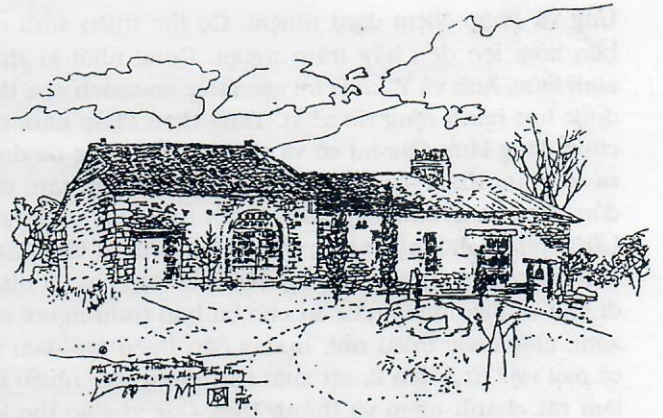


Chùa Làng Mai

Meyrac, Loubès-Bernac,
47120 Duras,
FRANCE.



Lá thư thứ mười chín

07.02.1996

Còn chừng nửa tháng nữa thì chấm dứt Khóa Tu Mùa Đông tại Chùa Làng Mai. Khóa Mùa Đông năm nay cũng kéo dài ba tháng như mọi năm và đại chúng tiếp tục học hỏi và thực tập về đề tài Truyền Thống Sinh Động của Thiên Tập từ Ấn Độ sang Việt Nam và Trung Quốc. Năng lượng chánh niệm trong khóa tu rất dồi dào, mức độ an lạc khá cao. Giới xuất gia có năm mươi chín vị, có những vị từ Hoa Kỳ, Gia Nã Đại và Việt Nam tới. Vào dịp lễ Giáng Sinh và Năm Mới dương lịch, số lượng thiên sinh lên tới một trăm tám mươi hai người. Các phòng có lò sưởi của Xóm Thượng, Xóm Hạ và Xóm Đồi, lúc nào cũng đầy người.

Năm 1995, là năm thầy phải đi dạy ở Á Châu và Bắc Mỹ Châu cho nên thầy chỉ có mặt tại Làng trong Khóa Tu Mùa Hè và Khóa Tu Mùa Đông thôi. Hai khóa Mùa Xuân và Mùa Thu tại Làng vẫn được tổ chức nhưng do đại chúng thường trú đảm nhiệm. Khóa Mùa Xuân bắt đầu ngày mùng 1 tháng 4 năm 1995 và chấm dứt ngày mùng 5 tháng 6 năm 1995 đã tu học theo chủ đề Năm Mười Bài Duy Biểu. Các thiên sinh nói tiếng Việt, nghe pháp thoại và học theo băng hình của thầy giảng về Duy Biểu học bằng tiếng Việt, mỗi thứ năm và chủ nhật, trong khi thiên sinh ngoại quốc nghe pháp thoại thầy giảng bằng Anh ngữ, cùng cùng một đề tài. Trong Khóa Tu Mùa Thu, bắt đầu từ ngày 14.9.1995, cả hai giới thiên sinh Việt và ngoại quốc đều tu học theo những bài pháp thoại của thầy bằng Anh ngữ, chủ đề là Thiên quán trong truyền thống Đại Thừa. Khóa Tu Mùa Thu chưa chấm dứt thì thầy đã về và thầy trực tiếp giảng ba bài giảng chốt của khóa tu. Khóa Mùa Thu chấm dứt chừng ba tuần lễ thì Khóa Mùa Đông được khai mạc ngày 22.12.1995. Khóa này được tổ chức hằng năm tương đương với mùa an cư kết hạ bèn nhà.

Chuyến đi Á Châu bắt đầu ngày 19.3.1995. Cùng tháp tùng thầy có một phái đoàn gồm các thầy và các sư cô hầu hết là các vị gốc Tây phương. Chuyến đi bắt đầu từ Đài Loan, qua Triều Tiên, đến Nhật Bản và sau hết là Trung Quốc. Thầy và phái đoàn về tới Làng Hồng ngày mùng 9.6.1995. Một bản tường thuật chuyến đi

hoàng hóa này được in trong Lá Thư Làng Mai số này, khá đầy đủ, để các thân hữu của Làng thưởng thức.

Chuyến đi Bắc Mỹ của thầy bắt đầu ngày 10.9.1995. Cùng tháp tùng thầy có một phái đoàn gồm các thầy và các sư cô sư chú hầu hết là các vị gốc Việt Nam. Chuyến đi này gồm có những khóa tu, những ngày chánh niệm và những buổi thuyết giảng qua các địa điểm: Camp Seely, Orange County, Saratoga, Spirit Rock, Tu Viện Kim Sơn, chùa Đức Viên, San Francisco, Omega Institute, Nữ Ước và Hoa Thịnh Đốn. Chuyến đi này cũng được ghi lại trong một bản tường thuật, cũng được đăng tải trong Lá Thư Làng Mai số này.

Trong số những vị xuất gia qua tu nghiệp tại Làng Mai có các sư thầy Đàm Nguyễn, Đàm Tiến, Hạnh Châu, sư chú Đức Thiện, các ni sư Minh Tánh, Như Minh, Diệu Đạt và sư cô Minh Hiệp đã học xong và về nước. Bắt đầu từ khóa mùa Đông lại có các thầy Đức Niệm, Từ Nghiêm, Giác Quốc và thượng tọa Thanh Duyệt qua tham dự khóa tu. Sư cụ Đàm Anh, một vị sư trưởng lớn của Ni chúng miền Bắc cũng đã sang tham dự được hơn một tháng. Sư cụ rất hứng khởi và hạnh phúc khi tiếp xúc với tăng thân Làng Mai. Sư cụ đã nói với các sư chú sư cô tại Làng: "Ở đây quý vị sung sướng như ở trên cõi tiên, và các vị đẹp đẽ và hạnh phúc như những thiên thần. Thật là một khung cảnh tu học hiếm có. Vậy các vị hãy hết sức biết trân quý thời gian tu học tại đây, đừng để hao mòn phúc báo mà bị dọa xuống trần gian, rất ướng". Ngày rời Làng về lại Hà Nội, sư cụ đã khóc khiến cho đại chúng ở làng ai cũng rơi lệ.

Trong Khóa Mùa Hè năm 1995, thiên sinh Âu Châu tới rất đông. Hàng ngàn thiên sinh đã tới tham dự. Có một thí chủ đã cúng cho Làng khu đất và ngôi nhà lớn ở giữa đường hai xóm Thượng và Hạ, nơi mà mấy năm trước Làng phải mượn với giá 2000 F mỗi tuần để làm xóm Trung dành cho nam thanh thiếu niên. Nhờ thế năm nay Xóm Trung có thiên đường riêng, có thêm nhiều phòng vệ sinh cho một số em ở ngoài lều, có nhà bếp riêng để ăn sáng và có Ban Hướng Dẫn tu học riêng do ba sư chú Pháp Dụng, Pháp

Ứng và Pháp Niệm đảm nhiệm. Có lúc thiên sinh của bốn xóm lên đến bảy trăm người. Đòng nhất là thiên sinh Đức, Anh và Ý, có lẽ tại các nước này sách của thầy được lưu hành rộng rãi nhất. Tăng thân Pháp năm nay cũng đông lắm. Các sư cô và sư chú của Làng đã đứng ra tổ chức Khóa Tu Mùa Hè, điều khiển tiếp tân, đưa đón hằng tuần sáu bảy trăm người từ ga Sainte Foy về Làng, phân phối phòng ốc, chia thiên sinh ra làm nhiều tiểu tăng thân tu học, hướng dẫn thực tập chánh niệm, đi chợ và điều động nấu ăn cho ba bốn trăm người mỗi xóm, chăm sóc thiếu nhi, hướng dẫn thiền tập, làm tất cả mọi việc từ A đến Z, rất xuất sắc, ví tuy việc nhiều mà làm rất chánh niệm và thành thơi. Các vị giáo thọ lớn nhờ vậy mà có rất nhiều thí giờ cho thiên sinh. Năm nay các vị tỷ kheo, tỷ kheo ni và ngay cả một số quý vị sa di và sa di ni cũng được thiên sinh tham vấn. Nhiều gia đình đã báo cáo rằng sự quán chiếu của các sư cô sư chú trẻ cũng đã đóng góp lớn cho gia đình họ. Sau đây là những bài pháp thoại thầy nói trong khóa mùa Hè, quý vị có thể thính để về học:

16.7.1995. Làm gì cũng có hạnh phúc : Thầy kể chuyện cô Sally vô địch về bơi lội, năm hai mươi tuổi quyết định chấm dứt việc tranh đua bơi lội bởi vì cô thấy chạy theo danh lợi thì không có thí giờ để sống hạnh phúc và thành thơi trong đời sống hằng ngày của mình. Cô nói hai mươi tuổi là già quá rồi. Thực tập chánh niệm là để đừng bị cuốn theo danh lợi, để có thể sống từng giây phút của đời sống hằng ngày một cách sâu sắc, thành thơi và an lạc. Nếu không, tuy sống mà cũng như không sống.

17.7.95 The Three Prostrations, Suffering and Understanding : Thầy dạy thực tập ba cái lạy để chuyển hóa khổ đau, để thấy được liên hệ tương tức giữa mình với tổ tiên tam linh và huyết thống, giữa mình và con cháu, anh em, bè bạn và các loài chúng sanh, và cuối cùng để vượt thoát sinh tử.

20.7.95 Comment Cultiver la Paix? : Thầy dạy cách ngồi, quán chiếu mình là hoa, là núi, là không gian và về sự thực tập thương yêu, bắt đầu bằng thương và chăm sóc đúng cách cho chính mình, nhận diện được những nhu yếu đích thực của mình.

21.7.95 Practice to Transform Our Anger : Thầy dạy cách chuyển hóa cái giận. Cái giận làm cho ta mất đi nhiều năng lượng và gây thương tích cho thân tâm ta và cả thân tâm người khác. Phải học cách nhận diện những gốc rễ của cái giận để chuyển hóa và lấy lại sự an lạc, thành thơi. Thầy cũng dạy chánh niệm là sự có mặt đích thực trong cuộc đời, cho ta và cho người ta thương.

23.7.95. Đừng để mất người thương : Thầy kể chuyện Từ Uyên và Giáng Kiều. Giáng Kiều là người đã từ trên bức tranh bước xuống, đi vào cuộc đời mình và đem lại hạnh phúc cho mình. Vậy mà mình đã đối xử với Giáng Kiều của mình một cách tệ bạc, cho đến nỗi nàng Giáng Kiều của mình chịu không nổi, phải bỏ đi.

24.7.95 Watering the Seeds of Love : Thầy nói

rằng tâm ta như máy truyền hình, nếu không cẩn thận, ta sẽ gọi về những hình ảnh và âm thanh đầy bạo động và khổ đau có thể bít lấp con đường an lạc và hạnh phúc. Trong việc tìm giải trí ta đừng đầu độc ta bằng những sản phẩm không lành mạnh, phải biết tưới tẩm những hạt giống hiểu biết và thương yêu.

27.7.95 Les Quatre Mantras d'Amour : Thầy dạy thực tập chánh niệm và thương yêu qua bốn linh chú màu nhiệm, thực tập từ bi quán để có thể hiểu và thương chính mình và hiểu thương người khác. Tự ái là một trở ngại lớn không cho ta thiết lập được cảm thông với người ta thương và rốt cục chia rẽ ta với người ta thương.

28.7.95 Being With Ourselves, Being Free from Anger : Thầy tiếp tục dạy về phương pháp thương yêu theo giáo lý tứ vô lượng tâm.

30.7.95 Nhân diện Văn Thù : Thầy kể chuyện đi hành hương tại Trung Quốc.

31.7.95 Watering the Seeds of Love and Compassion : Thầy dạy cách tưới tẩm các hạt giống niềm vui và hạnh phúc trong ta, về ba cái lạy, năm cái lạy, ba sự quay về và năm giới quý báu.

2.8.95 Giải đáp những thắc mắc của tuổi trẻ : Thầy trả lời câu hỏi của những người trẻ về chủ đề tình yêu, liên hệ giữa cha mẹ và con cái, hôn nhân dị chủng v.v..

3.8.95 L'Ecoute Profonde et la Reconciliation : Thầy dạy cách thực tập nhìn sâu và lắng nghe theo mô thức các vị đại sĩ Quan Âm và Văn Thù để nuôi dưỡng hiểu biết và thương yêu.

4.8.95 Emptiness, Non-self, Interbeing : Thầy hỏi các bé: khi bé giận bé muốn mẹ làm gì và đừng làm gì? Và bé nên làm gì và không nên làm gì khi giận? Thầy dạy về không, vô ngã và tương tức như ba cánh cửa mở ra thế giới an bình và tự do thực sự.

6.8.95 Chánh niệm gìn giữ thân tâm : Thầy kể câu chuyện Trương Chí, về phép hộ trì sáu căn, các loại thức ăn và độc tố cần phải tránh.

7.8.95 Understanding, the Energy of Liberation : Thầy dạy chánh niệm là năng lượng giúp ta biết nghe biết hiểu và biết nói để có thể chuyển hóa khổ đau trong chiều sâu tâm thức.

10.8.1995 Le Regard Profond, le Toucher Profond : Thầy dạy thiền tập để dừng lại và nhìn sâu vào các hiện tượng, để có thể thấy và tiếp xúc sâu sắc với thực tại. Cái hiểu này có công năng giải phóng và chuyển hóa.

11.8.1995 The Buddhist Practice of Love : Thầy tiếp tục dạy về Từ Bi quán và nguyên tắc hiện pháp lạc trú.

13.8.1995 Hải đảo tự thân : Thầy dạy phương pháp quay về nương tựa nơi hải đảo tự thân mỗi khi thiếu an lạc và vững chãi. Thầy chỉ phương pháp xây dựng một vùng an ổn mát mẻ và vững chãi trong tâm để làm chỗ cho ta quay về nương tựa trong những giờ phút khó khăn của cuộc sống.

14.8.1995 Feeling Connected : Thầy kể chuyện cây tre trăm đốt và dạy thực tập ba cái lạy. Một khi thấy được cái một trong cái tất cả và cái tất cả trong cái một ta sẽ thấy nhẹ nhàng, không còn sợ hãi, bắt đầu có hạnh phúc trong bản thân và tạo nên hạnh phúc cho những người xung quanh.

Trong năm 1995, có nhiều thầy và sư cô được gửi đi thực tập tại các nước ở Âu châu và Mỹ châu và các vị đã được Phật tử Việt Nam cũng như Phật tử bản xứ tại các nước ấy ái mộ. Các thầy và sư cô đã gây được rất nhiều niềm tin của Phật tử nơi thế hệ tiếp nối thầy.

Các vị đã đem lại hạnh phúc và niềm tin cho nhiều người và cũng đã được nuôi dưỡng thêm bằng hạnh phúc và niềm tin ấy. Chương trình các thầy và sư cô đi thực tập sẽ được tiếp tục năm 1996. Các vị thân hữu của Làng Mai ở khắp nơi có thể liên lạc trực tiếp về Làng về việc tổ chức các khóa tu hay các ngày chánh niệm tại địa phương mình do các thầy và sư cô hướng dẫn. Xin viết thư cho Sư Cô Chân Không để sắp xếp việc này.

Cuối khóa tu mùa Đông này, vào ngày 28 Tết, sẽ có lễ Xuất Gia của năm người trẻ mới, và ngày mùng bốn Tết sẽ có Lễ Truyền Đăng cho một số thầy và sư cô.

Trong Lá Thư Làng Mai này chúng tôi cũng xin công hiến các vị thân hữu một số những bài pháp thoại mà thầy đã giảng dạy trong mấy năm qua. Chúng tôi mong ước Lá Thư này sẽ tới tay liệt vị chúng một tuần lễ trước Tết. Tất cả các thiền sinh trong Khóa Tu Mùa Đông tại Làng Mai xin kính gửi đến liệt vị những lời chúc tụng chân thật cho một năm mới Bính Tý an lành, hạnh phúc, đầy đủ sức khỏe, hiểu biết và thương yêu.

Bắc Mỹ Châu, đi gặp Tú Uyên và Giáng Kiều

*Chuyến đi hoàng pháp của thầy và phái
đoàn Làng Mai từ 10.9 đến 16.10.1995*

Trong khi đại chúng tại Chùa Làng Mai bắt đầu Khóa Tu Mùa Thu với chủ đề CULTIVATING THE MIND OF LOVE (Nuôi dưỡng Bồ đề tâm) tu tập và quán chiếu theo những bài pháp thoại của thầy qua băng hình thì thầy và một phái đoàn 12 vị: 5 thầy và 7 sư cô lên đường đi Hoa Kỳ để hướng dẫn tu học cho đồng bào và người Hoa Kỳ. Chuyến đi bắt đầu từ ngày 10.9 và chấm dứt ngày 16.10.1995.

*Khóa tu Nam Cali
(từ 12.9 đến thứ bảy 16.9)*

Nhóm Nụ Hồng năm nay lại tổ chức cho đồng bào tới tu học với Thầy tại Camp Seely giữa núi rừng Malibu. Hai trăm tám mươi thiền sinh đã về tham dự trong không khí tịnh lạc và phấn khởi. Trong chuyến đi Hoa Kỳ của Thầy năm nay, đồng bào cũng như giới Phật tử Tây Phương cảm thấy có rất nhiều phấn khởi vì thấy bên cạnh thầy những thầy và sư cô trẻ như những cây sồi con đang lớn và hứa hẹn sẽ vững chãi và xanh tươi. Quý thầy và quý sư cô còn thật trẻ mà đã biểu lộ được tinh thần và năng lượng của sự hành trí. Qua các cuộc pháp đàm, họ đã chứng tỏ có cái nhìn khá sâu, cái thấy khá thông suốt; trong khi ấy họ lại rất tươi mát và khiêm cung đối các vị Phật tử lớn tuổi, rất thiết tha tự nhiên không hề có mặc cảm giỏi hơn hay dở hơn đối với người ngang tuổi và đã gây niềm tin cho mọi người nhờ cách đi đứng có chánh niệm, nhẹ nhàng và thành thoi. Vào ngày đầu của khóa tu, thầy và quý thầy cùng quý sư cô đã niệm danh hiệu bồ tát Quán Thế Âm để cầu hộ trì cho khóa tu học. Không khí trang nghiêm và đượm màu sắc dân tộc. Quý sư cô đã chít khăn theo lối Bắc truyền thống của nữ tăng Việt Nam từ cả nghìn năm nay.

Sau pháp thoại hướng dẫn, thầy nói về bốn câu thần chú để thực tập Thương Yêu theo tinh thần tính thức. Thầy cũng chỉ dạy về cách quán chiếu lãnh thổ tự thân để làm chủ tính hình, để thấy được gốc rễ của những tập khí và những khổ đau. Nhìn sâu vào năm uẩn của ta, của những người ta thương hay của những người ta chẳng thương, để tìm cách chuyển hóa. Trong pháp thoại thứ hai, thầy kể câu chuyện Tú Uyên, Giáng Kiều và khuyên mọi người sống có tính thức và có quán chiếu để đừng làm vào tình trạng đánh mất người thương như Tú Uyên đã đánh mất Giáng Kiều vì tập khí hút xách, rượu chè, nóng nảy và nói năng không chánh niệm. Thầy nói đến sư chú Pháp Cảnh và các sư chú sư cô tu học ở Làng Mai. Thầy nói thầy trân quý họ như những Giáng Kiều của thầy và thầy không muốn vì vô tâm quên lãng mà đánh mất họ. Muốn đừng đánh mất Giáng Kiều thì chỉ có một cách mà thôi: đó là sống đời sống hàng ngày thật tỉnh táo và sau sắc. Người đó có thể là người yêu của mình nhưng cũng có thể là con trai, con gái mình, là ba, mẹ, anh, chị em, bạn bè hay học trò của mình. Trong pháp thoại thứ ba, Thầy giảng về bài kệ thực tập "đã về, đã tới". Về tới đâu? Về tới sự an lạc, vững chãi và thành thoi. Đó mới đích thực là quê hương tâm linh của mình. Thầy cũng dạy phương cách chuyển hóa cái giận và cái sợ, phương cách quán chiếu để đối trị với những tập khí xấu chất chứa trong tàng thức. Thầy dạy ta không nên để tàng thức chứa chấp quá nhiều nội kết, bực dọc và tập khí xấu bởi vì khi chúng trào lên ý thức ta sẽ kiểm soát và đối trị không

kíp. Trong pháp thoại thứ tư, thầy nói về hoa trái của sự tu học, về ba cái lay để thực tập mỉm cười với sinh tử.

Orange County
(ngày 17.9.1995)

Hôm nay thầy giảng cho đồng bào nghe từ lúc 15 giờ tại Hội Trường Orange County. Thính đường có 1500 ghế. Có một số đồng bào phải đứng bên ngoài vì bên trong tất cả các ghế đã đầy người. Đề tài là *Xây dựng hạnh phúc gia đình*. Thầy cũng bắt đầu chương trình bằng mời các thầy, các sư cô và sư chú niệm danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm. Thầy dạy về hạnh Lăng Nghe của Bồ Tát Quán Âm, thiết lập lại những nhịp cầu cảm thông giữa bố con, mẹ con và vợ chồng. Thầy cũng có dạy vài câu thần chú để tập thương và tập hòa giải với những người thương. Báo chí Việt ngữ, đài truyền thanh Little Saigon đã tường thuật nhiều về khóa tu và buổi thuyết giảng này trong nhiều ngày liên tiếp.

Saratoga
Khóa tu cho người Hoa Kỳ
(từ ngày 18.9. đến ngày 22.9.1995)

Chưa vào khóa tu thầy đã phải tiếp nhà báo San Francisco Chronicle ngay sau khi xuống phi trường tại Hilton Hotel. Buổi họp báo này do nhà xuất bản Riverheads xếp đặt. Bài báo viết rất hay về cuốn sách mới nhất bằng tiếng Anh của thầy. Sau bài báo này, cuốn sách *Living Buddha Living Christ* mới xuất bản cách đó hai tuần đã nhảy vọt từ hạng ba lên hạng nhất trong những cuốn sách bán chạy nhất vùng California tuần sau đó.

Khóa tu có 550 người ghi tên tu học. Các thầy trẻ như Chân Nguyễn Hải, Chân Pháp Đăng, Chân Pháp Dụng, các sư cô Chân Quán Nghiêm, Chân Thoại Nghiêm, Chân Định Nghiêm và Chân Tuệ Nghiêm đều phải đứng ra hướng dẫn thiền tọa, làm thiền hướng dẫn, thiền lay, thiền nằm, pháp đàm v.v.. Hai sư cô lớn là Trung Chính và Chân Không thì xem nhóm của sư em nào quá đông thiền sinh thì vào giúp đỡ. Thường thường nhóm của sư cô Chân Diệu Nghiêm rất đông nên hai sư cô phải đến tiếp sức thường xuyên. Trong ngày đầu của khóa tu, sư cô Chân Không, anh Chân Đắc và chị Chân Tiếp đã cùng nhau nói pháp thoại hướng dẫn. Ngày thứ hai, thầy đã nói pháp thoại về Cõi Tịnh Độ và Nước Chứa, về phép đi thiền hành, về phép Thiền Dừng Lại để thực sự về tới quê hương tâm linh của mình. Ngày thứ ba, Thầy nói pháp thoại về Tú Uyên và Giáng Kiều và đã cho Tú Uyên và Giáng Kiều hai tên mới là David và Angelina. Thầy mời mọi người quán chiếu xem mình đã đánh mất bà tiên dụ hiền của mình (hay ông hoàng đẹp đẽ của đời mình) bao nhiêu lần rồi vì tập khí không đẹp của mình mà mình chưa chịu chuyển hóa. Bây giờ đã đến lúc ta quyết định chuyển hóa tập khí ấy chưa? Muốn người thương Giáng Kiều trở về thì chỉ có cách là đốt lại trầm hương để thỉnh mời. Trầm hương này phải là tâm hương nghĩa là hương của giới luật, hương của định tâm và hương của tuệ giác. Hương này có thể nuôi dưỡng mình, để mình phát hiện lại cái đẹp, cái lành và cái thật nơi mình thì mới giữ được người mình thương. Thầy dạy về phương pháp chuyển hóa và tám hơi thở đầu của Kinh Quán

Niệm Hơi thở. Vào ngày thứ tư thầy nói Giáng Kiều thấy Tú Uyên mời tu có một khóa bốn năm ngày mà đã chuyển hóa và đã có khá nhiều hạnh phúc, nàng mới nói với Tú Uyên sao không cùng với nàng đi tới một trung tâm tu học để tu hai năm. Nhờ năng lượng tu tập của tăng thân, ta có thể nắm vững được pháp môn chuyển hóa những tập khí xấu để không còn gây khổ đau cho nhau. Vào ngày thứ năm thầy dạy về bốn hơi thở chót của Kinh Quán Niệm Hơi Thở, về Sinh Tử và về ba cái lay. Sáng ngày chót, thầy truyền ba sự quay về nương tựa và năm giới cho thiền sinh. Hầu hết đã quy y. Những người không ghi tên quy y là vì họ đã quy y rồi từ mấy khóa trước. Khóa tu đã chấm dứt trong sự hoan của tất cả mọi người.



Ngày Chánh Niệm tại Spirit Rock
(ngày 23.9.1995)

Khóa tu chấm dứt lúc 2 giờ trưa, thầy và phái đoàn phải lên xe đi hướng dẫn ngày Chánh Niệm ở vùng núi Bắc San Francisco. Xe chạy hơn ba giờ mới tới trung tâm Spirit Rock. Đây là trung tâm mà ngày hôm sau, 23.9, sẽ có 2.200 người từ bốn phương lái xe tới, tu trọn ngày với thầy giữa núi rừng trùng điệp. Từ nhiều năm nay, cứ mỗi lần thầy đi Hoa Kỳ, là không thể không có một ngày chánh niệm dành cho thiền sinh Hoa Kỳ tại Spirit Rock, trung tâm tu học có chỗ rộng rãi nhất cho một số lớn người muốn đến với thầy mà vì không đủ phương tiện tài chánh và thời giờ nên không đến dự được những khóa tu 5 ngày. Năm nào họ cũng kéo nhau, từ sáng sớm, lủ lượt mang theo gối ngồi thiền, thức ăn chay nguội, nón che nắng và nước suối trong chai, lên tận vùng đồi núi này để được sống một ngày với thầy và tăng thân của thầy. Họ được sư cô Chân Diệu Nghiêm hướng dẫn ngồi thiền lúc 8 giờ sáng. Sau đó, họ được nghe pháp thoại của thầy, được đi thiền hành và ăn cơm chánh niệm với thầy giữa núi rừng bao la. Phần đông người tham dự là sinh viên và người trẻ. Mặc dù ngồi ngoài nắng chang chang, họ vẫn vui, miễn là thấy được thầy bằng xương bằng thịt chứ không phải chỉ là hình ảnh tượng trong sách. Thấy được thầy đi đứng khoan thai đúng như thầy dạy, nghe được giọng thầy nói thật bình an và vững chãi, đó là điều họ mong ước. Lần nào họ cũng được sư cô Chân Không hướng dẫn về phương pháp buông thư hoàn toàn trên cỏ xanh và sau đó được sư cô dạy thực tập thiền lay để tiếp xúc với tổ tiên. Kỳ giả *Le Vu* báo Ngày Nay viết: Cái cảnh sư cô Chân Không điều khiển 2200 người lay nằm

ôm đất than yêu quả là một cảnh hùng tráng đáng ghi nhớ. Nhưng Lê Vũ không biết rằng sau đó hàng trăm người về nhà đã thực tập thiền lay, đã tiếp xúc lại với gốc rễ huyết thống và tam linh và đã thấy được rất nhiều sự chuyển hóa trong tâm, đã hết giận những người mà họ nguyện suốt đời không tha thứ. Buổi chiều, anh Ed Brown dạy thiền tảo. Mỗi người nhận một trái tảo để thực tập ăn trong chánh niệm và ngày chánh niệm chấm dứt bằng những lời nhắn nhủ chốt của thầy về phương pháp tiếp tục sự thực tập khi đã trở về nhà.

Tu Viện Kim Sơn

Khóa Tu cho đồng bào

(ngày 24.9. đến 27.9.1995)

Thượng Tọa Tịnh Từ đã cho mở khóa tu từ thứ năm 21.9.95 khi Phái Đoàn còn ở trong Khóa Tu Camp Swig cho người Hoa Kỳ. Thiền sinh được Thượng Tọa Tịnh Từ và đại chúng tu viện Kim Sơn hướng dẫn tu tập trước khi Thầy đến.

Ngày Chánh Niệm

(ngày 24.9.1995)

Thầy bắt đầu bằng một ngày chánh niệm, có đồng bào từ dưới phố lên tham dự với thiền sinh. Tổng số người tham dự là 1.200 người.

Từ tám giờ rưỡi, đồng bào đã tụ tập để thầy hướng dẫn đi thiền hành xuyên qua rừng đan mọc hùng tráng. Trở về Đan Mọc Đường, thầy cho pháp thoại. Có mấy trăm người trẻ ngồi trước mặt thầy nên thầy đã nói thật hay về chuyện Tú Uyên và Giáng Kiều. Ai cũng thấy Giáng Kiều và Tú Uyên thấp thoáng đâu đó và trong chính trái tim mình. Thầy nói: "Tú Uyên là một người trẻ cô đơn. Anh ta không thể truyền thông được với cha, với mẹ, với chị, với anh, đi lang thang như con ma đói, đói thương yêu và hiểu biết. Tú Uyên đến chùa mong tìm bạn chứ cũng chẳng tin tưởng gì Phật pháp. Tú Uyên đang có mặt hôm nay giữa chúng ta và trong chúng ta. Tú Uyên gặp Giáng Kiều, Tú Uyên mua tranh Giáng Kiều về treo trong thư phòng và chỉ nói chuyện được với tranh, như người đời nay chỉ nói chuyện được với con chó con hoặc mèo con mà mình nuôi để có một đối tượng thương mến, bởi vì nói chuyện với con người bằng xương thịt thì có thể sẽ bị sửa lưng và trách móc... Khi Giáng Kiều xuất hiện như nàng tiên của đời mình, Tú Uyên, như những con ma đói khác, cũng vẫn tiếp tục thói quen hút thuốc, uống rượu, thô lỗ, giận hờn và trách móc, những thói quen không dễ thương ấy đã làm khổ Giáng Kiều và tiếp tục làm khổ chính mình. Để rồi cuối cùng chàng cũng đánh mất người thương. Hương giới, hương định và hương tuệ mà Tú Uyên đốt lên để thực tập quán chiếu đã đem Giáng Kiều trở về... Buổi chiều đại chúng được chia làm ba nhóm: một nhóm người tới sinh hoạt trong chánh điện và nhà tổ, thực tập buông thư và nằm cái lay, sau đó đến phần Câu Hỏi và Trả Lời. Nhóm thứ hai sinh hoạt ngoài Đan Mọc Đường, có thầy Pháp Đăng, các sư cô Thoại Nghiệm, Quán Nghiệm và Trung Chính hướng dẫn thực tập lay và pháp đàm. Nhóm thứ ba gồm những người trẻ thực tập nhạc thiền do sư chú Pháp Dụng và các sư cô Định Nghiệm và Tuệ Nghiệm chăm lo. Trong suốt chuyến đi hoằng hóa này, sư chú Pháp Ứng được chọn làm thị giả

thầy. Có nhiều người muốn được giữ trách vụ của sư chú làm. Thị giả thường được khi thì đi thiền hành trong rừng đan mọc với Sư Ông, khi thì uống trà nhìn trăng lên trên đỉnh núi, nhìn trăng vàng vạc trên vịnh Monterey, khi thì pha trà cho thầy tiếp khách quý... Sáng ngày thứ hai, thầy dạy về Hải Đảo Tự Thân, nói về Mẹ như là một vị Phật, về cung điện ám áp nhất của đứa bé khi vừa tượng hình là bụng mẹ. Thầy dạy phải thực tập đời sống hằng ngày để lúc nào cũng được trở về quê hương ám áp và đích thực, phải thực tập để có an lạc ngay bây giờ, bất cứ nơi nào và ở đâu. Mỗi bước chân đều phải đưa ta về Tịnh Độ. Vào buổi chiều, thiền sinh được chia ra nhiều nhóm để pháp đàm. Thầy Chàn Nguyễn Hải chuyển này đã đóng được vai trò đích thật của một sư anh, phân phối công tác điều động từng người: sư em này hướng dẫn thiền tọa, sư em kia hướng dẫn thiền hành, sư em nọ lo quán xuyên các bữa cơm cho đại chúng, sư em nào phụ trách nhóm pháp đàm nào v.v..., rất chu đáo. Tối thứ hai, có buổi thuyết trình về năm giới. Mỗi sư em đã nói về một giới. Tới phần thiền sinh đặt câu hỏi, sư em nào trả lời cũng hay. Hay không phải chỉ là nhờ lý luận hợp lý mà nhờ sự kiện các sư cô sư chú đã trả lời từng câu hỏi bằng kinh nghiệm hành trí của mình; ai cũng thấy rõ được sự tu tập quán chiếu và chuyển hóa của chính từng vị. Điều đó khiến cho nhiều thiền sinh đã từng dự nhiều khóa tu với thầy mà năm nay mới quyết định thọ năm giới. Bài pháp thoại vào ngày thứ ba cũng rất xuất sắc dù rằng chiều thứ ba ngày 26.9.1995, thầy phải đi thuyết giảng ở Berkeley. Trên nguyên tắc là muốn để dành sức để truyền năng lượng cho 4.000 người Hoa Kỳ sẽ đến nghe thầy thuyết pháp buổi chiều, thì sáng thứ ba thầy đã không nên dạy. Nhưng vì thương đồng bào không có bao nhiêu ngày được học với thầy nên sáng đó thầy cũng đã nói một pháp thoại rất sâu, nói về bốn mặt của một tính thương chân thật theo lời Phật dạy. Thầy đi vào thực tế của bản chất tính cha con, mẹ con, vợ chồng và bạn bè cũng như tính yêu nam nữ. Ngày thứ tư có Lễ Quy Y và Truyền thọ Năm Giới với thầy. Ai cũng cảm động. Ngày chốt của khóa tu, thầy dạy cách ôm ấp nâng niu cơn giận để quán chiếu và để chuyển hóa. Thầy dạy kỹ về cách thức vận hành của *phòng khách* và *nhà kho* của tâm mình. Làm sao để cho nhà kho tươi mát, chuyển hóa những khối giận hờn buồn đau ngay khi chúng mới tượng hình... Khóa tu chấm dứt trong tiếng hát Hà Thanh êm nhẹ cao vút và tiếng ca Vọng Cổ bài Làng Hồng của thầy Nguyễn Hải.

Kịch Trường Thành Phố Berkeley

Buổi thuyết giảng cho người Hoa Kỳ lúc 19 giờ 30

(ngày 26.9.95)

Mới năm giờ chiều mà thiên hạ đã đứng xếp hàng dài cả cây số bên ngoài rạp. Kỳ nào cũng vậy, hễ tới Hoa Kỳ là thầy không thể không thuyết pháp tại đây, vì đây là chỗ duy nhất có thể chứa được bốn nghìn người mà hệ thống âm thanh rất tốt. Như ở mọi nơi, thầy mời các sư cô sư chú cùng lên niệm danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm trước khi bắt đầu. Sau đó tăng thân Làng Mai ngồi rất đẹp, nam tăng một bên, nữ tăng một bên, bên nữ chít khăn theo truyền thống. Đề tài là Be Still and Know (Ngồi yên để thấy rõ) Đây là một câu trong thánh

kinh nhưng dịch ra Phật ngữ là *chí* (be still) và *quán* (looking deeply). Thầy dạy nơi nào có Chí và có Quán thì nơi đó có Hiếu và có Thương, có Vững Chãi và có Thành Thoi. Thầy cũng dạy bốn câu thần chú về Chánh Niệm. Thầy dạy thực tập *tiếp xúc với bản môn trong thế giới của tích môn*. Muốn thực tập thì ta nên dùng ba con dấu: Tam Pháp Ấn. Thầy cũng kể câu chuyện về David và Angelina (tức là Tú Uyên và Giáng Kiều, dùng tên Hoa Kỳ để người Mỹ dễ nhớ) và cách sử dụng năm thứ tâm hương để cứu vãn được tính thể nếu Angelina đã bỏ đi. Sư cô Chân Không đã chấm dứt buổi sinh hoạt bằng bài Le Sourire. Có nhiều người đã tới từ các tiểu bang lân cận, lái xe có khi phải mất cả 8 giờ để có thể tới tham dự buổi thuyết pháp này. Các sư cô sư chú của Làng Mai bảo: "Có đi ra ngoài, mới biết tăng thân mình là lớn, lớn hơn mình tưởng nhiều, dù mình đã sống năm sáu năm ở Làng Mai, dù đã được nghe sư cô Chân Không kể chuyện về mỗi chuyến đi". Một sư cô đã ngạc nhiên: "Ôi sao mà người đông đến như thế? Không có chiếc ghế nào trống. Ban tổ chức phải đặt thêm gần 500 ghế phụ vào kịch trường mà cũng không đủ chỗ. Ban tổ chức dễ thương đã để ống loa ra sân, cho những người tới sau, không còn chỗ, ngồi ngoài trời suốt hai tiếng đồng hồ để lắng nghe thầy dạy."

Diễn Đàn Tình Trạng Thế Giới

(State of the World Forum)

Hội nghị quốc tế

(từ 28.9.95 đến 1.10.1995)

Chuyến đi Hoa Kỳ năm nay mà có được cùng nhờ cái Diễn Đàn "Tình Trạng Thế Giới" này. Sau ba tháng đi Á Châu hoảng hóa thầy đã định ở nhà dạy chúng và tính dưỡng. Nhưng ông Chủ Tịch Điều Hành Tổ Chức Gorbachev Foundation đã hết lòng cầu khẩn thầy tham dự một hội nghị tại San Francisco. Hội nghị này triệu tập khoảng năm trăm vị lãnh đạo quốc tế trong các lãnh vực chính trị, kinh tế, khoa học, kỹ thuật, nghệ thuật và tâm linh để mong tìm hướng đi cho nhân loại trong thế kỷ thứ 21. Trong số các vị nguyên thủ quốc gia được mời và đã nhận lời có Tổng Thống George Bush của Hoa Kỳ, Thủ Tướng Anh Quốc Margaret Thatcher, Thủ Tướng Hòa Lan Ruud Lubbers, triết gia Tony Robbins và Tổng Thống Tiệp Khắc. Trong số những chuyên gia nổi tiếng có khoa học gia Deepak Chopra, Fritjof Capra. Trong giới văn nghệ sĩ có các minh tinh màn bạc Dennis Weaver, Shirley Mc Laine và ca sĩ John Denver... Trong giới kinh tế có các vị Chủ Tịch Ngân Hàng Thế Giới, chủ tịch các Ngân Hàng như Citibank, Bank of Tokyo, Barclays Bank... Trong giới lãnh đạo tâm linh thì chỉ mời thầy Nhất Hạnh. Sẽ chỉ có sáu người được mời thuyết giảng bài giảng then chốt trước toàn thể đại chúng 500 người của Diễn Đàn: Tổng thống Bush, Thủ Tướng Thatcher, Chủ Hãng Thông Tấn Turner, Khoa Học gia Deepak Chopra, Thabo Mbeki và thầy Nhất Hạnh. Khi vừa được mời, thầy từ chối: "Tôi là một ông thầy tu rất làm biếng và rất sợ đi hội họp. Tôi không quen ngồi giữa các chính trị gia, những vị nguyên thủ quốc gia như vậy nên xin phép vắng mặt. Chỉ trừ khi nào quý vị muốn tổ chức một ngày quán niệm để chúng tôi chia sẻ kinh nghiệm thực tập tu học của chúng tôi, thực tập nhìn sâu để thấy rõ tự tánh của thân tâm và hoàn cảnh thì tôi mới dám nhận

lời." Tưởng không đời nào họ chịu làm một ngày Quán Niệm trong một Diễn Đàn như vậy. Không ngờ ban Tổ Chức đã nhất định mời thầy và hứa tổ chức ngày chánh niệm. Thế là thầy phải đi. Năm trăm thành viên Hội Nghị được chia thành mười bốn Tọa Đàm Bàn Tròn (round table). Mỗi Tọa Đàm họp riêng để nhìn sâu vào một vấn đề cấp thiết của thế giới như:

- 1/ Khả năng chuyên chở của trái đất thế kỷ thứ 21
- 2/ Hướng đi của kỹ thuật trong kinh tế tổng quát thế kỷ thứ 21
- 3/ Hướng đi của sự giải giới thật sự: kiến trúc mới của nền an ninh chung của thế giới
- 4/ Góc rẽ của sự bạo động nơi con người: những khủng hoảng tâm linh của niềm tin
- 5/ Tài trợ những phát triển xã hội: đầu tư tài chánh của tư nhân vào những nhu yếu cấp thiết của cộng đồng
- 6/ Kinh tế thế kỷ thứ 21
- 7/ Kinh tế chuyển tiếp: thị trường hỗn hợp, luật lệ và văn hóa...

