể thương ta được. Ta thấy được về người, ta hiểu được người thì ta mới có thể thương người được. Nếu không thì chẳng qua chỉ là những chúc tụng hời hợt, không có năng lượng. Quán chiếu thành công thì những người dung trở thành những người thân thuộc của mình. Ta cũng thấy trong họ tất cả những ước muốn, những lo sợ, những phiền não giống như ta đã có. Vì vậy cho nên ta thương rất dễ.

NGƯỜI THÙ

Cuối cùng ta quán chiếu để có thể thương những người mà trước kia ta gọi là kẻ thù. Ta đặt ta ở trong con người của họ và ta nói: *"Mong sao cho kẻ ấy được an*

được lạc, được nhẹ nhàng." Ta thương được ta rồi thì chắc chắn ta sẽ thương được người đó. Chỉ khi nào anh chưa thương được anh thì anh mới chưa thương được kẻ thù của anh thôi. Anh thương được anh rồi tức là anh đã có thể hiểu rằng người đó cũng là người. *Mong sao cho người đó không vướng vào tai nạn.* Ngày xưa nhiều lần tôi đã quán chiếu về những người lính trong bộ đội Việt, tôi mong cho họ không bị giết trong những trận bom, nhưng tôi cũng quán chiếu về những người lính Mỹ, và tôi thấy rằng những người lính Mỹ này cũng đáng tội nghiệp. Họ được gửi sang để giết và để bị giết. Và vì

thành thời
dương
mây trắng

vậy tôi cũng mong cho những người lính đó được an toàn trở về và không vướng vào tai nạn. Rốt cuộc là ta có một ước muốn cao hơn hết là mong sao cho cuộc chiến tranh này chấm dứt để cho cả người Việt lẫn người Mỹ đều được an toàn. Lúc đó thì chỉ có một con đường thôi là cố gắng chấm dứt chiến tranh. Khi anh thực tập từ bi quán, anh phải đi con đường đó, không có con đường nào khác. Anh không có thể đi theo con đường muốn bên này thắng, muốn bên kia thua. Khi thực tập năm cái lay, chúng ta thực tập thoát khỏi cái vô bản ngã của chúng ta. Thấy được sự liên hệ giữa chúng ta với ông bà, xã hội, giòng họ, với sinh môi và chúng ta làm cho sự hiểu biết tràn dâng trong tâm của chúng ta. Mỗi cái lay như vậy với những lời quán chiếu tạo ra cái thấy và sự hiểu biết. Cái thấy và sự hiểu biết đó là chất liệu làm phát sinh ra sự chấp nhận và niềm thương. Vì vậy cho nên khi lay đến cái lay thứ năm là chúng ta có thể thương được người đó. Trong cái lay thứ nhất, ta quán chiếu trong ta, trong cái lay thứ hai ta thấy liên hệ giữa ta và những sinh vật, những người sống xung quanh ta. Nếu thực tập dâng hoàng thì sau hai hoặc ba tháng ta sẽ khỏe mạnh, yêu đời, và mỉm cười được, tại vì chất liệu của hận thù và của phiền não sẽ tiêu tan. Năm cái lay ví thế cũng nằm trong phạm vi thực tập từ vô lượng tâm. Quý vị đã từng thực tập rồi, quý vị thấy rất rõ là khi lay cái lay thứ năm, ta thấy rõ ràng là mình không còn oán ghét kẻ kia nữa mà trái lại ta muốn cho người đó cũng có hạnh phúc, cũng có an toàn. Sở dĩ ta đi tới được thành quả đó là vì ta đã đi được bước thứ nhất là ta muốn cho chính ta được an toàn, được hạnh phúc, được không có tai nạn. Vì đã thương được mình, cho nên ta mới thương được người. Người đây là người đã làm cho mình, cho gia đình và dân tộc mình điều đúng. Ấy vậy mà mình vẫn có thể thương được. Có như thế thì từ bi mới được nhận thức như một phép lạ.

(Đón xem bài tập thứ hai và thứ ba sẽ được in chung thành sách).



Bẻ Gãy Thế Tam Giác

Bài giảng của thầy trong khóa tu mùa Đông,
ngày 19 tháng 2 năm 1995

THƯƠNG YÊU VÀ HẠNH PHÚC

Hôm nay là ngày 19 tháng 2 năm 1995. Chúng ta đang ở tại xóm Hạ trong khóa tu mùa Đông.

Thứ năm tuần trước, chúng ta đã nhắc hai câu trong Kinh Pháp Hoa:

*Từ nhân thị chúng sanh
Phước tụ hải vô lượng*

Hai câu này nói về tính thương và hạnh phúc. Dịch ra tiếng Việt:

*Mắt thương nhìn thế gian
Biến phúc chứa vô cùng*

Nếu ta biết nhìn mọi người bằng con mắt thương yêu thì hạnh phúc của ta sẽ lớn như đại dương mênh mông. Chữ *từ* đã được dịch là thương. Chữ *phước* có nghĩa là hạnh phúc.

Các danh từ thương và yêu dùng ở ngoài đời không có nghĩa rõ rệt. Trong khi đó thương và yêu trong đạo Bụt có ý nghĩa rất chính xác. Phương pháp thương yêu cũng rất chính xác. Chúng ta đã biết rằng trong đạo Bụt cái thương phải đi đôi với cái hiểu. Nếu không hiểu được thì không thể thương. Hiểu là một phép thực tập và thương cũng là một phép thực tập. Chúng ta có thể bắt đầu bằng thương một người. Qua người đó chúng ta sẽ học thương được tất cả mọi người và mọi loài. Thương được một người và thương đúng cách thì chúng ta có khả năng thương được người thứ hai, thứ ba rồi thương được tất cả mọi người và mọi loài. Danh từ dùng trong đạo Bụt để chỉ cho năng lượng thương yêu là *từ* và *bi*. Từ là hiển tặng niềm vui và hạnh phúc. Bi là làm vơi nỗi khổ. Từ và bi là thứ tính thương chỉ đem lại hạnh phúc mà không gây khổ đau và hệ lụy. Hệ là ràng buộc, dính mắc. *Lụy* là chìm xuống, vướng vẩn, sầu khổ. Từ và bi là thứ tính thương có tự do, có thành thời và hạnh phúc. Con đường tu cũng là con đường thương. Thương cho đúng. Chúng ta nên tập thương một người cho đúng. Nếu thương được một người, chúng ta sẽ có thể thương được nhiều người. Người đó có thể là cha, là mẹ, là anh, là chị, là em hay là bạn. Khi thương được người đó một cách đúng pháp thì người đó sẽ có hạnh phúc. Muốn cho người đó có hạnh phúc thì ta phải làm sao cho chất liệu của thương yêu ứa ra được từ trái tim của ta. Ta phải làm sao cho ta trở thành một khu vườn tươi mát có hoa thơm có lạ, có trái ngọt cay lành, thì ta mới có cái để hiển tặng người ta thương. Nếu ta là một vùng đất hoang vu, không có suối, không có cây, không có chim, không có trái, không có hoa, thì ta khó làm cho người kia có hạnh phúc. Vì vậy cho nên quá trình

thương yêu là quá trình của sự vun xới, trồng trọt và nuôi dưỡng. Những người khổ đau, những người chưa hề được thương và những người không có khả năng thương được người khác, tất cả những người đó đều có thể được ví với một vùng đất khô cằn, không suối, không cây, không chim, không bướm. Nếu ta biết thương, ta sẽ biến được vùng đất khô cằn đó trở thành ra một vùng đất tươi mát, có suối, có chim.

Có câu chuyện thật của một người Pháp tên là Elzéard Bouffier. Ông sống ở miền Haute Provence. Ông đã trồng nên hàng ngàn mẫu rừng bằng công sức một mình ông thôi. Có hàng chục ngàn mẫu đất khô cằn ở miền Nam nước Pháp, không có suối, không có cây. Mỗi ngày, ông đã xách một chiếc bao bố trong đó có đựng những hạt cây sồi mà tối hôm qua ông đã chọn, và ông mang theo một chiếc gậy bọc sắt. Ông đào những lỗ nhỏ và gửi gắm những hạt sồi đó vào. Một mình thôi, ông đã biến những vùng hoang vu của miền Nam nước Pháp thành ra những vùng có suối, có chim, có sự sống. Người ta đã tìm tới các vùng ấy để sinh sống. Trước kia những vùng đó hoàn toàn hoang vu, không ai dám tới. Câu chuyện này đã được ghi trong một cuốn sách với tựa đề L'homme Qui Plantait Les Arbres. Tác giả là Jean Giono. Thương yêu cũng vậy. Thương yêu là làm thế nào để những mảnh đất khô cằn kia trở thành ra những mảnh vườn xanh tươi, có cây, có suối. Mảnh vườn đó có thể là chính mình. Khi mảnh vườn của mình đã có cây, có suối, có chim, có trái thì những con chim, con bướm sẽ tìm tới và chúng sẽ có hạnh phúc. Ngày xưa tôi có làm một bài thơ với tựa đề là Duy Thị Nhất Tâm, có những câu sau đây:

*Thành trí của em năm xưa
Ai đã hứa sẽ xây cho vững chãi ?
Sáng hôm nay
Bỗng thấy những người cũ bập bềnh trên sóng
gió đại dương
Khổ đau xây cho loài người một trú địa cuối
cùng
Và nơi ấy
Em có thể ẩn náu qua đêm dài độc địa
Hãy nhắc lại cho tôi
Những lời năm xưa tôi đã hứa
Để tôi có thể còn có mặt hôm nay mà làm chứng
cho em
Những mũi tên cắm vào cơ thể tôi
Tôi chưa hề giao trả
Hãy sửa soạn khu vườn em
Thành một nơi có cỏ hoa tươi mát
Tôi cũng chỉ là một con chim như những con
chim khác
Suốt đời chỉ muốn tìm tới những chốn có suối
ngọt cây lành*

GIỮ KHU VƯỜN EM CHO TƯƠI MÁT

Làm thế nào để cho khu vườn của ta trở thành một khu vườn có cỏ hoa thơm ngát, có suối ngọt, cây lành để cho những người xung quanh được nương náu ? Đó sự thực tập của yêu thương. Làm thế nào để cho bản thân mình không còn là một mảnh đất khô cằn, không suối, không chim ? Bụt đã dạy chúng ta những phương

pháp thực tập để làm cho cam lộ tươm ra từ trái tim của chúng ta. Nếu thương được một người và làm cho người đó hạnh phúc thì chúng ta cũng sẽ có hạnh phúc. Hạnh phúc đó sẽ là vốn liếng cho ta lên đường như vị bồ tát và ta sẽ đem lại trái ngọt cây lành cho biết bao nhiêu loài chúng sanh. Người ta thương có thể tự nhiên tìm tới hoặc do may mắn mà ta được gặp. Nếu người đó là một người dễ thương thì thương người đó không khó lắm. Người đó đã là một khu vườn có trái ngọt cây lành. Nhưng nếu chúng ta không biết bảo trì thì trong khu vườn đó, cây sẽ khô, suối sẽ cạn và chúng ta sẽ không được thừa hưởng những màu nhiệm của khu vườn đó. Nghệ thuật là bảo trì. Nếu ta không có khả năng bảo trì một khu vườn tươi mát, chúng ta sẽ đánh mất khu vườn tươi mát đó. Bảo trì một khu vườn tươi mát còn không được thì làm sao ta có thể biến một vùng đất hoang vu trở nên một vùng đất tươi mát được đây? Cho nên chúng ta nên bắt đầu bằng cách học bảo trì những khu vườn, trong đó có khu vườn của chính chúng ta. Trong ta có những hạt giống, có những cây cối, có những dòng suối mà chúng ta phải giữ gìn để làm cho khu vườn của chúng ta giữ được tính tươi mát và màu nhiệm. Người ta thương cũng có những dòng suối, cũng có những hàng cây, cũng có những hoa cỏ mà chúng ta phải nhận diện và bảo trì. Quá trình thương yêu là quá trình nhận diện, săn sóc và bảo trì những yếu tố tươi mát có mặt trong ta và trong người ta thương. Ví vụng dại và thất niệm, chúng ta có thể làm khô đi những dòng suối đó và làm chết đi hàng cây đó. Sau đó, chim và bướm không tới nữa. Chúng ta thường nghĩ rằng anh em trong một nhà thì dễ thương yêu hơn là thương yêu người ngoài đường. Sinh ra trong một gia đình, chúng ta là anh em với nhau. Theo nguyên tắc, chúng ta thương nhau như là hai tay và hai chân của cùng một cơ thể. Chúng ta ai cũng thuộc lòng câu *anh em như thể tay chân* (brothers and sisters are the limbs of the same body). Nhưng sự thật nhiều khi chúng ta không thương người anh chúng ta được. Không thương người em, người chị, người cha hay người mẹ chúng ta được. Trong số những người đó, nếu chúng ta thương được một người và làm cho người đó có hạnh phúc, thì đồng thời ta có thể bảo trì được sự tươi mát của khu vườn ta. Rồi dựa vào cơ bản đó mà chúng ta có thể thương được những người khác. Khi cha mẹ sinh ra cho ta một đứa em hay một người anh, chúng ta đâu có quyền chọn lựa. Chúng ta không chọn lựa ví người đó là anh của ta, em của ta hay chị của ta, và chúng ta phải học thương, phải tập thương. Nếu không thương được người đó thì ta thất bại và đời ta sẽ không hạnh phúc. Anh bắt buộc phải thương cho được người đó, phải học sống hạnh phúc cho được với người đó, nếu không thì đời anh sẽ khó mà có hạnh phúc. Gia đình là môi trường để học thương. Thất bại trong môi trường gia đình thì khó mong sẽ thành công trong xã hội. Người đi tu cũng vậy. Chúng ta sống trong một gia đình, gia đình của những người xuất gia, trong đó có sư anh, sư chị, sư em. Khi thầy sinh ra một sư em hay một sư chị thì đó là cơ hội cho ta thực tập thương yêu. Trong gia đình tu học này, chúng ta có quyền chọn lựa nhiều hơn trong gia đình huyết thống. Tại ví sư em của ta phải ở ít nhất là sáu tháng hay một năm, đến khi nhận thấy người này có thể hòa chúng, có thể thành công trong sự tu học thì ta mới thưa thầy: em này chắc là có thể tu

được, có thể sống hạnh phúc được với tăng thân. Vì khả năng thương yêu của tăng thân chưa đủ lớn để có thể chấp nhận được bất cứ một đứa con mới nào. Nhưng khi một người đã trở thành sư em, sư anh hay sư chị của mình rồi thì người đó phải trở nên đối tượng thương yêu của mình. Nhờ thực tập thương yêu, ta giúp cho người kia phát triển và bảo trì những trái ngọt, cây lành trong bản thân người đó. Đồng thời ta cũng thực tập bảo trì những dòng suối, những hàng cây trong khu vườn của ta. Có suối và có cây thì tự nhiên sẽ có chim, có bướm, có trái, có hoa.

Ở Làng Hồng, chúng ta đã và đang học những phương pháp cụ thể. Nếu áp dụng những phương pháp ấy, ta có thể làm hạnh phúc cho nhau và cho bản thân. Những hành động, những cái nhìn và những câu nói của ta, nếu được thực hiện trong chánh niệm, đều có thể là những hành động vun xới cho khu vườn. Còn nếu không được soi sáng bởi chánh niệm thì tam nghiệp sẽ có tác dụng phá hoại khu vườn của ta và của những người ta thương. Nghĩ, chúng ta phải biết ta đang nghĩ gì và nghĩ như thế nào. Nói, chúng ta phải biết chúng ta đang nói những gì, sẽ nói những gì và đã nói những gì. Và hành động, chúng ta biết chúng ta đang làm gì. Một cử chỉ không có chánh niệm soi sáng có thể có công dụng tàn phá như một nhát búa có thể đốn ngã một thân cây trong khu vườn. Nếu khu vườn tan hoang thì chính ta phải chịu trách nhiệm.

ĐỪNG ĐÓN PHÁ CÂY CẢNH TRONG VƯỜN

Hôm nay, chúng ta ôn lại một phương pháp thực tập chánh niệm về lời nói. Phương pháp này đã từng được dạy tại Làng Hồng nhiều năm trước. Đó là phương pháp bẻ gãy thế tam giác.

Muốn bảo trì khu vườn kia và khu vườn của mình chúng ta phải học cách nói. Trong khi sống chung, có thể có những lúc mà người kia nói và hành động không chánh niệm, hay chính ta nói và hành động không chánh niệm. Nói và hành động không chánh niệm, không có nghĩa là ta hoặc người kia có ý muốn phá hoại khu vườn của nhau. Chỉ vì ta không có chánh niệm chứ không phải ta có chủ tâm muốn phá hoại. Không có chủ tâm phá hoại, cái đó chưa đủ để tạo ra hạnh phúc. Có khi không có chủ tâm phá hoại mà ta cứ phá hoại như thường, đó là vì ta không có chánh niệm. Người kia cũng vậy. Người kia không có chủ tâm phá hoại, không có chủ ý vác rìu để đốn cây nhưng vì không có chánh niệm nên đã phá hoại khu vườn.

Chúng ta lại có những tri giác sai lầm. Khi người kia nói hay làm một điều gì đó, vì không đủ chánh niệm nên chúng ta đã không tiếp nhận được chính xác những hành động và những ngôn ngữ kia. Ta đã hiểu khác, ta đã hiểu sai. Và chính cái hiểu đó đã gây đổ vỡ trong khu vườn của chúng ta. Cây cối ngã nghiêng, chim chóc tan tác, không phải vì người kia mà vì chính ta, ta đã có tri giác sai lầm về những gì người kia đã nói và đã làm.

Một người được gọi là A, và người khác gọi là B. Theo nguyên tắc, A và B phải thương nhau và làm hạnh phúc cho nhau. A có thể nói một lời (hay làm một hành động) có thể gây khổ đau cho B. Một cành cây trong khu vườn của B bị gãy. B thường có khuynh hướng nghĩ

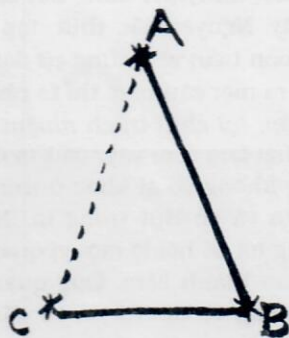
rằng: sở dĩ cành cây gãy là tại vì A. Điều đó không chắc lắm. Đôi khi chính B làm cho cành cây gãy trong khu vườn của B vì B đã nhận thức sai lầm.

Theo phương pháp thực tập ở Làng Hồng, thì khi B nghe câu ấy, B phải tới với A để hỏi lại: "Này A, anh vừa nói gì đó, anh nói lại cho em nghe đi. Nói cho rõ, vì em muốn nghe rõ. Vì duyên cớ nào anh đã nói như vậy?" Đây là một thực tập rất quan trọng. B phải lấy gương soi lại, đừng "ba chớp ba nhoáng" mà nhận thức sai lầm. Mình là anh em, mình thương nhau, nên mình phải cẩn trọng xác định lại. Nhận thức ta nhiều khi sai lầm. Ta tự hỏi: nhận thức của ta có sai lầm không? Muốn biết nhận thức ấy có sai lầm không, điều đó không khó gì mấy. Người kia có mặt đó, đau có xa xuôi gì. Người kia đang cùng ở ngay một cư xá hay ở một cư xá gần đây. Ta tới và hỏi lại: "Này sư chị, sư chị nói gì sáng hôm nay, sư chị nói lại cho em nghe đi." Câu hỏi quan trọng. Nếu anh, nếu chị không thực tập điều này thì có thể có đổ vỡ. Theo nguyên tắc, chúng ta là những người thương của nhau, là tay chân của nhau. Cùng một thân thể mà không làm được chuyện đó thì thử hỏi ta có thể ra độ được đời hay không?

HÃY TỚI VỚI NHAU

Chúng ta hãy nhớ lại câu chuyện thiếu phụ Nam Xương. Bi kịch xảy ra là tại vì thiếu phụ Nam Xương đã không thực tập theo phương pháp vừa nói. Đi chợ về, chị thấy mặt ông chồng lạnh như một tảng băng sơn. Trước khi chị đi chợ, tại sao niềm vui lớn như trời như biển? Đi chợ là để mua phẩm vật về nấu nướng để dâng cúng tổ tiên, để ăn mừng đoàn tụ. Nhưng khi đi chợ về tới thì ông chồng đã biến thành một tảng băng sơn, thật lạnh lùng. Người ta chết cháy đã đành nhưng người ta cũng có thể chết vì sự băng giá. Thiếu phụ Nam Xương đau có biết là trong khi mình ở ngoài chợ, đứa hài nhi đã nói với bố nó: "Ông đau phải là cha tôi! Cha tôi ban đêm mới tới." Hài nhi bị bỏ một hồi thì trong lòng người đàn ông sinh khởi biết bao nhiêu nỗi nghi ngờ, bao nhiêu nỗi khổ đau. Nếu người đàn ông này trở thành một khối băng sơn điều đó không phải là không có nguyên do. Nguyên do đó là những lời nói của đứa bé và những tri kiến sai lầm của ông ta. Ấy vậy mà người thiếu phụ Nam Xương đã chịu đựng khổ đau và lạnh lùng một mình từ ngày này sang ngày khác. Phẩm vật đã được dâng lên bàn thờ, người đàn ông trải chiếu, thấp nhang, khăn vải và lạy xuống. Sau khi lễ lạy xong, anh ta lui ra, cuốn chiếu lại, không cho phép người đàn bà kia vào lạy. Anh ta nghĩ rằng một người đàn bà ngoại tính thì không có tư cách để lạy trước bàn thờ tổ tiên. Và trong thâm lặng đó, người đàn bà đã đau đớn đến cực độ. Sự đau đớn đó kéo dài ngày này sang ngày khác, làm sao thiếu phụ kia không đi tự tử được? Nhưng nếu thiếu phụ ấy thực tập điều đáng phải thực tập, nghĩa là đến hỏi người chồng: "Anh yêu, tại sao cả ngày hôm nay anh lạnh lùng với em như vậy? Em đã làm nên lỗi lầm gì mà anh đối xử với em như thế?" Nếu đã nhận rằng người kia là người mình thương yêu nhất trên đời mà khi đau khổ tột độ mình vẫn không tới được với người đó, thì thử hỏi mình còn tới được với ai? Cho nên khi thương nhau, chúng ta phải phát lời nguyện với nhau rằng khi có chuyện gì thì phải tìm tới với nhau để hỏi cho ra, chứ