Sáu bài thuyết giảng then chốt bài nào cũng được tổ chức tại phòng Ball Room, phòng ăn lớn của Fairmont Hotel, khách sạn sang nhất Cựu Kim Sơn. Luôn bốn hôm liên tiếp, khi thiên hạ vừa ăn xong hay ăn sắp xong thì ban tổ chức cho nghe một bài thuyết giảng quan trọng (keynote address). Sau đó họ mới chia 500 người ra mười bốn nhóm Tọa đàm để làm việc tiếp. Muốn vào Ball Room để ăn trưa, ăn chiều và nghe những bài thuyết pháp then chốt gọi là keynote address thì quả thật rất khó. Phải đưa thông hành và ba tấm hình cho ban Tổ Chức làm thẻ nhập Diễn Đàn. Ban Tổ Chức chỉ chấp nhận cho thầy có hai phụ tá thôi. Mười hai sư em và 2 vị giáo thọ cư sĩ đi theo chỉ có sư cô Chân Không và anh Chân Đắc được dự Diễn Đàn Quốc Tế. Đến ngày chốt khi thầy sắp lên diễn đàn thì họ mới chịu cấp giấy thêm cho ba người: Chị Chân Quang Thérèse, sư cô Chân Diệu Nghiệm và chị Chân Huyền xin được vào với tính cách ký giả. Sau này đọc báo mới biết ra là những người tham dự Diễn Đàn, nếu không phải là diễn giả hoặc không được mời giữ những vai trò quan trọng trong mười bốn Tọa đàm thì mỗi người phải đóng phụ phí có khi đến 5.000 mỹ kim để được tham dự bốn ngày tại Diễn Đàn Quốc Tế ấy. Tối ngày đầu, ông Gorbachev chào mừng mọi người, rồi ông Ted Turner chủ Hãng Thông Tấn Turner thuyết trình về phẩm chất của sự truyền tin và kỹ thuật truyền tin. Kế đến ca sĩ John Denver hát thật hay. Bài hát tặng dân da đen tranh đấu nhân quyền có kèm theo nhạc và hình ảnh phóng lớn trên màn bạc phía sau lưng anh rất hùng tráng. Sau khi hát xong John Denver xin được đến thăm thầy Nhất Hạnh nhưng thị giả từ chối, bảo rằng thầy chưa khỏe. Anh Chân Đắc nhân mặt nói nhỏ vào tai thị giả: "Quý vị có biết rằng John Denver rất nổi tiếng không? Mỗi lần anh hát thì có ít nhất là bảy tám chục ngàn, có khi cả trăm ngàn người đến nghe. Đợ được anh là thầy sẽ đợ luôn được cả khối người theo anh". Rất tiếc, thị giả vẫn nhất định chỉ cho anh ấy đến thăm thầy sáng mai thôi. Nhưng sáng mai anh phải bay đi Tokyo để hát rồi. Vậy mà sáng hôm sau anh vẫn đến thăm thầy dù chỉ trong chiếc lát. John đến thăm và được thầy tặng quyển sách *Peace is every step (An Lạc từng bước chân)* và *Living Buddha Living Christ*. Tối

hôm sau, khi về phòng, thầy thấy máy điện thoại có đèn chớp tức là có lời nhắn bằng điện thoại. Bấm nút lên, thầy nghe tiếng hát của John Denver từ Tokyo vọng về qua làn sóng điện thoại, một bản nhạc anh mới sáng tác có hơi hướm *An Lạc Từng Bước Chân* để tặng thầy. Trưa thứ năm thầy đến Đài Phát Thanh của cựu Thống đốc Jerry Brown để cùng mạn đàm với ông này trên làn sóng điện. Buổi phát thanh rất cảm động. Chiều đó thầy gặp 45 người đại diện cho cấp lãnh đạo của giới trẻ từ 37 nước. Sư cô Chân Không cũng được mời chia sẻ kinh nghiệm tu tập trên con đường dẫn thân phụng sự của sư cô. Các em rất thích xin chữ ký và chụp hình chung rất nhiều. Sáng thứ sáu thầy tham dự một bàn tròn với đề tài: *Nói rộng ranh giới của con người*. Trách nhiệm buổi Tọa Đàm bàn tròn này là khoa học gia Deepak Chopra, thầy Nhất Hạnh, Michael Murphy và Rupert Sheldrake. Thầy nói về bốn khái niệm sai lầm cần phải phá vỡ mà Bụt đã dạy trong kinh Kim Cương



để mọi người có thể thấy sâu về sự tương tức của cái ta, của con người và của chúng sanh, cỏ cây, cầm thú và đất đá. Trưa hôm đó vì phải thuyết trình bài giảng then chốt tại Hội Trường nên thầy lên Ball Room ăn cơm ngay tại bàn giữa. Có một phụ nữ tóc vàng, đến đứng sát bên thầy và cảm ơn thầy nồng nhiệt về mấy lời thầy dạy ban sáng tại Tọa Đàm Bàn Tròn. Cô xin ngồi dùng trưa với thầy. Sau này các bạn cho biết đó là minh tinh màn bạc trứ danh Shirley McLaine. Ông cựu thủ tướng Hòa Lan Ruud Lubbers cũng đến ngồi dùng trưa chung. Mọi người ăn chưa xong mà Ông Chủ Tịch đã bắt đầu thông báo buổi thuyết pháp của thầy. Lão sư Baker Richard đứng lên giới thiệu thầy với thính chúng. Ông nói: Tôi chưa thấy một vị đạo sư nào mà làm được và sống được những điều ông nói". Ông thuật kinh nghiệm gặp thầy lần đầu tiên trong một buổi diễn hành tại New York. Một triệu người đi diễn hành chống bom nguyên tử nhưng rất đông người vừa đi vừa chạy vừa la không được an lạc chỉ làm. *"Thầy Nhất Hạnh -- lão sư nói -- đã bước những bước chân thật nhẹ nhàng, thật thanh thoi mà thật vững chắc trong rừng người ấy. Trong vòng năm giờ đi bộ, thầy đã chặn được sự học tốc của một nhóm người, rồi hai nhóm, rồi mấy chục nhóm người đi phía sau và từ từ cảm hóa được mấy trăm ngàn người đi phía sau. Cuối cùng đoàn người đi phía sau thầy đều đổi khác phong độ. Cuộc đời tôi đã được thay đổi sau cuộc gặp gỡ này. Thưa quý vị, cho phép tôi được giới thiệu hôm nay, vị đạo sư lớn nhất của thế kỷ."* Tiếng vỗ tay vang dội và ông thầy tu nhỏ xíu bước

lên khán đài. Ông thủ tướng Hòa Lan vụt đứng dậy, rồi hai người, ba người, rồi cả Hội trường cùng cùng đứng dậy vỗ tay chào mừng. Mấy lần trước, với mấy diễn giả trước như Khoa Học Gia Deepak Chopra, như kỹ thuật gia Turner, như ông Gorbachev...lên diễn đàn, thiên hạ vỗ tay vang nhưng không đứng dậy. Thầy mời mọi người ngồi xuống và thầy cùng ngồi xuống ghế rồi bắt đầu thuyết giảng. Tờ San Jose Mercury News viết qua ngòi bút của Miranda Ewell: *"Gian Phòng Ball Room sáng choang ánh đèn của Fairmont Hotel xưa nay chỉ quen tiếp đón các phái đoàn rầm rộ của những ông Tổng Thống hôm nay có khác. Ông thầy tu Phật giáo người Việt nhỏ nhắn trong chiếc áo nâu, Thích Nhất Hạnh, vị lãnh đạo của giới Phật tử, đã thoi miên hằng trăm người tham dự qua bài thuyết trình then chốt của ông. Gian phòng to lớn đông nghẹt người chột im phăng phắc -- không có tiếng muông đĩa khua, không ai tăng hăng -- để có thể nghe rõ giọng nói nhỏ nhẹ của thầy Thích Nhất Hạnh, khuyến bảo những người đang lãng nghe gắng tìm an lạc, vững chãi và thanh thoi trong đời sống hằng ngày. "Quá khứ đã qua rồi, tương lai thì chưa tới. -- Thầy nói như vậy --- Cái hẹn của chúng ta với sự sống là phút giây hiện tại"* Diễn Đàn hôm nay có thật đủ các thành phần lãnh đạo trên thế giới. Thầy nói về năng lượng chánh niệm, về sự có mặt với chính mình và với những gì xung quanh, nói về hạnh phúc chân thật và sự phù phiếm của ngũ dục và cuối cùng thầy nói để cho tương lai trở nên rất lành và rất đẹp, mọi người nên nghiên cứu về năm giới của Bụt và sống theo đường hướng đó để thế hệ con cháu có thêm niềm tin yêu nơi những gì thật lành và đẹp của cha ông. Ngày hôm sau là nửa ngày chánh niệm do thầy hướng dẫn, dành cho thành viên Diễn Đàn Quốc Tế. Ban tổ chức nghĩ rằng thầy bắt đầu sớm quá chắc không ai đến nhiều nên chỉ để dành cho thầy một phòng đủ sức chứa chừng một phần năm Diễn Đàn thời: khoảng 100 ghế. Nhưng không ngờ mới chín giờ sáng phòng đã đầy, có người bỏ ra về vì không đủ chỗ. Tổng số tham dự lên đến 160 người. Sư cô Chân Không bắt đầu hướng dẫn thiền tọa trong 15 phút đầu, rồi thầy mới thuyết pháp. Tới 10 giờ sáng, khi các Tọa Đàm Bàn Tròn bắt đầu, một số người có trách nhiệm các Bàn Tròn đành phải rời khóa tu. Còn lại chỉ khoảng 80 người tham dự trung niên từ đầu đến cuối trong đó có những người như minh tinh Shirley McLaine, minh tinh cao bồi Dennis Weaver, thi sĩ David White, đạo diễn phim Noel Fox.... Sau buổi hướng dẫn tu học, thầy cho mọi người đi thiền hành trên vườn hoa sân thượng lầu tư của Fairmont Hotel. Vườn hoa khá đẹp và đủ rộng để mọi người đi thoải mái mà không bị xe cộ làm phiền. Buổi thiền hành chấm dứt; mọi người lại trở vào để đặt câu hỏi cho thầy trả lời: *Làm thế nào để đời trị sự bực dọc, tuyệt vọng khi mộng ước của mình không thành?* Thầy dạy minh khổ là tại mình bám vào cái ý niệm cho rằng phải nắm được "cái đó" mình mới hạnh phúc. Có khi mình chạy theo "cái đó" suốt đời, và đánh mất tất cả những điều kiện hạnh phúc có sẵn. Cách hay nhất là xét lại cái ý niệm về hạnh phúc ấy để nhìn sâu vào phút giây hiện tại, nhìn sâu vào những gì mình đang tiếp xúc, hầu khám phá những giá trị ẩn tàng của nó và làm cho những giá trị ấy hiện ra, đẹp đẽ hơn. Không khí rất ấm cúng khi mọi người chia tay. Đạo diễn Noel Fox muốn được làm một

cuốn phim với thầy.

Ram Dass

(16 giờ thứ bảy 30.9.95)

Nhà đạo học Ram Dass xin được phỏng vấn và thu hình thầy. Ông hỏi về đề tài sống chết và về nhiều đề tài khác. Cuộc phỏng vấn kéo dài gần 80 phút. Diễn Đàn Quốc Tế còn tiếp tục ngày chủ nhật. Ngày này hết làm việc, chỉ là ngày để mọi người lên truyền hình đứng chung với các vị nguyên thủ quốc gia để họ đọc tuyên ngôn v.v..... Thầy báo chuẩn bị khăn gói để thầy lặng lẽ ra về, khỏi phải tham dự. Ngay lúc ấy thầy đến chùa Đức Viên để gặp đồng bào và thuyết pháp cho họ.

Chùa Đức Viên

(Chủ nhật 1.10.1995)

Chưa bao giờ chùa Đức Viên tại thành phố San Jose lại đông và vui như thế. Ngày Tết, ngày Phật đản dù có vui có đông nhưng cũng không có vừa người đồng bào, vừa người Hoa Kỳ đông đảo như hôm nay. Chánh điện đã chật ních người từ lúc 2 giờ, dù 3 giờ trưa thầy mới giảng. Phật tử ngồi dưới sân chánh điện và ngồi trên hàng trăm ghế xếp xung quanh, phía trong chánh điện và phía ngoài chánh điện. Bên dưới chánh điện là phòng giảng có một máy phát hình, truyền hình và tiếng nói thầy từ chánh điện xuống. Giảng đường cũng rộng bằng chánh điện và cũng chật hết. Sư bà cho bắc hàng trăm ghế ngoài sân, phía sau một máy truyền hình có hình thầy chiếu ra... Ngoài sân và phòng giảng phía dưới chánh điện đều rất đông khách Hoa Kỳ, nên Ban Tổ Chức Chùa phải nhờ phái đoàn Làng Mai cho người thông dịch ra Anh ngữ: Sư cô Chân Không dịch cho người Hoa Kỳ ngồi ngoài sân và sư cô Định Nghiêm thông dịch cho người Hoa Kỳ ngồi dưới phòng giảng. Sau khi cùng phái đoàn niệm danh hiệu bồ tát Quan Âm xong, thầy giảng về Chánh Niệm, về sự Vững Chãi và Thành Thới. Bài giảng rất hay ví đúc kết được những điểm xuất sắc nhất của các bài trước đó: lấy cái nhìn thiền quán nhìn vào văn hóa Việt Nam, như các câu chuyện Thiếu Phụ Nam Xương, Bích Câu Kỳ ngộ, dùng chánh niệm soi sáng những lỗi lầm của người trước và tự căn dặn không nên đi vào vết xe khổ đau cũ. Sau buổi giảng, sư bà Đức Viên nói vài lời cảm tạ thầy, phái đoàn và quan khách. Sau khi giới thiệu từng sư cô sư chú của Làng xong, thầy còn mời mỗi sư cô mỗi sư chú lên hát một bản: người hát tiếng Việt, người hát tiếng Pháp, người hát tiếng Anh, người hát vọng cổ Làng Hồng. Có nhiều bà cụ nói: Năm nay đi dạy, sư ông mang theo một đoàn hát ! Sáng sớm sư cô Chân Không cũng có đi thăm Tides Foundation một tổ chức nhân bản, sư cô dạy họ tu tập những gì mà trường học không dạy được là đời trị cơn giận và những trạng thái bất an. Sư cô giúp họ cách thực tập vững chãi thành thới, cách định tâm và quán chiếu để có cái nhìn sâu sắc trong cuộc đời v.v. Tới phần đặt câu hỏi, họ mới hỏi về công tác xã hội tại Việt Nam. Sư cô cho họ biết: là an lạc, là tươi mát, là vững chãi để định tâm và quán chiếu sâu sắc về cuộc đời và để có thể sống hài hòa với những người khó sống chung nhất, đó là công tác xã hội căn bản. Được như thế thì giúp một em bé đói, phát triển một cộng đồng nghèo, người làm việc giúp đỡ và người được giúp đỡ đều lợi lạc, ví cả hai bên đều thực tập vững chãi

thành thới, hiểu biết và thương yêu.

Viện Omega

(từ 4.10 đến 8.10.1995)

Thầy và phái đoàn rời phi trường San Francisco từ sáng sớm ngày 3.10 và đến phi trường Newark sau sáu giờ bay. Trời tối, phòng ăn đóng cửa, không có chút gì để ăn tối, nhưng nhờ bàn tay của sư chị Trung Chính và các sư em mà vài mươi phút sau, đã có một mâm cơm thơm tất. Nàng Giảng Kiều Trung Chính thật nhiệm màu. Máy sư em nhất định không để mất sư chị như anh chàng Tú Uyên. Nhìn kỹ lại, sư chú hay sư cô nào cũng là một Giảng Kiều cả. Các anh chị em trong phái đoàn rất thương quý nhau, ai thấy cần làm gì thì làm. Không ai có ý ganh tị rằng tôi làm nhiều, vị kia làm ít; tất cả đều ríu rít bên nhau, nhường nhịn và chăm sóc nhau khiến cho rất nhiều Phật tử trông thấy đã có thêm nhiều niềm tin ở pháp môn thực tập. Họ thấy được sự hài hòa và mười người trong phái đoàn đã hành xử như mười ngón của hai bàn tay.



Khóa tu bắt đầu bằng bài hương dẫn tu học. Sau khi thầy và phái đoàn niệm danh hiệu bồ tát, sư cô Chân Không, anh Chân Đắc và chị Chân Ý được tăng thân cử ra nói bài pháp thoại đầu. Ý thức cần phải giới thiệu một giáo thọ cư sĩ rất xuất sắc với 800 thiền sinh có mặt, sư cô Chân Không và anh Chân Đắc mỗi người chỉ nói vài câu và để chị Chân Ý hướng dẫn từ đầu đến cuối. Thiên hạ rất khâm phục vị giáo thọ nhỏ xíu thoảng trông như mới lên mười sáu (chị đã 33 tuổi) mà nói năng vững chãi, chỉ dạy rất tận tường và xuất sắc. Ngày thứ hai thầy giảng về đề tài khóa tu là **The Buddhist Teaching of Love** (Bụt dạy về thương yêu). Trước hết thầy dạy phải tập đi chậm lại, làm việc một cách thành thới và tổ chức đời sống hằng ngày cách nào để chống lại tập khí vừa làm vừa chạy. Khi thành thới ta mới có dịp thấy rõ những gì xảy ra trong ta và quanh ta, thấy rõ những người ta thương, thấy rõ những nhu yếu thao thức và khó khăn của họ để có thể thật sự hiểu và thương họ. Theo lời ban Giám đốc trung tâm Omega, khi vừa tung tin là thầy Nhất Hạnh sẽ đến dạy tại đây thì đã có hơn hai nghìn người điện thoại tới xin ghi tên tu học khóa 5 ngày này với thầy. Viện chỉ đủ chỗ cho bốn trăm người. Thiên đường cũng chỉ chứa được từng ấy người. Viện liền quyết định thuê một chiếc lều lớn chứa được hơn một nghìn người. Nhưng mượn hết các khách sạn quanh vùng cũng chỉ đủ cho thêm bốn

trăm người nữa. Rốt cuộc chỉ có 800 thiên sinh được theo học khóa tu này: 400 nội trú, 400 ngoại trú. Ngoại trú thì phải lái xe về khách sạn mỗi tối có khi tốn đến 20 phút. Ban tổ chức chia thiên sinh thành 10 nhóm. Ngoài 12 thầy và sư cô trong phái đoàn, Thầy còn có sáu giáo thọ cư sĩ đến phụ tá: Anh Chân Hương Jack Lawlor, chị Chân Ý Anh Hương, anh Chân Đắc Arnie, chị Chân Quang Thérèse, chị Chân Thiện Lynn Fine và chị Chân Tiếp Joan Halifax. Thêm vào đó còn hai mươi anh chị Tiếp Hiện người Hoa Kỳ theo giúp để hướng dẫn các sinh hoạt đa dạng của khóa tu: tổ chức tu học cho thiếu nhi, cho cựu chiến binh và cho những người làm công tác giúp những kẻ hấp hối trong bệnh viện. Trước đó, sư chị Chân Diệu Nghiêm và cô Chân Quang đã bay tới Viện Omega trước một ngày để phối hợp với ban Giám đốc viện Omega, chuẩn bị mười thiền phòng. Họ cũng chia thiên sinh thành mười nhóm, nhóm nào ngồi thiền ở thiền đường nào và do ai hướng dẫn. Thiền nằm và thiền lay được làm ngay tại phòng tọa thiền. Riêng Pháp đàm thì phải chia thành hai mươi lăm nhóm để có không khí ấm cúng mà chia sẻ kinh nghiệm tu học. Các sư cô và sư chú ai cũng đều có trách nhiệm trong việc hướng dẫn tọa thiền, thiền buông thư, thiền lay và pháp đàm, ví vậy các vị thực tập và rút tĩa kinh nghiệm rất nhanh. Mỗi người tự thu xếp thiền đường mình phụ trách... Phòng ăn của Omega Institute thật khổng lồ nhưng cũng không đủ chỗ cho 800 người nên ban Giám đốc phải thiết bị ra hai phòng ăn phụ. Mùa thu tháng mười, cảnh vật miền Bắc tiểu bang Nữu Ước đẹp vô cùng. Những con đường thiên hành vàng rực lá thu. Trong pháp thoại thứ hai, thầy giảng về bốn khía cạnh của tính thương chân thật là: từ, bi, hỷ, xả và phương cách áp dụng trong từng trường hợp. Ngày thứ ba, Thầy dạy về năm đối tượng của tính thương: tự thân, người mình có cảm tính, người mình rất thương, người mình không thương cũng không ghét và cuối cùng là người mình ghét. Trong bài giảng ngày thứ tư, thầy dạy về ba sự trao truyền. Thầy nói về những em bé ở làng Hà Trung, em nào cũng là mẹ của thầy và thầy đề nghị thiên sinh tập nhìn các em bé như là mẹ của mình. Thầy cho mấy bài thực tập:

1/ *Mong sao cho tôi được ngày đêm an lành, nhẹ nhàng và hạnh phúc trong thân cũng như trong tâm. Để được như thế, ta phải cần thận về bốn loại thức ăn của thân tâm*

2/ *Mong sao tôi được an ninh và không có tai nạn: thất niệm là tai nạn, lìa tăng thân, lìa chúng cùng tu học với mình là một tai nạn, giận là một tai nạn, có nội kết em ái (yêu say mê) cũng là một tai nạn*

3/ *Mong cho tôi thoát được sự giận hờn, thoát được những sầu khổ, thoát được sự sợ hãi và những lo lắng tu từ.*

Ngày thứ năm thầy dạy về cách đối trị cơn giận, về Hiệp Ước Sống Chung An Lạc và trong cuộc vấn đáp với thiên sinh buổi chiều, thầy dạy thêm về thiền diện thoại, thiền lái xe... Chiều ngày thứ nhất, sư cô Chân Không, sư chú Pháp Dụng và sư chú Pháp Ứng có trình bày về chương trình cứu trợ xã hội tại Việt Nam. Tối ngày thứ ba, anh Claude Thomas, chị Chân Ý, chị Chân Quang, anh Chân Đắc và sư cô Chân Không đã thuyết

trình về năm giới. Ngày cuối cùng có hơn năm trăm người xin thọ tam quy ngũ giới với thầy. Cũng có mấy chục người được thầy trao 14 giới Tiếp Hiện. Khóa tu hoàn mãn. Thầy trò lên xe về thành phố Nữu Ước. Mười lăm người đều tá túc tại nhà chị Chân Thiện Lynn Fine. Tối hôm sau, thầy sẽ thuyết pháp ở thánh đường lớn nhất ở Nữu Ước: Saint John the Divine.

Saint John The Divine

(ngày 9.10.1995)

Thánh đường có 2.500 chỗ; ban tổ chức xin phép bán vé nửa giá cho những người mua trẻ phải ngồi ghế phía sau các cây cột vĩ đại của thánh đường vĩ đại ở đây sẽ không thấy mặt thầy. Hạng ghế này cho thêm 600 chỗ nữa. Đề tài thuyết pháp vẫn là Be Still and Know (Hãy lắng lòng lại để thấy sau). Bài giảng này là sự cô đọng những gì thầy đã dạy trong 6 ngày ở khóa tu Omega. Thầy nói thêm về nơi rộng sự thông cảm giữa hai thế hệ, mẹ cha và con cái đến sự thông cảm giữa các cộng đồng khác màu da, khác truyền thống văn hóa trong cùng một quốc gia. Chuyện đáng tiếc nhất trong buổi nói chuyện này là hệ thống âm thanh không tốt. Thánh đường được xây để thiên hạ hát thánh ca chứ không phải để thuyết pháp. Vì thế khi sư cô Chân Không ra hát thì âm thanh thật tròn, ấm và hay. Nhưng khi thầy giảng thì tiếng của thầy, tuy cũng đậm ấm, nhưng chỉ có cánh ghế nằm giữa thánh đường từ hàng thứ sáu trở ra sau, gồm khoảng 1800 người, mới nghe rõ. Những người ngồi sát thầy và hai bên hông kề bên khán đài hoàn toàn không hiểu gì hết. Tiếng này chùng lên tiếng kia nên họ không nghe được. Thính chúng này quả thật là đặc biệt hiếm có. Tuy không nghe được tiếng nói thầy nhưng họ không giận dữ, không la lối than van chi cả. Nhiều người ngồi im và sau buổi giảng báo cáo là họ chỉ cần đến để nhìn thấy thầy bằng xương bằng thịt là đủ rồi. Họ nói sách của thầy đã chứa chất nhiều tuệ giác đủ để thay đổi cách nhìn của họ và đủ để cho họ có hạnh phúc rồi. Họ nói nếu cần thì ra mua cái băng về buổi giảng hôm nay để về nhà nghe lại, có gì mà than. Nghe họ phát biểu như thế chúng tôi ai nấy đều kham phục. Nghe nói lúc đầu cũng có một số người đứng dậy bỏ mấy hàng ghế đầu đi ra ngoài, nhưng khi ra phía ngoài thì lại nghe rõ, và họ ngồi luôn xuống dãy để nghe.

Sáng sớm hôm sau, phái đoàn bay về Washington DC là trạm chốt trong chuyến hoàng hóa của thầy kỳ này.

Hoa Thịnh Đốn

(ngày 12.10.1995)

Năm nay tăng thân Hoa Thịnh Đốn đã không sử dụng Thánh Đường Quốc Gia mà thầy đã giảng năm 1993, dù rằng uy danh thánh đường rất lớn. Lý do là hệ thống âm thanh các thánh đường chỉ để dành cho hát lễ, không phải để thuyết pháp. Tăng thân tìm được nhà thờ Do Thái Giáo rất mới và rất rộng. Bục thuyết pháp thấp, người thuyết pháp và người nghe pháp cảm thấy thật gần gũi nhau. Hai ngàn ba trăm người hăm mộ thầy đã đến nghe, âm thanh tốt rõ và họ rất hạnh phúc. Các sư cô sư chú cũng đã cùng niệm danh hiệu Bụt để bắt đầu. Đề tài cũng là Be still and Know, nhưng mỗi lần giảng nội dung lại khác. Sau buổi giảng, tất cả các

sư cô sư chú được gia đình bé Nancy mời đi Hampton để thuyết pháp: một buổi cho người Việt và một buổi cho người Hoa Kỳ. Quý sư cô và sư chú đi rất mệt. Mười một người ngồi rất chật trên một xe Van chín chỗ và phải đi trong vòng 4 tiếng đồng hồ mới tới. Vậy mà hôm sau họ đã tổ chức thiền trà và chia sẻ kinh nghiệm tu học với đồng bào rất vui. Sự tươi mát của quý thầy và quý sư cô đã cởi mở được rất nhiều cái thấy sai lầm của một số người và không khí tin yêu từ từ được xây dựng. Chiều thứ bảy lại có phần thuyết pháp cho người Hoa Kỳ do sư chị Chân Diệu Nghiêm phụ trách. Sư anh Chân Pháp Đăng cũng có đứng ra thuyết pháp. Mọi người mong có dịp quý sư cô và sư chú lại trở về đây.

Thuyết pháp cho đồng bào
(ngày 15.10.1995)

Theo nhận xét của nhiều sư chú và sư cô thì buổi giảng cho đồng bào tại đây tuy Sư Ông cũng nói về Tứ Uyển và Giảng Kiều nhưng bài giảng lại thật súc tích. Để chuộc lại lỗi lầm của mình, Tú Uyên đã thực tập năm loại tâm hương (ở các nơi khác thầy chỉ nói đến ba thứ tâm hương đầu mà thôi): hương giới (giữ giới không rượu chè bài bạc, không ăn nói lỗ mông, không che dấu sự thật, chia sẻ thì giới với người thương...), hương định, hương tuệ, hương giải thoát và hương giải thoát tri kiến. Thầy sử dụng chuyện thiếu phụ Nam Xương để nói về tri giác sai lầm. Thầy cũng có dạy về sinh tử. Buổi thuyết pháp này chấm dứt chuyến đi một tháng mười ngày của thầy trên Bắc Mỹ. Chuyến đi đã đem lại hạnh phúc cho nhiều người nhưng cũng đã làm sút đi của thầy vài ký lô. Không sao. Về tới làng, các sư chú và sư cô lại chăm sóc thầy kỹ lưỡng, và thầy đã từ từ lấy lại sức khỏe dưới sự che chở của các vị tổ sư. Và thầy cũng đã giảng ba buổi pháp thoại chót cho khóa tu Mùa Thu tại Làng.



The image shows a large, expressive handwritten signature in black ink. The signature reads 'Thích Nhất Hạnh' in a cursive style. Above the signature is a thick horizontal black line, and below it is a decorative flourish consisting of a series of loops and curves.

(Một phần của bài pháp thoại
nói tại Washington D.C. ngày 15.10.95)

Kính thưa quý thầy, quý sư cô và các vị, học đạo tức là đi tìm một con đường đưa ta tới sự vượt thoát khổ đau và đem lại hạnh phúc cho ta và cho những người ta thương. Không phải chỉ những vị xuất gia mới cần tìm học đạo mà tất cả chúng ta đều cần đi tìm con đường cho chúng ta. Mục đích của sự học đạo là tìm thấy con đường (kiến đạo). Nhưng thấy được con đường chưa chắc ta đã đi được trên con đường đó. Có những người đọc sách, nghe kinh, nghe giảng, biết rằng mỗi khi bị sự

giận hờn chi phối thì phải thực tập thở và đừng nói năng. Chúng ta biết là mỗi khi bị cơn giận chi phối thì lời nói và hành động của ta có thể gây đổ vỡ, đào sâu hố chia cách giữa ta và người. Chúng ta cũng được dạy là mỗi khi giận dữ thì phải nắm giữ hơi thở đừng nói, đừng làm gì hết để tìm cách thiết lập sự bình yên trong trái tim. Nhưng mỗi khi cơn giận trào lên thì chúng ta vẫn cứ nói và vẫn cứ làm. Chúng ta chứng tỏ cái sự bất lực của chúng ta. Cho nên tu đạo, giai đoạn thứ ba, tức là phải thực tập, thực tập cái mà mình đã thấy, đã hiểu.

Tu hành có bạn

Có câu ngôn ngữ là *ăn cơm có canh, tu hành có bạn*. Nếu chúng ta không có những người bạn cùng thực tập thì sự thực tập đó trở thành khó khăn. Do đó trong đạo Phật sau khi chúng ta quy y Phật, quy y Pháp, thì chúng ta phải quy y Tăng. *Tăng* ở đây là đoàn thể của những người cùng thực tập, cùng đi trên một con đường. Tăng không phải là danh từ để chỉ riêng cho những người xuất gia. Những người tại gia cũng thuộc về Tăng. Tăng thân gồm có bốn thành phần: các thầy, các sư cô, nam cư sĩ và nữ cư sĩ. Bốn thành phần đó được gọi là tứ chúng. Tăng (Sangha), được dịch bằng tiếng Hán Việt là chúng. Để có thể thực tập được, ta cần sự có mặt của các thầy và các sư cô nhưng ta cũng cần sự có mặt của những người cư sĩ, nam và nữ, bên cạnh ta. "Ăn cơm có canh, tu hành có bạn", nếu chúng ta không có bạn tu thì dù chúng ta hiểu đạo đi nữa, sự tu học cũng trở thành rất khó khăn. Ở Á Châu, chúng ta lại nghe câu là *tăng ly chúng tăng tàn, hổ ly sơn hổ bại*, nghĩa là người tu học mà xa lìa đoàn thể tu học của mình thì sẽ thất bại trong sự tu học; cũng như con cọp khi lìa khu rừng của nó và đi xuống đồng bằng thì thế nào cũng bị con người bắt giết và lột da. Nếu quý vị thực sự muốn thực tập pháp môn mà đức Thế Tôn đã dạy thì quý vị phải thực tập với một tăng thân, tức là một đoàn thể tu học. Quy y Tăng không phải chỉ là một vấn đề tín ngưỡng mà là một vấn đề thực tập. Quy y Tăng có nghĩa là phải sinh hoạt chung với một đoàn thể tu học, phải tham dự những ngày tụng giới, những buổi pháp đàm, những ngày tu học. Quy y Tăng không có nghĩa là đọc lên một công thức. Khi đã quy y Tăng và được sự yểm trợ bởi những thành phần khác trong tăng thân, chúng ta sẽ đạt được những kết quả mong ước, cái đó gọi là chứng đạo. Chứng đạo không có nghĩa là phải làm một vị xuất gia. Ta hãy lấy ví dụ về thiền hành. Xung quanh chúng ta có những người anh, có những người chị, có những người em đã biết thực tập thiền hành. Họ thấy rằng đi thiền hành rất cần thiết trong những lúc tâm ta có sự giận hờn, xáo động và buồn rầu. Những người ấy mỗi khi nghe nói đến phương pháp thiền hành thì mắt họ sáng ra, tại vì họ có đức tin nơi pháp môn ấy. Khi có chất liệu của niềm tin trong trái tim, chúng ta mới quyết tâm thực tập. Chúng ta biết rằng mỗi khi có một niềm lo lắng, một nỗi giận hờn mà thực tập phương pháp thiền hành thì thế nào chúng ta cũng đạt được sự chuyển hóa và thuyên giảm. Đó là kinh nghiệm của bản thân, đó cũng là kinh nghiệm của những người bạn tu của chúng ta, đã tu lâu hay là mới tu.

Học đạo có nghĩa là đi tìm con đường. Nhờ có thầy có bạn, chúng ta thấy được con đường, con đường

chuyển hóa khổ đau, đem lại an lạc và hạnh phúc. Nhưng thấy được con đường chưa có nghĩa là chúng ta đi được trên con đường. Vì vậy cho nên, sau khi học đạo và thấy đạo, chúng ta phải tu đạo, nghĩa là phải hạ thủ công phu. *Hạ thủ công phu* không phải là vấn đề dễ nếu chúng ta không có những người bạn tu. Nếu chúng ta có một đoàn thể tu học và tu học chuyên cần theo đoàn thể đó thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt tới kết quả của sự tu học, nghĩa là thoát khổ và bắt đầu có hạnh phúc.

Chăm sóc bản thân

Trong số những người mà chúng ta nguyện thương yêu và chăm sóc, có cả bản thân của chúng ta. Theo lời dạy của đức Thế Tôn, nếu ta không có khả năng chăm sóc và thương yêu bản thân thì ta sẽ không có khả năng chăm sóc và thương yêu một người khác. Bản thân ta gồm có thân thể, cảm giác, tri giác và tâm tư. Thân thể ta, ta phải chăm sóc bằng cách ăn uống và làm việc có chánh niệm. Chúng ta nguyện chỉ ăn những thức ăn có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh. Chúng ta biết rằng nếu không có chánh niệm khi ăn uống thì chúng ta sẽ đưa vào cơ thể những độc tố và sau này chúng ta sẽ đau khổ. Đứng về phương diện cảm giác, tri giác và tâm tư cũng vậy. Nếu chúng ta tiêu thụ những sản phẩm độc hại thì chúng ta sẽ đưa vào trong ta rất nhiều khổ đau. Ví dụ những lúc đọc báo, đọc sách, hay xem vô tuyến truyền hình, có thể là những lúc chúng ta đưa vào trong tâm tư của chúng ta những độc tố. Ngay cả những câu chuyện chúng ta nói với nhau cũng có thể có độc tố. Quý vị có nhớ là có lúc sau khi nói chuyện với một người nào đó vào khoảng một giờ đồng hồ, ta cảm thấy chán đời, ta cảm thấy tê liệt, ta cảm thấy không còn muốn sống nữa hay không? Đó là ví trong câu chuyện mà ta nghe có rất nhiều độc tố. Người kia đã gieo rắc vào tâm ta nhiều độc tố của nghi ngờ, hận thù và bạo động. Trong khi lắng nghe người đó một giờ đồng hồ, ta tiếp thu không biết bao nhiêu là độc tố của câu chuyện. Một bài báo, một cuộn phim, một cuốn tiểu thuyết cũng có thể chứa rất nhiều độc tố. Có khi chúng ta để con cháu chúng ta liên tục tiếp nhận những độc tố đó vào trong tâm của các cháu, và chính chúng ta cũng tiêu thụ những độc tố đó trong đời sống hàng ngày. Đó là những hành động không phải là thương yêu đối với bản thân của chúng ta. Mỗi khi giận, chúng ta không biết cách bảo vệ thân thể và tâm hồn ta. Chúng ta không biết cách săn sóc và đối phó với cái giận của chúng ta. Chúng ta để cho cái giận trấn ngự và sai sử chúng ta nói lên và làm ra những điều có thể làm tan vỡ hạnh phúc gia đình của chúng ta. Cái giận của chúng ta có thể thúc đẩy chúng ta hành động và phản ứng đại đột làm tan nát hết cả cái liên hệ giữa chúng ta và những người ta thương. Chúng ta chưa biết cách chăm sóc và bảo vệ cho thân tâm của chúng ta. Vì vậy chúng ta không thể nói là chúng ta đang thương yêu và chăm sóc bản thân của chúng ta. Đức Thế Tôn có lần nói: "Nhiều người trong thế gian tưởng là họ thương yêu bản thân của họ lắm, kỳ thực họ có thể là kẻ thù số một của bản thân họ." Điều này, nếu chúng ta suy ngẫm cho kỹ, chúng ta thấy rất đúng. Chúng ta thường nghĩ rằng người làm khổ ta là người kia, nhưng nhìn cho kỹ thì

chúng ta có thể khám phá rằng cái người làm khổ ta nhất là chính ta. Chúng ta tự làm khổ chúng ta rồi chúng ta làm khổ những người khác, và tệ hơn hết là chúng ta làm khổ luôn những người chúng ta thương yêu nhất ở trên đời. Vậy thì làm thế nào để trong đời sống hàng ngày chúng ta đừng đưa độc tố vào trong cơ thể và tâm thức của chúng ta? Chúng ta làm thế nào để có thể chăm sóc và chuyển hóa cái giận, cái buồn, cái bực bội và cái sầu lo của chúng ta? Đó là nguyên tắc thực tập. Chúng ta phải học để thấy được con đường, thấy được phương pháp và khi thấy được phương pháp rồi thì chúng ta sẽ cùng thực tập với những người bạn tu của chúng ta. Những khóa tu một tuần, hai tuần hay là ba tuần rất là quan trọng. Trong thời gian chúng ta tham dự một khóa tu không phải chúng ta chỉ học để thấy được con đường mà chúng ta phải thực sự thực tập để đặt chân trên con đường đó và cùng đi với những người bạn tu khác.

Hạnh lắng nghe

Nhìn lại tình trạng của nhiều gia đình trong xã hội ngày nay, chúng ta thấy rằng hạnh phúc rất hiếm hoi mà đau khổ và hận thù lại rất lớn, trong giới người ngoại quốc cũng như trong giới đồng bào. Có những gia đình trong đó cha không còn nói chuyện được với con, vợ không còn nói chuyện được với chồng, và anh em không còn nói chuyện được với nhau. Sự truyền thông coi như là bị cắt đứt. Nếu chúng ta nhìn lại chúng ta, tự hỏi tại sao cha không nói chuyện được với con hay vợ không nói chuyện được với chồng, chúng ta sẽ thấy rằng tại vì trong lòng của mỗi người có quá nhiều niềm đau, quá nhiều sự hận thù, quá nhiều sự bực tức. Chúng ta đã đánh mất khả năng lắng nghe của chúng ta và chúng ta cũng đã đánh mất khả năng truyền thông với một thứ ngôn ngữ hòa ái. Chúng ta biết rằng mỗi khi đau khổ hay bực bội mà nếu có một người nào đó chịu khó lắng nghe để hiểu được những đau khổ bực bội trong lòng chúng ta thì chúng ta sẽ bớt khổ nhiều lắm. Nếu trong gia đình không có ai có khả năng lắng nghe chúng ta thì làm sao chúng ta có thể bớt khổ? Người nào cũng chứa đầy những khối đau khổ trong lòng họ. Khi nói, chúng ta không có khả năng sử dụng ngôn ngữ hòa ái và vì vậy người kia chỉ nghe được ba bốn câu là đã không thể chịu đựng được nữa và phải bỏ đi. Khả năng nói và khả năng nghe của chúng ta đã bị đánh mất. Trong xã hội Tây phương, chúng ta thấy có hiện tượng không ai nói chuyện được với ai. Cuối cùng, đau khổ và uất ức chất chứa nhiều quá khiến người ta bị bệnh tâm thần, và người ta phải đi tới những bác sĩ trị liệu tâm lý (psychotherapist). Chúng ta tới với những nhà tâm lý trị liệu là tại vì những người đó có bốn phận phải ngồi yên để lắng nghe chúng ta. Theo nguyên tắc, những người ấy phải ngồi yên và lắng nghe chúng ta. Trong nhà, ví không có ai có khả năng lắng nghe chúng ta cho nên chúng ta phải đi tìm một chuyên viên lắng nghe. Tôi đã từng tổ chức những khóa tu cho những nhà tâm lý trị liệu ở Hoa Kỳ cũng như ở Âu Châu. Cách đây sáu năm, tôi đã hướng dẫn một khóa tu cho chúng ba bốn trăm nhà tâm lý trị liệu ở Denver tiểu bang Colorado. Tôi nhớ đã gặp nhiều nhà tâm lý trị liệu đầy nỗi khổ trong trái tim. Chính họ cũng không có khả

năng lắng nghe những người thương trong gia đình họ thì làm sao họ có thể lắng nghe được những khổ đau của chúng ta? Trong đạo Phật chúng ta có bồ tát Quán Thế Âm. Quán Thế Âm là một con người có khả năng lắng nghe rất lớn, lắng nghe với lòng từ bi. Chúng ta biết rằng người kia có nhiều đau khổ, nhiều uất ức mà không bày tỏ được, bày giờ đây chúng ta ngồi và lắng nghe người đó, lắng nghe với tất cả trái tim, lắng nghe mà không phân xét, không lên án, không chỉ trích. Nếu chúng ta ngồi yên và lắng nghe được với chất liệu của tình thương, của từ bi, thì một giờ đồng hồ ngồi lắng nghe như vậy đã có thể làm vơi bớt nỗi khổ của người kia rất nhiều. Nhìn kỹ, chúng ta thấy trong gia đình ít người còn gìn giữ được khả năng lắng nghe. Người nào cũng muốn lấn tránh ta giống như là muốn tẩy chay ta, cô lập hóa ta. Kỳ thực không phải như vậy. Vì họ không có khả năng lắng nghe và vì chúng ta không có khả năng truyền thông bằng ngôn ngữ hòa ái, cho nên ta chỉ cần nói một hoặc hai câu thôi người kia đã sợ và bỏ chạy mất. Đó là tại người kia sợ chứ không phải vì người ấy muốn cô lập hóa ta. Trong đời sống hiện đại, chúng ta có rất nhiều phương tiện truyền thông rất là xảo diệu. Chúng ta có máy fax, chúng ta có điện thoại, chúng ta có electronic mail và các phương tiện truyền thông khác. Chỉ cần một phút thôi, những tin tức từ bên kia trái đất có thể đánh sang bên này. Tuy vậy trong gia đình chúng ta, khả năng truyền thông giữa cha con và vợ chồng hầu như không còn có mặt nữa. Chúng ta biết rằng khi nào mà cha còn nói chuyện được với con, hoặc vợ còn nói chuyện được với chồng thì tình trạng chưa đến nỗi nào. Nhưng nếu trong trường hợp mà sự truyền thông giữa cha con, vợ chồng không còn nữa thì gia đình đã biến thành địa ngục. Tu tập cách nào, học đạo cách nào để ta có thể thiết lập lại được truyền thông giữa cha và con, giữa vợ và chồng, giữa anh và em?