đứng cứ chịu đựng đau khổ âm thầm một mình như thế. Minh là con một nhà. Minh là những người bạn kết nghĩa với nhau. Minh là vợ chồng với nhau. Hoặc minh là học trò cùng thầy. Minh đã biết rằng đời sống của mình được gắn liền với đời sống của người kia, thì mình phải dốc lòng thực tập. Phép thực tập đó, Làng Hồng gọi là Hiệp Ước Sống Chung An Lạc. Ta phải ký hiệp ước đó với người ta thương, với sư anh, sư em và sư chị của ta. Khi nghe một lời nào đó của người kia, hay là nghe ai nói cái gì đó về người kia, ta đừng có đại dột làm theo kiểu thiếu phụ Nam Xương hay anh chàng Trương. Ta phải tới ngay tận gốc để mà hỏi lại. Tới nơi với tất cả sự trầm tĩnh của mình, với tư cách của một người thương tới với người thương, và hỏi cho ra lẽ, hỏi cho cạn tâu ráo máng. "Sao em làm như vậy?" "Sao anh làm như vậy?" "Tại sao chị nói như vậy? Chị có nói như vậy thật không?" Nếu thiếu phụ Nam Xương đã làm như vậy thì cả hai người đã tránh được bi kịch. Chàng Trương có thể bắt đầu: "Tại sao hả?" Nhưng người đàn ông sẽ nói. Người đàn ông sẽ gọi đứa bé ra, sẽ hỏi: "Bố con mỗi tối đều đến như thế nào, con nói lại cho mẹ con nghe đi!" Thì làm gì có cái bi kịch đó xảy ra. Cho nên nếu B là người thương đích thực thì B phải đi theo con đường đó, B phải tới với A và phải hỏi trở lại A. Đó là nguyên tắc đầu. Nguyên tắc rất quan trọng. Nguyên tắc mà thiếu phụ Nam Xương đã không làm mà chàng Trương cũng không làm. Trong khi đau khổ tại sao chàng Trương không tới với vợ mà hỏi: "Này em, trong thời gian anh đi vắng, người đàn ông nào đã tới?" Nếu chàng Trương đã tới với thiếu phụ Nam Xương mà hỏi câu hỏi đó thì cái nút thắt đã có thể được gỡ ra trong vòng một hay hai phút, và tảng băng sơn đã trở lại thành một mùa xuân. Cả hai đều phạm vào lỗi làm căn bản là cố thủ cái tri giác sai lầm của mình cho tới khi bị kịch xảy ra. Đột nhiên hai mảnh vườn rất xanh, rất tốt, rất tươi, rất mát và rất màu nhiệm như thế mà tan tành cả hai. Thiếu phụ Nam Xương tự tử rồi thì còn gì nữa.



ĐỪNG ĐI TÌM LIÊN MINH

B có thể đã không làm như vậy. B đã đi tìm tới một người, gọi là C, để than thở. Thay vì tới với A, B tới với C, và thường thường C là người đã sẵn không có cảm tính với A. B không tìm tới D vì D thương A quá. "Nếu nó thương A thì là nó là cùng loại với A rồi, mình tới than thở sao được." Cho nên người mà B thường tìm tới phải là C. Khi B than thở, thì C chăm chú lắm. "Vậy hả? Đúng rồi. A luôn luôn là như vậy". B đã có cây ngã trong vườn rồi nên đã tìm tới với C. Tìm tới với C vì C cũng đã có một vài cây ngã trong vườn, và cả hai có cảm tưởng

là có sự hỗ tương yểm trợ. C sẽ nói một vài câu để làm cho B được an ủi, an ủi theo kiểu tiêu cực, ví dụ: "A thì luôn luôn như vậy. Tôi cũng giận A lắm." Một thế liên minh giữa B với C được tạo ra để chống lại A, và thế tam giác được hình thành. Khi B và C nói chuyện với nhau, thấy A đi ngang qua thì cả hai đều im lặng và nhìn A, không nói, nhưng cả hai đều nghĩ rằng đó là nguồn gốc đau khổ của cả hai người. Ban đầu thì A không nhận thấy điều đó, A đang còn vô tội, đang còn nhờn nhốt, tưởng rằng không có gì xảy ra cả. Nhưng một thời gian sau đó A sẽ bất gặp ánh mắt của hai người: hai người này đang liên minh để chống mình. Trong vụ này, trước hết chúng ta phải trông cậy vào sự thực tập của B. Theo nguyên tắc thì nếu có một cành cây trong vườn B gãy, B phải đi thực tập tới với A (thiếu phụ Nam Xương phải tới với chàng Trương hay chàng Trương phải tới với thiếu phụ Nam Xương). Nhưng nếu B không làm được như vậy mà lại đi tìm tới C, thì bây giờ ta phải trông cậy vào sự thực tập của C. Chính C phải đóng vai trò quan trọng để bẻ gãy thế tam giác. B đang muốn thiết lập thế tam giác. Nếu C là người có tu học theo chánh niệm, C sẽ tránh để cho thế tam giác đó không được thành lập. C ngồi nghe B nói rất chăm chú và trong chánh niệm. Nếu C không thực tập thì C sẽ để cho B thấp lên ngọn lửa buồn giận trong lòng mình. Nếu C có thực tập thì C sẽ ngồi nghe với chánh niệm. C biết rằng mình đang làm một công tác từ bi là để cho B nói những nỗi khổ niềm đau của B ra. Cố nhiên trong khi nghe, C không đổ thêm dầu vào lửa, C chỉ lắng nghe thôi. Nghe xong C nói: "Chị đã tới với A chưa? Theo nguyên tắc thực tập, khi nghe hay thấy một điều gì, chúng ta phải lập tức đi tới cái nguồn gốc của lời nói hay hành động ấy. Chị đã làm chuyện ấy chưa?" Một câu tuyên bố như vậy đủ để bẻ gãy thế tam giác. Có thể trong trường hợp này, B thấy rằng B đã giận A hơi nhiều, cái cành đã gãy trong khu vườn của B là một cành khá lớn và B thấy rằng trở về với A không phải là dễ. Trong quá khứ, khi sự việc xảy ra tương tự lần thứ nhất, B đã không thực tập. Khi nó xảy ra lần thứ hai, B cũng đã không thực tập, thì trong lần thứ ba này sự thực tập đã trở nên khó khăn. Trong trường hợp này C phải giúp đỡ B. "Nếu chị muốn, em sẽ cùng đi với chị để gặp A." C trở nên một người bạn đồng hành, một thế lực hộ niệm để đưa B trở về với A. Đây có thể là lần thứ mười, lần thứ hai mươi, lần thứ năm mươi có sự tàn phá xảy ra ở trong khu vườn của B. Cho nên B có cảm tưởng rất khó mà tới được với A. Đó là tại vì nội kết trong lòng B đã quá lớn. Trong trường hợp ấy C phải rất cương quyết. C nói: "Em sẽ đi với chị, chúng ta phải hỏi cho ra. Tại sao ta phải kéo dài sự đau khổ này từ ngày này sang ngày khác, từ tháng này sang tháng khác? Ta có phương pháp, tại sao ta không thực tập? Chị đi bây giờ đi, em sẽ đi với chị." C đã chịu khó ngồi lắng nghe B chăm chú. C không đẩy B ra. C không bắt bẻ B liên lập tức. C chịu cùng đi với B. Cảm thấy biết ơn C, B biết B có cơ hội để đi tới với A, và cơ hội này rất quan trọng. Đây là phương pháp bẻ gãy thế tam giác mà hai nhân vật có thể làm được. Nhân vật thứ nhất là B. Nếu B không làm được thì chúng ta còn cơ hội chót là C. May quá! Có sư anh, sư chị và sư em sống với mình, đó là điều màu nhiệm. C là cơ hội chót. Nếu C thất bại thì thế liên kết giữa B với C sẽ được thiết lập, và sẽ có sự căng thẳng xảy ra.

CÁN TRỌNG BẢO TỒN HẠNH PHÚC

Khi hai người thương nhau, đầu hai người đều rất dễ thương, thì mỗi người là một khu vườn tươi mát. Hai người phải ký Hiệp Ước Hạnh Phúc. Hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc ở hiệp ước này rất nhiều.

Hôm mừng ba Tết, ngồi trên xe hơi tôi thấy trước mặt có một bao giấy hồng điều rất đẹp. Mở ra, tôi thấy một đồng năm xu Pháp. Tôi hỏi: "Ai lí xì sư cô thế?" Sư cô Chân Không nói: "Đây là của sư em Diệu Nghiêm." Tôi hỏi: "Lí xì có năm xu thôi hả?" "Không phải! Tại vì Tết này con tặng sư em Diệu Nghiêm một lưỡi dao cạo tóc, rồi sư em nói là tặng dao cạo có thể nguy hiểm cho tính chị em, thành ra sư em trả tiền." Tín ngưỡng ấy là tín ngưỡng bình dân. Vì không muốn có sự sứt mẻ giữa hai chị em, vì tính của hai chị em rất tròn đầy, rất đẹp, mình làm tất cả những điều mình có thể làm để tránh một vết nứt rạn dù là rất bé nhỏ. Bởi vì hạnh phúc của hai người tùy thuộc hoàn toàn vào chánh niệm. Có thể đó là mẹ tía, nhưng hành động đó chứng tỏ rằng, ở nơi con người của sư em có một niềm thao thức muốn bảo trì cả hai khu vườn cho tuyệt đẹp, cho đừng có sự gãy đổ nào xảy ra, dù là rất nhỏ. Hạnh phúc của cả hai người, cũng như của tăng thân, tùy thuộc vào sự cẩn trọng đó. Mình với người mình thương, tuy cả hai đều dễ thương, đều là những khu vườn tươi mát, nhưng cả hai đều phải thực tập chánh niệm để cho cành cây thứ nhất đừng gãy đổ trong khu vườn của mình hay trong khu vườn của người kia. Lấy hạnh phúc ấy làm căn cứ, ta có thể đem tính thương ấy tới những người khác. Trong một tăng thân, chúng ta phải giữ gìn rất cẩn thận. Không giữ gìn cẩn thận mà để cho thất niệm có mặt thì chúng ta tàn phá khu vườn của người ta thương và chúng ta sẽ tạo ra những bài sa mạc trống vắng trong cuộc đời.

Thế tam giác là thủ phạm của sự gãy đổ và tan nát. Nếu anh là người đang được người ta tìm tới để than thở thì anh phải đóng vai trò bẻ gãy thế tam giác. Anh phải ngồi lắng nghe cho người kia bớt khổ đau, rồi anh phải nhắc cho người kia làm theo nguyên tắc đã được học. Nếu cần thì anh đi với người ấy hay anh rủ thêm một người khác cùng đi cho mạnh, để B đủ sức trở lại với A. Đó là công tác hàn gắn. Chúng ta phải làm công việc của cây kim và sợi chỉ để may vá và hàn gắn lại những gì rách nát. Chúng ta đừng làm công việc của cây kéo là cắt xé.

*Chúng ta là cây kim
Chúng ta là sợi chỉ
Để may lại cuộc đời
Cho liền trong vạn kỷ*

Bốn câu trên là của Xuân Diệu. Ngày nào ta cũng có thể là A, ngày nào ta cũng có thể là B và là C. Ta không thể không đóng vai trò của chính ta.

ĐƯỜNG THẮNG LÀ ĐƯỜNG NGẮN NHẤT

Có khi B trực tiếp thấy A và nghe A. Nhưng rất nhiều khi B thấy và nghe qua trung gian của R. Chuyện này thường xảy ra lắm: mình không trực tiếp nghe hay trực tiếp thấy. Mình nghe được điều đó qua trung gian của một nhân vật khác - nhân vật R. Chuyện này có thể

xảy ra hàng ngày. Phân tích cho kỹ lưỡng, ta thấy rằng lặp lại lời của một người cho một người khác là một điều rất là nguy hiểm. Ít khi ta có thể học lặp lại đúng như lời người kia nói. Có một bữa nọ, một cháu về Làng Hồng, thưa với sư cô Chân Không: "Bạch sư cô, má con muốn xin sư cô gửi cho má con một bộ sách Áo Sơ Mi Trắng." Quán Ô Môi ở Làng Hồng làm gì có bộ sách Áo Sơ Mi Trắng. Nhưng sư cô cũng khá thông minh. Sư cô nói: "Chắc đó là bộ Đường Xưa May Trắng. Chú bé này nghe ba chộp ba nhoáng thành ra Áo Sơ Mi Trắng." Trường hợp đó là một trường hợp may mắn. Chuyện Áo Sơ Mi Trắng xảy ra như cơm bữa. Những điều mà R báo cáo cho B có thể là sai lạc ít nhất là một phần. Khi quý vị nghe một điều gì từ nhân vật R, quý vị đừng có tin ngay. Đừng vội nổi nóng lên hay nổi buồn lên. Nghe xong bạn nói: "Vậy hả? Để có dịp tôi sẽ hỏi lại xem." Ta phải làm như vậy. Hoặc ta cùng đi với R. Người đó là anh, là chị hay là em của mình. Hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc vào sự thực tập này rất nhiều và phải thực tập ngay từ đầu.

Nguyên tắc của chúng ta là khi có một nội kết trong tâm, đầu nhỏ bé cách mấy đi nữa, ta phải tới người kia để giải quyết liền lập tức. Chúng ta đã được trao truyền những phương pháp. Ta tới với người đó với sự trầm tĩnh, với nét tươi cười. Ta cho ta một cơ hội, ta cho người đó một cơ hội. Đừng có làm như thiếu phụ Nam Xương, hay chàng Trương.

Nguyên tắc thứ nhất là phải bắt đầu ngay từ đầu, đừng có đợi đến khi nội kết lớn rồi mới thực tập. Nội kết lớn thì thực tập khó.

Nguyên tắc thứ hai là khi nói ra một điều gì về một người nào, tốt hơn là ta nên nói thẳng ra với người đó, đừng qua trung gian một người thứ hai. Bất đắc dĩ lắm ta mới qua trung gian người thứ hai. Có khi mình không nhân, nhưng người thứ hai sau khi nghe sẽ về lặp lại với người này. Có khi chúng ta nói một điều gì về một người thứ ba, rồi chúng ta dặn: *đừng nói cho anh ấy biết tôi đã nói như vậy; đừng nói cho chị ấy biết tôi đã nói như vậy.* Nguyên tắc thực tập là ta phải chịu trách nhiệm hoàn toàn về những cử động, những lời nói của ta. Hễ nói ra một câu nào, thì ta phải ký tên vào câu đó: *tôi xác nhận, tôi chịu trách nhiệm về những lời tôi vừa mới nói.* Phải làm như vậy, đầu ta ở một mình trong phòng tối. Tuy không có ai khác ở trong phòng, nhưng ít nhất là có ta và có Bụt trong ta. Ngày xưa có một người đem vàng tới để hối lộ một vị quan. Ông quan này là một ông quan thanh liêm. Ông quan nói: "Thôi, ông đem vàng của ông về đi. Tôi sẽ cố gắng giúp ông. Tôi không lấy vàng của ông đâu." Người kia nói: "Bẩm quan lớn, quan lớn cứ nhận số vàng này. Có ai biết đâu?" Vị quan trả lời: "Sao không có ai biết? Tôi biết, ông biết, trời biết, đất biết, tại sao ông nói không có ai biết?" Đó là câu chuyện đã xảy ra ở ngày xưa. Ta đừng nghĩ rằng có những hành động và lời nói mà không có ai biết. Dưới tất cả những hành động và lời nói của mình, mình phải ký tên. Đừng có mong rằng, người kia sẽ không nghe. Thế nào người kia cũng nghe. Đó là nguyên tắc thực tập. Ta phải chịu hoàn toàn trách nhiệm về lời nói và hành động của ta. Có khi ta tự hỏi: "Mình nói trong khung cảnh đó, tại sao lại tới tai người đó được?" Trong câu hỏi đó có hàm ý trách là có một người nào đó đã tiết lộ điều mình nói. Rồi ta nghi người này, nghi người kia,

hậu quả sẽ rất tai hại.

Trong khi A nói chuyện với R về B, A phải ý thức rằng tất cả những điều mà mình đang nói với R, B có thể sẽ biết hết. Vì vậy A tự hỏi: "Vậy tại sao mình phải nói với R? Tại sao mình không tới thẳng với B mà nói?" Như vậy ta có an ninh hơn. Dù cho R có lặp lại đúng từng chữ như lời A nói, B vẫn có thể hiểu lầm A như thường. Giọng nói đã có thể làm cho ý mình khác rồi. Cùng những tiếng đó, nhưng cách nói cho ta một cảm tưởng khác. Như câu hỏi: "Tại sao B không đi ăn cơm?" Mình có thể hỏi câu đó bằng giọng thương yêu chăm sóc, nhưng khi lặp lại, câu đó có thể trở thành một câu trách móc. Chúng ta phải biết những điều như thế để thấy được sự nguy hiểm của sự lặp lại. Muốn nói gì về B, hãy đến nói trực tiếp với B. Đó là sự thực tập của A. B cũng vậy. B nghe điều gì của R thì phải nghĩ rằng có thể R đã tiếp nhận sai, hoặc cách thức trao truyền của R có méo mó. B phải vượt hàng rào trung gian - R - đi tới với A, tìm tới nguồn gốc của những câu nói, hay những hành động đã được thuật lại. Nếu chúng ta nắm vững những phương pháp này, chúng ta có thể tạo dựng được một tầng thân có hạnh phúc. Quý vị dư biết rằng, nếu tầng thân không có hạnh phúc thì sự chuyển hóa của những thành phần trong tầng thân trở nên rất khó khăn.

Nếu chúng ta là R, thì khi nghe A nói về B thì chúng ta phải nói: "Tại sao anh không tới nói thẳng với B? Những điều này tôi nghĩ rằng anh nói thẳng với B đi. Nếu anh muốn tới cùng nghe, thì tôi sẽ đi theo anh. Nói với tôi thì tôi có thể nói với người khác, tam sao thất bổn, rồi có sự hiểu lầm. Liên hệ của chúng ta là liên hệ anh em mà." R phải thực tập như vậy. Trong trường hợp R phải báo cáo một điều mà R thấy rất cần thiết thì R phải nói thêm rằng: "Em nghe như vậy đó, nhưng em không chắc là em nghe đúng. Muốn cho chắc thì anh phải trực tiếp tới với A để hỏi. Có thể là em nghe lầm. Có thể A nói không rõ."

Khi B tới với A, có rất nhiều cái lợi sẽ xảy ra.

Cái lợi thứ nhất là A có cơ hội giải thích cho B để B tan nội kết.

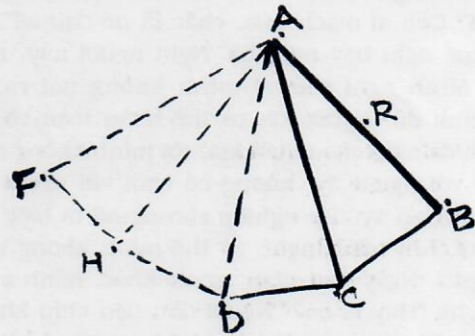
Thứ hai là A thấy A làm lỗi. A tự hối. A nguyện rằng: "A hứa với B rằng, sau này sẽ không làm như vậy nữa. A sẽ có chánh niệm hơn, sẽ ít vụng về hơn"

Hai cái lợi đều lớn. Con đường ngắn nhất là con đường thẳng.

CON ĐƯỜNG ĐÃ RÕ, CHỈ CẦN THỰC TẬP

Chúng ta ai cũng là A cả. Chúng ta phải thực tập điều A cần thực tập. Chúng ta ai cũng là B cả. Chúng ta phải thực tập điều B cần thực tập. Chúng ta ai cũng là R cả. Chúng ta phải thực tập điều R cần thực tập. Ở trong mỗi chúng ta có ba nhân vật đó. Khi chúng ta có khuynh hướng tới với C để than thở, chúng ta phải thực tập với tư cách B. Chúng ta biết rằng chúng ta không thể tới với A được tại nội kết trong ta đã quá lớn rồi. Khi tìm tới C, ta phải tự biết đó là con đường có nguy hiểm. Chúng ta mơ hồ cảm thấy rằng C là người mà ta có thể liên minh để chống lại A nên ta mới tới. Cho nên ta phải tự hỏi ta tìm tới C là đang tìm tới một liên minh để than thở hay không. Chúng ta thấy có những người, đàn ông cùng như đàn bà, hễ gặp nhau là bắt đầu than thở. Họ than thở giờ này sang giờ khác, ngày này sang ngày

khác, tháng này sang tháng khác, vậy mà cũng không bớt khổ gì hết. Cho đến nỗi có người phải nghe nhiều quá, nhàm quá, chán quá, vậy mà vẫn cứ phải nghe. Thành ra mới có câu: "Biết rồi, khổ lắm, nói mãi." Than thở không đi tới đâu hết. Vậy mà ta cứ tin rằng than thở sẽ với bớt khổ. Than thở có thể tưới thêm hạt giống bất bình trong ta và trong người kia. Trừ khi ta đi với mục tiêu cầu cứu. Ta chỉ nên tới với C với mục đích cầu cứu, và phải ý thức được rằng C không phải là thành phần mà ta muốn liên minh để chống lại B. Điều này rất quan trọng. Trong tầng thân, có vài thiên sinh không vững chãi. Trong khi tu tập, họ được dạy rằng khi mình không vững chãi thì phải tìm chơi với người vững chãi và tránh đi những người không vững chãi khác. Ấy vậy mà mỗi khi có vấn đề, họ cứ tìm tới những người không vững chãi để chơi. Đó là khuynh hướng đi tìm một tâm hồn bầu bạn để chia xẻ những khổ đau. Khuynh hướng đi tìm những người cùng khổ đau như mình là một khuynh hướng rất tự nhiên và rất con người, nhưng ta phải ý thức được khuynh hướng đó trong ta. Khi ta thiếu vững chãi, ta phải dựa vào một người có sự vững chãi. Nếu B không tới với A được, người mà ta tìm tới (C), ta phải chọn rất là kỹ, không phải là để than thở, không phải là để liên minh. Những nhà trị liệu tâm lý chuyên ngồi nghe người ta than thở. Có những người đau khổ quá mà không biết than thở với ai - trong gia đình, họ hoàn toàn bị bít lấp - họ không có bạn để than thở. Đôi khi có một người bạn nhưng vì họ than thở quá, người bạn đó cũng ngán luôn, không dám trả lời điện thoại nữa, cũng không dám mở cửa đón mình vào nữa. Họ phải tìm tới "chuyên viên nghe than thở". Ông này phải mở cửa, phải tiếp nhận mình để cho mình than thở, vì ông ấy lấy tiền của mình. Thực tập không có nghĩa là than thở, không có nghĩa là đi liên minh, mà là đi cầu viện, cầu được soi sáng, cầu được hỗ trợ. C phải là một người có khả năng soi sáng và hỗ trợ như vậy. C phải ngồi lắng nghe, lắng nghe để dùng tuệ giác của mình mà soi sáng cho B. Nếu cần, C hỗ trợ cho B để B có thể trở về được với A và giải tỏa những nội kết trong B. Làm được thì C đã bẻ gãy thế tam giác. Không bao giờ thế tam giác thành hình được nếu C biết thực tập. Trách nhiệm đầu của B là đứng để cho thế tam giác hình thành. Nhưng vì không thực tập, B đã tạo ra hai đường của tam giác. Bây giờ là cơ hội



chốt, C phải làm thế nào để đứng tạo thành thế tam giác, nghĩa là đứng tạo ra đường thứ ba.