Mí gói Gláng Kiều

Quý vị chắc đã nghe câu chuyện chàng Tú Uyên. Tú Uyên là một chàng sinh viên khá đẹp trai nhưng nhiều đau khổ. Tú Uyên có vấn đề với bố, với mẹ, không nói chuyện được với bố, với mẹ. Tú Uyên cứ nghĩ rằng tất cả những niềm đau và nỗi khổ của chàng là do bố mẹ gây ra. Tú Uyên cũng không nói chuyện được với anh, với chị và với em. Tú Uyên sống một cuộc sống rất cô đơn. Nghĩ rằng không ai hiểu được mình, nhưng Tú Uyên không biết rằng chàng không hiểu được ai. Chàng nghĩ rằng chàng là người đau khổ duy nhất ở trên đời và người làm chàng đau khổ là những người khác. Người đó có thể là bố, mẹ, anh, chị, em, bạn bè và xã hội. Tú Uyên học đại học và sống cô đơn một mình trong cư xá đại học. Không truyền thông được với cha mẹ, và với anh em đã đành, chàng ta cũng không truyền thông được cả với thầy, với bạn. Tú Uyên rất thèm có được một người bạn, nhưng Tú Uyên không có khả năng sống được với bạn, tại vì trong lòng chàng đầy những thói quen giận hờn, thù hận, khổ đau. Tú Uyên không có khả năng nói với ngôn ngữ hòa ái. Tú Uyên cũng không có khả năng lắng nghe bạn. Bạn của Tú Uyên chỉ có thể chơi với chàng chừng một hai tuần là bỏ chàng, rồi cuộc Tú Uyên một mình một bóng sống trong cư xá đại học. Niềm đau, nỗi khổ chất chứa trong tâm nhiều quá,

không chịu nổi, cho nên Tú Uyên đi tìm những phương tiện làm khuấy khỏa những niềm đau của chàng. Tú Uyên nghiện rượu. Tối nào chàng cũng ra quán rượu uống cho say mềm mới về. Mỗi khi say chàng nói và làm những điều có thể làm tan nát tính nghĩa. Sáng hôm đó, Tú Uyên cảm thấy cô đơn. Chàng muốn lên chùa, mong gặp được một người bạn mới. Chùa là nơi duy nhất mà Tú Uyên hy vọng có thể gặp được một người bạn mới. Tối cổng chùa, Tú Uyên thấy một đoàn người ở trong cổng chùa đi ra, rất sang trọng, và trong đám đó có một thiếu nữ xinh đẹp lạ thường. Hình bóng của thiếu nữ va chạm mạnh vào tâm thức Tú Uyên. Chưa bao giờ chàng thấy một cô thiếu nữ xinh đẹp như vậy. Tự nhiên anh chàng nảy sinh một ao ước: nếu mình có được một người bạn như vậy thì mình sẽ đem hết tất cả những khéo léo, những thiện chí của mình để giữ người bạn này lại với mình. Chúng ta biết rằng cái mà Tú Uyên đòi và thiếu nhất ở trên đời là một người bạn, một người để tâm sự, trao đổi những khổ đau và những ước vọng của mình. Tú Uyên vốn là người hoàn toàn bị cô lập trong xã hội của chàng. Tú Uyên quyết định không vào chùa nữa mà quay lại đi theo đám người kia. Nhưng rủi cho chàng, chỉ trong vài phút sau cô thiếu nữ xinh đẹp kia đã biến mất trong đám đông. Từ đó về sau, hình bóng của cô thiếu nữ cứ lảng vảng trong đầu chàng, Tú Uyên không thể nào quên được. Đi cũng nhớ, ngồi cũng nhớ, nằm cũng nhớ, đọc sách chàng cũng không đọc được. Một đêm, Tú Uyên nằm mơ thấy một cụ già tóc bạc phơ. Cụ nói với chàng: "Ngày mai vào lúc sáu giờ sáng, con đi ra chợ cửa Đông thì sẽ gặp lại cô thiếu nữ." Chàng thức dậy đúng một giờ khuya. Trời còn tối quá. Đợi tới sáu giờ sáng thì quá lâu, nhưng chàng ngủ không được nữa. Tới năm giờ sáng, chàng đi ra nhắm hướng chợ cửa Đông. Ra tới, thấy chợ chưa đông, chàng ghé vào tiệm sách để mua vài cuốn sách. Ngược đầu lên nhìn, chàng thấy cô thiếu nữ mình gặp hôm trước trong một bức tranh treo trên tường. Đó chỉ là một bức tranh nhưng người trong tranh đúng là cô thiếu nữ đó. Cũng hai con mắt đó, cái mũi đó, cái miệng đó, và cô thiếu nữ như đang mỉm cười với Tú Uyên. Chàng đổ hết tất cả tiền ở trong túi ra mua bức tranh ấy về treo ở phòng chàng trong cư xá đại học. Từ đó về sau, ngày nào chàng cũng nói chuyện với người đẹp trong tranh. Chúng ta thấy trên cõi đời này có những người rất cô đơn, họ không có ai để trò chuyện, đôi khi phải nói chuyện một mình. Có những người vì cô đơn quá nên phải nuôi một con mèo hay một con chó để rồi đem tất cả tính thương của mình dồn vào con mèo hay con chó ấy, và chỉ nói chuyện được với nó. Rất tội nghiệp. Sống với một con mèo cố nhiên là dễ hơn sống với một con người. Khi chúng ta nói một điều gì không dễ thương thì con mèo không la mắng và trả đũa trở lại, nhưng nếu chúng ta nói một câu không dễ thương với một con người thì chưa chắc người đó sẽ để cho chúng ta yên thân. Chúng ta không trách móc Tú Uyên, chúng ta chỉ thấy tội nghiệp cho anh chàng sinh viên đó mà thôi. Tuy đẹp trai nhưng anh chàng hết sức cô đơn. Tú Uyên không có hạnh phúc, tại vì chàng không có bạn, không có khả năng truyền thông. Mỗi ngày Tú Uyên chỉ biết ăn mí gói. Mí gói tức là mí ăn liền. Buổi trưa cũng mí gói, buổi tối cũng mí gói. Chỉ cần bỏ mí vào một cái tô, đổ nước sôi vào, đợi vài phút

là ăn thôi. Tú Uyên không biết sử dụng các thứ rau tươi và rau thơm cho nên ngày nào chàng cũng chỉ ăn mì gói suông như vậy. Hôm ấy Tú Uyên làm hai tô mì gói, một tô để dành cho người đẹp ở trong tranh và một tô để chàng ăn. Tú Uyên đặt ra hai đôi đũa. Ăn mì gói một hồi chán quá, chàng nuốt không trôi nữa. Chàng buông đũa, nhìn lên bức tranh. Tự nhiên chàng thấy người trong tranh mỉm cười với chàng. Rồi từ bức tranh nàng thiếu nữ bước xuống và trở nên một con người bằng xương bằng thịt. Nàng tự xưng là Giáng Kiều. *Giáng Kiều* nghĩa là người đẹp từ trên trời đi xuống. Quý vị có



biết câu nói đầu tiên mà Giáng Kiều nói với Tú Uyên là câu gì không? "Mì nấu như thế này mà anh ăn được thì tôi cũng phục anh thiệt." Rồi nàng mỉm cười: "Anh đợi một chút!" Và Giáng Kiều biến mất. Chỉ trong vài phút sau, Giáng Kiều lại xuất hiện với một cái xách trong đó có rau thơm, rau ngò, đủ thứ. Cô nàng rất tài tính. Chỉ trong ba phút thời cô đã làm xong được hai tô mì rất hấp dẫn, rất thơm tho. Chúng ta hãy tưởng tượng niềm hạnh phúc lớn lao của Tú Uyên. Tự nhiên có một người đẹp xuất hiện trong đời mình, tự nhiên có những thức ăn rất màu nhiệm. Hạnh phúc của Tú Uyên không thể nào tả được. Nhưng chắc quý vị đã dự biết cái gì sẽ xảy ra cho Tú Uyên sau đó vài tháng. Một con người như Tú Uyên thì luôn luôn có quá nhiều niềm đau và nỗi khổ trong lòng. Tú Uyên không có khả năng sử dụng ngôn ngữ hòa ái. Tú Uyên không có khả năng lắng nghe. Tú Uyên say rượu mỗi bữa tối, và thường nói những lời làm cho tan nát cả tính nghĩa. Ví vậy cho nên ba tháng sau Giáng Kiều đã bỏ Tú Uyên mà đi. Có thể là có những buổi tối say rượu về Tú Uyên đã đánh đập Giáng Kiều. Giáng Kiều đã làm hết cách để đem lại hạnh phúc cho Tú Uyên, nhưng Tú Uyên không có khả năng sống hạnh phúc. Cuối cùng thì Giáng Kiều đã bỏ đi. Một ngày nào đó, Tú Uyên thấy cuộc đời không có ý nghĩa gì nữa, và chàng muốn treo cổ tự tử. Nếu quý vị có đọc báo, có nghe ngóng về tin tức của thanh niên ở Hoa Kỳ thì quý vị đã biết rằng số thanh niên ở Hoa Kỳ tự tử như Tú Uyên nhiều lắm. Hầu hết đó là những người đã chống báng gia đình, đã mất gốc trong gia đình cũng như trong xã hội. Nếu muốn gặp Tú Uyên không khó. Chỉ cần đưa mắt nhìn xung quanh là quý vị sẽ gặp vô số những chàng Tú Uyên. Và những *nàng* Tú Uyên nữa. Họ thù hận cha mẹ, họ không có gốc rễ hạnh phúc trong gia đình. Họ đi bơ vơ trong cuộc đời, họ không có bạn, họ chỉ có những niềm đau nỗi khổ trong lòng mà thôi. Họ không có cái gì đẹp để tin tưởng, không có cái gì

thật để tin tưởng, họ sống một cách không trách nhiệm và họ tàn phá thân thể họ và tâm hồn họ. Không những họ sử dụng rượu mà còn sử dụng đủ các loại ma túy. Nếu để tâm thì quý vị sẽ thấy rằng cái số lượng các chàng Tú Uyên và các nàng Tú Uyên sử dụng ma túy trong thời đại chúng ta lớn lắm. Chính quyền có thể dùng quân đội, dùng máy bay, dùng trực thăng để kiểm soát việc nhập cảng những chất liệu ma túy, nhưng những biện pháp dữ dằn ấy cũng vô hiệu quả là tại vì số lượng các chàng Tú Uyên ở trong nước quá đông đảo. Số lượng các nàng Tú Uyên ở trong nước cũng quá đông đảo. Tại sao họ phải đi tìm rượu? Tại sao họ phải đi tìm các chất ma túy? Tại vì nỗi khổ niềm đau trong lòng họ quá lớn, họ không thể nào gánh chịu được nổi, cho nên họ phải tìm bất cứ cách thức nào để có thể quên đi trong chốc lát những khổ đau ấy trong lòng họ. Xã hội của chúng ta tổ chức như thế nào mà cứ chế tạo ra hàng trăm ngàn Tú Uyên mỗi tuần lễ? Chúng ta có nên trách móc hay là la mắng Tú Uyên hay không? Cha mẹ Tú Uyên đã làm gì cho Tú Uyên và đã dạy dỗ Tú Uyên như thế nào? Cha mẹ Tú Uyên có khả năng lắng nghe con hay không? Có khả năng nói với con bằng những lời hòa ái hay không, hay là chỉ biết dùng quyền uy cha mẹ để đàn áp và la mắng mà thôi? Nếu con chúng ta không có khả năng lắng nghe chúng ta và không có khả năng nói những lời hòa ái với chúng ta, thì chúng ta có khả năng lắng nghe con của chúng ta hay không và khả năng nói những lời hòa ái với con hay không?

Giáng Kiều lái xe

Câu chuyện Tú Uyên còn nữa, nhưng trước khi kể tiếp, tôi sẽ xin nói một câu chuyện nhỏ xảy ra ở tại Làng Mai cách đây hai tháng mấy. Ở Làng Mai có vào khoảng 100 thiền sinh thường trú tu học, trong đó có 50 vị xuất gia gồm các thầy, các sư cô và các sư chú. Sư chú trẻ nhất tên là Chân Pháp Cảnh, năm nay mới hai mươi tuổi. Làng Mai có tới bốn xóm, xóm Thượng là để cho các thầy, các sư chú và những nam cư sĩ; xóm Hạ là để cho các sư cô và những nữ cư sĩ; xóm Trung và xóm Đoài được sử dụng vào mùa Hè nhiều hơn. Tôi có một cái am trên xóm Thượng gọi là thất Ngồi Yên. Mùa Hè năm nay thị giả của tôi là sư chú Chân Pháp Cảnh. Sư chú này đã lớn lên ở Mỹ. Mỗi buổi sáng hai thầy trò ngồi thiền ở thất Ngồi Yên, sau đó sư chú xuống xóm Hạ bằng xe hơi, (xóm Thượng cách xóm Hạ chỉ có hai cây số thôi), và đem thức ăn sáng lên cho thầy. Hai thầy trò ăn sáng im lặng trong chánh niệm. Nếu buổi sáng thầy thuyết pháp ở tại xóm Thượng thì thôi, nhưng nếu thầy thuyết pháp ở xóm Hạ thì sư chú sẽ lấy chiếc xe hơi màu đen ấy đưa thầy xuống xóm Hạ. Sư chú lái xe rất có chánh niệm, tuy mới có hai mươi tuổi. Sư chú đã có ước muốn đi xuất gia từ hồi mười bốn tuổi, nhưng mãi tới năm mười tám tuổi thì mới đạt được ước nguyện. Mới được thọ giới sa di, và tu được một năm và bốn tháng thôi, nhưng sư chú đã đạt được những tiến bộ rất lớn. Sáng hôm ấy, sau khi ăn sáng xong, thấy còn có chút thì giờ, tôi mới kể cho sư chú nghe câu chuyện chàng Tú Uyên. Sư chú đã được học trong trường Mỹ thành ra ít biết về những câu chuyện truyền kỳ và cổ tích Việt Nam. Sau khi kể cho sư chú nghe chuyện Tú Uyên, tôi nhìn vào mặt sư chú và nói: "Ngày sư chú, con có biết

rằng con là Giáng Kiều của thầy không? Con đã từ trong một bức tranh bước ra, đi vào đời thầy, và con đã làm cho thầy rất hạnh phúc." Thực sự là thầy trò chúng tôi sống với nhau rất hạnh phúc, và sự truyền thông giữa thầy trò được xem như là tuyệt hảo. Trò có cái gì trong lòng thì nói cho thầy nghe, thầy có cái gì trong lòng thì nói cho trò nghe. Giữa hai thầy trò hoàn toàn không có một sự khó khăn nào về truyền thông hết. Tôi nhìn vào sư chú và nói tiếp: "Vi vậy thầy đã nguyện rằng thầy sẽ sống như thế nào để con sẽ không bao giờ bỏ thầy mà đi." Vừa nói, tôi vừa nhìn sư chú. Tôi thấy rõ là sư chú rất cảm động. Nhưng sư chú đã trả lời lại một câu, giọng còn ngây thơ: "Nhưng thưa thầy, con đâu có làm mí gói ngon bằng Giáng Kiều." Tôi cười và nói: "Con không cần phải làm mí ngon như Giáng Kiều. Con có rất nhiều sư chị và sư anh có thể làm được chuyện đó; con chỉ cần lái xe cho thầy có chánh niệm từ xóm Thượng xuống xóm Hạ như con đã từng lái là thầy đã có nhiều hạnh phúc rồi." Sư chú nở một nụ cười rất tươi, rất hạnh phúc. Ở Làng Mai, gia đình chúng tôi có tới một trăm người. Chúng tôi biết rằng hạnh phúc của những người thường trú trong Làng rất quan trọng. Nếu chúng tôi sống với nhau không có hạnh phúc, không có hòa điệu, nếu chúng tôi không nói chuyện được với nhau, nếu chúng tôi không làm được hạnh phúc cho nhau thì làm sao chúng tôi có thể làm hạnh phúc cho những thiên sinh trên thế giới về Làng tu học? Mỗi mùa Hè thiên sinh từ trên hai mươi nước trên thế giới về Làng tu tập. Có những lúc Làng có cả ngàn người tu học cư trú trong bốn xóm, có người Đức, người Hòa Lan, người Bỉ, người Anh, người Ý, người Đan Mạch, người Hoa Kỳ, có cả những người tới từ Á Châu. Khi chúng ta không có hạnh phúc, không có an lạc, thì làm sao chúng ta có thể làm cho người khác có hạnh phúc và có an lạc? Chúng tôi biết rằng trong đời sống hàng ngày, chúng tôi phải có hạnh phúc và an lạc thì chúng tôi mới có thể đem an lạc và hạnh phúc ra chia sẻ với người khác. Vì vậy sự thực tập ở Làng có thể gọi là sự thực tập an lạc và hạnh phúc.

Trong thiền phòng của tôi, tôi có treo một bức ảnh có đủ một trăm nàng Giáng Kiều của tôi, đang sống ở Làng Mai. Buổi tối nào vào giờ ngồi thiền tôi cũng đến chấp tay xá các nàng Giáng Kiều, rồi tôi mới ngồi xuống.

Tâm hương

Thời để tôi nói tiếp về những gì đã xảy ra cho Tú Uyên. Sau khi Giáng Kiều bỏ đi, Tú Uyên đau khổ lắm. Chàng biết chàng đã đánh mất cơ hội chót của chàng. Giáng Kiều đi rồi, mình sống làm gì nữa? Tú Uyên bị trầm cảm (depression) nặng. Chàng không chịu đựng nổi đau khổ nữa. Chàng muốn tự tử. Và chàng quyết định treo cổ tự tử.

Đột nhiên trong khi chuẩn bị tự tử, Tú Uyên nhớ lại một câu mà Giáng Kiều nói với chàng một buổi sáng hai người từ trên chùa đi về nhà. Hôm ấy Giáng Kiều rủ chàng đi chùa dâng hương và nghe thuyết pháp. Thầy trú trí đã thuyết pháp về ngũ phạm hương: hương giới, hương định, hương tuệ, hương giải thoát và hương giải thoát tri kiến. Tú Uyên đã nghe pháp bằng nửa lỗ tai thôi, vì chàng không có đủ định tâm. Buổi thuyết pháp

chấm dứt, hai người ra về. Ra tới cổng, Giáng Kiều nói với chàng: "Thầy đã giảng về hương như là một phương tiện truyền thông. Tháp hương là để truyền thông với tổ tiên, tổ tiên tâm linh cũng như tổ tiên huyết thống. Nếu một ngày kia anh thấy thiếu vắng em mà muốn nhân em điều gì thì anh có thể tháp hương lên. Em sẽ trở về." Nhớ tới đó, Tú Uyên lập tức bỏ sợi dây xuống, chạy ù ra phố, mua một bó nhang. Về tới phòng, chàng tháp luôn một lượt mấy chục cây hương, mong cho Giáng Kiều trở về lập tức với chàng. Khói hương xông lên mờ mịt cả gian phòng, nhưng chàng không thấy động tĩnh gì hết. Mấy giờ đồng hồ sau vẫn chưa thấy Giáng Kiều trở về. Tú Uyên ngồi ngay ngắn trở lại. Chàng ngồi yên bất động. Trong tư thế ngồi yên ấy, một hồi lâu chàng thấy được Giáng Kiều quả thật là một người hiếm có. Giáng Kiều có một trái tim biết thương và biết cảm. Giáng Kiều kiên nhẫn, có lắng nghe, có chịu đựng. Giáng Kiều đã làm đủ mọi cách để giúp Tú Uyên, nhưng chàng đã vẫn chứng nào tật ấy, không chịu chuyển hóa. Tú Uyên thấy rằng nếu sống với một người như Giáng Kiều mà chàng không sống được thì chàng sẽ không có thể sống với bất cứ một ai khác. Chàng bắt đầu thấy lỗi của mình, và chàng để rơi những giọt nước mắt hối hận và thương cảm.



Những giọt nước mắt ấy làm trái tim Tú Uyên êm dịu và mát mẻ lại. Chàng nhớ lại những điều thầy trú trí đã giảng trên chùa. Thầy nói: "Thứ hương mà mình đốt lên để cúng dường phải là tâm hương: hương giới, hương định, hương tuệ... Chàng chưa bao giờ đốt được hương giới. Chàng đã quen để cho tập khí lôi kéo, chàng chưa biết hành trì giới luật. Giới thứ tư dạy về cách lắng nghe và sử dụng ngôn ngữ từ ái. Chàng đã từng trách móc mẹ cha, anh chị, từng nghĩ rằng những người ấy đã gây khổ đau cho chàng, nhưng chính thực thì chàng chưa từng biết lắng nghe họ và biết sử dụng ngôn ngữ từ ái với họ. Chàng đã gây khổ đau cho họ rất nhiều mà chàng không biết. Thấy được điều này, tự dừng niệm xót thương dâng lên trong lòng chàng: chàng bắt đầu thấy hối hận, thấy thương mẹ, thương cha, thương anh, thương em, thương thầy, thương bạn. Chàng thấy mọi người đều đã khổ vì chàng, và chàng không còn có khuynh hướng trách móc họ, lên án họ, phê phán họ. Tự dừng ngồi đó mà chàng cảm thấy một niềm bình an dâng lên trong trái tim. Chàng thấy khỏe. Chàng thấy chàng không còn có nhu yếu đi vào quán rượu để nhận chìm những nỗi khổ niềm đau của mình trong những ly rượu. Và chàng có cảm tưởng là chàng có thể thực tập được không khó khăn giới thứ năm là

giới không sử dụng các chất ma túy. Chàng biết mỗi khi say rượu, chàng đã gây đổ vỡ rất nhiều và sau đó tình trạng không thể hàn gắn được nữa.

Tú Uyên ngồi yên đó, trong căn phòng của chàng, chỉ mới trên một tiếng đồng hồ mà đã đạt tới những cái thấy rất sâu sắc. Chàng đã thực sự đốt được ba thứ tam hương: giới, định và tuệ. Chàng bắt đầu hiểu tại sao Giáng Kiều đã từng khuyên nhủ chàng thọ trí năm giới. Nếu không thực tập năm giới, chàng sẽ không chuyển hóa được tập khí và khổ đau, và sẽ không bao giờ có hạnh phúc. Chàng rơi nước mắt. Chàng nói: "Giáng Kiều, em ở đâu? Sao em không về với anh?"

Chính vào lúc ấy thì có tiếng gõ cửa, và Giáng Kiều bước vào. Tam hương đã giúp chàng tái lập được sự truyền thông. Tú Uyên đã thay đổi. Giáng Kiều rất mừng. Nàng nói: "Anh mới chỉ thực tập có một giờ đồng hồ mà đã chuyển hóa nhiều như thế thì em tin rằng sau một thời gian thực tập vài tháng anh sẽ có rất nhiều hạnh phúc, anh sẽ có thể hòa giải lại được với ba má anh, với các anh, chị và em của anh. Em sẵn sàng tha thứ cho tất cả những lầm lỗi của anh trong quá khứ."

Em ở đâu?

Thưa quý vị, tôi xin mời quý vị cùng quán chiếu. Trong giờ phút này, nàng Giáng Kiều của quý vị đang ở đâu, khổ đau hay là hạnh phúc? Người ấy đã từ trong một bức tranh bước xuống, đi vào cuộc đời của quý vị, nguyên chia sẻ cuộc đời với quý vị. Quý vị đã đối xử với Giáng Kiều của quý vị như thế nào? Quý vị đã từng làm cho người ấy khóc bao nhiêu lần? Người ấy còn sống với quý vị, hay đã bỏ đi? Người ấy hiện giờ ở đâu? Quý vị có khả năng truyền thông với người ấy hay không? Quý vị đã từng chửi mắng và hành hạ nàng Giáng Kiều của quý vị hay không? Quý vị có biết lắng nghe để hiểu được những niềm đau nỗi khổ của nàng hay không? Quý vị có biết sử dụng ngôn ngữ hòa ái với người ấy hay không? Nàng Giáng Kiều của quý vị có thể là cha, là mẹ, là chồng, là vợ, là con trai, con gái của quý vị. Hạnh phúc của quý vị tùy thuộc vào hạnh phúc của những người đó. Quý vị đã làm gì để cho họ có hạnh phúc, hay quý vị chỉ lên án, trách móc và hành hạ những nàng Giáng Kiều của quý vị?

Tôi biết trong trái tim của Giáng Kiều bao giờ cũng có thương yêu và tha thứ. Nếu quý vị biết nhìn sâu, biết nhận diện gốc rễ của những niềm đau và nỗi khổ của quý vị, quý vị sẽ thấy rằng những khổ đau của chúng ta đã được tạo tác ra vì tập khí không lành mạnh của chúng ta: chúng ta không biết lắng nghe, không biết nói lời từ ái, chúng ta chỉ lên án, trách móc và đàn áp. Thấy được như thế là ta đã đốt lên được hương tuệ. Nguyễn thực tập hạnh lắng nghe và ái ngữ, đó là thực tập hương giới. Có giới thì sẽ có định. Có định thì có tuệ. Và có tuệ tức là có hiểu biết. Hiểu biết đưa tới chấp nhận và thương yêu. Nếu quý vị không chấp nhận và thương yêu được nàng Giáng Kiều của quý vị thì làm sao quý vị có hạnh phúc?

Chuyện Tú Uyên và Giáng Kiều là chuyện của mỗi chúng ta, chuyện đang xảy ra cho chúng ta trong giờ phút hiện tại. Chúng ta ai cũng là Tú Uyên, ai cũng là Giáng Kiều. Mỗi người trong chúng ta phải đóng vai Tú Uyên và Giáng Kiều của mình cho khéo léo, cho hết

lòng, thì hạnh phúc là một cái gì có thể nắm bắt được ngay trong phút giây hiện tại.

Hiện có những Tú Uyên và Giáng Kiều trong pháp hội này. Xin chúc quý vị thực hiện được những gì mà đức Thế Tôn mong mỏi: chúng ta hãy đốt lên tam hương giới, định và tuệ để thiết lập lại sự truyền thông giữa chúng ta. Hạnh phúc tùy thuộc ở sự thành công này của liệt vị.



ĐÀI LOAN

Mùa Xuân năm 1995, thầy hướng dẫn một phái đoàn đi hoằng hóa tại bốn nước Châu Á: Đài Loan, Triều Tiên, Nhật Bản và Trung Quốc. Phái đoàn khởi hành từ Paris ngày 18.3.95 và trở về lại Paris ngày 10.6.95, thời gian hoằng hóa là hai tháng và hai mươi ngày.

Phái đoàn gồm có thầy, các đại đức Sariputta (người Pháp), Đạo Trị (người Pháp), Pháp Tạng (người Hoa Kỳ), các sư cô Chân Không (người Việt), Chân Đức (người Anh), Chân Diệu Nghiêm (người Ái Nhĩ Lan) và sư cô Chân Từ Nghiêm (người Hoa Kỳ), các vị giáo thọ Chân Đắc (người Hoa Kỳ) và Chân Quang (người Hoa Kỳ). Tới Đài Loan, có sư cô Chân Viên Quang (người Việt) tháp tùng, tới Đại Hàn có giáo thọ Chân Tiếp (người Hoa Kỳ) và các chị Chân Huyền (người Việt), Chân Hoa Quang (người Việt) và Ooko (người Đại Hàn) tháp tùng, tới Nhật Bản có thiền sư Richard Baker (người Hoa Kỳ) và các vị Alan Badiner và Marion Hunt tháp tùng, tới Trung Quốc lại có đại đức

Thiện Sơn (người Việt) và các vị Du Tường Châu, Trần Mai Khôi, Jean và Liêu (người Đài Loan) tháp tùng. Các giáo sư Du Tường Châu và Jean đã đóng vai thông dịch cho thầy tại Trung Quốc.

Ngày 19.3.95, phái đoàn tới Đài Loan được các đại đức Quảng Tâm, Thiện Sơn, Tịnh Giác, giáo sư Du Tường Châu và rất nhiều Phật tử Đài Loan đón tiếp tại phi trường. Phái đoàn được đưa về trú sở tại công viên Dương Minh Sơn nghỉ ngơi. Nhà này của nữ Phật tử Trương Hạnh Như cung cấp cho phái đoàn cư trú trong thời gian hoằng hóa tại Đài Loan. Nhà có suối nước nóng, nước suối được đưa thẳng vào nhiều phòng tắm. Ngay hôm đầu, phái đoàn đã được thấy ới, khế và các thứ trái cây khác của Châu Á. Nữ Phật tử Nhiệm Tường (Shyang Jen) cung cấp thực phẩm cho phái đoàn. Cô

cũng là người phụ trách hướng dẫn những người Tây Phương có mặt ở Đài Loan muốn tham dự các khóa tu của thầy. Nữ cư sĩ Trần Mai Khôi phụ tá cho bác sĩ Du Tường Châu về việc sắp đặt chương trình hoằng hóa.

Cao tăng tương hội

Sáng ngày 20.3.95, có đài truyền hình tới phỏng vấn trong khi thầy dạy thờ và thiền hành cho ban tổ chức. Thầy nói ban tổ chức phải thực tập tu học như các thiền sinh khác, và công việc tổ chức phải được xem như là một hình thái thực tập. Thầy không ưa những người chỉ lo tổ chức mà không lo tu. Buổi chiều lại có một buổi thiền hành khác cho ban tổ chức.

Chiều ngày 21.3.95, thầy và phái đoàn đi thăm viếng pháp sư Thánh Nghiêm tại chùa Nòng Thiên ở Đài Bắc. Pháp sư Thánh Nghiêm là người dạy thiền và viết sách thiền nổi tiếng ở Đài Loan. Thầy cũng có một trung tâm dạy thiền ở New York. Các nhà báo và đài truyền hình Đài Loan đã tới rất đông, có cả gần một trăm vị để chứng kiến cuộc gặp gỡ này và để tham dự buổi pháp đàm giữa hai vị thiền sư về đề tài bảo vệ sinh môi. Hai vị đã trao tặng cho nhau những tác phẩm về thiền tập. Thầy đã tặng pháp sư Thánh Nghiêm các tác phẩm Bộ Bộ An Lạc Hành (dịch từ sách Peace is Every Step), Nguyệt Trúc (dịch từ sách Moon Bamboo) và Dương Hạ Tự Tại (dịch từ sách Being Peace), cả ba tác phẩm đều được xuất bản bằng tiếng Hoa tại Đài Bắc. Mùa Thu năm nay nhà xuất bản Đoàn Thân Văn Hóa sẽ cho in sách Đường Xưa Mây Trắng của thầy tại Đài Bắc, cùng bằng Hoa ngữ.

Ngày hôm sau các báo chí Đài Loan đăng tin về cuộc gặp gỡ này khá đầy đủ. Tờ Trung Quốc thời báo viết bài dưới đầu đề : "Nhất Hạnh Thiền Sư, Thánh Nghiêm Pháp Sư Cao Tăng Tương Hội". Tờ Liên Hiệp báo viết : "Nhất Hạnh gặp Thánh Nghiêm - đàm luận về thiền và về vấn đề bảo vệ sinh môi". Tờ Trung Thời Văn Báo ra buổi chiều cũng viết dưới đề tài : "Nhất Hạnh và Thánh Nghiêm, đối đàm về tâm linh và bảo vệ sinh môi". Pháp sư Thánh Nghiêm đã tuyên bố với báo chí : "Sự kiện thiền sư Nhất Hạnh tới chùa Nòng Thiên hôm nay là một điều cao hứng nhất đã xảy ra trong đời tôi". Tờ Trung Quốc Thời Báo ngày 23.3.95 đã tường thuật lại câu này (Nhất Hạnh Thiền sư đáo Nòng Thiên tự tại, ngã giác đắc thị sinh bình trung tối cao hứng đích nhất kiện sự).

Ngày hôm sau, phái đoàn đi Hoa Liên thăm ni sư Chứng Nghiêm và các cơ sở xã hội do tổ chức Từ Tế của ni sư lãnh đạo thực hiện. Sau khi uống trà và đàm đạo tại Tĩnh Tư Tĩnh Xá, phái đoàn đã đi thăm trường nữ y tá Từ Tế. Khuôn viên trường rất rộng rãi và đẹp đẽ, nữ sinh mặc đồng phục màu lục. Trong chương trình đào tạo y tá cũng có môn dạy thiền trà, cắm hoa và thiền tọa. Tại đây, sư cô Chân Không nói về ý nghĩa thiền trà và thực tập chánh niệm cho các học viên nghe. Tối hôm ấy, sư cô Chân Không thuyết giảng về đề tài Trí Giới và Công Tác Từ Thiện. Thính chúng có vào khoảng 600 người. Ni sư Chứng Nghiêm rất hoan hỷ và sau đó tính thân giữa hai người trở nên thêm khắng khít.

Ngày hôm sau, phái đoàn tham dự một lễ phát chẩn cho người nghèo ngay tại chùa. Các sư cô tại chùa ngoài thời khóa tu học còn chế tạo đèn nến, bột đậu xanh và tượng đất nung để tự túc. Phái đoàn đi thăm Bệnh Viện Từ Tế và Trường Đại Học Y Khoa Từ Tế, đây là những cơ sở rất vĩ đại. Ni sư Chứng Nghiêm khoảng chừng 42 tuổi, người rất khiêm cung và từ ái nên dân Đài Loan rất quý trọng. Một phần ba dân Đài Loan đã đóng tiền hàng tháng vào công tác từ tế vĩ đại này.

"Baby monks"

Sáng ngày 24.3.95, trước khi trở về Đài Bắc, thầy có nói chuyện với khoảng 700 công tác viên xã hội của tổ chức Từ Tế. Về tới Đài Bắc, thầy tới phòng mạch của bác sĩ Hồ Tú Hương để được châm cứu.

Chiều hôm 25.3.95, thầy thuyết pháp tại Trung Tâm Văn Khương ở Đài Bắc cho Hội Điện Tín Phật Học (Telecommunication Buddhist Society). Các Phật tử làm lễ thỉnh sư rất long trọng. Nhập gia tùy tục, thầy và phái đoàn tùy thuận tất cả các nghi lễ. Thính chúng vào khoảng 1000 người. Người thông dịch là cư sĩ Đặng Chấn Hoàng, quản lý của tuần san Tuệ Cự (Torch of wisdom). Thầy có nói : "Các phương tiện truyền thông hiện đại rất tinh xảo, ta chỉ cần một vài phút để truyền một cái tin đến tất cả mọi ngõ ngách trên thế giới. Tuy nhiên sự truyền thông giữa cha con, vợ chồng và anh em trong gia đình đã trở nên rất khó khăn, có khi đã hoàn toàn bế tắc. Ta phải thực tập giới thứ tư về lắng nghe (để thính) và cách sử dụng ngôn ngữ hòa ái (ái ngữ) để thiết lập lại sự truyền thông. Ta phải học theo hạnh bồ tát Quán Thế Âm."

Sáng hôm sau, ngày 26.3.95, bắt đầu ngày tu quán niệm tại trường Trung Học Công Lập Dương Minh Sơn ở Đài Bắc. Ngày Quán Niệm được gọi là Nhất Nhật Thiền (thiền một ngày) để phân biệt với thiền thất (thiền bảy ngày) của truyền thống. Có khoảng 400 thiền sinh tham dự. Sư cô Chân Đức bắt đầu hướng dẫn thiền tập, sau đó thầy nói pháp thoại và hướng dẫn thiền hành. Sau buổi ăn cơm chánh niệm, sư cô Chân Không dạy thiền nằm và thiền lay. Rồi đến thiền quít do sư cô Chân Đức hướng dẫn. Thiền hạ rất bỏ ngỡ nhưng rời thích thú vô cùng.

Tối hôm nay, bác sĩ Hồ Tú Hương tới châm cứu cho tất cả mọi người trong phái đoàn. Hai thầy Tịnh Giác và Minh Hiệp được khai thông huyết đạo, cử động hai tay bình thường rất lấy làm phấn khởi. Trong khi thầy và phái đoàn còn ở lại Đài Bắc châm cứu thì sư cô Chân Đức, sư cô Chân Từ Nghiêm và thầy Chân Pháp Tạng đi Đài Trung trước để sư cô Chân Đức thuyết pháp về năm giới quý báu nhằm xây dựng cho tương lai.

Sáng ngày 27.3.95, phái đoàn đi Đài Trung. Ngày Quán Niệm được tổ chức tại chùa Thanh Thủy Thanh Van Nham. Chùa rất vĩ đại, nằm không xa bờ biển. Ngày Quán Niệm bắt đầu từ buổi tối và chấm dứt vào chiều ngày mai. Có gần 600 thiền sinh tham dự, trong đó có khoảng 40 thiếu nhi. Buổi sáng sau giờ thiền tọa, đại chúng được nghe Kinh Hạnh Phúc, Kinh Người Biết

Sống Một Minh và tụng ba lời quán nguyện Quán Âm, Văn Thù và Phổ Hiền rất lấy làm thích thú. Được tu một ngày một đêm trọn vẹn, mọi người tỏ ra rất hạnh phúc. Tối hôm nay, anh Chân Đắc (đệ tử Hoa Kỳ của Thầy) thuyết pháp về đề tài Chánh Niệm Trong Đời Sống Bạn Rộn Hăng Ngày tại chùa Từ Thiện ở Đài Trung. Phái đoàn lên xe về chùa Trung Đài do pháp sư Duy Giác chủ trì. Pháp sư Duy Giác cũng là một thiền sư nổi tiếng ở Đài Loan.

Tối 11 giờ khuya, thầy mới tới chùa Trung Đài mà đại chúng trong chùa vẫn còn y áo chính tề để chào đón thầy với chuông trống bát nhã. Các sư cô sư chú trẻ rất đông. Thầy nói cho đại chúng một thời pháp ngắn và cho các cô chú trẻ nhất đặt câu hỏi về cuộc đời tu học của người xuất gia.



Sáng hôm sau, phái đoàn phát kiến là có rất đông các cô các chú nhỏ xíu, tuổi từ 5 đến 12. Hỏi ra mới biết có những bà mẹ trẻ đi tu và cho cả các con đi tu thành chú tiểu. Các baby monks và baby nuns mặc đồng phục tiểu đồng màu đen trông rất dễ thương. Nói chuyện với các thầy lớn thì biết rằng phần lớn các em bé gái sẽ ở tu suốt đời. Còn các em trai thì đến tuổi quân dịch phải đi quân đội, và trong thời gian ấy bị nhiễm thói của các chàng thanh niên khác nên sau thời gian đi quân dịch nhiều chú ra đời luôn. Sau một thời gian lăn lộn với đời, nghỉ lại hồi còn nhỏ ở chùa tuy sống đạm bạc và hành trì thức khuya dậy sớm nhưng trong lòng bình yên và an lạc hơn nên có người trở lại nếp sống xuất gia. Số lượng bên nữ tăng đông hơn bên nam tăng là vì lý do đó.

Sáng ngày 31.3.95, sau khi ăn sáng, phái đoàn đi lên chùa Tịnh Luật, một Phật học đường ở huyện Nam Đầu. Thầy giảng dạy cho học chúng, và sau bữa ăn quá đường, thầy dẫn đại chúng đi thiền hành. Sau khi trao đổi quà tặng với các vị giáo thọ, thầy cùng phái đoàn lên xe đi thăm Hồ Nhật Nguyệt, ghé uống trà tại một quán trà của một cô công chúa của bộ lạc thổ dân Đài Loan. Chủ quán nhận diện được thầy nhờ đã xem truyền hình, và đã cúng dường một hộp trà quý. Sau đó phái đoàn tới chùa Huyền Trang, chiêm bái xá lợi thầy Huyền Trang, làm lễ và đi nhiều quanh tháp xá lợi. Sau đó, phái đoàn trở về chùa Trung Đài. Đêm ấy, sư cô Chân Không dạy cho khoảng 25 các cô các chú nhỏ tuổi, từ 8 đến 13, về thiền hành, thiền chạy, thiền hát. Các bé rất thích.

Sáng 1.4.95 phái đoàn đi ăn sáng với hòa thượng Duy Giác mới về tới chùa hồi khuya. Mặt ngài rất phúc hậu và dễ thương. Nghe nói ngài làm chủ khoảng 33 ngôi chùa vùng miền Bắc, và mỗi lần thuyết giảng, hình và tiếng của ngài được chuyển đi khắp 33 nơi ấy. Đàm đạo với ngài Duy Giác xong, thầy tặng ngài một vài tác phẩm. Tất cả được mời lại chụp hình lưu niệm trước khi lên xe về Đài Bắc.

Thiền bảy ngày

Từ ngày 2.4 đến 8.4.95 là khóa tu bảy ngày tại chùa Bảo Liên ở Trung Lý do pháp sư Quảng Tâm trú trì và bảo trợ. Khóa tu có khoảng 500 người tham dự. Trong buổi pháp thoại đầu, thầy dạy không có sự phân cách giữa thiền và tịnh độ, rằng cả hai tông phái đều sử dụng chánh niệm, bởi vì niệm là mẹ của định và tuệ. Rồi thầy nói tới sáu phép lạ màu nhiệm của năng lượng chánh niệm :

- 1) Chánh niệm giúp ta có mặt đích thực trong giờ phút hiện tại
- 2) Chánh niệm giúp ta ý thức được sự có mặt của người ta thương và tất cả những gì màu nhiệm đang xảy ra trong hiện tại
- 3) Chánh niệm giúp ta tự nuôi dưỡng bằng những yếu tố đẹp đẽ và lành mạnh mà ta có thể tiếp xúc trong giây phút hiện tại
- 4) Chánh niệm giúp ta ôm ấp và xoa dịu những khổ đau trong ta và nơi người khác
- 5) Chánh niệm giúp ta nhìn sâu và quán chiếu vào tự tánh của những đau khổ trong ta, và
- 6) Chánh niệm giúp ta chuyển hóa những khổ đau ấy bằng cái thấy do sự nhìn sâu và quán chiếu.