Chúng ta phải biết rằng sự thật hình thành sau đó không phải là một tam giác mà nhiều hơn là một tam giác. Tại vị C, sau đó, có thể đi nói với D, D có thể đi nói với H, và tạo ra một mê hồn trận trong đó B không thể thoát ra được nữa. Ta nhắc lại đây những gì ta đã

học:

1) Bắt đầu từ đầu để cho tình trạng không tới được với người kia không xảy ra.

2) Chịu trách nhiệm hoàn toàn về thân và khẩu của mình. Người biết lãnh trách nhiệm về những lời nói và hành động của mình thì không cần dặn ai là: *đừng cho người kia biết.*

3) Đối với B, ngoài việc thực tập hai điều trên, còn phải nhớ là mình không nên đi tìm tới C để than thở, không tìm tới C để liên minh. Mình chỉ có thể tìm tới một người để cầu xin được soi sáng và hỗ trợ cho mình. Có thể sau khi được người đó soi sáng, B lập tức hết giận A và cảm thấy không cần phải tới với A. Nếu tới thì B nói: "Xin lỗi chị, hôm trước em đã hiểu lầm chị. Em có tội. Nhưng nhờ C thành ra em hiểu được chị. Lần sau, em hứa sẽ cẩn thận hơn." A sẽ hủ vía. Chúng ta phải thực tập cho vững chãi. Như thế, chúng ta mới xây dựng được một tầng thân sau này. Chúng ta sẽ chia sẻ pháp môn với những người khác, và làm như vậy thì họ mới có hạnh phúc. Hạnh phúc trước hết là hạnh phúc của chính ta. Khi nói hay khi viết thư, chúng ta nên nhận trách nhiệm lời của chúng ta nói và lời chúng ta viết. Có những câu chúng ta viết mà ba mươi năm sau, chúng ta sẽ có cơ hội đọc lại. Câu đó có thể sẽ do một người thuộc hàng con cháu chúng ta đưa cho chúng ta đọc. Chúng ta sẽ không ngờ người đó mà lại có thể đọc câu đó trong lá thư đó. Cho nên khi viết thư ta nên nghĩ rằng "những lời trong thư này, tất cả mọi người trên thế gian đều sẽ đọc." Nếu ta có chánh niệm đó là thư của ta sẽ là một lá thư đúng chánh pháp.

của vô sinh
mơ rồi

Khi ta nói một lời mà ta không chịu trách nhiệm thì lời đó có thể tạo ra trăm ngàn điều rắc rối sau này. Khi "người kia" nghe được, ta sẽ tự hỏi: "Không biết ai đã mách lại? Còn ai mách nữa, chắc là nó chứ ai!" Rồi mình tiếp tục nghi bậy nghi bạ. Nghi người này, nghi người kia. Mình nghi nhưng mình không nói ra, và người kia lãnh đủ. Người kia có thể hoàn toàn vô tội, nhưng mình đã nghi cho người kia, rồi mình không chịu nói chuyện với người ấy, không có chơi với người ấy, không nhìn người ấy. Tội nghiệp cho người ta biết bao nhiêu mà kể. Khi mình nghi, có thể mình không nghi cho một người. Ngày mai nhìn người khác, mình cũng thấy khả nghi: "Hay là nó?" Người đầu tiên chịu khổ là người đang nghi, và người đó làm khổ luôn tất cả những người bị nghi. Tốt hơn hết là ta nên nói: "Tất cả những điều ta nói, ta cảm bằng như tất cả thế gian này đều nghe." Nhờ vậy ta tránh được không biết bao nhiêu là khổ đau cho nội tâm ta và cho tất cả những người chung quanh.

Đây là một pháp môn rất màu nhiệm. Chúng ta

có thể làm được và chúng ta hãy đem ra thực tập ngay trong tầng thân hoặc trong gia đình của chúng ta trong đời sống hàng ngày. Chúng ta có thể trở thành đối tượng của niềm tin và chỗ nương tựa cho chính chúng ta và cho không biết bao nhiêu người khác.



TIẾP XÚC

PHÉP LẠ CỦA TƯƠNG DUYÊN

Đây là bản dịch từ tiếng Anh của một vị độc giả Úc gửi Thầy. Những lá thư như lá thư này thầy nhận được rất nhiều.

Morphett Vale
Nam Úc 5162
Úc Châu

Ngày 14.2.95

Thầy rất thân,

Con viết cho thầy như một người mà con chưa bao giờ được gặp, nhưng thật sự thầy là người mà con đã hiểu với tất cả trái tim con và một người mà con đã nguyện sẽ được là một kẻ đồng hành. Sự có mặt của thầy qua những cuốn sách thầy viết đã dẫn dắt, nuôi dưỡng và chăm sóc con trong nhiều năm qua, trong rất nhiều năm qua. Con thấy thời gian đã chín cho nên con viết thư này cho thầy để tạ ơn thầy về những gì mà thầy đã cho con, đang cho con và sẽ cho con, và cho một cách thật lòng, không một chút mặc cả. Nếp sống và hành động của thầy đã được nhân loại biết tới; biết bao nhiêu người đã hâm mộ và đã tán thưởng, và con cảm thấy cần phải nói lên điều này. Con cảm ơn thầy, ơn đức thầy không kể mấy cho xiết.

Những lời nhắn nhủ sáng suốt của thầy đã từ lâu hướng dẫn bước đường của con, lên núi, xuống đèo; dù đi đâu đi nữa, làm gì đi nữa thì con cũng biết theo lời thầy dạy là không có gì quan trọng cả kể luôn cả mục tiêu và nơi đến. Chỉ có giây phút hiện tại mới là tất cả. Không có gì khác, dù vui, dù đau.

Sách *Đường Xưa Mây Trắng* của thầy làm rung động cả tâm hồn. Đó thật là một cuốn sách có thể đọc để quán chiếu. Cuốn sách ấy làm cho trái tim con nối được giây liên hệ với thế gian. Con yêu mến tất cả các tác phẩm của thầy. Những cuốn sách của thầy làm cho thay đổi cách nhận thức và phản ứng của con về những gì xảy ra trong thế giới quanh con. Nhưng chính tập thơ *Hãy Gọi Đúng Tên Tôi* của thầy là tác phẩm có ảnh hưởng sâu xa nhất trên tâm hồn con. Con sẽ mang tập thơ ấy đi theo, không bao giờ để mất nó.

Phụ thân và mẫu thân con cũng là người tỵ nạn và con cũng đã miễn cưỡng di cư tới đất Úc này. Bản thân con cũng đã chứng kiến và trải qua biết bao nhiêu khổ đau trong suốt cuộc đời. Nhưng con không thể nói là con trách cứ những gì đó đã xảy ra. Tại vì cuộc sống

thật là kỳ diệu. Đời sống được bù trừ bằng những đổi
nghịch. Ta mất một cái gì là để được đền bù bằng một
cái khác còn cao sang và rạng rỡ hơn. Các tác phẩm
màu nhiệm của thầy phản chiếu Sự Thật ấy và con cảm
thấy vừa hân hạnh vừa khiêm cung được may mắn gặp
gỡ những tác phẩm ấy của thầy.

Màu nhiệm thay, phép lạ của sự tương duyên!
Thầy cầm bút lên và viết xuống một chữ, và chữ đó đã
đánh động tới trái tim của một kẻ sống tận bên kia địa
cầu. Một cuộc đời đã được chuyển hóa, nói đúng hơn là
tất cả mọi cuộc đời đã được chuyển hóa... Có ai đi trên
cuộc đời một mình một bóng dẫu. Và thầy đã tạo được
phép lạ này bằng cách hiến tặng trái tim rất con người
của thầy. Lời thầy đơn sơ biết bao mà lại thâm thúy
biết bao, thật là kỳ lạ.

Chúng nào thầy mới về lại Úc? Con thấy như đã
đến lúc rồi.

Con mong thầy sống lâu cho nhiều người được
nhờ cậy.

Con mong cho tất cả mọi loài (không trừ loài
nào) đều an lành và hạnh phúc.

Con thương thầy
Barbara Harkness

GIEO HẠT GIỐNG TỐT

Đây là bản dịch từ Anh văn lá thư của một giáo sư triết
học mong muốn trở thành giáo thọ.

Ngày 10.2.95

Kính Thầy,

Con mong khi nhận được thư này thì Thầy đang an, lạc,
có đời dào sức khỏe và cảm thấy khỏe khoắn trong
thân tâm. Con biết lúc này khóa tu mùa Đông đã sắp
mãn và cả tăng thân đang hưởng được năng lượng an
hòa do khóa tu tạo ra. Như những vòng nước gợn lan ra
trong một chiếc hồ khi có một viên đá được liệng xuống
nước, niềm an lạc của Làng Mai đang lan rộng ra trên
thế giới. Con cảm thấy điều này đã xảy ra cho con và
cho gia đình con. Con cũng biết rằng công tác dạy dỗ và
sáng tác thầy đã trao truyền cho con những pháp môn
xảo diệu để có thể bước trên trái đất một cách an bình
hầu như trong suốt cả thời gian đang được nuôi sống,
và con rất cảm kích vì cái ân huệ lớn đó.

Con viết thư này cho thầy bởi vì trước khi rời
Làng Mai giữa khóa tu mùa Đông này, con đã được nói
chuyện với sư chị Jina Chân Diệu Nghiêm về ao ước của
con có thể trở thành một vị giáo thọ của Làng. Sư chị
dạy con viết thư cho thầy và cho thầy biết một ít về đời
sống hàng ngày và sự thực tập của con.

Lần đầu tiên con được biết đến giáo nghĩa của
thầy là vào năm 1969 khi con được đọc cuốn Hoa Sen
Trong Biển Lửa. Con rất đỗi khâm phục, và bởi vì đọc
sách đó cho nên con đã tham gia hoạt động trong
phong trào tranh đấu hòa bình tại Mỹ. Sách đó cũng
làm cho con chú ý tới triết lý Đông Phương nói chung và
triết học Phật giáo nói riêng. Xin thầy nhớ cho là con
nói là con lưu ý tới "triết lý". Bao nhiêu năm tháng sau
đó, tâm trí con hoàn toàn bị thu hút vào lý thuyết và

triết học, hơn là vào kinh nghiệm thực tập. Con tốt
nghiệp đại học về môn triết học và nhất là triết học Tây
Phương với các văn bằng Tiến Sĩ Triết Học và Tiến Sĩ
Nhân Văn. Con đã dạy triết tại trường đại học trên hai
mươi năm rồi. Tuy nhiên con vẫn tiếp tục học thêm và
lần này chú tâm vào môn đạo học Đông Phương.

Vào khoảng 5 năm trước đây, hoàn cảnh của con
đã thay đổi một cách đáng kể. Khi đọc những tác phẩm
sau này của thầy, con đã chuyển từ phương diện học
hỏi lý thuyết sang phương diện kinh nghiệm và thực
tập. Con đã về Làng Mai tu học tới ba lần, đã tạo lập
một tăng thân tại Dallas ở tiểu bang Texas, và một loại
tăng thân khác trong lớp dạy triết của con. Hiện giờ
con đang dạy một lớp về đề tài "Đạo Phật đi vào cuộc
đời" tại trường đại học. Sinh viên được đọc các sách
Đường Xưa Mây Trắng, Tỉnh Thương trong Hành Động,
An Lạc Từng Bước Chân và Con Đường Từ Bi. Trong lớp
sinh viên tỏ ra rất ưa thích thực tập chứ không phải chỉ
ưa thích học hỏi triết lý. Vì vậy nên con với tư cách giáo
sư đã dẫn họ đi thiền hành, thực tập thiền tọa, thiền
hướng dẫn, v.v...