Trong khóa tu này thầy dạy rất kỹ về bốn loại thức ăn (tứ thực) là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực, và dạy rằng chánh niệm giúp ta ngăn chặn những độc tố không cho chúng đi vào trong thân thể và tâm hồn ta, chánh niệm cũng giúp ta tiếp nhận những yếu tố lành mạnh, tươi mát có thể chuyển hóa và nuôi dưỡng thân tâm. Thầy đưa ra những phép tu tập cụ thể để áp dụng giáo lý này, như năm giới quý báu, hiệp ước sống chung an lạc, phương pháp làm mới thân tâm, năm cái lay, v.v... Thầy cũng dạy cho thiền sinh thấy sự vận hành của tâm thức, của chúng tử và hiện hành, để họ có thể nắm được vừng vàng hơn phương pháp thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Đại chúng quá đông, chỗ ở chật chội, phải dùng tới hai thiền đường để thực tập thiền ngồi, thiền lay, thiền nằm, thiền quít. Thầy Pháp Tạng và sư cô Chân Từ Nghiêm thay nhau hướng dẫn thiền nằm. Sư cô Chân Đức hướng dẫn thiền trà và thiền quít. Vào ngày tu thứ ba, sư cô Chân Không chiếu dương bản để trình bày những hoạt động của thầy và của tăng thân trong các lãnh vực tu học, giáo dục và xã hội ở khắp nơi trên thế giới. Tiến sĩ Du Tường Châu phiên dịch ra tiếng Hoa. Cuối buổi trình bày ông nói : "Pháp sư trình bày hay quá. Nếu tôi biết buổi trình diễn hay và quan trọng như thế, tôi đã mượn một rạp hát lớn để cho hàng ngàn người tới nghe và nhìn tận mắt". Những chủ đề pháp đàm rất thực tế :

Các khó khăn trong đời sống lứa đôi, thực tập nụ cười và hơi thở, các ông chồng cờ bạc và có vợ bé, con cái đi học nước ngoài, v.v... tất cả những đề tài như vậy đều được đưa ra trình bày dưới ánh sáng của sự quán chiếu và thực tập. Các thầy và các sư cô dạy thiền lay rất kỹ. Pháp môn này rất thích hợp ở đây. Thiên hạ tiếp xúc lại được với gốc rễ của mình, khóc nức nở, chuyển hóa và làm lành lại với nhau ngay trong khóa tu. Có rất nhiều thiền sinh (trong đó có hai vị tỷ kheo) đã vui mừng báo tin là nhờ thiền lay họ đã tự hóa giải được khối nội kết đau buồn đã đeo đẳng họ từ hàng chục năm. Một vị tỷ kheo thú thật là thầy đi tu đã 20 năm, thọ đại giới đã 17 năm mà chỉ hết giận cha sau bốn ngày thiền lay.

Ngày cuối khóa tu có lễ Bông Hồng Cài Áo. Hôm nay có thêm 300 người từ dưới phố lên tham dự, thành ra chùa đông nghẹt. Kỳ giả tờ Trung Thời Vàng Báo (China Times Express) Joseph Chen, người dịch pháp thoại cho thầy và cho sư cô Chân Không, đã cảm động đến nghẹn lời không thể tiếp tục dịch được nữa khi ông nghe sư cô Chân Không hát và nói về tính mẹ. Thiên hạ khóc sùi, trong đó có thầy Quảng Tâm trụ trì chùa Bảo Liên. Giấy kleenex được đem tới tiếp tế cho đại chúng. Có 20 thiếu nữ phụ trách việc cài hoa; mọi người phải quỳ xuống trong khi được cài hoa và tiến lên lay xuống ba lay trước Tam Bảo sau khi được cài hoa, nhưng vì tổ chức khéo nên lễ không kéo dài lâu quá. Nhiều người trẻ đã được lên phát biểu về những chuyển hóa của tâm tư mình sau khóa tu bảy ngày với đại chúng. Trời mưa nhiều trận trong thời gian khóa tu, tuy nhiên đại chúng cũng đã được đi thiền hành mấy lần trong khi trời tạnh mưa và lặng gió.

Vô tận đang

Ngày 9.4.95, phái đoàn về Cao Hùng ở miền Nam Đài Loan. Buổi thuyết giảng tổ chức tại Đại Lễ Đường của Trường Trung Học Công Lập Cao Hùng có 800 người tới tham dự. Đề tài là Con Đường Vui. Ngày hôm sau là ngày Chánh Niệm, cũng được tổ chức ở đây, bắt đầu từ 8 giờ sáng. Có 400 thiền sinh tham dự và khoảng 40 em thiếu nhi. Thiên hạ rất thích pháp môn tươi mát và thực tiễn của thầy dạy. Phép thiền lay rất được tán thưởng. Có một sư cô phát biểu là tuy thọ giới tỷ kheo ni đã 12 năm, nhưng nghe thầy giảng và thực tập theo thầy, cô thấy trong người lần đầu tiên được thực sự chuyển hóa. Một cháu bé sau khi được nắm tay sư ông đi thiền hành đã về nói với mẹ: "bàn tay sư ông êm dịu và mát mẻ như bàn tay của mẹ". Bà mẹ này đã báo cáo với đại chúng như thế. Vào 5 giờ rưỡi chiều có lễ Vô Tận Đẳng. Bắt đầu, đoàn hợp ca của Nam Bộ Phật Giáo Liên Hiệp Hội lên trình bày hợp xướng để tạ ơn Tam Bảo và thầy. Tăng thân Làng Hồng đáp lại bằng bài hợp ca Quay Về Nương Tựa bằng tiếng Anh và tiếng Hoa. Sau giờ phát biểu tạ ơn của đại diện học viên, thầy mời đại chúng đứng dậy để niệm Bụt làm lễ Vô Tận Đẳng. Tất cả các ngọn đèn trong đại lễ đường đều được vận tắt. Trong bóng tối chỉ có tiếng niệm Bụt vang dội. Rồi ngọn nến trên tay thầy được bật sáng. Đây là một cây đèn cầy màu đỏ trong ruột có bin đèn, vận lên thì sáng. Hai vị giáo thọ đứng sát thầy cầm đèn nến tới mời lửa từ đèn của thầy. Cứ như thế các cây đèn của thiền sinh tuần tự

được cháy lên trong tiếng niệm danh hiệu đức Bốn Sư. Sau khi tất cả các ngọn đèn đã được cháy lên, thầy khai thị: "Để cho ngọn đèn chánh pháp được trao truyền tới hậu thế, giới phụ huynh phải biết thực tập sống chánh niệm. Chỉ có sống chánh niệm mới tỏa chiếu được tính thương và hạnh phúc, và mới gây được niềm tin cho con cháu đối với Phật pháp. Có như thế chúng ta mới báo đáp được ân đức của Bụt và mới làm cho ngọn đèn chánh pháp đi về tương lai. Đó là ý nghĩa lễ Vô Tận Đẳng hôm nay. Ngọn đèn chánh pháp phải là sự sống hàng ngày của chúng ta".

But là 
vàng trắng mát

Ngày 11.4.95, phái đoàn trở về Đài Bắc. Tối hôm nay thầy diễn thuyết tại Quốc Phụ Kỳ Niệm Quán. Quốc Phụ đây là Tôn Dật Tiên. Tòa nhà này ở Trung Tam Đài Bắc, rất vĩ đại. Thầy diễn thuyết tại đây ba đêm liên tiếp, mỗi đêm thính chúng có tới 2500 người. Bảo trợ ba ngày sinh hoạt này là hòa thượng Thánh Nghiêm, ngày đầu, và hội Đài Bắc Phật Giáo Đồng Tu, hai ngày chót. Đêm đầu, pháp sư Thánh Nghiêm giới thiệu thầy. Hôm thứ ba 13.3.95, sau khi thuyết pháp thầy làm lễ quy y cho khoảng 1200 người. Ba buổi thuyết giảng này chuyển hóa được rất nhiều người. Có những người chạy theo thầy khóc, cảm ơn thầy đã giảng dạy và mong ước thầy sẽ trở lại Đài Loan.

Ngày 16.4.95 là ngày Chánh Niệm cuối cùng ở Đài Loan, được tổ chức tại trường Cao Trung ở Thái Bắc. Hơn 1300 người tham dự ngày tu này. Số thiền sinh đông quá nên phải ngồi thành hai tầng. Tầng trên được nhìn thầy trực tiếp, tầng dưới học qua màn ảnh to truyền từ trên lầu xuống. Đó là ban tổ chức đã từ chối không nhận thêm thiền sinh. Số thiền sinh nghe tiếng thầy tới tham dự càng ngày càng đông. Nếu thầy lưu trú lâu tại Đài Loan chắc chắn cũng sẽ có những khó khăn về chuyện tìm ra chỗ đủ rộng cho hàng ngàn người cùng tu học. Ngày tu rất đẹp và rất thoải mái. Tối hôm đó lại có một lễ Vô Tận Đẳng rất trang nghiêm để cảm tạ và đưa tiễn thầy và phái đoàn đi Đại Hàn.

Đã về, đã tới

Chuyến hoằng pháp này của thầy và phái đoàn đã được rất nhiều tổ chức Phật giáo ở Đài Loan đứng ra bảo trợ. Trong số 40 tổ chức đứng ra bảo trợ, có các tổ chức sau đây: Thập Phương Thiền Lâm Văn Giáo Cơ Kim Hội, Trung Hoa Tuệ Cụ Phật Học Hội, Trung Đỉnh Công Trính Công Ty Bồ Đề Xã, Đài Bắc Phật Giáo Đồng Tu Hội, Tín Nghị Cơ Kim Hội, Tổ Chức Từ Tế Hội, Điện

Tín Trưởng Cục Điện Tín Phật Học Hội, Vinh Dân Tổng Y Viện Tuệ Tâm Xã, Đài Trung Huyện Phật Giáo Hội, Thanh Thủy Thanh Văn Nham, Đài Trung Từ Thiện Tự, Thánh Giác Giảng Đường, Đàm Từ Phật Học Cộng Tu Hội, Tịnh Tâm Văn Hóa Cơ Kim Hội, Cao Hùng Thị Phật Giáo Đường, Chánh Tín Phật Thanh Hội, Bồ Tát Đồng Tu Hội, Trung Hoa Dân Quốc Phật Giáo Thanh Niên Hội, Trung Tín Phật Học Hội, Đài Bắc Thị Phật Giáo Thanh Niên Hội, Đài Trung Tam Bảo Hộ Trí Hội, Nam Bộ Phật Giáo Liên Nghị Hội, v.v..

Bài kệ "Đã Về Đã Tới" đã được thực tập ở các khóa tu và các ngày quán niệm dưới bản dịch Hoa ngữ như sau:

*"Ngã dĩ đề đạt
Ngã dĩ đáo gia
Tức ư thử thời
Tức ư thử địa
Ngã tâm bất động
Ngã tâm tự tại
Trú ư bản môn
An tường tự tại."*

Các tài liệu cho các khóa tu như các bài tụng sám nguyện, thi kệ, kinh văn, thiền ca, điệp hộ giới, năm cái lay, v.v.. đều đã được dịch từ Anh văn ra Hoa ngữ hiện đại để thiền sinh có thể sử dụng. Ngôn ngữ Phật học và pháp môn tu tập đều rất mới và rất hấp dẫn đối với thiền sinh trẻ tuổi và giới trí thức.

Đài Loan còn là một xứ Phật giáo và đạo Bụt còn là đức tin của đại đa số dân chúng. Tuy nhiên người trẻ và trí thức có khuynh hướng nhìn về văn minh và nếp sống Tây Phương và đang đánh mất từ từ đức tin nơi nền đạo đức cổ truyền. Lý do một phần là tại cách học hỏi và hành trì đạo Bụt của giới phụ huynh xưa quá, không đáp ứng được với nhu yếu của người trẻ. Phần lớn người đi chùa chỉ có mục đích lễ bái, cúng dường và cầu phước. Một bà nọ bị chồng theo vợ bé, chỉ biết lay lục cúng dường để mong chồng tính ngộ buông vợ bé mà không biết thực tập để bớt chạnh chua, để thêm tươi mát mà chuyển hóa tính trạng. Một bà nọ bị ông chồng máu me cờ bạc, chỉ biết làm phước và cúng dường để cầu cứu với Bụt và bồ tát, mà không biết làm gì hơn. Dân Đài Loan tin tưởng rằng sở dĩ kinh tế họ phồn thịnh đó là tại vì dân biết làm phước và cúng dường. Điều này tuy đúng, nhưng chưa đủ. Giàu có, nhưng người ta vẫn khổ. Ai cũng muốn cúng dường để kết duyên. Các công việc xây chùa, tạo tượng, đúc chuông, in kinh bao giờ cũng có đủ người yểm trợ. Giới Phật tử trí thức ở Đài Bắc và Cao Hùng cho biết ngôn ngữ đạo Bụt quá cổ, cách hành trì quá xưa nên không đáp ứng được nhu yếu tuổi trẻ và giới trí thức, vì vậy sự có mặt của thầy và phái đoàn đã được hưởng ứng rất nồng nhiệt. Ai cũng tỏ ý mong muốn thầy và phái đoàn trở lại hoằng hóa tại Đài Loan. Và ai cũng rất hân hoan khi biết tin thầy sẽ qua hành hóa tại Lục Địa.

ĐẠI HÀN

Ngày 17.4.95, phái đoàn tới Hán Thành. Đài

Truyền Hình Quốc Gia đã có mặt ở phi trường để thu hình. Phái đoàn về chùa Chung An, được các thầy Wan Taek và Won Myong đón tiếp và thiết đãi. Hai thầy này đã từng cộng tác với đạo hữu Hyunh Kyun Kim để dịch và xuất bản nhiều sách của thầy bằng tiếng Đại Hàn. Các tác phẩm Đường Xưa Mây Trắng, Kim Cương Gươm Báu Chặt Đứt Phiền Nào, Trái Tim Mặt Trời, Phép Lạ Của Sự Tĩnh Thúc, Thiên Hành Yếu Chứ, Đương Hạ Tự Tại, v.v.. của thầy đã được nhà xuất bản Tăng Kinh Các ấn hành trong hai năm qua. Đạo hữu Kim, một nhà lãnh đạo cư sĩ của Phật Giáo Đại Hàn đã được gặp thầy cách đây ba năm tại Hội Chợ Sách Quốc Tế tại Frankfurt bên Đức, và từ đó đã phát tâm ấn hành các tác phẩm của thầy và thỉnh cầu thầy sang Đại Hàn với mục đích thổi lên một luồng gió mới vào khung cảnh Phật giáo ở đây. Sau khi dùng cơm, phái đoàn được chở về nghỉ ngơi tại Viện Thần Học Cơ Đốc ở vùng ngoại ô Hán Thành; ở đây cảnh trí đẹp, thanh tịnh, không khí trong lành, và vị giám đốc Viện Thần Học đã mời thầy tới để tham dự một hội nghị đối thoại giữa Phật giáo và Cơ Đốc giáo sẽ được tổ chức tuần lễ sau đó.

Bài thơ màu nhiệm

Sáng hôm sau thầy trò thức dậy giữa Mùa Xuân Đại Hàn. Ngọc Lan trắng nở đầy vườn, màu nhiệm và tinh khiết. Đây là núi Bạch Vân, ngày xưa thuộc về đất chùa nhưng nay đã là cơ sở của Cơ Đốc giáo. Cảnh trí thật là thanh thoát và tú lệ. Ngọc Lan lớn như hoa sen, thơm ngát, mong manh và trắng muốt. Trưa hôm ấy có cuộc gặp gỡ giữa phái đoàn và báo chí Đại Hàn lúc 12 giờ tại Hán Thành. Sư cô Chân Đức hướng dẫn giới báo chí ăn cơm với phái đoàn trong chánh niệm. Cơm chay Đại Hàn ngon lắm, đủ các thứ kim chi. Ăn xong mới có cuộc họp báo. Thầy trả lời rất nhiều câu hỏi liên hệ tới đạo Bụt và đời sống hiện đại. Tối hôm ấy, thầy thuyết giảng cho một cử tọa khoảng trên 2000 người tại thành phố Taejon, cách Hán Thành hai giờ xe hơi. Ni sư Chong Xil trú trí chùa Cha Quang và lãnh đạo hội Phật Giáo Xã Hội Phật Độ là một ni sư còn rất trẻ, nhưng rất hoạt động trong lĩnh vực giáo dục và xã hội, lo chăm sóc cho rất nhiều trẻ em và người lớn khuyết tật. Đoàn hợp ca Phật tử đã trình diễn trước để chào đón thầy. Tiếp theo là khoảng 25 thiếu nhi mặc quốc phục Đại Hàn lên dâng hoa, dâng đèn và đánh lễ. Nữ thi sĩ Đại Hàn Okoo phiên dịch pháp thoại. Thính chúng vào khoảng 2000 người. Thầy giảng về chánh niệm, về sự nhận diện sự có mặt những màu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại và của những người thương. Thiên hạ rất sùng sốt, thấy giáo lý đạo Bụt sao mà đơn giản quá, thực tiễn quá, tươi mát quá và hữu hiệu quá. Đưa thầy và phái đoàn ra xe, ni sư nói: "Nghe thầy thuyết pháp, chúng con tưởng là đang nghe thầy đọc một bài thơ. Bài thơ rất màu nhiệm và sâu sắc..." Phái đoàn trở về, tới Học Viện Cơ Đốc lúc 1 giờ khuya.

Sáng 19.3.95 thầy giảng tại Viện Đại Học Phật Giáo Đông Quốc (Dong Guk). Thầy hỏi: "Một viện Đại Học Phật Giáo khác với một viện Đại Học thường ở chỗ nào?" Và thầy đề nghị tổ chức và duy trì viện Đại Học Phật Giáo như sự có mặt của Bụt Từ Thị (Đi Lạc): viện phải là một trung tâm thương yêu, được cả quốc dân

thừa nhận. Viện phải dạy thương yêu, làm sao tự thương yêu được mình và thương yêu được người khác, để cho hạnh phúc có mặt. Giáo sư phải có khả năng hiểu biết và thương yêu, phải có khả năng trao truyền nghệ thuật hiểu biết và thương yêu. Phải có sự truyền thông tốt đẹp giữa giáo sư và sinh viên. Giáo sư và sinh viên phải biết lắng nghe nhau và thấu hiểu được những khó khăn và khổ đau của nhau. Mỗi sinh viên sẽ trở thành một cánh tay trong mười ngàn cánh tay của bồ tát Di Lặc. Tuệ giác và những giá trị truyền thống tâm linh dân tộc là những gì mà giáo sư và sinh viên phải trao truyền và tiếp nhận trong một viện Đại Học tự nhận là Phật giáo.

Chiều hôm ấy phái đoàn tới thăm hội Liên Đẳng (Buddhist Lantern Association), một tổ chức quy tụ người Tây Phương có cảm tính với đạo Phật. Ông Lý Xương Căn, cháu đời thứ 31 của vua Lý Thái Tổ, hậu duệ của hoàng thân Lý Long Tường đã cùng gia đình rời quê hương tới Đại Hàn tỵ nạn vào giai đoạn nhà Lý bị nhà Trần chấm dứt, đã tới thăm và đàm đạo với Thầy ở đây, trước khi thầy giảng thuyết cho thiền sinh Tây Phương. Thầy nói ngắn, nhưng rất hàm súc, về Tích Môn và Bán Môn, các thiền sinh Tây Phương rất ngạc nhiên và thích thú.

Sáng ngày 20.4.95, bắt chước thầy, các sư cô Chân Không, Chân Đức, Diệu Nghiêm và Từ Nghiêm đều ăn điểm tâm Đại Hàn với canh Chi-Ghe cay và nóng hổi. Mười một giờ sáng, thầy giảng pháp thoại ở chùa Tào Khê cho một thính chúng khoảng 500 người, phần nhiều lớn tuổi. Trước buổi giảng có nhạc hòa tấu rất giống nhạc nhà thờ. Thầy giảng về phép lắng nghe và ái ngữ. Chùa Tào Khê là đại bản sơn của thiền phái Tào Khê tại thủ đô Hán Thành, thiền phái lớn nhất tại Triều Tiên, có trên 1.000 chùa thống thuộc tông phái này.

Chiều hôm ấy, thầy đến chùa Cửu Long để đàm thoại với thi sĩ Cao Ly nổi tiếng, ông Ko Un; có đài truyền hình quốc gia bảo trợ và thu hình. Cuộc phỏng vấn kéo dài tới hai giờ. Đáng lý thầy phải tham dự buổi họp tiếp tân với độc giả sách thầy và cho chữ ký trên các cuốn sách mà thầy là tác giả, nhưng vì mệt nên thầy đã về sớm, để cho các vị khác trong phái đoàn đi thay thế.

Trong buổi mạn đàm, thi sĩ Ko Un nói : "Cả ngày hôm qua, con đã ăn chay, vì biết hôm nay sẽ đi gặp thầy. Con có cảm tưởng là đọc thơ thầy có thể trừ được cả tà ma yêu quái".

Sáng ngày hôm sau, 21.4.95, thầy được giáo sư Hyun Kyung Chung phỏng vấn. Cô là một nhà thần học Cơ Đốc giáo có khuynh hướng thần học giải phóng, đã từng dạy ở trường đại học Havard, cũng đã từng tu một khóa tu với thầy và thọ năm giới với thầy ở bên Đức. Nội dung buổi nói chuyện sẽ được đăng trên tờ *Dialogue*, tạp chí lớn nhất của Cơ Đốc giáo tại Đại Hàn.

Chiều hôm ấy có cuộc hội thảo tại Học Viện Cơ Đốc về Đối Thoại Giữa Phật Giáo và Cơ Đốc Giáo. Đây là lần đầu hai bên chịu ngồi lại với nhau, vì tính hính lâu

nay rất căng thẳng. Mục sư Pyon Sun Won giới thiệu thầy, nói rằng trước những khổ đau trước mặt, hoa sen và thánh giá phải cùng đi với nhau. Thầy nói cả hai bên đều đã khổ đau và sự hiểu lầm không phải chỉ bởi người phía bên kia mà cũng vì người trong giáo đoàn của chính mình. Đối thoại phải bắt đầu giữa anh em cùng trong một truyền thống trước. Nếu anh em trong nhà hiểu nhau và chấp nhận nhau, thì sự hiểu nhau và chấp nhận nhau giữa hai tôn giáo sẽ dễ dàng hơn. Ta phải tự chuyển hóa ta thành pháp khí của tính thương và sự thông cảm. Trước khi dâng lễ vật lên bàn thờ Chúa, chúng ta phải hòa giải giữa anh em với nhau. Chúng ta cần Bụt cần Chúa nhưng Bụt và Chúa cũng cần chúng ta thực tập để giáo lý có thể trở nên sự sống và tiếp nối.

Thầy đề nghị mọi người đi thiền hành ngoài trời 45 phút trước khi trở vào uống trà và tiếp tục đàm thoại. Trong pháp đàm, thầy đề nghị với cả hai phía : nếu những người trẻ của hai truyền thống yêu nhau, ta nên cho phép họ yêu nhau mà không bắt người phía bên kia phải bỏ đạo. Trái lại, cả hai phía đều nên học hỏi về đạo của bên kia. Có hai gốc rễ thì lại càng hay. Thầy nói thầy có rất nhiều đệ tử đang thực tập thoại mái với cả hai truyền thống. Vợ đi nhà thờ với chồng, chồng đi chùa với vợ, cả hai đều tham dự hết lòng. Thầy nói nếu cần một trăm năm để đi tới thực hiện được quyết định này thì ta cũng có thể chấp nhận, bởi vì nếu làm được như thế thì có thể chấm dứt và ngăn ngừa biết bao nhiêu nỗi khổ đau và xấu xé. Ban tổ chức và các tham dự viên cuộc hội đàm ai cũng tỏ vẻ hài lòng về ngày đối thoại.

Sáng hôm sau thầy gặp một số người trong gia đình họ Lý Hoa Sơn. Được biết cũng như nhiều người Đại Hàn, một số người của gia đình nhà Lý đã theo Cơ Đốc giáo. Thầy khuyến khích các vị học và hành theo truyền thống đạo Phật vốn là gốc rễ tâm linh và văn hóa Việt Nam. Thầy dạy về phép lắng nghe và ái ngữ để có thể chăm sóc và yêu thương những người trẻ trong gia đình. Thầy cũng căn dặn trong trường hợp con cháu họ yêu người khác đạo thì đừng làm khổ chúng và ngăn chặn mà phải hành xử như thầy đã dặn ngày hôm qua trong cuộc đối thoại giữa Phật giáo và Cơ Đốc giáo.

Hạnh phúc là con đường

Sáng ngày 22.4.95, phái đoàn lên xe về miền Trung tới chùa Công Lâm để hướng dẫn một ngày quán niệm. Hòa thượng Tansong đã từng làm tăng thống thiền phái Tào Khê nay đã rút lui và trú trí tại đây. Hòa thượng ngỏ lời khen ngợi thầy và phái đoàn đã gieo rắc biết bao nhiêu hạt giống chánh pháp ở Tây Phương. Thầy khiêm tốn trả lời : "Quý hòa thượng ở đây mới thật là gốc rễ. Bên kia chúng tôi chỉ là cành lá. Không có gốc rễ thì không có cành lá". Hòa thượng nói : "Việt và Hàn cả hai nước đều từng bị chia cắt. Tôi đã theo dõi và rất tán phục hành động của thiền sư trong suốt mấy mươi năm nay cho hòa bình và hòa giải". Chùa Công Lâm dựa vào núi cao, cảnh trí rất hùng vĩ, kiến trúc rất mỹ lệ, thiền sinh tới từ mọi miền, từ Bắc chí Nam. Có cả gần 30 thiếu nhi tham dự. Khóa tu một ngày rười và một đêm rất hạnh phúc dù trời có mưa. Trong số 250 thiền

sinh, có rất nhiều văn nghệ sĩ, trí thức, học giả và tác viên xã hội và hòa bình.

Chiều 23.4.95, phái đoàn lên đường hướng về chùa Hải Ấn. Đêm ấy, phái đoàn nghỉ tại am Baekryu. Thầy nghỉ tại Hải Ấn Lữ quán, sáng mai mới đến am cùng đại chúng ăn sáng. Xong xuôi, phái đoàn lên xe Landrover về chùa. Sau khi thăm viếng hòa thượng trú trí, phái đoàn được mời đi thăm Đại Tạng Kinh Cao Ly gồm có 81.376 mộc bản, cất giữ trong những dãy nhà xây dựng rất có phương pháp để có thể được tàng trữ lâu dài. Đây là lần đầu đạo hữu Kim trưởng ban tổ chức cuộc viếng thăm được phép vào tham quan Đại Tạng Kinh, dù đạo hữu là một nhân vật quan trọng trong Phật giáo. Giáo sư Chung cũng vậy. Thầy được tặng một ấn bản trực tiếp của Tâm Kinh in từ một mộc bản. Phái đoàn cũng được hướng dẫn đi thăm thiền đường. Chùa Hải Ấn rất vĩ đại, đó là một trong mấy ngôi chùa lớn nhất ở Đại Hàn. Có không biết bao nhiêu là điện thờ và tầng xá ngoài Đại Hùng Bảo Điện. Pháp Cổ và Pháp Chung rất đồ sộ.

Trưa hôm ấy, phái đoàn được mời về Phổ Hiền Am thọ trai và được các sư cô cho ăn cơm rất thịnh soạn. Thầy ngỏ lời mời ni sư trưởng qua Làng Mai dự hội nghị về giáo đoàn Tỳ Khưu Ni ở Tây Phương. Đạo hữu Kim nói lời mời này rất cách mạng, bởi vì Hòa Thượng thì không được mời mà Ni Sư lại được mời. Thọ trai xong, phái đoàn lên xe về thành phố Kyongju. Đạo hữu Kim nói : "Ở đây, chư tăng không dạy những giáo lý và pháp môn thật sự cần thiết cho dân chúng". Thầy hỏi : "Ai có thể làm mới lại đạo Phật ở đây, giới cư sĩ hay giới xuất gia ?" Anh Kim nói : "Thưa thầy, chắc cả hai giới. Bên cư sĩ đã bắt đầu có sự đổi mới. Nhưng thực tập tu hành theo phương pháp nào, đó là vấn đề chính. Làm thế nào để truyền bá pháp môn thực tập chân chính thiết thực và hữu hiệu, đó là cả vấn đề. Phần đông không biết tu là gì, họ chỉ biết cúng lễ và cầu nguyện". Thầy có đề nghị các bạn gửi một số người trẻ qua Làng Mai để được huấn luyện.

Ngày 26.4.95, phái đoàn về tới chùa Văn Môn ở quận Thanh Đạo. Đây là trường Đại Học Ni Chúng (Văn Môn Tự Tăng Già Đại Học) thuộc tông phái Tào Khê. Trường này dạy 300 vị sa di ni - chương trình tu học là 4 năm. Sư bà viện trưởng đã ra công trùng tu ni viện này trong vòng 5 năm nay, tuy chùa đã có lịch sử một ngàn năm.

Sáng hôm sau thầy thuyết pháp cho ni sinh. Thầy nói về đề tài bồ đề tâm, lý tưởng và hạnh phúc. Thầy không được khỏe nên chỉ nói chừng 30 phút, sau đó thầy nhờ sư cô Chân Không nói tiếp. Suốt thời gian thầy giảng, tất cả ni sinh đều nhìn xuống, không dám nhìn lên, theo đúng truyền thống. Chỉ từ khi sư cô Chân Không lên thì mọi người mới nhìn lên và đáp ứng cười rộ một cách tự nhiên.

Đài Vô Tuyến Truyền Hình Đại Hàn bắt đầu phỏng vấn các thầy và các sư cô trong phái đoàn. Vào 10 giờ 30 phái đoàn rời chùa Văn Môn. Trên đường đi hoa anh đào và hoa lê nở rất đẹp.

Ngày hôm sau, phái đoàn đi thăm chùa Thông Độ. Chùa này cũng là một trong ba ngôi chùa lớn nhất ở Đại Hàn, xây dựng từ thế kỷ thứ bảy. Chùa có 65 nóc và 12 điện thờ. Tọa chủ là hòa thượng Wol Ha, đương kim Tăng Thống phái Tào Khê. Trước tam quan, hàng ngàn thiếu niên và thanh niên đứng chật. Phái đoàn được mời vào phương trượng nơi đó đã bày sẵn giấy bút để khách và chủ trao đổi bút pháp. Uống trà xong, thầy cầm bút. Sử dụng bút lông thầy viết một câu tiếng Anh : "There is no way to happiness, happiness is the way". Hòa thượng phương trượng viết trở lại : "Vô Lượng Thọ Tôn Phật" để đáp lễ.



Hạt giống đã gieo trồng

Phái đoàn lên xe về Kyongju City. Thầy nghỉ ngơi tại lữ quán trong khi phái đoàn đi thăm viếng những di tích lịch sử của thành phố vua chúa này. Buổi chiều đã khỏe thầy băng lòng cho Đài Truyền Hình MBC phỏng vấn. Buổi phỏng vấn rất hay. Người phỏng vấn đặt câu hỏi rất khéo để thầy có thể đưa ra những câu trả lời đáp ứng được với nhu yếu đổi mới cách thức học hỏi và tu tập đạo Phật tại Đại Hàn. Ví dụ : thầy nghĩ gì về phương pháp tu thiền công án, như là phương thức tu tập duy nhất của thiền tông tại đây ? Thầy nói về các phép tu để đối diện với những vấn đề có thật, để chuyển hóa những khổ đau hàng ngày, để nuôi dưỡng tình thương và hạnh phúc. Thầy nói : "Hạnh phúc là cái có thể đạt được. Tôi đi tu đã 54 năm nay, mà tôi cứ còn muốn tu hoài, tại vì tôi là một ông thầy tu có hạnh phúc. Tôi đã chuyển hóa được khổ đau của tôi và đã giúp được không biết bao nhiêu người chuyển hóa được khổ đau của họ để họ có thể mỉm cười và tập sống an lạc. Hạnh phúc của tôi càng lớn khi tôi thấy những người ấy có hạnh phúc".

Các bạn trong đài truyền hình cho biết họ đã thâu tới mấy chục giờ phim ảnh và họ sẽ chọn lọc để làm một thiên phóng sự dài 45 phút truyền đi vào ngày Phật đản sắp tới. Họ nói sẽ có khoảng 8 triệu người xem chương trình này.

Sáng ngày 27.4.95, phái đoàn bỏ ăn sáng để lên xe đi Pusan cho sớm. Mọi người được đưa tới lữ quán Condomore. Đứng ra bảo trợ buổi thuyết giảng tới nay là hãng Thông Tấn Phật Giáo BBS. Thánh giả rất chọn lọc, chỉ có 1000 người tham dự. Đạo hữu Kim giới thiệu thầy rất ngộ nghĩnh. Anh nói : "Thầy có khuôn mặt trẻ con, và sự có mặt của thầy cũng vậy, thầy được trui luyện trong hoàn cảnh khổ khăn và khổ đau nên đã trở

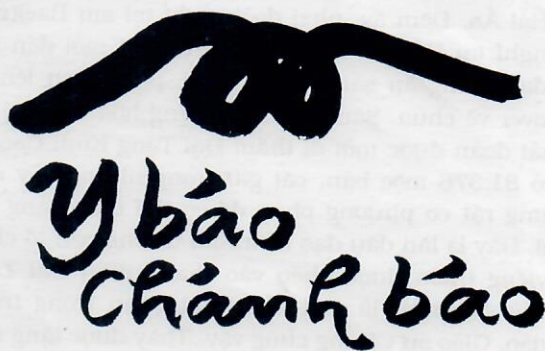
thành một con người lớn". Thầy giảng về bốn linh chú, về sự thực tập chánh niệm để đem lại hạnh phúc và chuyển hóa. Thầy dạy phải buông bỏ ý niệm của mình về hạnh phúc để hạnh phúc có thể tới với mình được bằng nhiều ngã. Bị kẹt vào một ý niệm về hạnh phúc là một trở ngại cho hạnh phúc. Chúng ta chế tạo được nhiều xe, nhiều máy điện toán, nhiều máy truyền hình, nhưng chúng ta vẫn khổ. Chúng ta phải học chế tạo chánh niệm, chế tạo hiểu biết, chế tạo thương yêu. Phải đứng buông bỏ gốc rễ. Phải phát kiến trở lại những châu báu trong truyền thống tâm linh của cha ông, phải tái lập truyền thống giữa mọi người trong gia đình, giữa hai thế hệ, giữa hai tôn giáo và giữa hai miền Nam Bắc. Chánh pháp có đủ những pháp môn cụ thể để giúp ta làm được điều này.

Trở về Hán Thành ngày hôm sau, phái đoàn được thiết đãi cơm chiều tại ni viện Jung Soo. Tối hôm ấy phái đoàn và ban tổ chức uống trà và đàm đạo. Giáo sư Chung đề nghị thành lập một tăng thân và tổ chức ngày chánh niệm để duy trì và phát triển giáo lý và pháp môn của Làng Mai. Anh Frank Tedesco đề nghị thành lập một hệ thống thông tin để giúp người ngoại quốc ở Đại Hàn được tiếp xúc với các băng giảng và kinh sách thầy sáng tác. Thầy lập lại đề nghị gửi những người trẻ sang Làng Mai. Đạo hữu Kim hứa sẽ in một tập sách về các bài giảng của thầy và đúc kết tường thuật chuyển hoằng hóa trong một bài dài 20 trang để đăng lên tờ tạp chí Phật giáo lớn nhất ở Đại Hàn. Thầy nói: "Nhiều hạt giống đã được gieo trồng. Những hạt giống khác cũng sẽ được gieo trồng trong những ngày tới nhờ báo chí, sách vở và các đài truyền thanh và truyền hình. Chúng ta phải tiếp tục thực tập và tưới tắm những hạt giống ấy. Chúng ta ai cũng nên lấy việc tu học làm căn bản, chứ không nên chỉ hoạt động mà không tu tập với tăng thân".

Chuyển hành hóa tại Đại Hàn quá ngắn, chỉ mười ngày, mà chương trình khá nặng. Nhưng Phật tử và các bạn Cơ Đốc giáo đã được thừa hưởng rất nhiều từ cuộc viếng thăm này. Tuy những người được trực tiếp đến học với thầy chỉ vào khoảng 10.000 người, nhưng những người đã đọc báo, đọc sách, nghe đài phát thanh và xem đài truyền hình thì nhiều lắm. Chương trình của đài truyền hình được thực hiện rất công phu. Có nhiều Phật tử Đại Hàn đã viết thư cho thầy sau khi xem chương trình ấy. Có người nói xem xong chương trình thấy nhân sinh quan thay đổi và chuyển hóa được khổ đau. Có người lại gửi quà qua tận Làng Mai tặng thầy áo quần, hoặc quà bánh. Ai cũng mong thầy trở lại. Nhà xuất bản Tàng Kinh Các trình bày sách của thầy rất đẹp, và sẽ tiếp tục phiên dịch và ấn hành các sách của thầy. Chùa của Đại Hàn rất lớn, rất đẹp, hầu hết được tạo dựng trên những cảnh núi non hùng vĩ. Rất tiếc đạo Bụt Đại Hàn chưa kịp hiện đại hóa để kịp đáp ứng lại những nhu cầu mới và đích thực của xã hội. Cơ Đốc giáo ở đây rất nhập thế và vì vậy người trẻ và trí thức theo khá đông. Tuy nhiên nhiều phụ nữ Công Giáo thật thật rằng khi vào chùa thì họ thấy an lạc dễ chịu hơn khi ở nhà thờ mà không hiểu tại sao. Có thể là trong phần thâm sâu nhất của tâm thức, những người này vẫn còn hoài niệm đạo Bụt như gốc rễ của mình, như nền tảng

của văn hóa tổ tiên.

(Xin xem tiếp Mùa Xuân Châu Á ở trang 30)



Kính thưa đại chúng hôm nay là ngày 26 tháng 11 năm 1995, chúng ta đang ở tại Xóm Hạ trong khóa tu mùa Đông.

Pháp môn thiền hành là một phương pháp thực tập để dừng lại. Chúng ta trông đợi mỗi người trong khóa tu năm vững được pháp môn thiền hành và thực tập mỗi ngày. Sự thực tập của ta rất liên quan đến sự thực tập của người khác, ví khi thấy ta thực tập đi từng bước vững chãi và thành thơi thì người khác cũng được nhắc nhở. Chúng ta phải nhắc nhở nhau. Chúng ta phải tạo hoàn cảnh cho nhau. Chúng ta có đức tin rằng nếu thực tập thiền hành, chúng ta sẽ chuyển hóa được thân tâm của chúng ta. Vì vậy cho nên dù chỉ được ở bảy ngày ở Làng thì chúng ta cũng thực tập thiền hành trong bảy ngày cho thật đàng hoàng, để rồi khi trở về trú xứ, chúng ta có thể tiếp tục được.

Đánh răng là hạnh phúc

Trong mỗi động tác của đời sống hàng ngày, chúng ta cũng đều thực tập chánh niệm. Thiền tập ở Làng Hồng không phải chỉ được thực hiện trong thiền đường mà còn được thực hiện trong nhà bếp, vườn rau, phòng tắm, cầu tiêu... Bất cứ lúc nào và bất cứ nơi nào chúng ta cũng có thể thực tập được chánh niệm. Khi đánh răng chẳng hạn, chúng ta phải thực tập chánh niệm, và đánh răng như thế nào để trong khi đánh răng, chúng ta thấy không những răng sạch và thơm mà tâm chúng ta cũng sạch và thơm. Chúng ta phải có hạnh phúc ngay trong khi đánh răng, chứ ta không đánh răng hơi hà để đi ngồi thiền hay để đi ngủ. Có cái bàn chải đánh răng, có kem đánh răng, có nước từ vòi nước chảy ra, có thí giờ để đánh răng, đó là những điều kiện của hạnh phúc. Và khi đánh răng, ta đánh răng như thế nào để cho hạnh phúc có thật và mỗi cử động của bàn tay đều có thể đem lại hạnh phúc. Bàn chải chà nhẹ vào răng, bên trong cũng như bên ngoài và tạo ra cái hạnh phúc rất lớn, chỉ vì ta có ý thức rằng ta còn có răng. Các sư em như Thuận Nghiêm hay Định Nghiêm đau có thể tin được rằng một ngày nào đó mình sẽ là một bà già móm không còn răng. Ta cứ tưởng chuyện đó chỉ xảy ra cho người khác chứ đau có thể xảy ra cho mình. Tội thế nào cũng phải rụng răng, tội không thể nào tránh thoát sự rụng răng. Một ngày nào đó ta sẽ không còn răng. Răng của tôi đã thưa ra rồi. Nướu của tôi đã yếu rồi. Tôi đang đi dần tới sự rụng răng. Vì vậy cho

nên khi bàn chải đánh răng còn chà xát được vào những cái răng còn vững thì tôi thấy còn hạnh phúc. Tôi còn có thể nhai cơm cháy được, có thể ăn bánh mì giòn tan được. Nhưng đừng tưởng tình trạng sẽ được như vậy hoài. Khi đánh răng với ý thức về vô thường như thế, với chánh niệm, ta thấy đánh răng đem lại rất nhiều hạnh phúc, vậy tại sao ta phải hối hả đánh răng cho mau xong? Trong những động tác khác của đời sống hàng ngày cũng vậy. Ta đem chánh niệm chiếu diệu vào và ta có thể tìm thấy hạnh phúc trong khi ta làm những chuyện đó. Quét nhà hay lau cầu tiêu đều có thể đem lại hạnh phúc. Khi ta an trú trong chánh niệm và thực tập như vậy thì định lực, niệm lực và hạnh phúc của ta có mặt. Ta được bao bọc bởi năng lượng của Bụt và năng lượng của chính ta tỏa chiếu ở xung quanh. Và những sư anh, sư chị, sư em xung quanh ta sẽ cảm nhận được điều đó, và điều này giúp họ rất nhiều.