Mỗi ngày con đều có thực tập thiền tọa, năm cái
lạy và thiền hành. Thêm vào đó, con còn cố thực tập
chánh niệm trong đời sống bình thường hàng ngày,
khuyết khích tất cả những sinh viên đang theo học các
lớp của con dạy vun trồng và bồi dưỡng an lạc, thiền
quán và sự im lặng.

Tăng thân mà con và nhà con xây dựng đã lớn
lên khá mau. Bắt đầu chỉ có bốn người. Sau một năm tu
học, tăng thân đã lên tới 15 người, mỗi chủ nhật đều
đến thực tập đầy đủ. Chúng con sử dụng Nghi Thức
Tụng Niệm Làng Mai, tụng giới, thực tập thiền hành,
thiền tọa, lạy, buông thư, ăn cơm im lặng, làm mới thân
tâm (sám hối) và pháp đàm (pháp đàm sau khi nghe
một bài pháp thoại của thầy từ băng nhựa). Trong tăng
thân, con là thành viên duy nhất của Chúng Chủ Trì
Dòng Tiếp Hiện. Tuy nhiên, nhiều người trong tăng
thân đã tiếp nhận Năm Giới Quý Báu. Mùa Đông này
chúng con đã cho tất cả các cháu lớn của tăng thân về
Làng Mai để học hỏi thêm về cách thức thực tập của
thiếu nhi. Các cháu đều là những thành phần rất tích
cực trong tăng thân.

Sự chuyển đổi từ ý chí học hỏi sang ý chí tu tập
đã nuôi dưỡng đời con và cho con rất nhiều an lạc và
hạnh phúc. Chúng con đã đạt được nhiều hoa trái của
sự thực tập. Riêng con, con đã chuyển hóa được khá
nhiều cái giận và những phiền não khác trong con. Con
cũng đã hòa giải được với cha mẹ ngày xưa đã từng tàn
nhân với con, và cũng đã hòa giải được với những người
ngày xưa có xích mích. Nói tóm lại, đời con đã thay đổi
thật nhiều vì sự thực tập. Trong khi đó, con cũng còn
tiếp tục học hỏi. Con đã học hỏi thật nhiều từ các Kinh
điển và qua các tác phẩm, nghe băng giảng và về tu học
tại Làng.

Con mong ước trở thành một vị giáo thọ của
Làng là tại vì con đã nhìn sâu vào đời sống và hoàn
cảnh của con. Con biết là con có nhiều hạt giống tốt đã
được gieo trồng trong thời gian làm giáo sư đại học, và
tin tưởng rằng trong khi làm giáo thọ giảng dạy Phật
pháp con sẽ có thể đem an lạc tới cho kẻ khác và giúp
họ chuyển hóa khổ đau của họ. Con mong ước trở

thành giáo thọ cũng là để giúp xây dựng một tăng thân lớn ở Dallas. Tại Dallas chưa có tăng thân nào gần, trong khi đó, ở đây, nhu yếu thực tập pháp môn của thầy rất lớn. Vì vậy con xin thầy nhận cho con làm pháp tử để một ngày mai con có thể nhận cây đèn truyền đăng của tổ, của thầy.

Kính thư
Luke Barber
(Chân Đại Hạnh)
Dallas, Texas

ĐI TÌM NGƯỜI THƯƠNG

Thơ Nhất Hạnh

- Này người đang đi vòng quanh
hãy dừng lại
anh đi như thế để làm gì ?
- Nhưng tôi không thể không đi
và vì tôi không biết đi đâu
cho nên tôi đi vòng quanh.
- Này người đang đi vòng quanh
anh hãy chấm dứt việc đi quanh.
- Nhưng nếu tôi chấm dứt việc đi quanh
thì tôi cũng chấm dứt tôi
- Này người đang đi vòng quanh,
anh không phải là sự đi quanh,
anh có thể đi,
nhưng anh không cần đi quanh
- Tôi có thể đi đâu ?
- Anh hãy đi tìm anh
anh hãy đi tìm người thương của anh.

ÁNH TRĂNG TRÊN NÚI

Thư Sư cô Như Huy viết từ Huế ngày 21.2.1995 về hoạt động của đoàn Y Tế lưu động

...Mỗi tháng chúng em đi khám bệnh ba vùng : 10 ngày đầu tháng đi Vĩnh Thái ở Phú Vang, 10 ngày kế đi Kinh Tế Mới Lộc Hòa ở Phú Lộc và 10 ngày chót đi Kinh Tế Mới Lương Mai Phong Điền. Thừa Sư Cô, kinh phí thuốc men thì không nhất định bởi vì còn tùy theo cơn bệnh từng vùng. Thời tiết thay đổi bất thường, có khi tới 80 % trẻ em bị bệnh. Về chi phí thuốc men tại em chỉ được quyền sử dụng 120 US mỗi tháng (hơi thiếu ! Em rất mừng khi nghe sư cô nói kỳ này cho tăng lên 250 mỹ

kim cho trọn chuyến mỗi tháng). Còn chi phí ăn uống và xăng nhớt cùng thù lao cho hai bác sĩ và một y tá là 80 mỹ kim. Đây là chi tiêu rất hạn chế, bởi vì tuyến đường xa quá. Vùng nào cũng phải đi từ 50 đến 60 cây số. Như ở vùng Vĩnh Thái, phải đi qua bãi sa mạc cát trắng khô cằn, ai cũng thấy rất mệt vì quá nóng. Trời nắng hay mưa đi cũng đều rất vất vả, nắng thì cát bụi, đi trượt lên trượt xuống, mưa thì sình lầy. Ở vùng này dân chúng đông đúc mà sống thì cực khổ quá. Một lớp học nhỏ xíu mà ngồi từ 60 đến 70 em hết sức ngột ngạt hơi hám và nhớp nhúa nữa. Mỗi khi đi chăm sóc bệnh nhân vùng này về em cũng bị ngứa ngứa sốt vài ngày. Ở Vĩnh Thái có ốc đảo bao bọc bởi sông nước, có khoảng ba trăm gia đình hết sức tội nghiệp. Sao mà họ nghèo khổ đến như thế ! Thấy dân chúng vùng này cơ cực quá, chúng em nghĩ mà không biết có cách gì làm vui bớt nỗi cơ hàn của họ, có khi về ngủ không được. Ở đây mọi sinh hoạt thật khó khăn, việc giao thông đi lại bất tiện lắm. Muốn mua một chút muối mắm gì cũng phải chèo ghe qua đất liền để mua. Đi qua đi về hơn một tiếng đồng hồ. Còn các cháu thì từ khi ra đời đến năm bảy tám tuổi cũng chưa hề được biết những gì xảy ra bên kia sông. Sư cô biết chi không ? Ở vùng này kiếm ra được một người học được tới lớp năm cũng không phải là dễ. Mới có hai lớp, lớp mẫu giáo và lớp 1 do chương trình Hiếu và Thương của mình tài trợ mà thôi. Lớp học có tám bảng chỉ đủ viết được hai câu, vừa cũ vừa rách, thấy thương lắm sư cô ơi. Nhà nước còn không có chương trình nào hết ở đây thì nói gì đến các cơ quan từ thiện của Việt kiều hay của đồng bào. Ai mà bước chân đến được nơi cơ hàn này. Nhà cửa thì xiêu vẹo...Chúng em tự an ủi " Khổ chúng sanh thì vô cùng mà sức mình thì có hạn". Tuy họ nghèo nhưng đạo tâm rất cao và có cơ duyên với Phật pháp lắm. Nhiều gia đình bắt đầu ăn chay, thờ Phật, tụng kinh, mặc dù nhà họ chỉ là tấm tranh sơ sài, ngồi trong nhà mà thấy đủ trời trăng sao. Chúng em nâng đỡ những nhà này để làm điểm tụ tu học cho dân chúng.

Vùng Lộc Hòa ở Phú Lộc thì xa ơi là xa. Đường sá rất nguy hiểm, dốc đá cheo leo, gồ ghề, lên dốc, xuống hố, qua khe băng suối, đi dò ròi đi bộ. Có đoạn quá sình lầy, phải dắt xe lội bộ, qua khe qua suối, cả đoàn vừa đi bộ vừa khuân vác thuốc men và chuyển vận dụng cụ. Thấy mấy em bác sĩ mà thương. Tại những vùng đó đoàn có muốn ở lại ngủ đêm cũng không được vì không có cái nhà nào ngó cho ra nhà. Ba ngày liên tiếp sáng đi chiều về. Có những lần xe hư giữa đường, trời tối phải thấp đèn bóng leo lét để khám bệnh. Làm việc xong thì đã 11 giờ khuya. Lên xe về lúc gần 12 giờ khuya giữa rừng núi hoang vắng, con đường mòn len lỏi giữa rừng trầm vàng xanh. Ánh trăng khi sáng khi mờ trên những đỉnh núi cao phủ đầy mây bạc, khi ẩn khi hiện như những thiên thần nào đó cố ý giúp sức cho đoàn người để họ quên bớt đi sự vất vả. Mấy lúc sau này vì thấy tốn xăng quá nên chúng em đành chịu khó ở lại đêm cho đỡ tốn và đỡ nguy. Nói mấy cũng không hết những gian lao khó nhọc, thừa sư cô. Khi vào đến lớp học thì thấy quá thương. Dân cư thưa thớt vì đây là vùng Kinh Tế Mới, nhà cửa không nằm san sát nhau mà ở rải rác, lâu lâu mới có một nhà. Trường nằm cạnh rừng trầm vàng, các em năm sáu tuổi buổi sáng đi học phải băng qua mấy ngọn đồi mới đến trường, có nhóm phải lội ngang khe

và đi dò sang sông. Trường chỉ có một mái tranh, không phen không vách, gió lộng bốn phía. Mùa mưa các cháu nhiễm lạnh, đa phần viêm phế quản, áo quần mong manh, không đủ ấm. Mùa mưa lại còn quá tội, làm sao em kể hết nỗi cơ hàn khổ cực của quê nhà. Thưa sư cô, vùng này chưa có đoàn từ thiện nào dám bước chân đến, chỉ có chương trình Hiếu và Thương của làng Mai mà thôi. Hiếu và Thương quả là có mặt khắp những nơi heo hút khổ cực của Thừa Thiên. Nhưng đặc biệt Lạc Hòa không khí lại rất thoáng mát, không bị nhiễm ô. Núi rừng hùng vĩ quá giúp cho chúng em vững vàng thanh thản thêm. Nhìn ánh trăng chiếu dọi cả núi rừng, tâm chúng em thấy dịu lại và tươi mát ra. Hạnh phúc kỳ diệu đó không sao quên được. Địa điểm này xa nhất nhưng chúng em lại thích hơn cả. Còn vùng Phong Điền cũng có ốc đảo. Có thể đi tới bằng ghe. Thấy đoàn y tế về, dân ùa ra xin thuốc. Ốc đảo này cũng bị chia cách bởi sông nước nên không ai lui tới giúp đỡ gì cả. Nhìn ai cũng thấy tội nghiệp hết sư cô ạ.

ĐÔI ỪNG LỘC HÒA

Thư của em Phương Hoa, y tá trong đoàn y tế lưu động

... Nhờ có chương trình y tế học đường nên phụ huynh con em đã thúc đẩy các cháu tới lớp chuyên cần hơn. Cháu nào không đi học thì không được khám bệnh, vì đoàn phải dành ưu tiên cho các lớp học của mình trước. Tuyên bố là vậy để giới hạn rõ rệt chương trình y tế học đường, nhưng thật ra ngoài việc khám bệnh cho các lớp mẫu giáo Hiếu và Thương, chúng con vẫn nhận khám luôn cho những người lớn và trẻ em không đi học nhưng bệnh nặng. Sau đây con xin thưa về công tác từng vùng. Ở Vĩnh Thái : Từ thị xã Huế đi xe Honda một giờ rưỡi mới tới được Vĩnh Thái. Sau đó chúng con còn mất một giờ để lấy đồ qua ruộng, ra đảo. Dân ở đây sao mà nghèo quá, họ sống bằng nghề chài, nghề câu vật vãnh, con cái đi học chẳng có dép để mang, chân tay lem luốc bùn đất. 85% các em đều có bệnh ít nhiều.

Ở Lạc Hòa: Đường đi Lạc Hòa thật nguy hiểm, thôn này heo lánh trong núi, đường thật khó đi, có những đoạn chúng con phải đi bộ tới ba cây số, vừa đi vừa khuân vác thuốc men và dụng cụ. Vì ở đây không khí ít nhiễm ô nên các cháu tương đối ít bệnh. Tỷ lệ các cháu bị bệnh chỉ có 60%. Các cháu bệnh là vì kinh tế khó khăn quá đó thôi. Trẻ em ít có em nào có áo quần đúng là áo quần. Nghèo quá thưa sư cô.

Vùng Lương Mai: Vùng này tỷ lệ các cháu học mẫu giáo bị bệnh cao nhất : từ 95% đến 100% ! Ở đây mình bảo trợ 8 lớp, trong đó có một lớp ở ngoài ốc đảo, cũng phải đi dò qua sông. Các em là con những gia đình chăn vịt, lam lũ và vất vả vô cùng. Môi trường của toàn thôn là nước hòa lẫn với phân vịt. Đi tiêu ngoài ruộng, nước phân trộn với phân vịt cũng lẫn lộn với nước thương dùng để nấu nướng giặt giũ, như thế thì làm sao mà không bệnh cho được ? Con thấy họ sống giống như vào thế kỷ trước, không dính líu gì đến đời sống văn minh hiện nay. Con thấy Hiếu và Thương chọn những nơi này để bảo trợ là thật đúng và con rất khâm phục các anh em tác viên. Hy vọng sư cô yểm trợ thêm

chương trình y tế công cộng để chặn đứng đà lan bệnh vì thiếu giáo dục y tế. Con muốn kể thật nhiều cho sư cô nghe về những chặng đường lên đèo xuống dốc, qua khe, xuống hố thật hiểm nguy và những lúc băng qua những đầm cát sình lầy. Dù chúng con là những tay lái xe gắn máy thuộc hạng "cừ khôi" nhưng cũng có những lúc bị lạc đường, xe hư, phải dắt xe đi bộ tới bốn năm cây số. May mà cả nhóm đều có chung một suy nghĩ "hãy đến tận những vùng không ai đến, hãy thương những người không ai thương". Sư cô của chúng con là một bà mẹ hiền, một bà chị chu đáo và đầy tính thương, biết chăm sóc từng cộng tác viên, đi mua từng cái cần, từng cái kéo và đi kiểm từng cái thùng để đựng thuốc men. Trước ngày chúng con đi công tác, sư cô lo thức ăn thức uống thật chu đáo gọi là để bồi dưỡng công tác...nên chúng con cũng quên mệt. Có lần chân con đau không lội qua suối được, rứa là con bị công qua.. Có lần suốt chuyến đi vì dầm chân trong nước lâu quá, sợ bị cảm nên con phải lấy hai cái bao ny lông bọc hai chân lại để làm ủng gọi là "ủng Lạc Hòa". Những đêm ở lại làm việc, chúng con cũng có hát hò, leo núi, chơi trăng và đàm đạo. Sau những chuyến đi như vậy về, sư cô chúng con lại tần mẩn đi xin len cũ vài khúc vụn về rồi cùng mấy chị em chúng con ngồi may áo quần và đan áo cho các cháu, nhất là những cháu quá ốm, quá bệnh. Chúng con cũng đi gom góp vật liệu để làm đồ chơi đem lên cho các lớp mẫu giáo. Riêng lớp mẫu giáo Miền Núi Xa ở Lạc Hòa, sư cô con cho luôn nguyên lớp mỗi cháu một bộ áo quần, vì làng này quá xa trong núi lạnh mà áo quần các cháu thì rách nát quá. Đó cũng do công sức sư cô con một mình đi lạc quyen và kêu gọi chúng con mỗi người một tay giúp lo cho các cháu. Sư cô con là một tay lái xe thật là "xịn", nào chở chúng con, nào là chở thuốc, thức ăn, áo quần và đồ chơi cho các cháu. Đường xa gập ghềnh, đồ đạc lênh nhênh, rớt lên rớt xuống, vậy mà nhờ tài đảm đang và tấm lòng thương người nên sư cô con mới có được nhiều năng lượng như thế.

Góp Giỏ

Thơ của sư cô Chân Giải Nghiệm ở chùa Làng Mai

Kính thưa quý vị ân nhân,

Trong năm vừa qua, chúng tôi đã nhận được sự tận tụy tiếp tay của quý vị đối với chương trình cứu trợ của chúng tôi. Thay mặt toàn thể các em bé, các anh chị sinh viên nghèo, các bố lão cô đơn...chúng tôi xin thành thật tỏ lòng biết ơn sâu xa đối với quý vị,

Trong các chương trình cứu trợ năm nay, chúng tôi xin đề nghị một thay đổi nhỏ về chương trình bảo trợ cho em bé chỉ còn cha hoặc mẹ hoặc em bé thiếu ăn trong một gia đình nghèo. Trước đây, chúng tôi đã xin quý vị bảo trợ \$5 MK mỗi tháng cho mỗi em. Nhưng vì số lượng các em cần được giúp quá đông mà chúng tôi không sao kịp thời tìm ra đủ số ân nhân đồng ý giúp đỡ. Vì vậy nên số tiền \$5 MK mỗi tháng, thay vì chỉ để giúp một em bé, các tác viên của chúng tôi tại Việt nam đã tách số tiền này làm hai để giúp hai em. Tuy vậy, nhiều em cũng đã phải bỏ học trong khi chờ đợi được giúp đỡ. Đây là một điều rất đau lòng đối với tất cả chúng ta. Vì vậy năm nay chúng tôi chỉ dám xin quý vị, bảo trợ cho

mỗi em \$3 MK mỗi tháng. Với chương trình mới này, chúng tôi thầm mong quý vị sẽ có khả năng giúp được nhiều em bé nghèo hơn.

Dưới đây, chúng tôi xin liệt kê các chương trình cứu trợ trong năm:

Với \$3 Mỹ kim mỗi tháng,, quý vị có thể bảo trợ cho:

- một em bé chỉ còn cha hoặc mẹ hoặc một em bé thiếu ăn trong một gia đình nghèo (không đủ ăn, hoặc cha hay mẹ tàn tật...);

Với \$5 Mỹ Kim mỗi tháng, quý vị có thể giúp mua gạo cho:

- một em bé mồ côi cả cha lẫn mẹ; hoặc

- một em bé ở lớp mẫu giáo bán trú ở lại ăn trưa ở trường (cha mẹ các em quá nghèo, không đủ khả năng cho các em ăn trưa) - (lớp học Tỉnh Thương); hoặc

- một sinh viên có khả năng nhưng không có điều kiện kinh tế để tự nuôi sống và tiếp tục việc học; hoặc

- một bà lão cô đơn - Xin lưu ý: Trên thực tế \$5.00 mỗi tháng đã được sử dụng để giúp nhiều hơn một bà lão. Vì số bà lão cần sự giúp đỡ quá đông so với số ân nhân đồng ý giúp đỡ, các tác viên của chúng tôi ở Việt Nam đã linh động tách số tiền này ra để có thể giúp nhiều bà lão hơn. (Hiện nay \$5.00 cho mỗi 5 cụ ở Thừa Thiên !)

Chúng tôi mong quý vị thông cảm và tăng cường sự giúp đỡ cho chương trình này.

Với \$10 Mỹ Kim mỗi tháng, quý vị có thể giúp một thiếu niên (trên 15 tuổi) học nghề (tối đa 2 năm).

Với \$15 Mỹ Kim mỗi tháng, quý vị có thể giúp trả lương cho một cô giáo mẫu giáo ở những vùng hẻo lánh, kém phát triển hoặc bị chiến tranh tàn phá. Mở những lớp học Tỉnh Thương ở các vùng này không những chúng ta giúp các em được học mà còn giúp các em ở lại trường ăn trưa, và tránh được các rủi ro có thể xảy ra (chết đuối, răn cần, cháy nhà....) khi cha mẹ đi khỏi.

trạm nhận
và
bất động

Ngoài ra chúng tôi còn chương trình y tế lưu động, đi thăm và giúp người cùi, cứu trợ lũ lụt v.v...

Với số tiền \$3 hay \$5 hay \$10 hoặc \$15 Mỹ Kim một tháng, quý vị sẽ giúp đỡ cho rất nhiều em bé, các sinh viên nghèo, các bà lão cô đơn... có thêm cơm ăn, áo mặc. Nhưng giá trị của số tiền không dừng lại ở đó. Việc chia sẻ của quý vị sẽ làm vơi đi rất nhiều khổ đau đang có mặt chung quanh chúng ta và sẽ tiếp tục làm nảy sinh nhiều hy vọng, hiểu biết và thương yêu trong từng trái tim của rất nhiều người. Chúng tôi rất mong đợi sự tiếp tay của quý vị.

Sen búp xin tặng người
Chan Giải Nghiêm
Xóm Hạ chùa Làng Mai

địa chỉ: Meyrac, Loubès Bernac,
47120 Duras, France

VẬN ĐỘNG

Hòa Thượng Huyền Quang đã bị bắt và đưa đi an trí tại chùa Quảng Phước ở Nghĩa Bình từ ngày 29.12.94. Cho đến hôm nay chưa ai được thăm viếng.

Hòa Thượng Quảng Độ bị bắt ngày 5.1.95 tại Thanh Minh thiền viện Sài Gòn và đang bị giam tại Sài Gòn.

Hàng trăm ^{ngân} hàng thân hữu và đệ tử quốc tế của Làng Hồng đã được báo tin để gửi fax và thư về cho các ông Đỗ Mười và Võ Văn Kỳ để can thiệp. Họ cũng đã được yêu cầu can thiệp cho các thầy khác như Tuệ Sỹ, Trí Siêu, Trí Tựu v.v... Ngoài ra họ cũng đã tích cực can thiệp với chính quyền nước họ.

LỊCH LỄ HỘI MÙA HÈ 1995

Tạ Ôn và Giỗ Tổ	21.7.95
Đám Cưới	27.7.95
Bông Hồng Cài Áo	01.8.95
Mừng Trăng Lên	08.8.95
Phóng Đăng	12.8.95

LỊCH SINH HOẠT TẠI LÀNG HỒNG VÀ HẢI NGOẠI NĂM 1995

Thầy và các Giáo Thọ:

Pháp

15.11.94-20.03.95: Khóa tu mùa Đông, tại Làng.

26.02: Hội Hoa Thủy Tiên, tại Làng.

02.04 đến 28.05: Khóa tu mùa Xuân sẽ được tổ chức tại Làng dưới sự hướng dẫn của các Giáo Thọ Thầy Giác Thanh và chị Chân Nguyên (cho thiền sinh nói tiếng Việt và tiếng Pháp) và anh Chân Cảm Ứng-Karl Riedl và chị Chân Diệu Từ-Helga Riedl (cho thiền sinh nói tiếng Anh và tiếng Đức). Chủ đề: "Duy Biểu Học".

tháng 4: Hội Hoa Mai, tại Làng.