Y báo theo chánh báo

Trong đạo Bụt chúng ta có nói tới hai thứ quả báo. Quả báo tiếng Anh là retribution. Một là chánh báo và một là y báo. *Chánh báo* tức là thân và tâm của chúng ta. *Y báo* là hoàn cảnh của chúng ta. Ví dụ trồng hoa hướng dương thì ta sẽ gặt hoa hướng dương. Gặt hoa hướng dương tức là cái báo. Trong quá khứ ta đã sống như thế nào, đã có những hành động nào về thân, miệng và ý, cho nên hôm nay ta có cái thân thể như thế này và cái tâm thức như thế này. Đó gọi là chánh báo. Hình hài, thân thể, sức khỏe và tâm tư ta là chánh báo của ta. Và cái hoàn cảnh bao quanh chánh báo đó gọi là y báo. Y là chỗ mình nương tựa vào. Hoàn cảnh tiếng Anh gọi là environment. Ta đừng tưởng hoàn cảnh nằm ở bên ngoài. Hoàn cảnh cũng do mình tạo ra. Tại vì cả hai đều là báo hết cho nên chánh báo cũng là mình mà y báo cũng là mình. Làng Mai này là cái mà quý vị đã tạo ra trong quá khứ, ví vậy cho nên hôm nay nó ôm lấy quý vị, nó làm thành cái môi trường trong đó quý vị đang sống. Nếu trong quá khứ ta không có gieo trồng những hạt giống Làng Mai thì ngày hôm nay ta sẽ không ngồi ở đây và ta sẽ không được bao bọc bởi hoàn cảnh này. Cho nên hoàn cảnh này là y báo của ta. Do hành động trong quá khứ, ta đã tạo ra chánh báo và y báo của ta, và cả hai đều là ta cả. Ta có bốn phạm phải nâng cao chất lượng của cả hai cái. Ta nâng cao chất lượng của thân thể, làm cho thân thể mạnh khỏe và vững chải hơn. Ta nâng cao chất lượng của tâm thức để cho tâm ta nhẹ nhàng, vững chải và an lạc hơn. Và ta nâng cao chất lượng của hoàn cảnh để cho sự tu tập có nhiều thuận duyên hơn. Giữa chánh báo và y báo có sự liên hệ mật thiết, ta không thể tách rời hai cái ra được. Cái gọi là ngã có dính líu tới cái mà ta tưởng là phi ngã. Ngã và phi ngã thực ra là một. Chúng ta không thể chia ra giới hạn giữa ta và không ta, giữa chánh báo và y báo, giữa con người ta và hoàn cảnh. Ví dụ ở đây có một người đang chia xẻ cùng một y báo với ta. Ta trở nên một thành phần y báo của người đó. Thành ra, ta vừa là chánh báo của ta mà vừa là y báo của người sư anh của ta. Ví vậy phẩm chất tu học của ta có liên hệ tới phẩm chất tu học của người sư anh của ta. Ta thấy không còn ranh giới giữa chánh báo và y báo. Ta là chánh báo của ta, nhưng đồng thời cũng là y báo cho người sư em của

ta. Ví vậy cho nên xây dựng cho ta hay xây dựng cho người sư em của ta cũng là xây dựng cho cái y báo của cả hai. Có thể trong một giây phút nào đó, ta có cảm tưởng là y báo này không thích hợp cho ta, ta muốn đi tìm một hoàn cảnh khác, thì ta nên nhớ rằng y báo luôn luôn đi theo chánh báo như bóng theo hình. Chúng ta đi đâu thì cái loại y báo đó cũng đi theo. Đi đâu ta cũng sẽ gặp những điều kiện tương tự. Tốt hơn hết là chúng ta nên chuyển hóa thân tâm của ta để tìm cách chuyển hóa cái y báo của ta ngay bây giờ và ở đây và đừng có chạy quanh.

Thiết kế y báo

Trong thời đại chúng ta, chúng ta nói rất nhiều tới hoàn cảnh, tới sinh môi. Chúng ta biết rằng sinh môi và hoàn cảnh có ảnh hưởng trực tiếp tới hạnh phúc của thân tâm, tức là của chánh báo. Người kiến trúc sư vẽ ra một kiểu nhà phải có những kiến thức về khoa học, phải biết về những nhu yếu của cơ thể, của tâm hồn con người để có thể tạo ra một ngôi nhà trong đó con người cảm thấy thoải mái. Có khi chúng ta bước vào một căn nhà mà thấy ngột thở, chúng ta thấy những khối bê tông rất nặng, chúng ta cảm thấy tù túng và chúng ta nghĩ rằng nếu phải sống trong ngôi nhà đó, chúng ta sẽ không có hạnh phúc. Người kiến trúc sư phải thấu rõ nhu yếu của sinh lý, tâm lý, nhu yếu của kinh tế và xã hội của con người để có thể làm ra một ngôi nhà trong đó người cư trú cảm thấy thoải mái và an lạc. Kiến trúc sư phải là một người chuyên môn thiết kế y báo. Chúng ta biết rằng mỗi thành phố lớn có một công viên, ít nhất phải có một công viên, như New York City có Central Park. Nếu là một nhà thiết kế đô thị, chắc chắn ta phải để một công viên trong thành phố, tại vì nếu không có công viên, dân trong thành phố đó sẽ chết bí, không những đứng về phương diện cơ thể mà còn đứng về phương diện tâm hồn nữa. Có những lúc không đi vào công viên được, chúng ta thấy ngột thở muốn chết. Cho nên những nhà thiết kế đô thị cũng phải biết về khoa học sinh lý, khoa học tâm lý, về những nhu yếu tinh thần và thể chất của con người. Những nhà chuyên môn thiết kế những trục giao thông cũng vậy. Thiết kế thế nào để sự liên lạc giữa các đô thị và vùng quê được dễ dàng, có những con đường có thể đi từ đô thị về miền quê một cách mau chóng. Chúng ta biết rằng cứ mỗi cuối tuần những con đường ở thành phố Paris đi ra ngoại ô đều bị ứ đọng, tại vì nhu yếu thoát ra khỏi thành phố của thị dân rất lớn. Chúng ta biết rằng sự an vui, hạnh phúc của chánh báo tùy thuộc rất nhiều vào lẽ lối chúng ta tổ chức y báo của chúng ta. Những nhà kiến trúc, những nhà chuyên môn thiết kế đô thị và những người trông coi sắp đặt lãnh thổ phải có kiến thức vững chải về những nhu yếu đích thực của con người. Con người có những nhu yếu gọi là nhu yếu đích thực. Có những nhu yếu không phải là nhu yếu đích thực mà chỉ là những thèm khát hay ham muốn. Chúng ta ai cũng có nhu yếu đích thực, chúng ta phải khám phá ra đâu là nhu yếu đích thực của chúng ta và khi chúng ta thực hiện được những nhu yếu đích thực đó, tự nhiên chúng ta có sức khỏe, có sự an vui về cơ thể cũng như về tinh thần. Nhưng trong đời sống hiện đại, ít người trong chúng ta thấy được những nhu

yếu đích thực trong chúng ta tại vì chúng ta chỉ sống bởi sự ham muốn. Chúng ta ham muốn cái này, chúng ta ham muốn cái kia, mà những đối tượng của sự ham muốn đó không phải là nhu yếu đích thực. Một kiến trúc sư mới có thể nghĩ ra chuyện để làm thỏa mãn những ham muốn, tức là những nhu yếu không đích thực của chúng ta. Ví dụ khi chủ nhà về, ông ta chỉ cần nói với cánh cửa rằng: "ta đây, ta là chủ nhà này đây" thì cánh cửa tự động mở ra, còn nếu một người khác nói thì vì giọng nói đó không phải là giọng nói của ông chủ nên cánh cửa sẽ không bao giờ mở. Khóa cần lấy chìa khóa ra, khóa cần lắp vào và khóa cần mở. Bây giờ nền kiến trúc mới đang đi về hướng đó. Chúng ta không cần giặt áo quần nữa vì đã có máy giặt. Cà-phê, chúng ta cũng không cần làm nữa, chỉ cần thiết kế cho đúng giờ thì có cà-phê uống. Đó là nhu yếu của thời đại. Ngày xưa có những người ra bờ sông để giặt lụa như nàng Tây Thi. Thiếu nữ giặt áo ở bờ sông là một hình ảnh rất đẹp. Các cô có thể đùa giỡn với nhau, khoác nước vào nhau..., những cái đó bây giờ ta không thấy nữa, vì nhà nào bây giờ cũng có máy giặt và máy sấy. Chúng ta đi tìm cái gọi là tiện nghi nhưng nhiều khi chúng ta đi quá xa. Có những cậu bé ăn thịt bò mà chưa bao giờ thấy con bò. Có những cô bé ăn cá mà chưa bao giờ thấy cá, nghĩ rằng cá là một cái gì hình vuông vì con cá bán ở siêu thị hình vuông. Và sự kiện những chai sữa tím tới nhà mình mỗi sáng không còn là một cái gì làm cho cậu bé ngạc nhiên nữa. Cậu nghĩ rằng chuyện sữa xuất hiện mỗi bữa sáng trước cửa nhà mình là một chuyện dĩ nhiên trên đời. Trong khi đó thì những nhu yếu đích thực của chúng ta thì chúng ta không có để mà thỏa mãn.

Nhu yếu giả tạo

Vì vậy cho nên trong nếp sống hằng ngày của chúng ta, chúng ta phải thường xuyên dùng chánh niệm soi chiếu để thấy được những cái gì là nhu yếu đích thực, và cái gì chỉ là những hình ảnh và những đối tượng của ham muốn mà chúng ta quả thật không cần tới. Kỹ nghệ quảng cáo của thời đại mới tạo ra cho chúng ta những ý niệm về những cái chúng ta cần. Trong khi đó chúng ta thật sự không cần những cái đó. Khi quảng cáo người ta phải nói dối trong khi họ biết rằng những điều họ nói không phải là sự thật mà họ vẫn cứ nói, tại vì mục đích của họ là bán hàng. Có một Phật tử tham dự khóa tu, trước khi thọ giới đã lên tâm sự với tôi: "Con thấy khó mà tiếp nhận giới thứ tư - giới thứ tư tức là nói sự thật - tại vì nếu con nói sự thật thì con có thể mất việc. Phận sự của con là đi bán hàng cho hãng, và con phải nói về những cái hay và cái đẹp của món hàng con bán, nhưng con không được nói tới những cái hại khi người ta sử dụng món hàng con bán. Nếu con nói sự thật thì ông chủ sẽ không cho con làm nữa". Có hãng quảng cáo máy truyền hình và máy điện toán của họ như sau: "Chúng tôi đưa người ta lại với nhau"(We bring people together), nghe rất hấp dẫn. Ý nói là nhờ có máy truyền hình, nhờ có máy điện toán mà người ta tới được với nhau. Điều đó ta chỉ cần nhiếp tâm quán chiếu một chút thì ta sẽ thấy không đúng. Máy truyền hình không đưa con người tới với nhau. Ví dụ hai cha con kia, một người đi làm về, một người đi

học về, ăn cơm xong mở máy truyền hình ra. Hai cha con suốt ngày đã không được gần nhau, không được nói chuyện với nhau, không được tâm sự với nhau. Cả hai chỉ còn lại một chút thì giờ trước khi đi ngủ, vậy mà lại mở máy truyền hình ra để rồi cả hai "dán" mắt vào máy truyền hình, thì thử hỏi cái máy truyền hình đó có đem hai cha con tới gần với nhau không hay chia rẽ hai cha con với nhau? Quảng cáo thì rất hay nhưng sự thật thì ngược lại. Trong thời đại chúng ta, tin tức dồn dập bay tới mỗi ngày. Mỗi giờ đồng hồ đều có bản tin mới, có khi mỗi mười lăm phút lại có bản tin mới. Chúng ta có thể ngồi suốt ngày để nghe tin tức, nhưng việc ngồi nghe những tin ấy đâu có đưa ta tới gần với nhau đâu? Những nhu yếu kia đâu phải là những nhu yếu đích thực. Chúng ta phải làm việc như trau như ngựa để có đủ tiền mà thỏa mãn những nhu yếu không chính đáng đó, những ham muốn đó. Và xung quanh ta, tức là trong y báo của chúng ta, người ta tạo ra những ý niệm về



hạnh phúc, những ý niệm giả tạo về nhu yếu để chúng ta chạy theo và để chúng ta không thấy được những nhu yếu đích thực của chúng ta. Là người tu, chúng ta phải đề cao sự tỉnh thức, đề cao chánh niệm, để biết rằng hạnh phúc của mình là ở chỗ mình có thể thỏa mãn được những nhu yếu đích thực của mình. Ta đừng chạy theo những cái mà người ta cố mô tả là hạnh phúc, mà kỳ thực chỉ là những nhu yếu giả tạo có tác dụng làm hư hoại cái thân và cái tâm của ta. Trong khung cảnh tu học, ta phải biết nhận định đâu là những nhu yếu đích thực cho sức khỏe hình hài và sức khỏe tâm linh của ta, và ta chỉ muốn xây dựng những điều kiện để thỏa mãn những nhu yếu đó mà thôi. Cố nhiên là ở tại một trung tâm tu học chúng ta cũng muốn có những tiện nghi. Ai mà không muốn có tiện nghi! Nhưng mà những tiện nghi nào đích thực là tiện nghi? Chúng ta ở đây, chúng ta đâu có cần nói với cánh cửa rằng: tôi đây, sư cô Tuệ Nghiêm đây, hãy mở cửa cho tôi vào. Chúng ta không cần bàn chải đánh răng bằng điện. Chúng ta cũng không cần dao cắt cà-rốt bằng điện. Chúng ta phải tỉnh táo lắm mới được. Chúng ta không nên nhìn theo người khác, và chúng ta không nói rằng: người khác có cái đó mà tôi không có cái đó thì tôi không có hạnh phúc. Đau khổ của con người phát sinh ở chỗ nhìn người khác và mong ước có được những cái người khác có mà mình đang không có. Không chắc những cái người khác đang có đã làm cho người ấy có hạnh phúc. Có thể những cái người khác có đang làm cho họ thất điên bát đảo.

Tiện nghi

Cách đây mấy năm ở tại Làng Mai, xóm Thượng cũng như xóm Hạ, mỗi mùa Đông trong khi chúng ta đi từ cư xá này qua cư xá khác thì guốc của chúng ta dính toàn bùn. Đi đâu cũng có bùn hết. Một thiền sinh ở Hoa Kỳ qua bên này tu học ba tháng, trước khi về lại Mỹ đã đem theo một vật để kỷ niệm Làng Mai : một gói bùn ở Làng Mai. Bây giờ đây chúng ta đã trải đá một số đường, nhưng may mắn thay, chúng ta vẫn còn có những con đường đất. Nếu chúng ta đã không từng đi trên những con đường đất có bùn thì làm sao chúng ta thấy có hạnh phúc được đi trên những con đường trải đá. Cho nên tại Làng Mai, chúng ta đừng nên trải đá hết tất cả những con đường. Chúng ta phải để lại một ít những con đường bùn lầy, cái đó sẽ đem lại cho chúng ta hạnh phúc. Cái đó rất quan trọng. Chúng ta có tiện nghi nhưng không nên đẩy cái tiện nghi ấy tới mức quên lãng. Chúng ta đã từng vào những ngôi chùa mà từ ngoài đường đi vào sàn đều được đúc xi-măng hết, không thấy một cọng cỏ mọc. Nó sạch quá cho đến nỗi chúng ta không còn cảm thấy thoải mái. Chúng ta mong ước rằng Làng Mai sau này đừng có cái cảnh mà từ trước cổng đi vào đều có lát gạch, lát đá hay là đúc xi-măng. Chúng ta thường ao ước rằng chúng ta sẽ có lò sưởi trong tất cả các phòng - lò sưởi trung ương (central heating). Có thể là mai một những lò sưởi cũ của chúng ta sẽ bị liệng đi hết, và chúng ta sẽ phải thay cửa, phải thay nệm, và chúng ta sẽ quên đi cái hạnh phúc là trong phòng có hơi ấm. Nếu đi vào phòng mà thấy lạnh và ta tự đốt lò lên cho phòng ấm thì ta mới thấy có hạnh phúc. Ở tại Làng Mai, đôi khi chúng ta có cảm tưởng rằng ta thiếu nhiều tiện nghi, nhưng dưới ánh sáng của sự quán chiếu, chúng ta nên đặt câu hỏi : chúng ta có nên duy trì những cái thiếu tiện nghi đó không hay là chúng ta lấy những cái ấy ra hết để tất cả trở thành có tiện nghi ? Câu trả lời rất rõ ràng : chúng ta không nên.

Nhu yếu đích thực

Tại ví nếu chúng ta làm cho cái gì cũng trở thành tiện nghi hết thì chúng ta sẽ mất hết hạnh phúc. Cố nhiên là chúng ta có cái tập khí là hay so sánh và hay than phiền là người khác có điều kiện này mà mình không có điều kiện này và ví vậy chúng ta bực bội, chúng ta ganh tỵ, chúng ta tức tối và do đó chúng ta không có hạnh phúc. Chúng ta nên nhớ một điều là khi chúng ta đang ở trong cùng một môi trường - một cái y báo - chúng ta phải quán chiếu để thấy rằng những nhu yếu đích thực của chúng ta có được thỏa mãn trong môi trường đó hay không, chứ đừng nghĩ tới những ham muốn, những tiện nghi mà người khác đang có và ta đang không có. Trước hết chúng ta thấy rằng ở Làng Mai có không khí tốt, xóm Thượng cũng như xóm Hạ có những nét thiền hành rất đẹp. Đó là những tiện nghi có thể thỏa mãn những nhu yếu đích thực của chúng ta mà người kia, người ta ganh tỵ, cũng chỉ có bằng ta chứ không có hơn ta, tại ví người ấy cũng chỉ có cái không khí đó mà thôi. Không khí người đó thờ không có phẩm chất cao hơn không khí mà ta thờ đâu, và những con đường thiền hành người đó đi, ta cũng có quyền đi. Ta

hoàn toàn bình đẳng với người đó. Người đó có thì giờ để vào tham dự buổi thiền tọa sáng, đi kinh hành và tụng kinh thì ta cũng có thì giờ tham dự thiền tọa sáng, đi kinh hành và tụng kinh. Ta với người đó hoàn toàn bình đẳng. Người đó mỗi tuần được nghe hai bài pháp thoại và được dự vào hai buổi pháp đàm thì ta cũng có quyền nghe hai bài pháp thoại và dự hai buổi pháp đàm. Người đó có quyền đi thiền hành với đại chúng mỗi ngày một lần, ta cũng có quyền đi thiền hành với đại chúng mỗi ngày một lần. Nói tóm lại, nếu chúng ta thấp sáng ngọn đèn chánh niệm thì chúng ta thấy rằng khung cảnh của chúng ta có đủ những điều kiện để chúng ta làm thỏa mãn những nhu yếu đích thực của chúng ta, cái đó là quan trọng, còn những chi tiết khác không quan trọng, và tất cả tùy thuộc nhận thức của chúng ta. Ví dụ chuyện ngồi thiền hay là thiền hành, đó là thức ăn hằng ngày của chúng ta. Nếu chúng ta coi đó là bốn phận hay là sự bắt buộc thì sự ngồi thiền hay thiền hành trở thành không dễ chịu. Cũng như chuyện đánh răng. *Bắt buộc phải* đánh răng trước khi đi ngủ hay là *được* đánh răng trước khi đi ngủ, cái đó tùy thuộc vào nhận thức của chúng ta. Có một sư em được giao phó một ít công việc để giúp con nít đói ở nhà được sư chị căn dặn rằng : Em nên làm việc có chừng mực thôi để còn có thì giờ mà tham dự vào những buổi thiền tọa, thiền hành và pháp đàm, chứ đừng có dùng hết thì giờ để làm chuyện giúp con nít đói mà bỏ đi sự tham dự thực tập hằng ngày. Sư em trả lời : Chuyện thiền hành và thiền tọa là sự sống hằng ngày của em, làm sao em bỏ được. Câu nói làm cho sư chị ấm phổi và ấm tim. Thiền hành, thiền tọa, thiền tập là sự sống, là thức ăn của mình chứ không phải là điều bắt buộc. Thái độ đó làm cho thầy, làm cho các sư anh và sư chị rất sung sướng. Có một sư em khác ngồi sắp hết tất cả những cuộn băng giảng của thầy trong mười năm qua gom lại thành từng khóa : khóa mùa Đông, khóa mùa Hè, khóa mùa Xuân, khóa bên Đức, khóa bên Anh, khóa bên Mỹ, v.v.. Và sư em làm việc từ tám giờ rưỡi sáng cho đến sáu giờ chiều, không chịu đi nghỉ ngơi gì hết. Thầy hỏi: "Ở Xóm Hạ con làm việc mấy giờ mà tới đây con làm việc từ sáng tới chiều?" Sư em nói: "Trong khi con lục những bộ băng như vậy, con thấy là con đang đi thăm cái gia tài của con, và con khám phá bao nhiêu châu báu chất chứa từ bao nhiêu năm nay. Có những khóa mà con chưa được học, như khóa Đại Tạng Nam Truyền. Ngày xưa sư chị con sau khi học xong khóa Nam Truyền này đã xin đi xuất gia. Thấy bộ băng Nam Truyền này, con cảm động quá, con thấy đó là một kho tàng của con, thành ra trong khi làm việc con thấy con không có cảm giác mệt mỏi gì hết."

Y báo ở đây cũng vậy. Y báo đẹp hay không đẹp, thuận lợi hay không thuận lợi, thích hợp hay không thích hợp cho ta, một phần lớn là do cách thức ta tiếp nhận. Nếu có tri giác sâu sắc và cởi mở hơn, ta sẽ khám phá ra rằng trong môi trường đó ta có thể thỏa mãn những nhu yếu đích thực của thân tâm ta, và tự nhiên ta cảm thấy hạnh phúc và an toàn trong cái hoàn cảnh đó, và ta quyết định cùng nhau xây dựng cho cái y báo đó càng ngày càng đẹp để nuôi dưỡng ta, và tư tưởng bỏ chốn này đi tìm chốn khác sẽ không bao giờ nảy sinh nữa.

Đừng rước giặc vào nhà

Khi chúng ta vẽ một vòng tròn rất nhỏ nằm trong một vòng tròn lớn, thì cái hình tròn nhỏ là chánh báo nằm trong và hình tròn y báo bao quanh. Ta biết rằng đây chỉ là một cách vẽ, nó không hoàn toàn đúng, tại vì y báo như thế nào là do cách mình nhận thức, và vì vậy tâm mình (chánh báo) đang bao trùm y báo. Chính mình đã sinh ra cái y báo này. Chính nhận thức của ta đã tạo ra y báo và cũng chính nhận thức của ta đang nâng cao phẩm chất của y báo ấy cùng với sự cộng tác của những người khác. Vì vậy cho nên y báo nằm trong ta hay nằm ngoài ta đó là câu hỏi. Cũng như trong nhà kia có một máy truyền hình. Chúng ta thường nói là cái nhà bao trùm cái máy truyền hình, nhưng kỳ thực cái máy truyền hình bao trùm lên cái nhà. Tại vì sao vậy? Bởi máy truyền hình là một y báo có thể làm cho cái nhà trở nên rất ồn ào, không cho người trong nhà có cơ hội trở về với nội tâm. Máy truyền hình thường là dụng cụ lôi kéo ta đi ra khỏi ta. Vì vậy cho nên cái máy truyền hình bao trùm lên cả cái nhà và tất cả mọi người trong nhà phải chịu đựng nó. Ban đầu chúng ta thấy cái nhà chứa cái máy truyền hình, nhưng nhìn cho kỹ thì cái máy truyền hình nó chứa cái nhà. Cái máy truyền hình giống như con ngựa gỗ vĩ đại đi vào thành phố Troie, nó làm cho thành phố này rơi vào tay quân giặc. Vua nước Ngô tên là Ngô Phù Sai, nước rất lớn. Có một nước khác tên là nước Việt. Vua Việt tên là Câu Tiễn. Việt vương Câu Tiễn có một người đẹp tên là Tây Thi. Câu Tiễn đã dành lòng đem Tây Thi mà cống hiến cho vua Ngô. Nụ cười, tiếng khóc của Tây Thi ghê gớm lắm. Vua Ngô tưởng rằng đã chiếm được Tây Thi cho mình, cho gia đình, cho quốc gia mình, nhưng chính Tây Thi ngồi trong lòng Ngô đã làm cho nước Ngô tan nát, và Việt vương Câu Tiễn đã chiến thắng được nước Ngô. Cái máy truyền hình cũng vậy. Chúng ta mua máy truyền hình về nhà với mục đích đem niềm vui, hạnh phúc cho ta và cho các con ta, nhưng thật ra chúng ta đã đem giặc vào nhà mà không biết. Bởi chính cái máy truyền hình đó phá tan nhà cửa của ta, nó chuyên chở vào tâm mọi người trong nhà tất cả những lực lượng phá hoại của các đài truyền hình. Các đài truyền hình đã tạo ra cho chúng ta những đối tượng ham muốn, chúng ta chạy theo những thứ đó, chúng ta bỏ những người thương của chúng ta, chúng ta bỏ những nhu yếu đích thực của chúng ta. Chúng ta chạy theo những ham muốn đó, cha chạy theo đường cha, mẹ chạy theo đường mẹ, con chạy theo đường con, và tuy sống chung trong một nhà nhưng chúng ta không thật sự gần gũi nhau. Mỗi người đi tìm một nẻo hạnh phúc khác nhau, và bóng dáng hạnh phúc đó có thể lại do những đài truyền hình tạo ra. Vậy thì tại sao anh dám quảng cáo rằng cái máy truyền hình của các anh chế tạo ra có thể đưa người ta tới với nhau? Sự thật nó làm chuyện ngược lại. Ở Làng Mai chúng ta cũng có vài cái máy truyền hình nhưng vì chúng ta chỉ dùng chúng để nghe pháp thoại thời thì quán giặc đâu có làm gì được. Chúng ta được chánh niệm giữ gìn. Chúng ta bắt mấy cái máy truyền hình của chúng ta tu chung với chúng ta: chúng chỉ được nói và nghe pháp thoại thôi.

Máy truyền hình tuy nằm ở trong nhà nhưng kỳ thực nằm ở ngoài nhà. Hoàn cảnh của chúng ta tuy

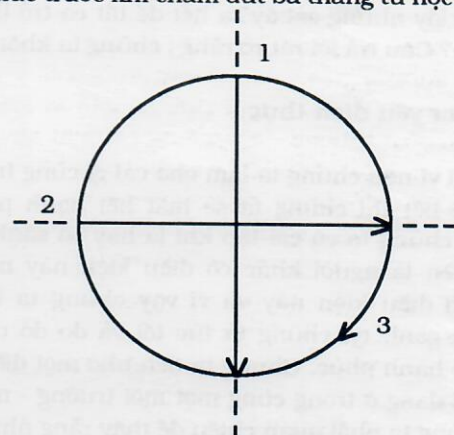
nằm ở ngoài nhưng kỳ thực đã do chính chúng ta tạo ra. Thoải mái hay không thoải mái, hạnh phúc hay không hạnh phúc, cái đó tùy thuộc cái nhận thức của chúng ta về hoàn cảnh của ta.

Đông Sinh Mạng

Phương pháp thực tập ba cái lay

Ba cái lay góp phần xây dựng tăng thân và hoàn cảnh của ta, làm cho ta có hạnh phúc. Thực tập ba cái lay này trong ba tháng thì hoàn cảnh của chúng ta - y báo của chúng ta - sẽ thay đổi, và hạnh phúc của chúng ta sẽ tăng tiến.

Chúng ta biết rằng ba cái lay được biểu tượng bằng một chữ thập và cái vòng tròn (hình I). Chúng ta bắt đầu bằng con đường dọc rồi tiếp đến bằng con đường ngang và sau hết là cái vòng tròn. Khi chúng ta lay xuống cái lay đầu tiên, chúng ta quán chiếu về tổ tiên và con cháu. Tôi muốn trong khóa tu mùa Đông này, mỗi tối ta đều thực tập ba cái lay, như vậy sau khi khóa mùa Đông chấm dứt, ta sẽ thấy mình có an lạc hơn, có hạnh phúc hơn. Ta cũng có thể có an lạc và hạnh phúc trước khi chấm dứt ba tháng tu học nữa.



(hình I)

Trong khi lay cái lay đầu, chúng ta phải thấy tổ tiên của chúng ta. Khi lay ta nên lay mọp xuống, càng sát đất càng tốt. Hai chân và hai tay sát xuống đất, cái trán của mình cũng dính vào đất. Ta phải buông hết để có thể hòa nhập vào dòng sinh mạng của tổ tiên, trong đó có ta. "Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị bồ tát, các vị thánh tăng. Có nhiều vị đã đạt tới mức toàn hảo về trí tuệ cũng như về thương yêu, nhưng cũng có các vị chưa đạt tới mức đó, cũng còn những yếu kém, những khó khăn, những lên xuống. Bên phía gia đình huyết thống cũng vậy. Con có

những vị tổ tiên rất cao, rất đẹp, nhưng cũng có những vị tổ tiên còn đau khổ, còn lên xuống. Nhìn vào con, con thấy con có những cái rất hay, rất tốt, nhưng con cũng có những cái rất yếu kém, nhu nhược, những lỗi lầm, những khuyết điểm. Con là ai mà dám không chấp nhận tổ tiên của con, ví vậy con chấp nhận tất cả quý vị là tổ tiên của con, và con hòa đồng với quý vị". Lạy được như vậy, tự nhiên ta hòa giải được với tất cả tổ tiên của mình. Nếu mình giận thầy hay giận cha, giận mẹ, giận anh, giận chị thì cái lạy này là cái lạy để mà hòa giải với tất cả. Tất cả đều là tổ tiên của mình, trong đó có cha, có mẹ, chú, bác, cô, dì và có cả anh, cả chị nữa. Tất cả những người sanh ra trước mình đều là tổ tiên của mình. Đối với người xuất gia cũng vậy. Người thọ giới trước mình là anh mình, là chị mình, dù người đó ít tuổi hơn. Dù người đó còn dở hơn mình về phương diện học hỏi cũng như về phương diện tu tập, thì người đó vẫn là anh của mình, vẫn là chị của mình, và mình chấp nhận người đó là anh, là chị của mình, chứ mình không nói : người đó giỏi hơn tôi cái gì mà lại làm anh tôi hay là làm chị tôi ? Tổ tiên của ta cũng vậy. Tổ tiên của ta có những người rất xuất sắc, toàn bích, nhưng cũng có những người còn yếu kém, nông nổi, nhưng tất cả đều là tổ tiên của ta và ta phải chấp nhận họ. Cha mẹ và anh chị của mình cũng vậy. Trong họ có những cái rất hay rất tốt, nhưng trong họ cũng có những yếu kém. Ta biết rằng ta cũng vậy. Trong ta có những cái hay cái đẹp nhưng cũng có những yếu kém, ví vậy cho nên ta chấp nhận anh ta, ta chấp nhận chị ta. Ta không nói : người đó không xứng đáng làm anh tôi, người đó không xứng đáng làm chị tôi, tại vì người đó có hơn tôi gì đâu mà đòi làm anh tôi, đòi làm chị tôi. Tổ tiên là tổ tiên thôi. Giới hay dở đều là tổ tiên. Cha mẹ là cha mẹ thôi, dù giỏi hay dở cũng là cha mẹ. Trong truyền thống đạo Phật, người xuất gia được coi là trưởng tử và trưởng nữ của Phật, tại vì khi họ phát tâm xuất gia, họ bỏ gia đình, gia nhập vào tăng đoàn, và ví vậy họ đóng vai trò của người anh và người chị của giáo đoàn. Ví vậy dù họ còn nhỏ tuổi, họ còn học dở, họ có phạm giới, họ vẫn là anh là chị của mình như thường. "Những người xuất gia đó, tuổi nhỏ hơn tôi, học Phật pháp chưa bằng tôi, tu cũng chưa đến đâu, tại sao họ lại ngồi trước, họ lại ngồi trên, họ làm anh làm chị tôi sao được?" Nói như vậy là chưa hiểu được cái ý nghĩa thế nào là tổ tiên, thế nào là người xuất gia, là trưởng tử của Như Lai. Trưởng tử là con lớn (elder brother, elder sister). Người đó dù có hư hèn, dù có phạm giới, người đó cũng vẫn là anh của ta, là chị của ta, tại vì truyền thống là như thế. Họ là trưởng tử của Như Lai, mình có thể giỏi hơn họ, nhưng mình không thể nói rằng họ không phải là sư phụ của mình, là sư thúc của mình, là sư bá của mình, là sư anh của mình, là sư chị của mình. Họ là họ. Tại vì họ chưa có điều kiện, chưa có nhân duyên, nên họ chưa giới đó thôi. Từ đó mà ta đi xuống các em ta, tới các con ta. Những người giận em, ganh với em, những người thấy em mình dở, em mình cứng đầu, em mình khó chịu, em mình hỗn, những người giận con, ghét con, muốn từ con, từ cháu, những người đó phải thực tập cho tinh chuyên cái lạy thứ nhất. "Lạy đức Thế Tôn, ở trong con có những điểm rất gần với sự toàn bích, nhưng bạch đức Thế Tôn, trong con cũng có những

yếu kém, những lên xuống, những nội kết và khổ đau, vậy thì con có quyền gì mà không chấp nhận các em của con, các con của con khi chúng nó có những yếu kém, có những cái lên xuống, có những cái cứng đầu và những khổ đau. Con chấp nhận tất cả chúng nó là em của con, là con của con, là cháu của con". Trong cái lạy thứ nhất ta phải làm cho được chuyện này, nghĩa là ta thực tập hòa giải với những người trên ta và với những người dưới ta. Mỗi ngày ta đều lạy như vậy cả. Nếu cha mẹ mình đã sinh ra mình, chấp nhận mình là con, thì mình phải chấp nhận cha mẹ là cha mẹ, mình phải chấp nhận anh của mình là anh của mình, chị của mình là chị của mình, và em của mình là em của mình. Ta phải ôm lấy họ hết dù họ có hư hèn, dù họ có ương ngạnh, dù họ có khó khăn, dù họ có khổ đau, tại vì chính ở trong ta cũng có những điểm tiêu cực đó. Mình là ai mà không chấp nhận cha mẹ mình, không chấp nhận anh chị của mình. Nếu thầy mình đã sinh ra mình, nếu thầy mình đã chấp nhận mình là học trò thì tại sao mình không chấp nhận người sư chị của mình là chị của mình, người sư anh của mình là anh của mình, người sư em của mình là em của mình, dù người sư anh đó, sư chị đó, sư em đó còn có những yếu kém, có những lên xuống, có những trời sập thì họ vẫn là sư anh của mình, vẫn là sư chị của mình, vẫn là sư em của mình. Mình phải chấp nhận, mình phải hòa giải với người đó và chỉ có một con đường ấy mới có thể giúp được những người kia. Cái lạy đầu ta phải lạy hằng ngày. Nhất là khi ta có vấn đề với cha mẹ, với thầy, với tổ, với sư huynh, với sư đệ thì ta phải lạy cho thật hết lòng, phải phù phục năm vóc sát đất.

Cái lạy thứ hai là cái lạy trong đó ta tiếp xúc với những con người, những chúng sanh có mặt cùng thời với ta, trong thời gian này, trong giờ phút hiện tại. Cũng như trong cái lạy đầu, ta phải mọp xuống sát đất, ta phải làm cho cái ngã của ta hòa nhập với dòng sinh mạng của thế giới trong giây phút hiện tại. Trước hết ta có thể hướng tới những vị bồ tát, những vị đại nhân (great beings, mahasatva) đang có mặt trên thế giới, xung quanh ta trong giây phút hiện tại, tại vì họ đang có mặt. Ta gọi họ là bồ tát hay không gọi họ là bồ tát thì họ vẫn là các vị bồ tát. Họ mang danh hiệu bồ tát hay không mang danh hiệu bồ tát thì họ vẫn là bồ tát, tại vì trong họ có yếu tố của sự vững chãi, thành thoi và thương yêu. Họ ở khắp nơi. Có thể trong các tổ chức như Medicines Sans Frontières hay Ecole Sans Frontières có những vị bồ tát như vậy. Có những tổ chức thiện nguyện đi làm việc khắp nơi trên thế giới; tính thương, sự vững chãi và sự thành thoi của họ đang được sử dụng để làm vơi bớt những khổ đau đang tràn ngập trên thế giới. Trong số những người đi làm việc cứu trợ, có người có chất liệu của sự vững chãi, thành thoi và an lạc, và ví vậy trong khi làm việc, họ không bị chìm đắm trong biển khổ. Nếu không có chất liệu của an lạc, thành thoi và vững chãi thì khi đi làm công việc xã hội, giúp đỡ người ta, mình sẽ bị chìm đắm luôn với người ta, mình sẽ giận hờn, mình sẽ thù hận. Nếu có những người không bị chìm đắm trong biển khổ là tại vì trong họ có những chất liệu đó, và họ đang có mặt khắp nơi. Ngay ở trong Làng Mai chúng ta cũng đang có nhiều những vị bồ tát như vậy

Mở mắt ra là chúng ta có thể tiếp xúc với họ, chúng ta hòa nhập với họ : "Tôi với các vị là một, tôi đang nương vào các vị và tôi được hưởng cái chất liệu thành thời, vững chãi và an lạc của quý vị". Ta phải hòa nhập với họ nếu không thì ta sẽ yếu lắm. Ta phải dựa vào họ mà đứng đi tìm đầu xa tại vì họ có mặt ngay tại đây. Các vị đại nhân đó, các vị bồ tát đó không cần phải lớn tuổi, đôi khi họ còn nhỏ xíu và ta có thể nhận thấy trong họ chất liệu của sự vững chãi, của sự thành thời, của sự an bình mà ta rất cần đến. Trong cái lay thứ hai này, ta hòa nhập với họ để tiếp nhận năng lượng đó của họ, ta biết rằng họ có mặt đó là đỡ cho ta lắm. Sau khi tiếp xúc với họ, ta tập tiếp xúc với những loài chúng sanh đang lặn ngụp chìm đắm trong biển khổ. Những người đang đau khổ vì chiến tranh ở Bosnia, những em bé đói ở Uganda, những người đang bị học tập cải tạo, những người đang khổ đau, đang bị áp bức bóc lột, những em bé lớn lên không được đi học, phải đi lượm thức ăn từ những thùng rác... tất cả những người đó đều là ta cả. Ta phải thấy ta là con ếch đang bơi thành thời trong hồ thu, ta cũng thấy ta là con rắn nước trườn đi để tìm thức ăn và nuốt con ếch đó vào bụng. Con rắn nước cũng cần ăn, cần sống. Trong cuộc đời có những khổ đau như vậy, và tiếp xúc với những khổ đau đó, ta đau niềm đau của tất cả các chúng sanh, ta thấy ta là một với họ, nhưng ta không chìm đắm trong biển khổ là tại vì ta đã có chỗ nương tựa, chỗ nương tựa của ta là các vị bồ tát, các bậc đại nhân. Những người có hạnh phúc, có an lạc và thành thời, ta không cần phải đi tìm ở đâu xa, họ có mặt ngay trong tầng thân và những người đau khổ cũng vậy, ta không cần phải đi tìm đâu xa, họ nằm ngay ở trong tầng thân. Minh là họ, thành ra khi ta nhận diện được họ rồi, con mắt ta đang nhìn họ để chứng tỏ là ta thấy được cái đau khổ của họ. Ta thương xót họ, ta có lòng từ bi với họ và họ sẽ cảm nhận được ngay điều đó. Cái lay thứ hai đem lại hạnh phúc cho chúng ta ngay trong thời gian chúng ta thực tập. Cái lay thứ hai cho chúng ta nhận diện được những người có chất liệu vững chãi, thành thời và thương yêu, để chúng ta nương vào họ và làm một với họ. Cái lay thứ hai cũng giúp chúng ta nhận diện những kẻ đang đau khổ vì nhận thức sai lầm của họ, ví những nội kết trong quá khứ, ví những điều không may mắn đã xảy ra trong quá khứ của họ, để chúng ta có thể ôm lấy được họ trong hai vòng tay, chúng ta có thể thông cảm và đồng nhất với họ. Chúng ta hành xử với cái nhìn sâu sắc và thái độ từ bi. Từ bi làm sao có ? Từ bi có được là do chúng ta nhìn sâu và chúng ta thấy rõ. Cái hiểu và cái thấy đưa tới cái thương. Trong cái lay thứ hai này, ta nương tựa và hòa nhập với những người mạnh khỏe, an lạc, vững chãi và thành thời nhưng chúng ta cũng hòa đồng chúng ta với những người có những khó khăn và đau khổ; và chính cái thấy đó giúp chúng ta phát khởi được tâm từ bi. Tâm từ bi một khi phát sinh sẽ biểu hiện trên ánh mắt, trên bàn tay, trên bước chân của chúng ta. Và những cái đó bắt đầu giúp được người kia. Giúp được người kia là một chuyện nhưng đồng thời ta cũng giúp được chính mình. Khi có chất lượng từ bi trong lòng, chúng ta bắt đầu có hạnh phúc. Đối tượng của từ bi là người kia. Không biết người kia đã nhận được hạnh phúc nào nhờ từ bi ấy chưa, nhưng một khi giọt nước cam lồ của từ bi đã ứa ra từ trái tim ta thì ta được hưởng trước. Người nào không

có từ bi thì không có hạnh phúc, đó là điều mà ta học được trong đạo Phật. Chất lượng từ bi càng lớn, hạnh phúc của mình càng lớn.

Cái lay thứ ba bao trùm thời gian và không gian. "Lay xuống con buông bỏ ý niệm con chỉ là cái hình hài này". Thường thường ta nghĩ rằng chỉ có cái hình hài này là mình. Một số các phụ nữ ở Pháp vừa mới tổ chức biểu tình để đòi quyền phá thai, trong khi đó một số phụ nữ khác tổ chức một cuộc biểu tình chống lại cuộc biểu tình này. Các phụ nữ đòi quyền phá thai đưa ra những lý luận như thế này: thân này là của tôi, tôi phải có chủ quyền trên thân tôi, tôi muốn làm gì thân tôi thì làm. Nhiều người nghe câu đó nghĩ là đúng. Nhưng trong tuệ giác nhà Phật thì cái đó không đúng : thân này không phải là của mình, thân này là của tổ tiên, của cha mẹ, của con cháu mình, của nhân loại, của vũ trụ. Mình cần phải quán chiếu. Sự an vui của thân này có liên hệ tới sự an vui của những thân khác. Trong cái lay thứ ba ta thấy rằng ta không phải chỉ là cái hình hài này, đã được sinh ra ngày đó, tháng đó, năm đó, và sẽ không còn nữa ngày đó, tháng đó, năm đó. Trong kinh, sự thật này được Phật nhắc lại ít ra là vài ngàn lần : thân này không phải là tôi. Trong cái lay đầu, nếu thực tập đang hoang, ta đã thấy sự thật đó rồi : tổ tiên của con là con, cha mẹ của con là con, anh của con là con, chị của con là con, em của con là con, con của con là con. Tôi lớn hơn cái tôi tưởng là tôi. Trong cái lay này, ta hòa nhập vào trong dòng sinh mạng, ta thấy cái ta gọi là ta vượt thoát giới hạn của hình hài này. Cái lay thứ nhất đã chứa đựng cái lay thứ ba rồi. "Con lay xuống và buông bỏ ý niệm hình hài này là tất cả những cái gì mà con có". "Hình hài này là con, con chỉ là hình hài này" phải buông bỏ ý niệm đó. "Con lay xuống và con thấy rằng sinh mạng của con không phải được giới hạn trong bảy hay tám chục năm. Con đã có từ trước khi con sinh ra và con sẽ tiếp tục có sau khi con chết đi. Thọ mạng của con là vô lượng. Thọ mạng của con không bị vướng vào thời gian. Đó là cái lay thứ ba, mà cái lay thứ ba chẳng qua là do cái lay thứ nhất và cái lay thứ hai đưa tới thôi. Nghe như cái lay thứ ba khó thực tập hơn hai cái lay đầu, nhưng kỳ thực nếu ta đã thành công trong cái lay thứ nhất và cái lay thứ hai, thì cái lay thứ ba đã bắt đầu thành công rồi. Các bạn của chúng ta bên Đức và bên Anh đều đang thực tập ba cái lay mỗi đêm. Tại Làng Mai chúng ta cũng nên làm như vậy.

ĂN

(Vài điều dặn dò về cách thức ăn cơm)

Thưa đại chúng, ăn cơm là một pháp môn thực tập rất dễ chịu. Trong khi ăn, chúng ta phải tiếp xúc với thức ăn là tặng phẩm của đất trời và chúng ta cũng tiếp xúc với tầng thân. Tầng thân là một trong những thân của mình. Ta có nhục thân, có pháp thân và có Phật thân. Trong khi ăn cơm, ta tiếp xúc với thức ăn và với tầng thân. Chúng ta nên mở cuốn Nghi Thức Tụng Niệm để học lại những bài thi kệ. Như khi sắp hàng, chúng ta

cầm chiếc bát không, chúng ta đọc bài kệ gì.

(thờ và đọc thầm) :

*tay nâng chiếc bát không
tôi biết rằng trưa nay
tôi có đủ may mắn
để có bát cơm đầy*

Có những người, có những em bé tay cầm chiếc bát mẻ ngày này sang ngày khác mà không có gì để vào trong đó hết; chỉ cần thờ và thấy được như vậy là thấy có may mắn rồi. Khi bát cơm đã đầy, chúng ta thờ và đọc thầm:

*tay nâng bát cơm đầy
tôi thấy cả vũ trụ
đang dang tay góp mặt
để cùng nuôi dưỡng tôi*

Chúng ta phải học thuộc những bài kệ như thế để thực tập.

Khi ngồi xuống, chúng ta an trú trong hiện tại, chúng ta theo dõi hơi thở, chúng ta tiếp xúc với tầng thân : được ngồi đây vững chãi và thành thoi, đó đã là hạnh phúc. Trong khi ăn, gắp lên một miếng cà-rốt, một miếng đậu que, ta nhìn cho kỹ, ta nói : đây là tặng phẩm của đất trời. Ta phải nhận diện sự có mặt của những vị đại sứ đó của đất trời, và khi nhai, chúng ta không suy nghĩ, chúng ta biết rằng chúng ta đang nhai gì. Chúng ta đừng nhai quá khú, tương lai, đừng nhai những lo lắng và tiếc nuối của chúng ta. Chúng ta ngồi đó với tầng thân, chúng ta hiến tặng sự có mặt của chúng ta cho tầng thân. Chúng ta ăn như thế nào mà trong buổi cơm có sự an lạc. Cái đó chúng ta làm được. Chúng ta ăn thông thả. Chúng ta ăn ít nhất là bốn mươi lăm phút trong bữa ăn ngày chủ nhật. Và chúng ta phải làm thế nào để bữa ăn thành một giờ phút ấm cúng, hạnh phúc, và an lành của tầng thân. Nhai cho kỹ, ba mươi lần, năm mươi lần, và chúng ta an trú trong hiện tại. Chúng ta biết rằng chúng ta đang ăn gì, chúng ta đang ngồi với ai, đang tiếp xúc với ai. Chúng ta có quyền mở mắt, chúng ta có quyền nhìn tới phía trước, chúng ta có quyền ý thức được rằng ta đang ngồi với anh, với chị, với em, và được thực tập ăn một bữa cơm trong chánh niệm.

BA CÁI LẠY

1. (Xương) Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với tổ tiên và con cháu của con trong hai dòng tâm linh và huyết thống (Chuang) (lạy xuống)

(Quán niệm, trong tư thế phủ phục) Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị bồ tát, các vị thánh tăng và các vị tổ sư qua các thời đại, trong đó có các bậc

sư trưởng của con đã qua đời hay còn tại thế. Các vị đang có mặt trong con, các vị đã truyền trao cho con những hạt giống bình an, trí tuệ, tình thương và hạnh phúc. Nhờ liệt vị mà con có được một ít vốn liếng của an lạc, tuệ giác và từ bi. Trong dòng tổ tiên tâm linh của con, có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi viên mãn, nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi còn khiếm khuyết. Tuy nhiên con cúi đầu nhận chịu tất cả là tổ tiên tâm linh của con, vì chính trong con cũng có những yếu đuối, những khiếm khuyết về giới hạnh, trí tuệ và từ bi. Và cũng vì con biết con còn có những yếu đuối và khiếm khuyết ấy cho nên con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con, trong đó có những người mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi đáng cho con kính ngưỡng nhưng cũng có những người còn đang chật vật, khó khăn và trời sập không ngừng trên con đường tu đạo (thờ nhẹ và sáu). Điều này cũng đúng về phương diện huyết thống. Con chấp nhận tất cả các vị tổ tiên huyết thống của con về cả hai phía nội ngoại với tất cả những đức độ, công hạnh và khiếm khuyết của các vị, cũng như con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con với những đức độ, tài năng và khiếm khuyết của từng người (thờ nhẹ và sáu). Tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống của con, cũng như con cháu tâm linh và huyết thống của con, đều đang có mặt trong con. Con là họ, họ là con, con không có một cái ta riêng biệt; tất cả đều có mặt trong một dòng sinh mệnh đang diễn biến màu nhiệm (thờ nhẹ và sáu).

(Chuang) (Đứng dậy, chấp tay, thờ nhẹ và sáu)



2. (Xương) Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với mọi người và mọi loài đang có mặt với con giờ này trong sự sống (Chuang) (lạy xuống)

(Quán niệm, trong tư thế phủ phục) Con thấy con là sự sống màu nhiệm đang dần trải trong không gian. Con thấy con liên hệ mật thiết tới mọi người và mọi loài; tất cả những hạnh phúc và khổ đau của mọi người và mọi loài là những hạnh phúc và khổ đau của chính con. Con là một với những người sinh ra đã có khuyết tật, hoặc vì chiến tranh, tai nạn hay ốm đau mà trở thành khuyết tật. Con là một với những người đang bị kẹt vào những tình trạng chiến tranh, áp bức và bóc lột. Con là một với những người chưa từng có hạnh phúc trong gia đình, không có gốc rễ, không có bình an trong tâm, đói khát hiểu biết, đói khát thương yêu, đang đi tìm một cái gì đẹp, thật, và lành để bám vủ vào mà tin tưởng. Con là một với người đang hấp hối, sợ hãi không biết sẽ đi về đâu. Con là em bé sống trong nghèo khổ, tật bệnh, chân tay gầy ốm như những ống sậy, không có tương lai. Con là kẻ đang chế tạo bom đạn để

bán cho các nước nghèo khổ.

Con là con ếch bơi trong hồ mà cũng là con rắn nước cần nuôi thân bằng thân ếch nhái. Con là con sâu con kiến mà cũng là con chim đang đi tìm kiếm con kiến con sâu. Con là cây rừng đang bị đốn ngã, là nước sông và không khí đang bị ô nhiễm, mà cũng là người đốn rừng và làm ô nhiễm không khí và nước sông. Con thấy con trong tất cả mọi loài và tất cả mọi loài trong con (*thờ nhẹ và sâu*).

Con là một với những bậc đại nhân đã chúng được vô sinh, có thể nhìn những hiện tượng diệt sinh, hạnh phúc và khổ đau bằng con mắt trầm tĩnh. Con là một với những thiện tri thức hiện đang có mặt rải rác khắp nơi trên thế giới, có đủ bình an, hiểu biết và thương yêu, có khả năng tiếp xúc với những gì nhiệm màu, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong sự sống, và cũng có thể ôm trọn thế gian này bằng trái tim thương yêu và hai cánh tay hành động của quý vị. Con là người có đủ an lạc và thành thoi, có thể hiến tặng sự không sợ hãi và niềm vui sống cho những sinh vật quanh mình. Con thấy con không hề đơn độc. Những bậc đại nhân hiện đang có mặt trên đời; tính thương và niềm vui sống của họ đang nâng đỡ con, không để con đắm chìm trong tuyệt vọng và giúp con sống đời sống của con một cách an vui, trọn vẹn và có ý nghĩa. Con thấy con trong tất cả các vị và tất cả các vị trong con (*thờ nhẹ và sâu*).

(Chương) (*Đứng dậy, chấp tay, thờ nhẹ và sâu*)

3. (*Xướng*) Năm vóc sát đất, con buông bỏ ý niệm về hình hài và thọ mạng (Chương) (*lay xuống*)

(*Quán niệm, trong tư thế phủ phục*) Con thấy được thân tứ đại này không đích thực là con, con không bị giới hạn trong hình hài này. Con là tất cả dòng sinh mạng tam linh và huyết thống từ ngàn xưa liên tục diễn biến tới ngàn sau. Con là một với tổ tiên của con, con là một với con cháu của con. Con là sự sống biểu hiện dưới vô lượng hình thức. Con là một với mọi người và mọi loài, dù an lạc hay khổ đau, vô úy hay lo lắng. Con đang có mặt khắp nơi trong giờ phút này, và từ quá khứ cho tới tương lai. Sự tan rã của hình hài này không động được tới con, như một cánh hoa đào rơi không làm cho sự có mặt của cây hoa đào suy giảm. Con thấy con là một con sóng trên mặt đại dương, bản thể con là nước trong đại dương. Con thấy con trong tất cả các con sóng khác và tất cả các con sóng khác trong con. Sự biểu hiện hay ẩn tàng của hình tướng con sóng không làm suy giảm sự có mặt của đại dương. Pháp thân và tuệ mạng của con không sinh mà cũng không diệt (*thờ nhẹ và sâu*). Con thấy được sự có mặt của con trước khi hình hài này biểu hiện và sau khi hình hài này biến diệt. Con thấy được sự có mặt của con ngoài hình hài này, ngay trong giờ phút hiện tại. Khoảng thời gian tám chín mươi năm không phải là thọ mạng của con. Thọ mạng của con, cũng như của một chiếc lá hay của các vị Phật, Thế Tôn, là vô lượng. Con thấy con vượt thoát ý niệm con là một hình hài biệt lập với mọi biểu hiện khác của sự sống, trong thời gian cũng như trong

không gian (*thờ nhẹ và sâu*).

(Chương) (*Đứng dậy, chấp tay, xá ba lần và lui ra*)



(Tiếp theo Mùa Xuân Châu Á)

NHẬT BẢN

Phái đoàn tới phi trường Osaka vào giữa trưa ngày 28.4.95. Anh Tamio Nakano (Trung Giá Dân Phu) cùng các bạn trong tổ chức *Web of life* đã đến đón tiếp. Anh Tamio đã từng học với thầy ở Mỹ và đã từng viết luận án về tư tưởng của thầy tại một trường đại học ở California. Từ phi trường phái đoàn đi ra bến phà để đi về Kobe. Ở Kobe, phái đoàn cư trú tại lữ quán YMCA. Một bữa cơm trưa thật đặc biệt đã được dọn ra để đón tiếp phái đoàn: tất cả các loại rau đậu trong bữa ăn đã được các bạn tự trồng nhiều tháng từ khi nghe tin thầy sẽ tới dạy họ ở Nhật, để hôm nay có thể gặt hái mà nấu cúng dường! Cơm trưa xong là buổi họp báo. Tuy mệt nhưng thầy nói rất hay. Thiền sư Baker, anh Kaj Tanahashi, thầy Issho Fujita và vợ chồng anh Hunt Badiner cùng bé India đã từ Mỹ Châu qua tới gia nhập phái đoàn. Thầy Issho Fujita và anh Kaj Tanahashi có phạm sự phiền dịch pháp thoại cho thầy ra tiếng Nhật trong các bài thuyết giảng và pháp thoại. Thầy nói với báo chí: "Đi ngang qua Kobe, tôi thờ rất sâu và ý thức, cảm nhận được nỗi khổ đau và hoang hốt của những người đã đi qua cơn động đất. Hời trận động đất xảy ra, tôi đang ở Làng Mai. Tôi đã nói với đại chúng Làng Mai: 'Đối phó với những đau thương đã và đang xảy ra, ta chỉ có một cách phản ứng, đó là ý thức được cuộc đời vô thường, do đó phải biết chấp nhận và thương yêu nhau ngay ngày hôm nay, để tới ngày mai thì có thể sẽ quá trễ'."

Cơm xong thầy và một số các vị khác đi thăm và ủy lạo các nạn nhân của trận động đất, trong đó có một số Việt Kiều đang cư trú trong các căn lều bằng vải dựng tạm.

Sáng hôm sau, thầy gặp ký giả tờ Mainichi. Buổi tối, thầy thuyết giảng tại Osaka cho một thính chúng khoảng 1.200 người. Sư cô Chan Không đã bắt đầu bằng bài hát "Một sáng chợt thấy em sáng rực" của sư cô sáng tác, nói về cái không đến không đi nằm sau trong lòng sinh diệt. Bài hát có chủ ý cầu nguyện và an ủi cho những nạn nhân của trận động đất. Thầy giảng về sự thực tập chánh niệm, an trú trong hiện tại để quán chiếu và chuyển hóa.

Sau buổi thuyết giảng, phái đoàn lên xe đi về núi Tỳ Duệ gần cố đô Kyoto để nghỉ ngơi, chuẩn bị cho khóa tu ngày mai.

Tỳ Duệ Sơn, đi thiền hành dưới những cây lão tùng

Khóa tu bắt đầu từ sáng tinh sương, tại vị các thiền sinh cũng đã tới từ hồi hôm. Có 150 thiền sinh tham dự. Khóa tu được tổ chức tại hội quán Cư Sĩ Lâm. Thiền hành trên núi dưới những cây lão tùng rất đẹp. Sau pháp thoại cho thiếu nhi, thầy dạy người lớn những phương pháp thực tập chánh niệm để sống sâu sắc mỗi giây phút của đời sống hàng ngày và để đối phó với những lo âu và buồn giận. Thiền sinh rất hứng khởi và thích thú với các sinh hoạt pháp thoại, thiền hành, thiền trà, pháp đàm và buông thư. Nhiều người phát biểu là họ được nuôi dưỡng và chuyển hóa rất nhiều trong ngày tu quán niệm.

Ngày 1.5.95, có một buổi gặp gỡ giữa thầy và những người xuất gia trẻ. Những người xuất gia trẻ đã thẳng thắn nói ra sự thực về tình trạng Phật giáo tại Nhật Bản. Theo họ, phần lớn những ông thầy đều là con của các vị trụ trì các chùa và bắt buộc phải nối nghiệp của cha. Thầy nào cũng quá bận rộn về việc chùa. Một thầy nói: "Thứ đạo Bụt mà tôi được thừa hưởng, tôi rất không thích thú chút nào. Từ hồi nhỏ phải ở trong chùa, ở chùa thì không bao giờ có không khí riêng tư, bởi vì chùa là nơi công cộng ai tới cũng được. Không có thời gian để tĩnh tâm tu học, dù mình ở chùa. Nhưng ba tôi cần tôi nối dõi để quản sóc chùa. Trong khi đó, tôi đi Mỹ, thấy người cư sĩ Mỹ tu học tôi rất ham. Họ thật sự có sơ tâm, có thích thú trong khi tu học." Ở chùa, thầy bận rộn suốt ngày về công việc ứng phụ. Thầy Nhất Hạnh hỏi là ở Nhật, mỗi khi ta có chuyện khó khăn trong gia đình hay tâm linh, người ta có tới tham vấn các thầy không. Câu trả lời là thỉnh thoảng cũng có nhưng các ông thầy không thật sự giúp được người ta về vấn đề tâm linh. Các thầy phụng sự người chết nhiều hơn người sống. Các thầy chỉ chăm lo về việc siêu độ. Các thầy không cung cấp được những giải đáp thỏa đáng về những vấn đề thiết thực của sự sống. Những vị có chức vị quan trọng không bao giờ muốn đụng tới những vấn đề lớn của xã hội vì sợ động chạm tới chính trị. Người có ý thức về những nhu yếu đích thực của Phật tử thì lại không có quyền hành gì.

Thầy nói: "Nếu người xuất gia không thành thời và hạnh phúc thì sẽ không giúp được ai. Phải có không gian bên trong và bên ngoài. Sáng lập chế độ tân tăng, điều này là một thí nghiệm có thể là hay. Nhưng chấm dứt truyền thống tỳ kheo và tỳ kheo ni là một việc làm tai hại. Vào thời Bụt, các thầy rất thành thời. Gia đình của các thầy là giáo đoàn khát sĩ. Nếu sống trong giáo đoàn xuất gia mà không có hạnh phúc thì người ta sẽ ra đời. Vì thực tập thành công và vì có hạnh phúc cho nên các thầy độ được rất nhiều người. Độ được nhiều người là nhờ các thầy có thành thời, có tự do. Nếu có một gia đình, nếu có một ngôi chùa lớn phải chăm lo, thì người ta có thể đánh mất hết sự thành thời đó." Giữa Phật học và sự hành trì không nên có khoảng cách quá lớn. Nói

rất hay mà không làm được thì không có bổ ích gì. Phương pháp thực tập hàng ngày phải nhằm tới sự chuyển hóa khổ đau và giải trừ ràng buộc. Đệ nhất đế là khổ để cần được nhận diện và quán chiếu thì mới tìm được con đường là đệ tứ đế. "Chủ đích của Bồ Đề Đạt Ma khi qua Đông Độ" hay "Tiếng vỗ của một bàn tay" có dính líu gì tới những khổ đau đích thực của người thiền giả, đó là câu hỏi ta phải trả lời."

Hoa Đỗ Quyên ở Isehara

Khóa tu tại Y Thế Nguyên (Isehara) được tổ chức từ 3.5.95 đến 7.5.95 tại hội Tư Thân (Shishinkai), ở huyện Kanagawa, không xa núi Phú Sĩ lắm. Có 160 thiền sinh tham dự. Cảnh trí ở đây rất ngoạn mục. Phật tử hội viên đứng đón chào từ cổng chùa cho đến chính điện. Cuộc đón tiếp rất nồng hậu nhưng kéo dài quá. Tuy nhiên thầy rất kiên nhẫn và dễ thương. Thầy giảng dạy về phương pháp thương yêu, quán chiếu và chuyển hóa. Thầy cũng dạy cách thức giải giới đơn phương và hòa giải. Hoa đỗ quyên nở đầy vườn đầy núi. Có khoảng 10 thiếu nhi tham dự khóa tu. Đi thiền hành rất đẹp và rất thoải mái. Tất cả các bữa ăn đều được nấu theo lối macrobiotic. Bài giảng cuối của thầy cho khóa tu là về đề tài sống chết. Ông hội trưởng ngồi nghe pháp thoại này trong văn phòng của ông qua máy truyền hình, cảm động đến nỗi không nói gì được. Buổi giảng chấm dứt bằng bài hát "Không đến không đi" của sư cô Chân Không. Thiền hạ đồ xô tới để đòi mua cuốn băng của bài giảng này. Sau khóa tu, phái đoàn về Tokyo, cư trú tại khách sạn Tokyo Grand Hotel của tổ chức Tào Động Thiên Quốc Tế, chi phí do tổ chức này trang trải.

Ngày 8.5.95 phái đoàn được nghỉ ngơi. Thầy đi thăm hồ Ueno.

Ngày 9.5.95 thầy thuyết giảng tại thủ đô Đông Kinh về đề tài Hiếu và Thương cho một thính chúng trên 1000 người, buổi giảng do Thiên Tào Động Quốc Tế (Sotoshu International) bảo trợ. Thầy nói về những bạo động và hận thù trong xã hội, về sự thiếu hiểu biết và thương yêu, về sự xuất hiện của những cơ hồn đói trong xã hội ngày hôm nay trong giới trẻ. Cuối buổi thuyết giảng, tờ Yomiuri Shimbun đã phỏng vấn thầy và sau đó đã viết một bài rất hay để tường thuật. Thầy có nói với nhà báo: "Chủ ý của Bồ Đề Đạt Ma khi qua Đông Độ, công án này phải thực tập như thế nào để giúp người chuyển hóa sợ hãi, hận thù và tuyệt vọng?"

Độc thảo trên núi

Ngày hôm sau là ngày khai mạc khóa tu ở Thanh Lý (Kiyosato) trên miền núi. Phái đoàn đi tới đây bằng xe lửa. Từ địa điểm khóa tu, núi Phú Sĩ hiện ra rất rõ và đẹp. Thầy có một tịnh thất riêng. Giáo thọ Chân Đắc dạy những phép thực tập căn bản như thở, nghe chuông, đi, ngồi, ăn cơm, v.v... Sư cô Chân Đức dạy về Hiệp Ước Sống Chung An Lạc. Thầy Pháp Tạng dạy thiền nằm. Sư cô Chân Không dạy thiền lay. Trong các bài pháp thoại thầy dạy phương pháp thương yêu và chuyển hóa. Các bài pháp thoại rất sâu sắc, sự thực tập của thiền sinh cũng rất sâu sắc và nghiêm túc. Một vị

thiền sư (Roshi) Nhật đã nói với sư cô Chân Không, nhờ sư cô chuyển lời cảm tạ thầy vì ông đã chuyển hóa được niềm đau sâu kín của ông nhờ sự khai thị của thầy và nhờ sự thực tập, nhất là sự thực tập năm cái lay.

Khóa tu chấm dứt ngày 13.5.95 sau buổi cơm trưa, nhưng vì hôm ấy thầy đưa đại chúng đi thiền hành lâu quá nên khi về tới thực đường thì đã đến giờ phải đoàn lên xe đi Kamakura, nên không ở lại ăn cơm. Phải đoàn về tới Kamakura mới biết là có một tai nạn lớn đã xảy ra tại khóa tu: 80 người ở lại ăn cơm trưa đã bị ngộ độc vì một thứ rau mà ban ẩm thực hái trên núi. Ban ẩm thực này cũng nấu ăn theo kiểu macrobiotic, nhưng đã hái làm một thứ lá độc bỏ vào nồi xúp. Tám mươi người được chở vào sáu nhà thương trong vùng để cấp cứu. Từ chùa Quang Minh ở Kamakura, nghe tin dữ, thầy liền gửi thầy Đạo Trị và anh Tamio, trưởng ban tổ chức, trở lui Kiyosato để chăm sóc bệnh nhân. Thầy, sư cô Chân Không, sư cô Chân Đức và sư cô Chân Từ Nghiêm đã viết thư cho các thiền sinh ngộ độc để đem vào nhà thương cho họ. Thầy không rời Kamakura được, vì sáng ngày mai đã bắt đầu ngày Quán niệm tại chùa Quang Minh rồi.



Sáng hôm sau, phái đoàn nghe tin là cả 80 thiền sinh ngộ độc đã được cứu thoát, người nào cũng được rửa ruột và vào nước biển. Trưa hôm ấy mọi người đều được xuất viện. Không ai mở lời than phiền hay trách móc ban ẩm thực. Nhiều người nói rằng tai nạn xảy ra đã làm cho họ hiểu một cách thấm thía lời dạy của thầy và sự thiết yếu của các pháp môn thực tập. Có một thiền sinh thức dậy lúc nửa đêm và mời bạn cùng hát bài "Hãy gọi đúng tên tôi" để tỏ lòng biết ơn thầy. Khóa tu này gần 100% thiền sinh đã quy y với thầy trong đó có cả mấy vị thiền sư.

Sáng 14.5.95, ngày Quán niệm bắt đầu với 400 thiền sinh tham dự. Chùa Quang Minh là một trong những tổ đình lớn của Tịnh Độ Chân Tông. Đương kim trú trì là thầy Yoshiharu Tomatsu, đã từng học ở đại học Havard và đã từng biết thầy hồi còn ở bên ấy. Thầy Tomatsu nói là từ cả bốn tuần lễ nay ngày nào cũng có nhiều người gọi tới xin ghi tên, nhưng thầy rất tiếc phải từ chối vì chùa không còn chỗ. Thầy cho biết những người ghi tên tới tu không phải là giới đi chùa. Có người đã hai chục năm không đi chùa. Có rất nhiều người trẻ. Có nhiều người không biết lay hoặc đã quá lâu năm không lay, thành ra rất ngỡ ngàng. Tuy nhiên trong ngày Bồng Hồng Cài Áo ai cũng đã lay xuống và tiếp nối được với tố tiên tam linh và huyết thống. Họ rất hạnh phúc, và không ngờ tu tập mà vui và khỏe như thế. Thân

phụ của thầy Tomatsu, nguyên trú trì chùa Quang Minh, một trong những vị trưởng lão lớn nhất của tông phái đã lên thăm thầy để tỏ bày sự mến chuộng và pháp môn truyền dạy.

Ngày 15.5.95, có một buổi họp thứ hai với các vị xuất gia trẻ trong vùng, và sau đó phải đoàn đi viếng tượng Daibutsu rồi về chùa Tăng Thượng (Zojoji) ở Tokyo.

Ngày 17.5.95, phái đoàn rời Tokyo về Hương Cảng để bay đi Bắc Kinh, mở đầu cho chuyến đi Trung Hoa Lục Địa.

Thiền thứ thiệt

Chuyến hoằng hóa tại Nhật Bản chỉ kéo dài trong 20 ngày nhưng thầy và phái đoàn đã làm được rất nhiều việc. Tất cả các bài giảng của thầy đều đã được thâu hình và thâu tiếng. Các bạn trong ban tổ chức đã phát hành các băng hình và băng tiếng này dưới những hình thức trình bày rất đẹp. Hình và tiếng rất rõ, có đầy đủ giọng nói tiếng Anh của thầy và bản dịch tiếng Nhật. Chuyến đi này tuy được anh Tamio tổ chức, nhưng anh Shin Watanbe, giám đốc viện Thiền học và Yoga ở Osaka cũng có công lớn. Trong quá khứ, anh đã đọc hết sách thầy, đã gửi mua tất cả các sách và băng giảng của thầy bằng tiếng Anh cho thiền sinh học, đã từng tổ chức thiền tập và lễ Bồng Hồng Cài Áo tại thiền viện anh và đã từng gửi cúng dường Làng Mai những số tiền thu lượm được từ các buổi lễ ấy. Anh đã sang những băng giảng của Thầy vào đĩa âm thanh nhỏ (CD). Và anh là người đầu tiên đã viết thư mời thầy qua Nhật dạy thiền. Trong một lá thư anh nói: "Xin mời thầy qua Nhật Bản để dạy cho chúng con thiền thứ thiệt" làm như thiền bên Nhật chưa phải là thứ thiền mà anh có thể chấp nhận. Các tăng thân ở Nhật đã được thiết lập để thực tập theo những pháp môn đã học và các cuốn băng và những sách của thầy xuất bản bằng tiếng Nhật sẽ tiếp tục nuôi dưỡng sự thực tập ở đây. Trong số các sách của thầy bằng tiếng Nhật, có các cuốn Hoa Sen Trong Biển Lửa, Trái Tim Của Sự Hiểu Biết, Love In Action, Being Peace và Thiền Hành Yếu Chẩn. Tại Nhật, điệp Hộ Giới đã được in bằng Nhật ngữ, và thầy đã cho pháp danh cho các đệ tử bằng Hán tự.

TRUNG QUỐC

Không biết vì duyên cớ nào mà phái đoàn đã rời khóa tu Kiyosato trước khi ăn trưa, nếu không thì thầy đã bị ngộ độc và chở vào bệnh viện, và sẽ phải hủy bỏ ngày tu ở Kamakura của 400 thiền sinh và có thể cũng phải hủy bỏ chuyến đi Trung Hoa Lục Địa. Thầy nói phước đức của mình tuy có nhưng chỉ đủ che chở cho phái đoàn và 60 thiền sinh về trước bữa ăn chót mà không che chở được cho 80 thiền sinh bị ngộ độc. Sư cô Chân Không nói đó cũng là do các vị tổ sư bên Trung Quốc bảo hộ để thầy có thể sang giảng dạy ở Trung Quốc, và đó cũng là phước đức của 400 thiền sinh ở khóa tu tại chùa Quang Minh. Họ xứng đáng được hưởng sự tu học của thầy mà họ từng mong đợi bao nhiêu năm.

Khi máy bay đáp xuống Hương Cảng thì đã có thầy Thiện Sơn, bác sĩ Du Tường Châu và cô Liao đón: ba người đã từ Đài Bắc bay qua để tháp tùng phái đoàn. Lại có nữ tiến sĩ Jean Hsieh từ Boston qua để giúp thông dịch pháp thoại cho thầy. Máy bay đáp xuống Bắc Kinh thì đã có sư cô Viên Quang chờ sẵn ở đây. Sư cô Viên Quang trước đó đã được lệnh thầy qua Lục Địa trước. Phái đoàn được anh Peter và cô Lý của hãng du lịch tiếp đón và đưa về khách sạn Trung Uyển. Cô Lý, gọi đủ là Lý Thụy Dung, hoặc Lý Hoa Bụt, người gốc Từ Xuyên là hướng dẫn viên của phái đoàn trong suốt chuyến đi, còn anh Peter là hướng dẫn viên địa phương Bắc Kinh. Trên xe về khách sạn, anh Peter tuyên truyền khá nhiều cho chính sách chính phủ. Peter đã có vợ con, khoảng 32 tuổi, tỏ ra rất chuyên nghiệp và biết được sở thích của phần lớn khách du lịch: ưa ăn ngon, ưa tham quan, ưa được nghe giải thích về các thắng cảnh và những chi tiết của cuộc sống thường ngày của dân chúng. Nhưng chuyến này Peter gặp phải một đoàn du lịch khác thường: Không chú ý mấy tới chuyện ăn, chỉ ăn chay mà thôi, mà lại ăn rất chậm, đi đâu cũng bước rất chậm rãi, đi đâu cũng là đi thiền hành, không chịu đi hấp tấp, muốn có nhiều thời giờ để thờ im lặng và để quan sát mà không muốn suốt ngày phải nghe ra rả những lời giải thích và bình luận, chỉ muốn đi thăm các chùa và tiếp xúc với Phật tử hơn là đi tham quan những thắng cảnh khác.

Thức dậy sáng sớm đầu tiên tại Bắc Kinh, thầy mời các thầy, các sư cô và các Phật tử trong phái đoàn vào phòng thầy để căn dặn vài điều. Thầy nói: "Không biết chúng ta có thể cống hiến gì được cho Phật tử ở Trung Quốc không, như những khóa tu, những ngày chánh niệm, những buổi giảng, v.v... Nhưng ít nhất chúng ta cũng có thể đi thiền hành thật vững vàng trong chánh niệm trên đất đai này. Quý vị hãy an trú thật vững chãi trong bốn tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, trong khi nói năng và ăn uống. Chúng ta có thể sẽ không chia sẻ pháp môn của chúng ta bằng lời nói mà chỉ chia sẻ bằng nếp sống chánh niệm của chúng ta. Điều này cũng đủ hùng hậu. Đừng đề cập và phẩm bình về những đề tài chính trị."

Sư cô mắt xanh

Sáng hôm ấy trong khi ăn sáng, anh Peter rất thắc mắc tại sao phái đoàn lại có một buổi họp riêng trong phòng thầy. Sư cô Chân Không phải nói là sáng nào thầy cũng phải hướng dẫn và nhắc nhở mọi người về cách tu tập. Thầy muốn ngày hôm nay đi chùa lay Bụt để mở đầu chuyến đi. Thầy đề nghị đi chùa Pháp Nguyên, trú sở của Phật Học Viện Bắc Kinh. Anh Peter không chịu. Anh ta nói chùa ấy không thể viếng thăm được, xa lắm, ngược đường. Và anh ta nhất quyết đưa phái đoàn tới tham quan chùa Thiên Đàng (Temple of Heaven). "Ai tới Bắc Kinh cũng đi thăm nơi này cả", anh nói. Phái đoàn chịu thua. Tại Thiên Miếu, du khách thấy các thầy và các sư cô đi thiền hành lặng lẽ và trang nghiêm rất đỗi ý. Nhất là đa số các vị đều là Tây phương. Rất nhiều người chụp ảnh. Một thiếu phụ nói được tiếng Nhật, đã nói với thầy Đạo Tri: "Thấy các thầy và các sư cô, tôi cảm thấy nhẹ đi niềm đau trong lòng tôi rất

nhiều." Người công nhân viên gác đèn rất ngạc nhiên khi nhận ra sư cô Diệu Nghiêm là một sư cô Tây Phương. Cô ta không biết nói tiếng Anh, chỉ sờ vào đầu mình, chỉ vào sư cô, rồi đưa tay sờ vào hai mắt và vào chiếc áo màu xanh của mình đang mặc rồi chấp tay nhìn sư cô. Ý của cô ta nói đây là lần đầu tiên trong đời thấy có một sư cô mắt xanh. Sau đó cô ta xin chụp chung với sư cô Diệu Nghiêm một tấm hình. Phái đoàn ngồi xuống theo thầy trong tư thế thiền tọa trên một mái hiên để nghỉ ngơi và quan sát. Rất nhiều người xúm lại chụp ảnh và quay phim. Anh Peter hỏi: "Ngồi đây bao lâu?" Thầy nói: "Chưa biết." Anh giận lắm, nói: "Thời quý vị muốn ngồi đây bao lâu cũng được, khi nào muốn đi thì đi vào tìm tôi trong quán nước." Nói xong anh bỏ đi.

Sau đó phái đoàn đi thiền hành qua công viên Thiên Đàng để rồi lên xe đi ăn trưa. Peter phải đi thật chậm theo kiểu thiền hành, nhưng anh không nói gì. Cơm xong, phái đoàn lại đi chùa, nhưng anh không chịu. Anh nói chùa có thể không mở cửa. Và anh bảo chiều nay đi Cố Cung. Thầy không chịu. Hỏi ý người khác thì người khác cũng không chịu. Anh gọi điện thoại về văn phòng trung ương cầu nhau đủ thứ. Anh nói với người ở văn phòng rằng đám người này rất cứng đầu, là một "đoàn ngoại phương xâm lược", nghĩ rằng nói như thế bằng tiếng Hoa thì không ai hiểu, nhưng thầy Thiện Sơn nghe được. Cuối cùng anh hứa sáng mai sẽ đưa phái đoàn đi chùa. Và phái đoàn chấp nhận đi thăm Cố Cung chiều nay. Mọi người theo thầy đi thiền hành chín mươi phút từ phía cửa Nam ra phía cửa Bắc của Cố Cung, thấy rằng cung điện ở Huế là một cung điện thu nhỏ, có thể là một phần mười, hoặc còn nhỏ hơn. Peter không cùng đi với phái đoàn. Anh đi chơi riêng và hẹn sẽ gặp phái đoàn ở cổng ra. Bốn giờ chiều phái đoàn đã mệt, muốn về Trung Uyển nghỉ, nhưng Peter bảo phải đi ăn cơm trước. Không ai muốn ăn, vì ai cũng cần nghỉ, nhưng Peter không chịu. Anh nói về khách sạn thì đến khi ăn cơm phải đi xa lắm, văn phòng trung ương sẽ không chịu. Tuy nhiên sau nhiều phút thảo luận khó khăn, anh buộc lòng đưa phái đoàn về Trung Uyển.

Bụt đã thức dậy

Ngày 19.5.95, phái đoàn đi chùa Ngọa Phật. Chùa này nằm phía Tây Bắc, cách thành phố chừng 20 cây số. Chùa rất đẹp, nhưng không còn sinh hoạt nữa, không thầy, không nhang đèn, không kinh kệ, nằm chung với vườn Bách Thảo như một phần của khu vực tham quan, du khách đi vào phải mua vé. Chùa được xây vào đầu thế kỷ thứ bảy, tên là chùa Đau Suất, đã từng bị đổ nát và xây dựng lại nhiều lần. Gọi là chùa Ngọa Phật, vì trong chùa có một tượng Bụt trong tư thế nằm. Kiến trúc chùa còn mang rất nhiều sắc thái kiến trúc Phật giáo thời cổ. Qua tam quan, tới Thiên Vương Điện, Tam Thế Điện rồi mới tới Ngọa Phật Điện. Thầy và phái đoàn đi thiền hành rất trang nghiêm, du khách cảm thấy được đạo lực nên đi theo nhiều lắm. Du khách, người Hoa cũng như người ngoại quốc, thường mang giày vào chánh điện. Nhưng thầy đã bỏ guốc đi chân không vào. Tất cả các vị trong phái đoàn đều làm

theo. Mọi người đi theo rất ngạc nhiên. Họ đứng đay cả sân ngoài nhìn vào. Thầy ngó ý xin phép cho các vị trong phái đoàn được vào ngay phía trước bàn thờ có tượng Thế Tôn Bát Niết Bàn. Thầy định dâng hương trước khi làm lễ, nhưng người gác bảo là ở đây không được phép đốt nhang. Một vị du khách phía sau nói lên: "Nhưng đây là một phái đoàn Phật giáo từ Âu Châu tới, một trường hợp đặc biệt." Và vì vậy người công nhân viên đã để cho thầy đốt hương và dâng hương. Thầy dâng hương bằng tiếng Việt rồi bằng tiếng Anh, rồi xướng danh hiệu bằng tiếng Anh để dành lễ. Thấy tất cả các thầy, các sư cô và Phật tử Tây phương cũng như Á đông năm vóc sát đất, nhiều người cảm động cũng lay xuống sát đất. Có thể có những người đã không lay như thế trong hơn 40 năm qua. Rồi thầy xướng Tam Kinh bằng tiếng Anh cho mọi người tụng. Tiếng Kinh vang ra ấm áp, cùng với khói trầm hương. Mọi người chấp tay kính cẩn. Giáo sư Jean đã báo cáo sau đó rằng cô đã khóc vào giây phút đó, và mặt cô ướt đầm nước mắt.

Tượng Bụt nằm trong tư thế nhập Niết Bàn dài 5 thước 30, được đúc bằng đồng năm 1321 nặng 54 tấn, đầu đúc Thế Tôn hướng về phương Tây. Phía trên bên trong có bức hoành mang bốn chữ *Đắc Đại Tự Tại* (Đạt Tới Tự Do Lớn). Chung quanh có tượng 12 vị đệ tử tạc bằng đất tô màu. Trong điện còn có tượng 18 vị la hán rất linh hoạt. An trí bên vị la hán chót là tượng vua Càn Long. Tất cả đều là tượng đất.

Mọi người đi im lặng và chánh niệm trong giờ tham quan. Thánh thoảng thầy ngừng lại, chỉ vào một tấm hoành, một câu đối, đọc lên những câu như "Đồng Tham Mật Tạng" hay "Song Lam Thúy Cảnh" và giải thích cho mọi người về nghĩa lý của những từ ngữ ấy. Rồi thầy nhìn Peter và nói với anh ta: "Những châu báu này của nền văn hóa dân tộc quý vị, nếu quý vị không hiểu và không tiếp nhận được mà lại còn đem xóa bỏ thì đó là một điều rất đáng tiếc. Quý vị phải tiếp thu và nắm vững những tinh hoa của nền văn hóa dân tộc để có thể chia sẻ với những người khách quý của quý vị." Thiên hành ra tới vườn trước, thầy ngồi xuống dưới một gốc cây trong tư thế kết già. Tất cả mọi người đều ngồi quanh thầy rất nghiêm chỉnh. Các thầy các sư cô bắt đầu hát bài "Thở vào thở ra", bằng tiếng Anh rồi bằng tiếng Hoa. Du khách ngừng lại, quy tụ chung quanh rất đông, có tới 50 người. Thầy bắt đầu nói pháp thoại, và nhờ giáo sư Jean phiên dịch. Mọi người đều ngồi xuống cho thoải mái. Thầy nói trong 20 phút về Trí và Bi, hiểu biết và thương yêu. Nếu anh không hiểu thì anh không thể thương, càng thương anh lại càng làm cho người anh thương đau khổ. Nghe tới đây, chàng Peter thắm quá, lên chấp tay lạy mọp xuống đất ba lần. Sau này anh đã phát lộ là anh có vấn đề với các con anh, anh ép chúng làm những điều chúng không thích, như là đi học dương cầm. Peter trở nên ngọt ngào, dễ thương từ đó. Ai cũng mừng cho sự chuyển hóa này. Thầy nói: "Hôm qua anh Peter không hiểu chúng tôi, nên chúng tôi không có đủ hạnh phúc. Hôm nay, anh Peter đã hiểu chúng tôi, và chúng tôi rất có hạnh phúc." Nghe câu này, anh Peter lại lay xuống thêm một lần nữa.