- 14.05: Lễ Đản Bụt, tại Làng.
 25 đến 30.06: Khóa tu / Đại Hội Thảo Luận với chủ đề
 "Xây Dựng Tăng Thân Nữ Khất Sĩ tại Tây
 Phương", tại Làng.
 15.07 đến 15.08: Khóa tu mùa Hè, tại Làng.
 15.11.95 đến 15.02.96: Khóa tu mùa Đông, tại Làng; có
 phiên dịch ra Anh & Pháp ngữ.

Dài Loan

- 22.03: @ 19g30 - Thuyết pháp công cộng tại Đài Bắc -
 Sư cô Chân Đức - "An Lạc Từng Bước Chân".
 23.03: Tối - Thuyết pháp công cộng - Sư cô Chân
 Không - "Nẻo Về Chánh Niệm của Người Làm
 Việc Xã Hội & Công Tác Hòa Bình".
 25.03: @ 14g - Thuyết pháp công cộng tại Đài Bắc -
 Thầy - "Tiếp Xúc Sự An Lạc".
 26.03: @ 8g - 18g - Ngày Quán Niệm tại Đài Bắc - "Giữ
 Tâm An trong Khi Bận Rộn".
 27.03: Tối - Thuyết pháp công cộng tại Đài Trung - Sư
 cô Chân Đức - "Năm Giới Quý Báu".
 29.03: @ 5g - 17g - Ngày Quán Niệm tại Đài Trung.
 @ 19g30 - 21g30 - Thuyết pháp công cộng tại Đài
 Trung - Giáo Thọ Chân Đức - "Tâm An".
 30.03: Tối - Thuyết pháp công cộng tại Đài Trung - Sư
 cô Chân Không - "Tháo Gỡ Những Quả Lựu Đạn
 Trong Ta và Trong Người".
 31.03: Tối - Thuyết pháp công cộng tại Đài Bắc - Thầy -
 "Thức Ăn cho Thân và Tâm".
 01.04: @ 14h - Khóa tu bắt đầu tại Đài Trung - "Cười
 Trên Sóng Sinh Tử".
 08.04: @ 19h - 21h30 - Thuyết pháp công cộng - Thầy -
 "Tiếp Xúc Bản Môn trong Hiện Tại".
 09.04: @ 8h - 18h - Ngày Quán Niệm - "Giữ Tâm An
 Trong Khi Bận Rộn".
 @ 18h - Pháp Hội Vô Tận Đẳng tiền đưa Thầy và
 phái đoàn.
 10.04: @ 19h - 21h30 - Thuyết pháp công cộng tại
 Thính Đường Tôn Dật Tiên - Thầy - "Thiền Quán".
 11.04: @ 19h - 21h30 - Thuyết pháp công cộng tại
 Thính Đường Tôn Dật Tiên - Thầy - "Con Đường
 của Các Vị Bồ Tát trong Thế Kỳ thứ 21".
 12.04: @ 19h - 20h30 - Thuyết pháp công cộng tại
 Thính Đường Tôn Dật Tiên - Thầy - "Năm Giới
 Quý Báu".
 @ 20h30 - 21h30 - Lễ truyền Năm Giới Quý Báu
 cho 3,000 người.
 13 đến 15.04: Khóa tu
 16.04: @ 8h - 18h - Ngày Quán Niệm tại Đài Bắc.
 @ 18h - 20h - Pháp Hội Vô Tận Đẳng tiền đưa
 Thầy và phái đoàn.

Đại Hàn

- 19.04: @ 19h - Thuyết pháp công cộng - "Nhu Yếu của
 Con Người trong Thế Kỳ thứ 21".
 20.04: @ 16h - Thuyết pháp công cộng tại Viện Đại Học
 Phật Giáo Dongguk.
 21 đến 22.04: Khóa tu tại vùng Bongryung-sa.
 23.04: @ 8h - 16h - Ngày Quán Niệm.
 25.04: @ 17h - Thuyết pháp công cộng tại thành phố
 Kyungju.

Nhật Bản

- 29.04: Thuyết pháp công cộng tại Osaka.
 30.04: Ngày Quán Niệm tại Kyoto.
 03-07.05: Khóa tu tại Isehara (phía Đông thành phố
 Tokyo cách 1g lái xe).
 09.05: Thuyết pháp công cộng tại Tokyo.
 10-13.05: Khóa tu tại Kiyosato (phía Nam Đông thành
 phố Tokyo cách 1g30 lái xe).
 14.05: Ngày Quán Niệm tại Kamakura.
 [Mindful Project tại 6 - 8 - 26 - 103 / Daita
 Setagaya-Ku, Tokyo 155; đ/t: (81 - 3) 3466 - 3460
 / Fax: (81 - 3) 3466 - 3370]

Trung Quốc

- 17-20.05: Bắc Kinh
 20-23.05: Datong (Shanxi Province)
 23 đến 27.05: Ngũ Đài Sơn (Five Terraces Mt.)
 28 đến 29.05: Shaolin Monastery (on Song Shan)
 29 đến 31.05: Luoyang (Henan Province)
 02.06: Xian (Shanxi Province)
 05 đến 6.06: Ximen
*Nếu cần thêm chi tiết về chuyến đi giảng tại Châu Á,
 xin liên lạc Ellen Peskin, Community of Mindful
 Living, P.O.Box 7355, Berkeley, CA 94707. đ/t: (510)
 527 - 3751, Fax: (510) 525 - 7129 or Email:
 Parapress@aol.com*

Bắc Mỹ

- 12 đến 16.09: Khóa tu cho đồng bào Việt Nam tại Camp
 Seely, Cali.
 17.09: Thuyết pháp công cộng tại Orange County, Cali.
 [Liên lạc Hoàng Quốc Trung - (714) 556 - 2683]
 18 đến 22.09: Khóa tu cho người Mỹ tại Camp Swig,
 Cali.
 23.09: Ngày Quán Niệm bằng Anh ngữ tại Spirit Rock,
 Cali.
 [Liên lạc Community of Mindful Living - (510)
 527 - 3751]
 25 đến 28.09: Khóa tu cho đồng bào Việt Nam tại Tu
 Viện Kim Sơn.
 [Liên lạc Tu Viện Kim Sơn - (408) 848 - 1541]
 26.09: Thuyết pháp công cộng bằng Anh ngữ tại
 Berkeley Theater.
 29.09 đến 01.10: Hội Thảo: "Chánh niệm cho các nhà
 làm chính trị".
 09.10: Thuyết pháp công cộng tại New York City.
 12.10: Thuyết pháp công cộng tại Washington D.C.
 [Liên lạc Community of Mindful Living - (510)
 527 - 3751]

Thầy Giác Thanh

Ý

- 14.05: Thuyết pháp công cộng tại Venisia, Italia vào
 dịp Lễ Đản Bụt.
 [Liên lạc Roberto Mander: (39 - 6) 8558901]

Sư Cô Chân Không

Pháp

- 03 đến 05.03: Khóa tu bằng Pháp ngữ tại Paris.

[Liên lạc Monique: 46.02.26.93]

01 đến 03.09: Khóa tu bằng Pháp ngữ tại Ste. Etienne gần Lyon.

[Liên lạc Elizabeth Ollagnier: 72.25.52.07 hoặc Mme Riou: 77.25.10.09]

Đức

05-08.09: Hội thảo ở Berlin (Peace University Gathering).

[Liên lạc Karl Schmied: 8025 - 6065]

Sư Cô Chân Đức

Tân Tây Lan

16.02: Thuyết pháp công cộng tại Auckland.

17.02: Buổi họp mặt với đồng bào Việt Nam tại Auckland.

18.02: Ngày Quán Niệm tại Auckland.

19-26.02: Khóa tu gần Auckland.

[Liên lạc Lê Khanh: (61 - 2) 5437823]

Úc

28.02: Thuyết pháp công cộng tại Sydney.

03.03: Thiền tập cho giới trẻ tại Waterfall.

08.03: Thuyết pháp công cộng tại Camperdorm.

10 đến 15.03: Khóa tu tại Watt Buddha Dhamma.

18.03: Ngày Quán Niệm tại Chùa Pháp Bảo.

19.03: Ngày Quán Niệm tại Chùa Phước Huệ.

[Liên lạc Chân Lương: (61 - 2) 66347]

Anh Quốc

tháng 9: (dự định) Thuyết pháp công cộng tại London. Khóa tu tại Southampton.

[Liên lạc Martin Pitt: 64.22.84.28.04]

Ý

tháng 10: Khóa tu & thuyết pháp công cộng tại Rome.

[Liên lạc Roberto Mander: (39 - 6) 8558901]

Sư Cô Chân Diệu Nghiêm

Bắc Mỹ

tháng 9: Khóa tu tại Montana. [Liên lạc Community of Mindful Living - (510) 527 - 3751]

Khóa tu tại Missoula / Seattle, Mt. Lamp

Zendo [Liên lạc E. Kiera: (206) 592 - 5248]

Dan Mạch

tháng 11: Khóa tu. [Liên lạc Jorgen Hannibal: (45) 48.79.62.88]

Hòa Lan

tháng 12: Khóa tu & vài Ngày Quán Niệm. [Liên lạc Eveline Beumkes: (20) 616 - 4943]

lắng lòng
nghe tiếng
gọi quê
hương

Đông núi
trông ra
đẹp là
thường

Về tới quê
xưa tìm gốc
rễ

Đi qua cầu
Hiếu
tới cầu Thương

CÁC BAN CÓ Ý ĐỊNH VỀ LÃNG HỒNG TU HỌC MÙA
HÈ 1987, XIN LƯU Ý:

Trước tháng 9/1986, những người từ nạn có thể cũ
trở hợp pháp tại Thụy Sĩ, Hoà Lan, Anh, Bỉ, Tây Đức.
(v.v.) khi muốn vào nước Pháp, chỉ cần đem theo
thông hành từ nạn (titre de voyage- travel document)
để trình tại biên giới là đủ. Điều kiện đó không còn
hợp pháp nữa. Thông hành từ nạn của bạn phải có
con dấu chiếu khán do tòa lãnh sự Pháp tại nước bạn
cấp. Để có chiếu khán này, bạn phải đến tòa
lãnh sự Pháp xin cấp sớm càng tốt. Thời hạn cấp
chiếu khán là ba tháng. Xin bạn đi nộp đơn trước
tháng tư 1987 muộn hơn... Nếu Tòa Lãnh sự cần giấy
chứng cứ trú trong mùa hè thì xin bạn cho chúng tôi
biết sớm.

PHIẾU GHI TÊN

gửi về Anh Chơn Lễ
Xóm Hạ, Meyrac,
Loubès Bernac 47120 Duras

Xin bạn tổ chức hoàn lý ghi tên chúng tôi vào
Khóa tu Mùa Hạ 1987 tại Làng Hồng.

Số tự	Tên và pháp danh	tuổi	về làng ngày	định rời làng ngày

địa chỉ:

điện thoại số:

- Chúng tôi dự tính về tới làng bằng xe hơi (sáng hay chiều) ngày...
- Chúng tôi dự tính về bằng xe lửa. Xin đón tại ga xe lửa (Sainte Foy
La Grande hay Marmande) vào lúc giờ ngày
- Chúng tôi sẽ thông báo ngày giờ tới làng sau.
- Chúng tôi xin gửi trước một số tiền phụ về rau đậu là: (1)

Ký tên,

(1) Chi phiếu đề: Eglise Bouddhique Unifiée