Buổi pháp thoại chấm dứt, mọi người đứng dậy

và tiếp tục đi. Thầy không muốn kéo dài buổi pháp thoại, ngại cảnh sát đến giải tán, cho đó là "tụ họp bất hợp pháp." Thầy quay lại nói với đại chúng: "Bụt đang ngủ, nhưng mai một Bụt sẽ chắc chắn thức dậy." Ở đây người ta gọi chùa này là chùa Bụt Ngủ (Sleeping Buddha Temple). Thầy Đạo Trị trả lời: "Sáng hôm nay Bụt đã thức dậy rồi. Hương đã đốt, trầm đã xông, Kinh đã tụng, hồng danh đã xướng, pháp thoại đã nói; Bụt đã thức dậy sáng hôm nay rồi, thưa thầy. Tất cả các cây cối trong vườn chùa đang chứng thực cho điều đó." Mọi người đồng ý với thầy Đạo Trị.

Tren đường ra cổng chùa, phái đoàn gặp rất nhiều người, gặp ai thầy cũng chấp tay cung kính. Từ bác công nhân quét chùa cho đến ông du khách, gần như hầu hết mọi người đều đã chấp tay đáp lễ. Có những cái chấp tay ngược nghịu, như là người chấp tay đã không quen chấp tay trong ba bốn chục năm qua. Nhưng trông thấy các thầy và các sư cô đi thiền hành trang nghiêm và tĩnh lặng, ai cũng thấy được hạt giống Phật pháp trong máu mỉnh sống dậy. Một bác công nhân đang cầm chổi và dụng cụ hốt rất thấy thầy chấp tay chào mỉnh đã lưỡng cưỡng bỏ rơi cả chổi và cả dụng cụ và vụng về đưa hai tay chấp lên ngực. Hân bác cũng đã không chấp tay trong nhiều chục năm qua. Năm mươi năm xã hội chủ nghĩa không thể nào làm chết đi hạt giống Phật pháp trong huyết quản mọi người. Chỉ cần tiếp xúc Tăng Thân là hạt giống ấy sống lại. Đây là niềm vui lớn nhất mà phái đoàn cảm thấy trong chuyến đi này. Thầy nói: "Trong những tuần lễ sắp tới, chúng ta chỉ cần đi thiền hành cho vững chãi như hôm nay thì như thế cũng đủ để báo ân đức của các vị tổ sư rồi."

Đừng đợi chết mới đi vào Tịnh Độ

Chiều hôm ấy đi Hồ Côn Minh. Ngồi trên du thuyền các thầy các sư cô hát bài Quay Về Nương Tựạ. Không những cô Lý Hoa Bụt hát theo mà chàng Peter cũng hát theo. Thật là ngộ nghĩnh khi nghe Peter hát "thở vào thở ra, là hoa tươi mát, là núi vững vàng, nước tĩnh lặng chiếu, không gian thanh thang." Ai cũng thấy là sự chuyển hóa màu nhiệm. Sư cô Chan Đức cứ nhìn Peter và mỉm cười hoài. Tối hôm nay có một chuyên viên tới giúp thầy ấn huyết và xoa bóp hai chân. Hai cô Jean và Liao thì đi tới trụ sở hội Phật giáo để xếp đặt một cuộc gặp gỡ giữa thầy và các chức sắc của Hội.

Sáng ngày 20.5.95, phái đoàn được đưa tới chùa Pháp Nguyên, trụ sở Phật học viện Bắc Kinh. Cuộc viếng thăm hoàn toàn không được sắp đặt và thông báo trước. Hòa thượng Truyền Ấn viện trưởng Phật Học Viện đón tiếp thầy và phái đoàn. Hòa thượng cũng là thành phần trong ban Thường Vụ của Trung Quốc Phật Giáo Hiệp Hội và kiêm trú trì chùa Đông Lâm ở Lô Sơn tỉnh Giang Tây. Giới thiệu xong, hòa thượng cho biết Phật Học Viện có tất cả là 70 tầng sinh, chọn rất kỹ từ các địa phương. Hôm nay thứ bảy là ngày nghỉ, chắc là tầng sinh đã đi tứ tán. Cuộc đàm đạo trở nên thân mật và tự nhiên có sự thông cảm lớn. Thầy đề nghị đại chúng tụng Tam Kinh bằng Anh Ngữ cho hòa thượng nghe. Hòa thượng đề nghị đợi vào chánh điện hãy tụng,

và ngài ra lệnh triệu tập tăng sinh vào Phật điện. Uống trà xong, mọi người vào chánh điện thì đã thấy tăng sinh y áo chính tề, có mặt gần đủ 70 vị. Tụng Tâm Kinh tiếng Anh và tiếng Việt xong, thầy được hòa thượng mời ban huấn từ cho học tăng. Thầy liền nói một pháp thoại ngắn về phương pháp thiền hành, bước từng bước vững chãi, thành thói và an trú vững chãi trong giây phút hiện tại. Thầy chỉ bảo cặn kẽ về phương pháp thực tập, và nhấn mạnh đến sự cần thiết phải tự nuôi dưỡng mình mỗi ngày bằng những an lạc của thiền tập, nhất là đối với giới xuất gia. Thầy đã dạy bài kệ "Đã về, đã tới" và phép "Hiện pháp lạc trú." Thầy dạy: "Không cần phải về Tịnh Độ mới an lạc. Phải an lạc ngay từ giờ phút này. Đừng đi tìm Tịnh Độ và Niết Bàn ở đâu xa. Đừng đợi chết mới đi vào Tịnh Độ." Người cảm động nhất có lẽ là hòa thượng Truyền Ấn. Ngài nói: "Chỉ trong vòng mười mấy phút mà thiền sư đã nói ra được tinh yếu của tam tạng giáo điển bằng những lời lẽ rất đơn sơ." Tại sân chùa, phái đoàn đã chụp hình kỷ niệm với Hòa Thượng và trao tặng Hòa Thượng ba tác phẩm của thầy bằng Hoa ngữ, lại có thêm cả bản in tạm của sách Thiền Hành Yếu Chỉ mới dịch xong ra tiếng Hoa. Sư cô Chân Không mở lời khen ngợi sự tươi mát và an lạc của Hòa Thượng. Hòa Thượng nói: "Đó là nhờ mới được nghe bài pháp thoại màu nhiệm của Yi Xing Chan Shi (Nhất Hạnh Thiền Sư). Nghe xong thì tôi cảm thấy thực sự là đã về và đã tới. Tôi thật sự có an lạc."

Chiều hôm nay, phái đoàn đi chùa Quảng Tế và gặp hòa thượng Tinh Huệ. Hòa Thượng là phó hội trưởng của Trung Quốc Phật Giáo Hiệp Hội, cũng là hội trưởng hội Phật Giáo Tỉnh Hà Bắc, chủ biên các tạp chí "Pháp Âm" và "Thiền", và cũng là trụ trì chùa Bách Lâm ở Hà Bắc, ngôi tổ đình nổi tiếng, nơi ngày xưa thiền sư Triệu Châu chủ trì giảng dạy. Hiện Hòa Thượng đang kiến thiết một thiền viện quốc tế tại chùa này. Hòa Thượng đã được đọc cuốn Bộ Bộ An Lạc Hành bản dịch Peace Is Every Step bằng Hoa ngữ, được ấn hành tại Đài Bắc và rất thích. Sách này đã được giáo sư Du Tường Châu gửi tới cho ngài. Đồng thời ngài cũng đã được thông báo là Đức Đạt Lai Lạt Ma và Yi Xing Chan Shi là hai vị cao tăng được yêu kính nhất bên Tây Phương nên đã tỏ vẻ rất ham mộ và thích thú về cuộc viếng thăm này. Hòa Thượng nói nhiều về dự án biến chùa Bách Lâm thành một thiền viện quốc tế, và ngỏ ý mời thầy đi ăn cơm tối tại nhà hàng cơm chay duy nhất có mặt tại thủ đô.

Tối hôm ấy, sau khi dùng cơm, Hòa Thượng biết là phái đoàn có ý đi tham lễ chùa Bách Lâm nên đã điện thoại về cho đại đức Minh Hải trụ trì chùa chuẩn bị tiếp đón. Vì có buổi họp khẩn cấp của ban Thường Vụ Tổng Hội tại Bắc Kinh nên Hòa Thượng rất tiếc không thể theo phái đoàn trở về Hà Bắc.

Đỉnh tiền bách thọ tử

Sáng 21.5.95 phái đoàn lên xe lửa đi Thạch Gia Trang. Nhà ga đông quá. Người sắp hàng dài cả mấy cây số. Nếu hăng du lịch không lấy vé trước cả tháng thì khó mà lên xe được. Peter chào tiễn biệt ở đây. Phạm sự chàng tới đây là hết. Chàng sẽ nhớ mãi cái đoàn du lịch

kỳ cục này, không ăn thịt, không ăn nhiều dầu, không ăn ớt, không uống rượu, không đi xem vũ, không ham du lịch, không bao giờ hơi hả, không ham nghe chuyện, chỉ ưa đi chùa. Tới ga Thạch Gia Trang, có một người hướng dẫn viên địa phương rất dễ chịu. Phái đoàn được đưa thẳng về chùa Bách Lâm. Bách Lâm là rừng cây bách, một thứ tùng, đó là tùng cupressus sempervirens. Đây là chùa ngày xưa thiền sư Triệu Châu hướng dẫn đồ chúng. Một hôm có một thầy thiền sinh hỏi thiền sư Triệu Châu: "Chủ tam của tổ sư từ Ấn Độ sang là gì?" Thiền sư đáp: "Cây bách trước sân" (Đỉnh tiền bách thọ tử). Thầy kia thưa: "Bạch hòa thượng, xin ngài đừng lấy cảnh mà chỉ dẫn cho người." Thiền sư nói: "Lão tăng chưa hề lấy cảnh để chỉ dẫn cho người." Thầy kia lại thưa: "Vậy thì chủ ý của tổ sư từ Ấn Độ sang là gì?" Thiền sư đáp: "Cây bách trước sân." Cuộc đối đáp này đã trở nên một công án nổi tiếng trong thiền môn. Chùa bây giờ được gọi là chùa Bách Lâm, nghĩa là cả một rừng tùng. Mới bước vào cổng chùa, thầy đã nói: "Một cây tùng dù chết người ta rồi, một rừng tùng làm sao thiên hạ chịu nổi?" Nói xong thầy mỉm cười.



Đại đức Minh Hải và đại chúng chùa Bách Lâm ra tiếp đón phái đoàn với y áo trang nghiêm cùng chuông trống bát nhã. Trước điện có cầu chào mừng Yi Xing Chan Si và phái đoàn bằng Hoa ngữ. Phái đoàn được hướng dẫn lễ Bụt, lễ tổ và tháp thờ thiền sư Triệu Châu. Tháp rất đẹp, rất cổ, nhưng đã trở thành nguy hiểm nếu đứng gần. Chùa đang có dự án tu bổ lại tháp. Tối hôm ấy, thầy nói pháp thoại cho đại chúng trong tổ đình, cho cả hai giới xuất gia lẫn tại gia. Bài pháp thoại rất hay, và đề tài là cây tùng trước sân. Thầy nói chuyện về cháu Thực Hiện trước khi về lại Anh Quốc đã hỏi thầy làm thế nào để tiếp tục công phu tu học tại Làng Mai. Thầy đã hỏi cháu: "Bên Anh Quốc có cây tùng nào không?" Cháu bỡ ngỡ. Hình như bên ấy có rất nhiều cây tùng nhưng chưa bao giờ cháu thật sự nhận diện được một cây cho sâu sắc. Thầy nói: "Các sư chú và sư cô trẻ ở Làng Mai mỗi người là một cây tùng xinh đẹp và mạnh khỏe. Con được sống ở đây một tháng và đã được thừa hưởng sự có mặt của những cây tùng ấy. Con có thấy những cây tùng cedrus atlantica thầy trồng ở Xóm Thượng không? Mỗi khi đi thiền hành ngang qua những cây ấy, thầy trò thường đứng lại ngắm nhìn với tất cả chánh niệm, và cái đẹp cũng như sức khỏe của những cây tùng ấy như thấm vào người chúng ta. Nếu con thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày thì ngay ở thành phố Luân Đôn con cũng tiếp xúc được với những cây tùng màu nhiệm như thế và con sẽ được nuôi dưỡng. Chánh niệm là có mặt để tiếp xúc sâu sắc với những gì xảy ra trong giây phút hiện tại. Tiếp xúc sau

sắc thì sẽ hiểu được sâu sắc. Hiểu được thì sẽ không còn trách móc mà có thể chấp nhận và thương yêu. Ở Luan Đôn, con cũng có thể tìm được tăng thân và thực tập như ở Làng Mai." Rồi thầy nói với đại chúng: Cây tùng ở sân trước mà mình không nhận diện và tiếp xúc được thì bàn cãi làm gì về chủ ý của tổ sư từ Tây Vực tới cho uống công. Thiền sư đã muốn đưa đệ tử trở về với sự sống thực tại màu nhiệm để ông ta đừng bị kẹt vào những ý niệm về giáo lý trиту tượng và mơ hồ. Cây tùng đâu phải là cành, cây tùng cũng đâu phải là tâm. Cây tùng là cánh cửa đưa vào thực tại giác ngộ. Công án cây tùng trước sân đã được bàn cãi tới sỏi trong cả tỉnh Hà Bắc và khắp xứ. Một thiền giả đã từ miền xa lặn lội về chùa để tìm hiểu về cây tùng. Tới nơi, thiền sư đã viên tịch. Thiền giả buồn quá mới đi tìm vị thủ tọa để tham vấn về cây tùng. Vị thủ tọa nói: "Cây tùng nào?" Thiền giả ngạc nhiên hết sức. Cả nước ai cũng nghe nói tới cây tùng Triệu Châu, vậy mà tại sao vị đại đệ tử này của thiền sư lại không biết tới. Ông bèn nói ra ý đó. Vị thủ tọa nghiêm nét mặt lại, nói: "Thầy tôi chưa bao giờ nói về cây tùng, thầy đừng vu oan giá họa cho thầy tôi." Vị thiền giả hoàn toàn lạc lối.

"Câu chuyện có thể soi sáng cho chúng ta", thầy nói tiếp. Cây tùng là cánh cửa mở vào thực tại, không phải là một ý niệm. Nếu tiếp xúc sâu sắc với thực tại cây tùng thì mới tiếp xúc sâu sắc được với thực tại sự sống màu nhiệm xảy ra trong ta và quanh ta. Biết bao nhiêu người đã bị kẹt vào ý niệm cây tùng, để biết bao nhiêu thì giờ và tâm trí để đi tìm một cái gì nương náu trong ý niệm ấy. Giết cây tùng đi là phải, bởi vì còn để nó sống thì còn có người bị kẹt. Những ý niệm như sinh, tử, khứ, lai, Phật, Niết Bàn mà còn phải đập vỡ hường hồ huyền thoại về một cây tùng. Vị thủ tọa đã xứng đáng với thầy mình, đã có đủ từ bi để giết cây tùng mà cứu vị thiền giả. Nhưng vị thiền giả có được cứu không, đó là vấn đề. Vị thiền giả đêm nay đang ngồi trong thiền đường này, chứ đâu có phải xa lạ gì. Vị thiền giả đêm nay lại có một cơ hội mới. Một cây tùng mà đã làm hại người ta như thế, hường chi là một rừng tùng. Cây rùa đem tới từ phương xa xin để lại tặng quý vị."

Ngày 22.5.95

Sáng nay, các vị trong phái đoàn thức dậy lúc 4.30 sáng và đi công phu với đại chúng. Công phu sáng có chú Lăng Nghiêm và mười bài chú khác, giống như công phu sáng cổ điển ở các chùa Việt Nam. Sau bữa ăn sáng, thầy tụ tập đại chúng đi thiền hành. Trước khi đi, thầy cho những chỉ dẫn căn bản về phép thiền đi. Và thầy nói: "Hôm nay ta có cơ hội tiếp xúc với thực tại của những cây tùng con trước sân chùa. Hãy đứng để lỡ cơ hội ấy. Hãy nhìn cho thấy được cây tùng Triệu Châu, đừng để mình bị kẹt trong một ý niệm, dù là một ý niệm cao vời của giáo lý." Đi được nửa giờ, thầy dừng lại và cho mọi người đặt câu hỏi. Có một thầy nói: "Mới được đi có mấy mươi phút mà sao trong người thư thái quá!" Trong suốt thời gian đi thiền hành, thầy nắm tay một chú sa di trẻ tuổi. Mặt chú sáng trưng, rất có hạnh phúc. Sau đó, phái đoàn đi tham quan cầu đá Triệu Châu, trước khi thầy Minh Hải lên xe buýt để hướng dẫn phái đoàn cùng đi tham bái chùa Lam Tế, cách đó chừng một giờ rưỡi. Chùa Lam Tế cũng thuộc tỉnh Hà Bắc nhưng ở

huyện Chánh Định. Trụ trí chùa là hòa thượng Hữu Minh, ngài đi Ngũ Đài Sơn chưa về. Được tham bái chùa tổ quan trọng này, mọi người rất hạnh phúc. Chùa trông rất nhiều hoa hồng, đơn sơ hơn chùa Bách Lâm nhiều, một phần lớn đất chùa mới được mua lại từ hàng xóm, tuy nhiên bảo tháp thờ thiền sư Lam Tế đã được trùng tu, tráng lệ huy hoàng không kém tháp tổ Triệu Châu. Tại cổng tam quan đã có chân dung tổ Lam Tế chạm trên đá. Tuy nền đất bụi bặm, hai mươi mấy thầy trò đã lạy xuống trước chân dung tổ. Sau khi lạy Bụt và tham bái tổ đường, đọc hết danh sách của các vị tổ sư truyền thừa, thầy Minh Hải nói là bốn sư của thầy, hòa thượng Tịnh Huệ, thuộc thế hệ thứ 44 của thiền phái Lam Tế. Thầy rất ngạc nhiên khi biết sư ông Làng Mai thuộc về thế hệ thứ 42. Mọi người theo thầy chấp tay đi nhiều ba vòng quanh bảo tháp. Thầy nhắc đại chúng rằng câu "phép lạ là đi trên mặt đất" là của tổ sư Lam Tế, và hiện giờ đang bước những bước chân trên đất tổ, ta phải thực hiện phép lạ đó.



Tại phương trượng, thầy trò được đãi trái cây, có dưa hấu và chuối cau. Thầy trò lại xin được ăn cơm trưa. May quá, sau khi ăn cơm xong thì hòa thượng Hữu Minh từ Ngũ Đài Sơn đã về tới. Gặp nhau, tay bắt mặt mừng. Thầy nói rằng đây là cuộc gặp gỡ giữa hai huynh đệ. Cuộc đàm đạo tiếp diễn tại phương trượng. Hòa Thượng trụ trí cũng là phó hội trưởng của hội Phật Giáo tỉnh Hà Bắc. Hòa Thượng kể cho nghe những long đong lận đận đã trải qua trong cuộc đời tu hành của ngài. Nếu không có đủ niềm tin và sự trí chí thì khó mà có được ngày hôm nay. Đại chúng góp được 720 mỹ kim để cúng dường trực tiếp cho việc trùng tu chùa. Tuy hai vị đại diện ủy ban tôn giáo nhà nước có mặt, nhưng sư cô Chân Không cũng đã tìm được cơ hội để cúng dường trực tiếp cho ngài để số tịnh tài không bị lọt ra ngoài. Tối hôm nay, phái đoàn nghỉ ngơi tại lữ quán ở Thạch Gia Trang để ngày mai lấy xe lửa đi Thái Nguyên tỉnh Sơn Tây, hướng về Ngũ Đài Sơn.

Ngày 23.5.95

Phái đoàn ngồi 6 giờ trên xe lửa đi Thái Nguyên. Trời rất nóng, trên xe không có quạt. Tám người ngồi một phòng nhỏ. Tối Thái Nguyên thì đã 8 giờ 10 tới. Hành khách đông như nước chảy. Phải chờ đợi xe buýt và khiêng hành lý rất vất vả. Cuối cùng về tới khách sạn Phan Tửu, rất tàn tạ.

Bích Động và Hiến Thông

Sáng ngày 24.5.95

Phái đoàn lên xe từ lúc 9 giờ 45. Giữa đường phái

đoàn ngừng ăn trưa ở Hàn Châu Hương Cảng Từu Lâu và đi thiền hành bên ngoài chừng nửa giờ. Đường rất xấu. Nhưng bắt đầu lên núi thì rất đẹp. Tuy nhiên người ta đón rừng làm củi quá nhiều. Các tiêu phu trẻ kiêng từng bó cây rất nặng, gàn cả trăm ký, đi đường núi dốc và cao. Tới Ngũ Đài Sơn lúc 4 giờ 45. Lữ quán là Tây Hiền Các, ngày xưa là một ngôi chùa, bây giờ biến thành khách sạn. Vùng Ngũ Đài Sơn có hàng mấy trăm ngôi chùa. Đây là lãnh thổ của bồ tát Văn Thù, ai lên đây mà có duyên thì được gặp một hóa thân của ngài.

Sáng ngày 25.5.95

Thầy cho biết là đêm qua thầy không ngủ được chút nào vì đã ăn nhầm một thức gì không lành mạnh trong bữa cơm trưa trên đường lên núi. Tuy vậy, sáng nay đi chùa Bích Sơn thầy vẫn thuyết pháp được cho gần 160 vị xuất gia. Các đạo hữu Jean và Liao đã thông báo cho chùa biết từ hôm qua là hôm nay phái đoàn sẽ tới thăm viếng và các Phật tử từ Đài Loan muốn được cúng dường trai tăng. Hai vị đã thức đêm để làm hàng trăm chiếc bao thơ đỏ đựng tịnh tài cúng dường. Nhờ lễ trai tăng mà quy tụ được hầu hết các thầy trong chùa. Sau khi hành lễ tụng Tâm Kinh bằng Hán tự thì phái đoàn xuống tụng Tâm Kinh bằng Anh ngữ. Sau đó thầy mới thuyết pháp.

Chùa Bích Sơn cũng có tên là chùa Quang Minh, được xây dựng vào thời Bắc Ngụy và trùng tu vào đời Minh. Có điện Thiên Vương, Tỳ Lô, Giới Đường, Tạng Kinh. Điện Tỳ Lô có 5 gian. Trước tượng Tỳ Lô Giá Na có một tượng Bụt bằng ngọc bích cao 1 thước 30 rất đẹp. Trong Giới Đường điện, có tượng 18 vị la hán. Tạng Kinh Điện cất chứa Đại Tạng Kinh có 7.500 quyển, ấn hành từ đời nhà Thanh. Các thầy phần lớn đều lớn tuổi. Chỉ có chừng mười thầy trẻ, tuổi từ 20 đến 30. Thầy nói: "Chúng ta sẽ làm hư cuộc đời xuất gia của chúng ta, nếu chúng ta sống hấp tấp, đi hấp tấp và làm việc hấp tấp như người ngoài đời. Phải nằm lấy hơi thở và bước chân. Tôi đi chậm, tôi theo dõi hơi thở, thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày, nhưng không phải vì thế mà tôi không có giúp được nhiều người. Tôi đã đào tạo ba thế hệ xuất gia, có khả năng có hạnh phúc và làm cho kẻ khác có hạnh phúc. Một ông thầy tu giỏi là một ông thầy tu có hạnh phúc. Ta phải sống mỗi giây phút của đời ta một cách sâu sắc."

Xong buổi pháp thoại, thầy mời tất cả đại chúng ra đi thiền hành. Hòa Thượng trú trí rất lấy làm thích thú, luôn luôn khen ngợi. Sau giờ chụp ảnh lưu niệm, phái đoàn đã tặng Hòa Thượng sách Thiền Hành Yếu Chỉ bản Hoa văn, và phép thực tập năm cái lạy cũng bằng Hoa văn. Hòa Thượng hứa sẽ nghiên cứu và đem ra áp dụng trong chùa. Sau đó phái đoàn được thỉnh vào khách đường dùng trà. Một vị xuất gia trẻ đã đón đường thầy xin đánh lễ. Vị ấy nói: "Con tu đã ba năm, hôm nay là lần đầu con nếm được pháp lạc. Xin thầy độ con." Thầy dừng lại, sờ đầu vị ấy và nói: "Sau này có gặp khó khăn, đừng vì thế mà bỏ cuộc đời xuất gia. Thầy hãy có đức tin nơi pháp của Bụt." Vị này đã khẩn khoản xin thầy nhận cho xâu tràng hạt của mình như một vật cúng dường.

Chiều hôm ấy, phái đoàn đi chùa *Hiển Thông*.

Tại đây thầy cũng đã thuyết pháp cho khoảng 110 vị xuất gia, nhưng không có dịp dẫn đại chúng đi thiền hành, vì sau đó chùa có một buổi lễ cần được cử hành. Chùa *Hiển Thông* rất lớn, nằm ở Doanh Phương. Truyền thuyết cho rằng chùa được tạo dựng thời Hán Minh Đế, nhưng không ai tin nổi. Ban đầu chùa tên là Linh Thứu, đến đời Minh trùng tu mới gọi là *Hiển Thông*.

Chùa có ít nhất là 400 gian, phần lớn được xây cất trong đời Minh và đời Thanh. Có chùa *Đông*, tháp *Đông*, chuông *Đông*, có điện *Vô Lượng*, tất cả đều là di sản văn hóa đời Minh. Chùa *Đông* có ba gian, điêu khắc tinh xảo, đó là một tác phẩm tinh mỹ còn được bảo tồn nguyên vẹn. Trong chùa có một vạt tượng Bụt nhỏ cũng khắc chạm bằng đồng. Chùa *Hiển Thông* lia một danh lam được nhà nước bảo quản. Thầy nói: "Chúng tôi từ xa tới, và rất hạnh phúc được ngồi chung với quý vị. Chúng tôi thông cảm được một cách sâu xa những khó khăn tài nhọc mà giới xuất gia đã phải đi ngang qua. Nhưng nhờ có đức tin và lòng kiên nhẫn mà chúng ta còn có được ngày nay." Thầy cũng dạy về thiền hành và phép thực tập hiện pháp lạc trú. Trú trí chùa *Hiển Thông* là hòa thượng *Hoảng Tịnh*, có chân trong ban thường vụ hội Phật Giáo tỉnh Sơn Tây và hội Phật Giáo Ngũ Đài Sơn.

Am Phật Đỉnh

Sáng 26.5.95

Thầy trò thức dậy sớm, bởi vì tới 6 giờ 30 đã phải bắt đầu leo núi *Đông Pha* để lên *Am Phật Đỉnh*. Lên núi, có người phải thuê lừa hay ngựa. Trí Tuệ Lộ có 1080 bậc đá, chưa kể những cái dốc không có bậc đá. Tại chân núi, thầy hướng dẫn cách leo núi để đại chúng có an lạc ngay trong từng bước chân và lên tới đỉnh núi thì hoàn toàn không mệt. Thầy dạy mỗi hơi thở vào là từ 4 tới 5 giây, mỗi hơi thở ra cũng vậy. Đặt chân phải lên bậc đá, thở vào. Thở vào xong thì bước lên, trong khi thở ra. Thở ra và bước lên nấc đó xong thì bắt đầu thở vào, trong khi đưa chân đặt lên nấc đá kế tiếp. Như vậy mỗi nấc đá là một hơi thở vào và một hơi thở ra. Có thể phải sử dụng hơn hai giờ rưỡi đồng hồ mới lên tới đỉnh núi. Thở vào, gọi tên một người hay một vật. Thở ra, nói: có tôi đây. Ví dụ: Bụt ơi, có con đây. Hoặc: Mẹ ơi, có con đây. Hoặc Ngũ Đài Sơn ơi, tôi ở đây. Mời những người thân cùng leo núi với mình và mỉm cười cùng leo với người ấy. Leo chừng ba chục bước thì dừng lại và ngắm nhìn cảnh đẹp dưới núi chừng ba bốn phút trước khi leo tiếp. Mọi người chấp hành nghiêm chỉnh, tất cả đều đi phía sau thầy kể cả cô *Lý Hoa Bụt* và hai người hướng dẫn viên địa phương khác. Đây là lần đầu tiên hai người này bị bắt buộc phải đi chậm. Trong số hai người này có một cô gái chừng 25 tuổi, Phật tử có quy y tên là *Vương Hội Cầm*. Cô đã từng hướng dẫn hàng trăm phái đoàn leo núi này, và đây là lần đầu tiên cô "bị" hướng dẫn.

Trên đường đi lên, phái đoàn gặp những người đi xuống hấp tấp, và cũng chứng kiến những người sau lưng vượt lên, thở hồng hộc và hớn hển. Tuy nhiên có rất nhiều người nhận ra được là phái đoàn đang thực tập leo núi trong chánh niệm. Mỗi khi họ nhận ra được điều đó, tức thời có sự thay đổi trong họ. Lập tức họ đi

nghiêm trang và chậm rãi lại. Cảnh tượng dưới núi và chung quanh núi thật đẹp. Mỗi bước chân đem lại một niềm vui. Ai cũng cảm thấy rất màu nhiệm và hạnh phúc. Ai cũng tiếc cho Mariane và bé India hôm nay không đi theo được phái đoàn. Alan, cha của bé India, là nhà văn. Anh nói hai mẹ con sợ leo núi mệt. Trong khi đó, trong phái đoàn ai cũng khỏe khoắn thêm lên.

Dang hương, dâng lễ và tụng kinh xong, phái đoàn được mời vào phòng khách và ăn trưa. Thức ăn đã được đem theo. Thầy trú trí mời mọi người uống trà. Thầy Nhất Hạnh hỏi là độ này đức Văn Thù có hay xuất hiện không. Thầy trú trí nói ít lắm. Thầy Nhất Hạnh bèn ôm vai thầy trú trí và nói: Đây là đức Văn Thù của chúng ta. Thầy trú trí khiêm nhượng: Không, tôi chỉ là con chó con giữ nhà cho đức Văn Thù mà thôi.

Chuyến đi xuống cũng thành thơi như chuyến đi lên. Giữa đường thầy gặp ba mẹ con một gia đình khát thực. Thầy dừng lại, ngồi xuống, chơi với hai bé một hồi lâu. Xong thầy mới lục túi tìm mấy chiếc bánh còn lại tặng các em. Các cháu rất vui sướng, tuy không được ai cho đồng nào cả. Các cháu đã được đôi đũa như những người bạn chứ không phải như những đứa trẻ ăn xin. Các thầy và các sư cô ai còn giữ bánh bao lát của buổi ăn trưa đều mở túi lấy ra tặng các bé.

Giới Luật là Chánh Niệm

Chiều nay, thầy sẽ đi viếng thăm Phật Học Viện của ni chúng tại chùa Phổ Thọ. Sư cô Viên Quang, chị Jean đã được giới tới Phật Học Viện để sắp đặt trước. Trên xe có mặt hai vị hướng dẫn viên địa phương. Sư cô Viên Quang hiểu được tiếng Hoa nên đã nghe hết câu chuyện hai người này nói với nhau. Họ ca ngợi thầy như một bậc đệ nhân. Cô hướng dẫn viên Vương Hội Cầm nói với anh hướng dẫn viên: "Ông thầy này rất lợi hại" (Cô dùng chữ của tiểu thuyết kiếm hiệp). "Tôi đã hướng dẫn không biết bao nhiêu phái đoàn lên núi, thế mà chưa bao giờ như sáng hôm nay càng leo càng thấy khỏe, hoàn toàn không biết mệt là gì. Những lần trước, mỗi lần leo như vậy là mệt hết hơi, mồ hôi mủi kè dầm đĩa." Cô nói tiếp với người bạn đồng nghiệp: "Tôi đã viết xong báo cáo về ngày hôm qua và những lời của thầy ấy giảng dạy tại hai chùa Bích Sơn và Hiến Thông, định đến hôm nay nộp, nhưng đọc lại thấy hay quá, nếu nộp rồi thì đau còn tài liệu để học hỏi và tu tập, cho nên tôi đã quyết định sao lại một bản để dành trước khi nộp lên."

Hai vị giám đốc của trường Phật Học Ni Chúng là ni sư Diệu Âm và Diệu Thoại chưa người nào tới tuổi bốn mươi, vậy mà phải chăm sóc và dạy dỗ đến 180 ni sinh từ các tỉnh giới tới. Sư trưởng của hai vị rất giỏi, nhưng đã tịch, và hai chị em đã phải gánh hết trách nhiệm về việc đào tạo các sư cô trẻ. Các ni sư đã từng được đọc những bài báo viết về chuyện hoàng pháp của thầy ở Đài Loan, những bài báo đã được gửi từ Đài Bắc sang. Các ni sư đã biết qua các tờ báo này, đức Đạt Lai Lạt Ma và Thầy là hai vị đạo sư được yêu mến nhất tại Tây Phương, cho nên khi được báo tin, hai vị rất lấy làm phấn khởi. Thay vì tiếp thầy lúc 4 giờ 30, họ đề nghị xin

thầy tới sớm hơn nửa giờ.

Ngôi chùa được sử dụng làm Phật học viện trước kia đã hư hoại khá nhiều, bây giờ đã được tu bổ, tuy nhiên công việc vẫn chưa xong. Sau khi đánh lễ và mời trà thầy và phái đoàn, các ni sư kể chuyện về quá trình xây dựng Phật học viện, và sau đó thỉnh thầy lên chánh điện để ban pháp thoại cho học chúng. Gần 200 sư cô đã y áo chính tề đợi thầy trên ấy, tất cả đều trẻ, tuổi từ 17 tới 25, cô nào mặt mũi cũng sáng sủa, gò má ửng hồng như trẻ con ở Dalat. Khí hậu ở Ngũ Đài Sơn cũng giống như khí hậu Dalat. Ở đây các ni sư dạy và hành giới luật rất kỹ, cho nên bắt đầu pháp thoại thầy đã nói tới sự hành trì giới luật như sự thực tập cụ thể nhất của nếp sống chánh niệm. Vì có chánh niệm cho nên ta tránh không nghĩ, không nói và không làm những gì có thể làm hại đến thân và tâm ta, cũng như thân, tâm và hoàn cảnh của những người khác. Hành trì giới luật là thực tập chánh niệm để bảo vệ tự do mình, đừng để mình bị vướng mắc vào những hoàn cảnh khổ đau và nô lệ. Thầy dạy bản chất của giới tức là niệm, vì vậy có khi nói giới định tuệ, có khi nói niệm định tuệ - đó là sự thực tập về ba món vô lậu, con đường duy nhất ra khỏi sinh tử. Thầy nói người xuất gia phải sống như thế nào để nuôi dưỡng an lạc trong từng giây phút của cuộc sống hàng ngày: đi, đứng, nằm, ngồi, quét sân, nấu cơm, giặt áo, khi nào cũng phải có an lạc, vững chãi và thành thơi. Cái quý giá nhất mà một cây cam có thể hiến tặng cho đời là hoa cam và trái cam. Cái quý giá nhất mà người tu có thể hiến tặng cho đời là sự an lạc, vững chãi và thành thơi của mình. Tu như thế nào để có an lạc, vững chãi và thành thơi ngay bây giờ, đừng đợi chết hoặc vãng sinh rồi mới có những thứ ấy. Mà muốn có an lạc bây giờ thì phải biết đi, đứng, nằm, ngồi và làm việc có chánh niệm, có khoan thai, có định tâm, để đạt tới một cái thấy sâu sắc hơn về sự vật. Thầy dạy qua những phép thực tập như thiền hành, thiền trà, ăn cơm, nghe chuông, thiền lay và phép hiện pháp lạc trú. Tăng thân của thầy đã tụng Tâm Kinh bằng Anh ngữ cho học chúng nghe. Các ni sư quyết định và khẩn khoản thỉnh thầy đưa học chúng đi thiền hành bên đồi. Đi được nửa giờ, thầy tập họp mọi người trên đồi cho họ đặt thêm câu hỏi về sự thực tập. Dân chúng đi ngang qua thấy các sư cô đi thiền hành thành thơi cũng dừng lại bao quanh để được nghe và chứng kiến. Thầy lại dạy phương pháp đối trị với sự sợ hãi, lo lắng và giận hờn. Các sư cô rất chăm chú và tinh thần học hỏi và thực tập rất cao. Học chúng quên cả giờ giấc. Đã tám giờ tới rồi mà họ còn muốn lưu thầy lại. Cuối cùng tất cả đều sắp hàng hai bên đường, niệm bồ tát Quan Thế Âm không ngớt để đưa thầy lên xe. Hai vị hướng dẫn viên rất ngạc nhiên. Họ chưa bao giờ thấy một cuộc đón tiếp và đưa tiễn thăm thiết và nồng hậu như thế. Mọi người trong phái đoàn ai cũng cảm thấy cao hứng trong buổi chiều sinh hoạt này. Phái đoàn đã sinh hoạt với học chúng ở đây liên tiếp trong bốn tiếng đồng hồ.

Sáng 27.5.95

Thầy dạy sớm đi viếng chùa Nam Sơn. Mười giờ sáng xe khởi hành trở về Thái Nguyên, nghỉ ngơi tại Phan Tửu.

Sáng 28.5.95

Phái đoàn dậy sớm để lấy máy bay đi Thượng Hải. Tại phi trường Thượng Hải có hai vị đi đón, đó là các cô Vương Tú và Trần Mai Khôi. Cả hai đều đã được phụ tá thầy ở Đài Bắc. Cô Tú đã từng phiên dịch cho thầy ở Cao Hùng, cô cũng có cơ sở làm ăn ở Thượng Hải. Cô Mai Khôi là phụ tá của tiến sĩ Du Tường Châu, người tổ chức cho thầy ở Đài Loan. Cả hai được lệnh tới giúp đỡ thầy trong đoạn đường kế tiếp, để cho cô Liao được trở về Đài Bắc.



Ái Ngữ và Lắng Nghe

Thượng Hải là một đô thị 12 triệu dân, thật hoàn toàn trái ngược với phong cảnh Ngũ Đài Sơn. Chợ búa đông nghẹt người và chất đầy hàng hóa và thực phẩm. Phái đoàn được đưa về khách sạn Tinh Hà. Bốn giờ chiều, phái đoàn tới chùa Long Hoa để thăm viếng hòa thượng Minh Dương nhưng ngài không có mặt tại đó. Thầy tri khách hướng dẫn phái đoàn tới giảng đường Viên Minh. Hòa thượng Minh Dương đã hơn 80 tuổi. Ngài là phó hội trưởng của Trung Quốc Phật Giáo Hiệp Hội, hội trưởng của hội Phật Giáo Thành Phố Thượng Hải, và trụ trí các chùa Quảng Tế ở Bắc Kinh, chùa Long Hoa ở Thượng Hải, chùa Tây Thiên ở Phúc Châu, chùa Quang Hiếu ở Bồ Điền, Phúc Kiến, và cũng là trụ trí Viên Minh Giảng Đường. Viên Minh Giảng Đường trang trí như một viện bảo tàng với những trò chơi trẻ em và những vật kỷ niệm bốn phương đem tới dâng tặng trong dịp lễ thượng thọ 80 tuổi của Hòa Thượng. Có núi Thụ với 500 vị La Hán, mở máy ra thì tất cả đều chuyển động, mỗi vị sử dụng một dụng cụ. Hòa Thượng nói khá lâu, thầy ngồi nghe rất chăm chú. Sau đó thầy nói sơ lược về tính hình Phật giáo ở Tây phương làm Hòa Thượng trở nên rất lưu tâm. Thầy nói nhờ các vị tổ sư Trung Quốc và kinh điển Trung Quốc rất nhiều mà thầy đã mở ra được khá sâu rộng sự hoằng hóa phía trời Tây. Rồi thầy trò tụng Tâm Kinh bằng Anh ngữ cho Hòa Thượng nghe. Hòa Thượng rất cảm động. Ngài mời thầy và phái đoàn ngày mai trở lại giảng đường, nói rằng sẽ có từ bốn đến năm ngàn người tới để nghe giảng và lễ bái. Ngài nói ngài phải tìm cách mời thầy tới giảng diễn cho quần chúng tại đây trong một tương lai gần. Sư cô Chân Không hỏi tại sao ngài không mời thầy ngày mai. Ngài im lặng một chút rồi nói: “Để tôi cố gắng sắp đặt. Tối nay tôi sẽ nói chuyện và xin phép ban tôn giáo nhà nước. Quý vị cứ về trú xứ nghỉ ngơi. Tôi sẽ báo tin sau. Dù sao đi nữa, ngày mai cũng xin mời quý vị tới. Không giảng diễn thì ít nhất quý vị cũng tụng Tâm Kinh cho Phật tử ở đây nghe. Chúng tôi cũng đủ hào

hứng rồi.”

Tối hôm ấy, Hòa Thượng điện thoại tới cho biết đã xin được phép cho thầy giảng diễn ngày mai, thời gian quyết định là một giờ đồng hồ, và đề tài quyết định là tam quy ngũ giới. Mọi người mỉm cười. Đề tài tam quy ngũ giới rất rộng, nói gì mà không dính tới tam quy ngũ giới. Ngài lại báo tin là ngày mai sẽ có chỗ đậu xe đặc biệt cho phái đoàn do cảnh sát nhân dân dành sẵn phía ngoài chùa.

Sáng hôm sau, Phật điện chật ních người, thiên hạ chen ngồi ngoài sân, trong phòng khách và trong nhiều phòng lân cận, nơi nào cũng có ống loa. Khói hương bay mù trời, người ta đong đảo và òn ào như trong một cái chợ. Hòa Thượng thính chuông, giới thiệu. Tiếng òn ào vẫn không bớt. Ai cũng nghĩ rằng khó mà thầy có thể giảng pháp tại đây. Nhưng lạ thay, thầy vừa cất tiếng nói xong một câu thì im lặng được thiết lập. Thầy nói về giới thứ tư: ái ngữ và lắng nghe. Thầy nói biết bao nhiêu gia đình nát tan, cha tử con, vợ giận chồng vì không biết thực tập giới này. Vì không biết nghệ thuật lắng nghe và sử dụng ngôn ngữ hòa ái, người ta đã đánh mất khả năng truyền thông với nhau. Phái học hạnh của bồ tát Quan Thế Âm, tập năm lấy hơi thở, chăm sóc cảm thọ, chỉ nói khi có sự bình tĩnh và tập lắng nghe. Trong khi thế giới đã phát minh biết bao nhiêu phương tiện truyền thông tinh xảo như máy điện thoại, máy truyền chân (fax), thư từ điện tử, v.v... thì sự truyền thông giữa người với người, giữa cha với con, giữa vợ với chồng đã trở nên khó khăn hơn bao giờ hết, và không khí gia đình trở nên địa ngục... Khi thầy nói tới đây, một người đứng tuổi khóc rống và lay xuống. Thiên hạ cố tính lắng nghe cho nên có người vẫy tay làm hiệu cho những vị ở xa đừng chen lấn và làm ồn. Thầy giảng xong, đại chúng Lăng Mai trí tụng Tâm Kinh bằng tiếng Anh. Hòa Thượng Minh Dương ngó lời tán dương và thính phái đoàn ra nhà khách uống trà trong khi đợi một bữa cơm rất thịnh soạn do Hòa Thượng thiết đãi. Trong khi uống trà, ban hộ trí tam bảo đã lên đánh lễ thầy và cúng dường một bí thư. Đây là buổi giảng chính thức thứ nhất có xin phép trên đất nước này, và là lần đầu tiên thầy được cúng dường tịnh tài.

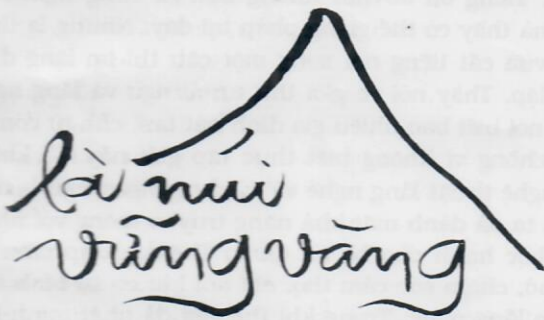
Chiều hôm nay, phái đoàn đi thăm chùa Ngọc Phật. Chùa đang có đàn chẩn tế, nên phái đoàn chỉ được tiếp kiến khoảng nửa giờ. Trụ trí chùa Ngọc Phật là hòa thượng Chân Thiên, cũng là một vị phó hội trưởng của Trung Quốc Phật Giáo Hiệp Hội.

Các pháp hữu vi cùng bất khả tư nghĩ

Sáng 30.5.95

Phái đoàn lên xe lửa đi Hàng Châu. Xe lửa này đặc biệt dành cho khách, có hai tầng, ghế ngồi có bàn, gàn giống như xe TGV ở Pháp. Mọi người ngắm nhìn rất thoải mái cảnh vật đồng quê bên đường. Canh nông vẫn còn duy trì những phương tiện cổ điển. Chưa thấy có máy cày, máy gặt. Hàng Châu rất đẹp. Tại ga, có năm đứa trẻ tới xúm quanh giữa tay xin tiền. Thầy dừng lại nắm tay các bé, vuốt tóc chúng và để tay trên đầu chúng rất thân ái. Đột nhiên các bé quên mất là mình đang đi xin tiền du khách và quán quýt lấy thầy. Có một em bé

gái chị của một bé trai dất em lại để thầy đặt tay lên đầu. Cả hai chị em hoàn toàn không nhớ tới chuyện xin tiền nữa. Cây cối xanh tươi, trái cây đủ thứ, tôm, ếch, cá, lươn bán đầy chợ, khiến các sư cô rất muốn mua một ít để đem phóng sanh dưới hồ. Phái đoàn được đưa về lữ quán Trung Sơn. Chiều nay, phái đoàn đi chùa Linh Ẩn. Ngồi đại hùng bảo điện hùng vĩ cao 36 thước 40. Tượng Bụt cao có đến gần 30 thước, rất tươi. Trước bảo điện là điện Tứ Thiên Vương. Thầy trú trí mời phái đoàn vào phương trượng dùng trà và đàm đạo. Thầy nói mỗi ngày có ít ra là 30.000 người viếng chùa. Uống trà xong, phái đoàn đi ra phía trước, băng suối, để tham quan những tượng Bụt và bồ tát chạm trên vách và gheñh núi. Hôm nay, bụng không nhẹ, nên thầy nhịn ăn cả ngày.



Sáng 31.5.95

Thầy đề nghị đưa mọi người đi thăm sông Tiền Đường và ngôi tháp dựng bên sông gọi là tháp Lục Hòa. Anh hướng dẫn viên xác nhận là khi thủy triều lên thì có tiếng ùng ùng, như câu thơ của cụ Nguyễn Du: *Triều đầu nổi sóng ùng ùng, hỏi ra mới biết là sông Tiền Đường*. Sau đó, phái đoàn được chờ đi viếng Tây Hồ, lên thuyền rồng để ngoạn cảnh trên hồ. Phái đoàn có dịp ghé bến, đi thiền hành, chụp hình. Về tới lữ quán, sư cô Chân Không đã rủ thầy Thiện Sơn và các sư cô đi mua cá, mua ếch phóng sanh. Các thầy Doji, sư cô Jina, anh Chân Quang và chị Chân Đắc đều có góp tiền được thêm 140 nguyên. Các vị mua được 13 con ếch và hai con rươi tôm càng nhỏ. Các chúng sanh này thật sự còn sống, nên thả xuống hồ là có thể bơi thoát mái. Các vị đi taxi ra bờ hồ để phóng sanh. Tối hôm ấy có một buổi pháp thoại thầy nói tại lữ quán cho gia đình và thân hữu của cô Marianne Teng.

Có thầy Bàn Như từ Phúc Kiến lên với Bé Hi Hi (đọc là Shi Shi) và gia đình bé. Thầy Bàn Như là người của Phật Học Viện Nam Phổ Đà ở Hạ Môn. Thầy đã được chỉ định kế thế hòa thượng Diệu Trạm trú trí chùa Nam Phổ Đà. Bé Shi Shi là một thần đồng, mới 10 tuổi mà thuộc hết kinh Kim Cương và nói rất trôi chảy về kinh văn. Bé đã làm cho thính chúng kinh ngạc sau khi bé phát biểu về bài pháp thoại của sư ông về đề tài Sống Chết. Bé thưa với sư ông là bé hiểu các phép vô vi là bất khả tư và bất khả nghị. Sư ông dạy bé là các phép hữu vi cũng bất khả tư và bất khả nghị. Điều này không dễ đối với một cô bé thường, nhưng bé đã tiếp nhận được.

Thiền duyệt vi thực

Ngày 1.6.95

Từ Hàng Châu phái đoàn lấy máy bay đi về Phúc Châu, tỉnh Phúc Kiến. Tại phi trường có sư bà Truyền Thường trú trí chùa Pháp Hải và phó viện trưởng Viện Phật Học Phúc Kiến. Sư bà đã đến đón thầy bằng xe hơi có gắn máy lạnh. Bác sĩ Du Tường Châu cũng có mặt ở đây để đón thầy. Ông đã bay từ Đài Bắc sang để giúp thầy trong chương trình hoàng pháp ở tỉnh Phúc Kiến. Phái đoàn được đưa về lữ quán Ôn Tuyền. Mới đầu tháng sáu mà trời đã nóng quá. Lữ quán rất sang, có suối nước nóng chảy vào mỗi phòng. Tối hôm ấy, thầy phải đến chùa Pháp Hải trụ sở Hội Phật Học để thuyết pháp. Gần 1000 người đến nghe giảng, phần lớn đi bằng xe đạp. Giảng đường có trang bị đủ ghế ngồi, có hệ thống phóng thanh rất tốt, có cả phương tiện thu hình rất hiện đại. Thính chúng đáp ứng lại những lời thầy giảng một cách rất tích cực và hào hứng. Họ cười, họ chặc lưỡi tội nghiệp, họ úi chà rất tự nhiên khi thầy kể chuyện thiếu phụ Nam Xương. Thầy giảng về phương pháp lắng nghe, về phương pháp gỡ bom, sự chuyển hóa những tri giác sai lầm. Buổi giảng kết thúc thí bằng video cũng đã làm xong, chùa đã tặng phái đoàn một cuốn. Hôm nay giáo sư Du đã phiên dịch cho thầy từ tiếng Anh ra tiếng Phúc Kiến.

Sáng 2.6.95

Phái đoàn dậy rất sớm để chuẩn bị cho ngày quán niệm tổ chức cho các ni sinh tại Phật Học Viện Phúc Kiến chùa Sùng Phước. Xe của phái đoàn đi ngang hai cái chợ trời đông nghẹt, hàng hóa, thực phẩm và xe đạp đầy ứ cả đường, đi ngang rất khó.

Sư cô Chân Không hướng dẫn các sư cô về phép thực tập hơi thở chánh niệm và nghe chuông. Có trên 140 ni sinh tuổi từ 16 đến 30. Thầy dạy kinh Tam Di Đà, về sự thực tập hiện pháp lạc trú bằng phương pháp Niệm Định Tuệ. Thầy dạy người xuất gia phải biết tự nuôi dưỡng mình mỗi ngày bằng thức ăn pháp lạc của thiền tập (thiền duyệt vi thực). Đạo Bụt Nam Phương nhấn mạnh đến sự thật về khổ đau, Đạo Bụt Bắc Phương nhắc nhở mọi người về những màu nhiệm của pháp thân trong sự sống. Nếp sống chánh niệm là bản chất của một người tu, thả là làm ít mà có chánh niệm hơn là lao động suốt ngày mà không có chánh niệm. Người tu phải có an lạc hạnh phúc, và phải chia sẻ an lạc hạnh phúc của mình cho kẻ khác. Trời nắng nên thầy đưa học chúng đi thiền hành dưới những mái hiên mát, từ pháp đường qua chánh điện lên tổ đường qua trai đường. Sau buổi thọ trai trong chánh niệm, các sư cô của phái đoàn hướng dẫn thiền lạ và thiền trà.

Tối hôm nay, sư cô Chân Không thuyết pháp tại chùa Pháp Hải. Thính chúng đến đông hơn cả tối hôm qua, vì người ta đã đồn đãi với nhau về buổi giảng chiều qua. Giảng đường chính đã chật, thính giả tới sau được mời ngồi ở phòng kế có máy truyền hình chiếu hình diễn giả. Có nhiều người trẻ. Sư cô Chân Không đã nói về đề tài Quay Về Nương Tựa và Năm Giới Quý Báu, nhưng rất sâu sắc và thực tế, để áp dụng trong đời sống gia đình. Sư cô đề nghị phép tụng năm giới mỗi ngày trăng tròn. Thính chúng rất ưa thích và cầu mong phái đoàn có thể trở qua lại Trung Quốc để giảng dạy và

hướng dẫn tu học. Hồi sáng tại Phật Học Viện, giáo sư Jean đã phiên dịch cho thầy, tối nay tiến sĩ Du đã phiên dịch cho sư cô.

Sáng 3.6.95

Phái đoàn lên xe đi về lữ quán Thiên Phi Ôn Tuyền để nghỉ ngơi và để chuẩn bị hướng dẫn một ngày tu chánh niệm cho các học tăng của Phật Học Viện Quảng Hóa. Trụ trì chùa Quảng Hóa là đại đức Học Thành mới 30 tuổi, nhưng đã được hòa thượng bốn sư chỉ định kế thế trước khi ngài viên tịch. Phật Học Viện có tới 180 vị học tăng. Đại đức còn trông coi một hệ thống ăn uống và phát hành kinh sách cho các giáo hội tỉnh. Sáng ngày hôm sau, khóa tu bắt đầu với sự hướng dẫn của thầy Chân Pháp Tạng và các sư cô Chân Không và Chân Đức. Thầy tới lúc 11 giờ sáng để dạy pháp thoại. Ngày tu có thiền lay và pháp đàm. Chùa thật lớn, thật đẹp, trong khuôn viên có những cây ngọc lan trắng đang độ nở hoa thơm ngát. Trưa hôm ấy trong khi các thầy và các sư cô của phái đoàn hướng dẫn thiền tập, thầy đã có dịp đi thiền hành khắp trong khuôn viên của chùa. Chiều hôm ấy phái đoàn được mời tới thọ trai ở chùa Quảng Hóa. Thầy Học Thành đề nghị in những tác phẩm của thầy để phổ biến ở các chùa trong lục địa.

Ngày 5.6.95

Sáng sớm phái đoàn rời lữ quán đi Hạ Môn. Mối bước chân ra cửa lữ quán là đã thấy thầy Học Thành đứng trước cửa để tiễn đưa sư ông và phái đoàn. Thầy đã tặng sư ông một bộ văn phòng tứ bảo.

Phái đoàn về tá túc tại lữ quán trong khuôn viên đại học Hạ Môn, gần sát chùa Nam Phổ Đà. Một khóa tu ba ngày ba đêm được tổ chức tại chùa Nam Phổ Đà cho 600 vị xuất gia nam và nữ. Ba trăm thầy và sư chú cư trú tại chùa Nam Phổ Đà và 300 sư cô cư trú tại những ni viện phía trên núi không xa chùa như chùa Vạn Thạch Liên, Hồ Khê Nham.

Chùa Nam Phổ Đà nằm dưới chân núi Ngũ Lão, lưng dựa vào núi, mặt nhìn về biển, cảnh trí rất u nhã, trang lệ. Các điện Thiên Vương, Đại Hùng, Đại Bi và Tầng Kinh Các đều được dựng dựa vào núi, đây là một cổ sát nổi tiếng ở lục địa. Chùa được dựng vào đời Đường, gọi là chùa Tử Châu, sau bị binh lửa tàn hoại, được dựng lại đời vua Khang Hi nhà Thanh, đổi tên là Nam Phổ Đà. Kiến trúc chủ yếu là Đại Hùng Bửu Điện, trang lệ hùng vĩ. Đại Bi Điện có tượng Thiên Thủ Thiên Nhân điêu khắc rất tinh tế. Năm 1925, pháp sư Hội Tuyền trú trì chùa đã sáng lập tại đây một Phật Học Viện gọi là Mãn Nam Phật Học Viện. Hòa thượng Diệu Trạng đã cho mở lại Phật Học Viện này và hiện làm viện trưởng.

Sáng ngày 6.6.95

Hòa thượng Diệu Trạng tổ chức một lễ thỉnh sư long trọng để đón tiếp thầy tại cổng chùa, có hương án và 600 vị xuất gia y áo chính tề đứng sẵn từ tam quan tới Đại Hùng Bửu Điện. Bác sĩ Du cho biết trên 45 năm nay chưa có một lễ thỉnh sư như thế xảy ra tại đây.

Năng lượng chánh niệm

Hòa Thượng Diệu Trạng đã 87 tuổi nhưng còn rất quắc thước. Ngài đã đem thân che chở cho học chúng trong những thời gian khó khăn nhất mà đạo Phật phải trải qua. Thời cách mạng văn hóa, có lần sinh viên Hạ Môn định xông vào chùa phá hủy tượng Bụt, Hòa Thượng đã đứng chặn trước cửa và nói: "Các vị phải giết tôi trước mới vào được điện Bụt", nhờ thái độ rắn rỏi ấy mà ngài cứu được chùa. Ủy ban nhân dân hồi đó cho phép Hòa Thượng nuôi 30 vị xuất gia và phải đuổi hết mấy trăm vị khác. Hòa Thượng không chịu. Ngài nói: "Nếu tôi đuổi họ đi, họ sẽ có thể trở thành những thành phần xấu trong xã hội, và tôi sẽ không chịu trách nhiệm, quý vị có chịu trách nhiệm không?" Và ngài nhất định không chịu tuân theo lệnh Đảng và Nhà Nước. Cuối cùng họ phải làm lơ. Hiện thời Hòa Thượng làm phó chủ tịch Ủy Viên Hội của Trung Quốc Phật Giáo Hiệp Hội, hội trưởng của Phật Giáo Hiệp Hội Hạ Môn, viện trưởng của các Phật Học Viện Phúc Kiến và Mãn Nam, phương trưởng của các chùa Nam Phổ Đà, Vạn Thạch Nham, Hồ Khê Nham và Phổ Quang Thiền Tự. Dích thân Hòa Thượng y hậu chính tề ra hướng dẫn lễ thỉnh sư. Phái đoàn đã được thông báo trước nên cũng đã có đem theo y áo. Chương trống bát nhã đón phái đoàn vào, hương án hướng dẫn thầy tới Đại Hùng Bảo Điện, đi ngang qua 600 vị xuất gia y áo chính tề. Sau khi dâng hương và lễ Bụt, thầy và phái đoàn được mời vào phương trượng. Tại phương trượng có treo bức hoành với hai chữ Sư Quạt (hang sư tử) rất rắn rỏi. Văn trong y áo chính tề, Hòa Thượng tiếp phái đoàn, mời trà và nói: "Chúng tôi rất may mắn được thiền sư quang lâm hướng dẫn khóa tu này. Tôi đã nói với học chúng nam nữ: Ngày xưa đồng tử Thiện Tài phải treo non vượt suối để tham học với 53 vị hiền thánh. Ngày hôm nay, chúng ta không đi đâu cả mà tự nhiên một vị đại sư đã đến với chúng ta. Nếu chúng ta không nhân cơ hội này mà học hỏi thì chúng ta là những người vô phước và rất đại dột. Vì vậy chúng tôi đã quyết định tổ chức khóa tu này để thỉnh cầu thiền sư." Tiến sĩ Du Tường Châu cho biết là giấy phép mở khóa tu chưa được cấp, nhưng Hòa Thượng không nao núng. Hòa Thượng đã nói: "Có giấy phép hay không có giấy phép thì chúng tôi cũng cứ tổ chức khóa tu, vì đây là một cơ hội rất hiếm có." Thầy hướng dẫn phái đoàn làm lễ Hòa Thượng và qua Hòa Thượng tất cả các thế hệ cao tăng Trung Quốc trong quá khứ. Xong rồi, thầy đưa tặng Hòa Thượng ba tác phẩm của thầy mới được ấn hành bằng tiếng Hoa là Bộ Bộ An Lạc Hành, Đương Hạ Tự Tại và Nguyệt Trúc, và một số các tác phẩm bằng Anh ngữ, trong đó có cuốn *Old Path White Cloud*. Thầy được đưa vào liêu nghỉ ngơi nửa giờ trước khi khai mạc khóa tu bằng một bài pháp thoại.

Giảng đường rất lớn, và đèn được rất sáng. Hòa Thượng đứng lên giới thiệu thầy. Sáng hôm nay, giáo sư Du Tường Châu phiên dịch cho thầy đoạn đầu rời những mây vi ám cho cô Jean. Mấy hôm trước đây giáo sư Du đã khen là cô Jean phiên dịch cho thầy tuyệt hảo. Trong mấy tuần qua, cô thực tập đã giỏi nên gần đây phiên dịch rất trôi chảy và tự nhiên. Đã quán sát học chúng từ sáng đến giờ, cho nên thầy dạy rất kỹ về

nếp sống chánh niệm, về phương pháp thực tập đi, đứng, nằm, ngồi và làm việc trong chánh niệm. Không những thầy dạy cho học chúng, thầy còn nhắc tới các vị giáo thọ. Thầy nói: "Chúng ta sẽ không có gì để hiến tặng cho cuộc đời, nếu chúng ta không có một ít thành thời, vững chãi và an lạc. Cách đi, đứng, nói và cười của chúng ta chứng tỏ chúng ta có những chất liệu ấy hay không. Nhìn vào là biết. Chất liệu thật của một người xuất gia là chánh niệm. Thấy được năng lượng chánh niệm nơi ta, quần chúng sẽ phát khởi niềm tin. Các vị phải đi, đứng, nói và cười như thế nào để Phật pháp có thể có mặt một cách đích thực. Phật pháp không phải là kinh sách, là những bài giảng. Phật pháp là sự sống hàng ngày của chúng ta." Những pháp môn thầy dạy rất đơn giản, rất chính xác nhưng đã đem lại rất nhiều ngạc nhiên. Nói về phương pháp hiện tại lạc trú, thầy dạy rằng phải ăn, uống, đi, đứng, nằm, ngồi như thế nào mà an lạc có thể có mặt ngay trong giờ phút hiện tại. Khi nghe nói rằng khi ăn ta phải ngồi cho thoải mái, ăn thật chậm, nhai cơm ít nhất là 30 lần thì rất nhiều người cười ò lên. Sự thực thì lâu nay ở đây không có ai ăn cơm như vậy. Họ chỉ nhai vài ba lần rồi nuốt. Họ không dành nhiều thì giờ cho bữa ăn, dù bữa ăn có chấp tay và tụng niệm. Khi nghe nói rằng đi thì phải đi cho thành thời, từng bước nở hoa sen, đi như là không cần tới, thỉnh chúng cùng cười ò. Thì ra trong cái xã hội xô bồ này, cả đến thầy tu cũng phải gấp gáp, vội vàng. Tại vì nhiều việc quá. Thầy nói: nếu ta đánh mất chánh niệm trong đời sống hàng ngày tại vì ta có nhiều công việc quá thì ta cũng đánh mất luôn đời sống của một người xuất gia đích thực. Giáo huấn của thầy hùng mạnh và gây chấn động rất lớn. Hy vọng trong vài ba ngày sẽ có sự chuyển hóa.

Thiền hành thì tổ chức không khó khăn, nhưng bữa cơm trưa đầu trong chánh niệm không được thành công, vì các thầy các sư cô trong phái đoàn đã không có dịp chuẩn bị chu đáo, với lại không đủ phương tiện truyền thông phiên dịch. Buổi chiều có thiền quít và chuỗi, rồi đến thiền lay. Hôm nay thầy Sariputra của Làng Mai bắt đầu hướng dẫn để sư cô Chân Không tiếp tục sau đó. Thiền lay rất thành công. Ngày mai lại sư cô Chân Không đã có thể bắt đầu hướng dẫn cho cả hai phái xuất gia nam và nữ mà không bị kỳ thị.

Nuôi dưỡng tâm bồ đề

Buổi chiều thầy cho đặt câu hỏi. Các câu hỏi được viết trên giấy bỏ vào chuông sẵn và tiếp tục được đưa lên trong suốt thời gian tham vấn. Các sư cô sư chú hỏi nhiều lắm và có những câu hỏi rất thật. Có một câu hỏi như sau:

- Con tu đã ba năm, nhưng cảm thấy ray rứt khó chịu vì con đã bỏ cha mẹ, bỏ gia đình để đi tu, trong khi con có thể làm lụng giúp đỡ gia đình. Con phải làm sao? Tiếp tục tu hay ra đời?

Thầy đáp:

- Người tu luôn luôn là cột trụ chống đỡ tinh thần cho gia đình, nếu mình tu thành công và có hạnh phúc. Một khi mình tu có hạnh phúc thì gia đình sẽ vững chãi ra, và công việc làm ăn sẽ không khó khăn. Mình có thể

chống đỡ và soi sáng cho gia đình bằng sự vững chãi, bằng tuệ giác và bằng hạnh phúc của mình. Sở dĩ mình băn khoăn không biết có nên tiếp tục tu hay không là vì mình đang không có hạnh phúc trong tăng thân mình. Một khi có vấn đề với thầy và với huynh đệ, một khi mình không tìm thấy niềm vui trong đời sống tu học thì mình mới có ý định muốn ra đời. Lý do chính không phải là do gia đình cần mình chống đỡ về vật chất; lý do chính là mình tu không có hạnh phúc. Cũng vì vậy cho nên thầy trò phải tổ chức thời khóa và phương pháp tu học như thế nào để trong đời sống tu học hàng ngày, ai cũng được nuôi dưỡng bằng pháp lạc. Phải cải biến phương pháp tu học cho hợp tính hợp lý, khỏe lý và khỏe cơ.



Có một câu hỏi khác:

- Con đã phạm giới dâm dục, nhưng con không có can đảm phát lộ. Con sợ bị đuổi. Và con còn muốn tu lắm. Nhưng tâm con bứt rứt không yên. Thầy dạy con phải làm sao?

Thầy đáp:

- Sự kiện con còn muốn tu và con cảm thấy hối hận và lương tâm cắn rứt chứng tỏ con còn đạo tâm khá lớn. Con nên tìm một vị thầy hay một vị huynh trưởng mà phát lộ trước, rồi từ đó sẽ kiếm đường đi tới. Nếu người tu biết nuôi dưỡng bồ đề tâm, nếu biết cách sử dụng thì giờ và năng lượng mình vào việc học hỏi và tu tập thì sẽ không bị làm nạn nhân cho sự bức xúc sinh lý. Sở dĩ con phạm giới tại vì con không có đủ hạnh phúc trong nếp sống tu hành, con chưa được thầy và bạn nâng đỡ và thương yêu. Phải tổ chức tu viện và tăng thân như một gia đình có hiểu biết, có thương yêu thì nếp sống tu hành mới đem lại hạnh phúc. Mọi người trong chúng phải coi nhau như anh em, thầy phải coi đệ tử là con ruột. Truyền thống chúng ta gọi thầy là sư phụ, gọi bạn tu là sư huynh, sư đệ, sư tỷ, sư muội là tại vì lý do đó. Sống cô đơn và khổ đau trong chùa thì không thể nào tu hành thành đạt được.

Những câu trả lời của thầy đã soi sáng cho học chúng rất nhiều. Không khí như bừng ra.

Ngày thứ nhất của khóa tu gần hoàn mãn thì giấy phép của nhà nước mới tới. Có lẽ người ta nghĩ cho hay không cho thì khóa tu cũng được tổ chức như thường cho nên họ nghĩ rằng cho thì hay hơn không cho, và trong giấy phép có cần dặn phải nộp ngay từng băng cassette bài giảng của thầy.

Ngày hôm sau, trong bài pháp thoại, thầy dạy cách đối trị cơn giận, phương pháp hóa giải và đối mới. Thầy trao cho học chúng một số câu hỏi để tự trả lời:

- 1 - Sư chú (sư cô) đã làm gì để yểm trợ gia đình mình về phương diện tâm linh trong ba tháng vừa qua?
- 2 - Sư chú (sư cô) thực tập như thế nào để đối xử với những phần tử khó tánh trong tăng thân?
- 3 - Trong khi đi thiền hành, sư chú (sư cô) đã phát kiến được những cái thấy nào, đã vấp phải những khó khăn nào? Văn vân...

Thầy cảnh cáo rằng Phật Học Viện không thể là một nơi mình tìm đến chỉ để kiểm soát những kiến thức khái niệm về giáo lý, mà phải là nơi mình tìm tới để cầu học những pháp môn giúp mình thực tập chuyển hóa khổ đau và đạt tới an lạc. Học chúng phải đi qua những giai đoạn chuyển hóa thì mới có kinh nghiệm trực tiếp để chỉ bày cho kẻ khác. Khi quý vị nghe những yếu lý của các kinh Hoa Nghiêm, Pháp Hoa hay Kim Cương chẳng hạn, quý vị phải hỏi: làm sao có thể áp dụng được những tư tưởng siêu việt này vào công trình tu tập để chuyển hóa khổ đau hiện thực của ta?

Chùa Nam Phổ Đà thật lớn và thật đẹp. Trong khuôn viên chùa các cây bông sứ (hoa đại) đang đến kỳ nở hoa, hoa rụng khắp sân chùa. Các cây ngọc lan cũng đang nở hoa thơm ngát. Hồ sen rộng tới hàng mấy mẫu, xanh tốt lạ thường, nhưng hoa mới nhú lên, chưa có búp nào nở.

Tối hôm nay, các sư cô trong phái đoàn được mời lên chùa Vạn Thạch Liên để hướng dẫn thêm cho các sư cô trên ấy. Một buổi sáng thầy cùng đã lên thăm chùa Vạn Thạch Liên. Thầy đi thăm thư viện, lớp học, giảng đường, am động rồi vào ăn sáng do các sư cô thiết đãi. Thầy không có thì giờ thăm viếng thêm, vì các sư cô trẻ cứ thay nhau vào cúng dường từng bao thơ đồ trong đó có năm đồng, hai đồng hoặc một đồng, quý xuống để thầy đặt tay lên đầu. Họ muốn cúng dường để gieo duyên, tin tưởng rằng kiếp sau sẽ được làm đệ tử trực tiếp của thầy. Cô này đến rồi đến cô khác đến, liên tục không ngắt, có cả trăm cô. Giờ pháp thoại sáng cũng đã gần đến, cho nên thầy phải đứng dậy để xuống núi. Các sư cô cũng đi theo thầy, đi trong yên lặng. Sáng hôm nay, thầy nói pháp thoại cuối về đề tài Sinh Tử. Thầy đã hướng dẫn học chúng quán chiếu về một tờ giấy trắng để thấy sự có mặt của cả vũ trụ vạn hữu trong tự thân tờ giấy: ánh sáng mặt trời, đám mây, cơn mưa, đại địa, khoáng chất, rừng, thời gian, tâm thức... Quán chiếu để thấy tính cách không sinh không diệt của tờ giấy, để thấy tờ giấy đang đi trên con đường hằng chuyển mà không hề bị bức bách bởi sinh và diệt. Thầy dạy tiếp xúc với thực tại bất sinh bất diệt, vô khứ vô lai, siêu việt hữu vô, sử dụng Tâm Kinh và kinh Giáo Hóa Người Bệnh để khai thị cho học chúng. Hòa thượng Diệu Trạng ngồi nghe rất chăm chú và hứng khởi. Hòa Thượng không bỏ bất cứ một buổi khai thị nào của thầy. Mỗi sáng, mỗi chiều Hòa Thượng đều vào khích lệ học chúng bằng sự có mặt và những lời tán dương của mình đối với pháp môn mọi người đang thực tập. Giờ phút

hào hứng nhất là giờ phút thầy đốt cháy tờ giấy trước mặt đại chúng để chứng minh rằng tờ giấy không thể nào biến diệt thành hư vô. Có lẽ Hòa Thượng chưa bao giờ được nghe một pháp thoại như thế nên ngài tỏ vẻ vô cùng hứng khởi. Pháp thoại chấm dứt, thầy ngỏ lời chào tạm biệt Hòa Thượng và đại chúng, có ý muốn chấm dứt khóa tu lúc 11 giờ 30 sáng, bởi vì 4 giờ 30 chiều phái đoàn đã phải rời trú sở để ra phi trường. Hòa thượng Diệu Trạng tỏ ý tiếc muốn thầy tiếp tục khóa tu cho tới bốn giờ chiều. Cuối cùng thầy chấp nhận trở lại với học chúng sau buổi ngộ trai để hiến tặng thêm một thời gian tham vấn. Hòa Thượng không tiếc lời tán dương bài pháp thoại màu nhiệm này.

Sau khi sư cô Chân Không hướng dẫn thiền buông thư và chia sẻ kinh nghiệm về sinh tử của mình, buổi tham vấn bắt đầu. Thầy tiếp tục trả lời những câu hỏi còn lại của học chúng. Thầy chấm dứt bằng những lời dặn dò, khích lệ các sư cô và sư chú trong việc học hỏi, tu tập và sống theo chánh niệm. Hòa thượng Diệu Trạng đứng dậy nói những lời cảm tạ để kết thúc. Lúc thầy đứng lên từ giả, mọi người đều như muốn khóc. Thầy hứa sẽ trở lại trong tương lai.

Trong suốt khóa tu, tất cả các thầy, các sư cô và các vị cư sĩ trong phái đoàn đã thể hiện được cho học chúng thấy nếp sống chánh niệm là một cái gì cụ thể được biểu hiện trong đời sống hàng ngày. Chắc chắn học chúng và giáo sư tại Phật Học Viện đã để ý và đã nhận thấy cách đi, đứng, nằm, ngồi khoan thai có chánh niệm của mọi người trong phái đoàn. Thầy nói điều này là một yếu tố quan trọng để đi tới sự thành công. Một mình thầy với những bài pháp thoại dù hay cách mấy cũng không đủ để tạo nên được nhận thức ấy.

Trên xe ra phi trường, cô Lý Hoa Bụt, người hướng dẫn viên toàn quốc, đã cảm mấy vi âm hát tặng phái đoàn bài "vào, ra, sâu, chặm" bằng Anh ngữ. Cô nói cô không ngờ rằng chuyến đi của phái đoàn lại chấm dứt một cách "đột ngột" như thế. Cô hy vọng có thể gặp lại thầy và phái đoàn lần nữa. Cô nói như muốn khóc.

Tại phi trường Hạ Môn, thầy nói thầy rất hạnh phúc với chuyến đi này. Thầy nói thầy có thể truyền thông dễ dàng với cả hai thế hệ xuất gia già và trẻ ở Lục Địa. Thế hệ lớn từ 70 tuổi trở đi, thế hệ trẻ chưa quá 35 tuổi. Các vị hòa thượng lớn tuy không dạy dỗ và giáo huấn được theo phương pháp của thầy, nhưng họ đều có khả năng nhận diện rằng giáo huấn của thầy mang bản chất đích thực và chính thống của chân tinh thần Phật giáo. Vì vậy tất cả quý vị đều đã khuyến khích các giới đệ tử trẻ học và tu theo những pháp môn mà thầy giảng dạy. Đối với các vị xuất gia và cư sĩ trẻ tuổi, pháp môn thầy dạy tươi mát như một ngọn gió mới làm cho họ cảm nhận được pháp lạc và niềm tin ngay sau mấy giờ đồng hồ tu học. Cả hai giới già và trẻ đều chấp nhận thầy với tất cả trái tim của họ, không hề có một chút tự hiềm, nghi kỵ hay tạt đổ. Thầy nói điều này rất quý hóa, có thể ngay ở Việt Nam và ở các nước khác cũng khó tìm được một không khí tương tự. Trong chuyến đi Lục Địa này, riêng về giới xuất gia, thầy cũng đã tiếp xúc và

giảng dạy cho trên 1.200 vị.

Phái đoàn bay đi Hương Cảng chiều ngày 7.6.95 và lấy máy bay trở về Pháp.



Mận Làng Mai Đã Chín

Chân Nguyễn Hải ghi

Tháng Năm năm 1995, Sư Ông có gửi hai thầy, một sư chú và hai sư cô đi Đức hướng dẫn bốn khóa tu. Khóa ngắn nhất là hai ngày, khóa dài nhất là bốn ngày. Chuyến đi đó gồm có: các thầy Chân Pháp Đăng, Chân Pháp Ấn và sư chú Chân Pháp Dụng, hai sư cô Chân Hoa Nghiêm và Chân Thuần Nghiêm. Đã nhiều năm qua, Phật tử ở khắp nơi trên thế giới, người Việt cũng như Tây Phương, ai liên lạc về Làng Hồng cũng tha thiết mời sư ông đến dạy cho họ cách tu tập chánh niệm để chuyển hóa thân tâm. Sư Ông thì càng ngày càng lớn tuổi, không thể đáp ứng hết các lời mời của đại chúng. Tăng thân chùa Làng nghĩ rằng nếu gửi một thầy hay một sư cô thì chắc không thể nào thay thế được Sư Ông, nhưng nếu gửi một tăng thân bốn người thì có thể được.

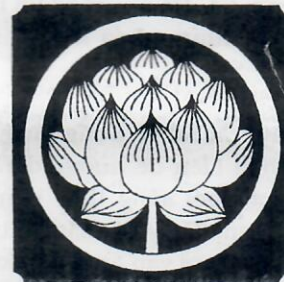
Lúc đầu, ban tổ chức thấy quý thầy và quý sư cô còn trẻ nên hơi thất vọng, nhưng vì thính hoài mà sư ông cũng không thu xếp sang dạy được nên đành chấp nhận. Sau khóa tu bốn ngày, cả ban tổ chức lẫn thiền sinh đều vui mừng nói: May quá, nếu mình từ chối lời đề nghị của Làng, không chịu mời tăng thân này, thì đã bỏ lỡ cơ hội này rất ướng. Tuy còn trẻ nhưng quý thầy và quý sư cô đã tu tập và chuyển hóa được những tập khí của mình thật sự, nên trong khóa tu quý vị đã chia sẻ sự thực học và thực tu của mình. Họ đã đem niềm vui và sự an lạc đến cho đồng bào rất nhiều. Thầy Chân Pháp Đăng có cho người Đức hai buổi pháp thoại bằng tiếng Anh và có trên một trăm người đến nghe. Chuyến đi này quý thầy và quý sư cô đã hướng dẫn một khóa tu ở Mainheim bốn ngày, một khóa tu ở Dormund hai ngày và một khóa ở Berlin hai ngày.

Khoảng một tháng sau, ban tổ chức lại điện thoại xin quý thầy và quý sư cô trở qua Đức hướng dẫn thêm bốn khóa tu nữa vào đầu tháng 11.1995. Vì sự tha thiết của ban tổ chức và sự hăm mộ tu của đồng bào nên tăng thân Chùa Làng đã cử các thầy Chân Nguyễn Hải, Chân Vô Ngại, Chân Pháp Ấn, Sư Chú Chân Pháp Thành và quý Sư Cô Chân Bảo Nghiêm và Chân Bích Nghiêm trở lại Đức vào tháng 11 năm 1995. Các vị đã hướng dẫn ba khóa tu thay vì bốn như Ban Tổ Chức yêu cầu. Quý thầy và quý sư cô phải yêu cầu đồng bào bỏ bớt một khóa tu vì quý vị phải về kịp Khóa An Cư Mùa Đông vào ngày 21 tháng 11 năm 1995. Trong số quý

thầy và quý sư cô đi hướng dẫn tu học tại Đức kỳ này, có vị đã tu học năm năm với sư ông, có vị chỉ mới tu một năm rưỡi. Sư Cô Chân Bích Nghiêm, sư cô trẻ nhất về tuổi đạo và tuổi đời, tuy chỉ mới tu được 18 tháng mà đã đem sự an lạc và hạnh phúc đến cho không biết bao nhiêu người. Nếu thực tập hết lòng tại Làng quý vị chỉ cần hai tuần lễ cũng đã có chút vốn liếng an lạc để chia sẻ cho bà con.

Khóa tu tại Berlin do Chùa Linh Thứu tổ chức vào ngày 4 và 5 tháng 11. Mỗi ngày đều có khoảng trên 45 người tham dự. Ngày thứ hai có một số anh chị em trong Gia Đình Phật tử đến tham dự nên số người tham dự lên trên 60 người. Có trên 30 em oanh vũ do thầy Chân Nguyễn Hải và Sư Cô Chân Bích Nghiêm hướng dẫn sinh hoạt riêng tại một căn phòng của Hội Người Việt Nam vì Niệm Phật Đường Linh Thứu không đủ chỗ.

Khóa tu tại Dormund đã do anh Đỗ Đăng Đạo và một số anh chị em trẻ tổ chức vào ngày 11 và 12 tháng 11/1995. Ngày mùng 10 tháng 11, thầy Chân Nguyễn Hải, thầy Chân Vô Ngại và thầy Chân Pháp Ấn cho một bài pháp thoại cho người Đức bằng tiếng Việt và tiếng Anh. Anh Việt dịch ra tiếng Đức. Số người đến tham dự khóa tu trên 50 người, đa số là người trẻ đã từng về Làng tu tập nên phẩm chất chánh niệm của khóa tu rất cao.



Khóa tu tại Munchen do Chi bộ Phật Giáo Munchen và một số bạn trẻ tổ chức vào ngày 18 và 19 tháng 11. Đến tham dự có trên 70 người. Chương trình tu học cả ba khóa tu đều tương tự. Khóa tu nào ngày đầu (thứ bảy), quý thầy và quý sư cô cũng đều bắt đầu bằng lễ khai mạc, sau đó là pháp thoại, thiền hành, ăn cơm trong chánh niệm, tập buông thư, nuôi dưỡng thân tâm, thiền lay, ăn cơm chiều trong chánh niệm, pháp đàm, ngồi thiền có hướng dẫn và đi ngủ vào 10 giờ rưỡi tối. Ngày chủ nhật thì sáng ngồi thiền, kinh hành, tụng năm giới, ăn sáng trong chánh niệm, thiền trà và vấn đáp và làm lễ bế mạc khóa tu. Cả ba khóa tu, khóa nào cũng có người chia sẻ rất cảm động. Có nhiều người nói rằng biết đạo Phật đã trên 30 năm mà chưa từng nếm và tiếp xúc được với nguồn an lạc, tươi mát và nhẹ nhàng như trong mấy ngày nay tu vừa qua. Có người nói: " không ngờ đạo Phật đẹp và màu nhiệm như vậy. Chỉ tu có hai ngày mà tinh thần sáng khoái ra rất nhiều."

Khóa tu nào gần giờ bế mạc ai cũng thấy ngắn quá, chưa đủ. Ai cũng thấy rất rõ là trong ngày đầu của khóa tu, tâm còn lo lắng, suy nghĩ và chưa dứt được

những toan tính việc đời. . Đến ngày thứ nhì thì những tập khí lãng xăng lo tính vừa bắt đầu lắng dịu và thiên sinh có thể tiếp xúc với nguồn an lạc thì khóa tu lại sắp chấm dứt. Có một số người yếu cần kỹ sau sẽ tổ chức khóa tu luôn bốn ngày để mọi người đạt tới thật sự tươi mát, nhẹ nhàng và an tịnh sau khóa tu.

Tiếp Xúc

Thư của Luân: Miền Nam 22.12.95. Sau khi nhận được tiền của Làng em đã điện thoại xưởng Hội Chữ Thập Đỏ Long An Mộc Hóa nhờ họ cho biết địa điểm nào bị thiệt hại lụt lội nặng nề nhất và em đi ngay. Hôm đó chỉ có hai thanh niên chúng em đi, còn hai chị trong tăng thân thì em rất ngại không muốn mời vì sông nước lụt lội quá hiểm nguy. Theo số tiền chị gửi 2100 mk là để xây lại 84 căn nhà lá nhưng khi được biết Hội Chữ Thập Đỏ ở đây chỉ mua lá ở Bến Tre cho rẻ nên em đã tìm về tận gốc tổ hợp lá ở Bến Tre. Nhờ thế thay vì với 2100 mk giúp 84 căn nhà, em giúp được 109 căn nhà: đợt 1 tại Bình Hòa Trung và Bình Thạnh, Huyện Mộc Hóa Long An 52 căn và đợt 2 ở Thạnh Hóa, Long An 57 căn. Chị ơi, lặn lội sâu vào vùng sông nước mới thấy hết nỗi thống khổ của đồng bào. Như trong hình chị thấy đó, những túp lều xiêu vẹo đứng giữa đồng không mông quanh, cơm không đủ no, áo không đủ mặc, mùa lụt lội, không ai thuê mướn gì cả, vậy mà vẫn cố bám vùi chờ nước rút, không bỏ nhà lên thành phố để ăn xin. Nước lụt lênh bênh cả hai tháng, họ kiên nhẫn chờ đợi để khi nước rút lại tiếp tục làm thuê cho những người khá giả trong Làng. Chúng em nghiên cứu kỹ để giúp 84 hộ nghèo nhất: ông bà bệnh tật, bố phải đi làm thuê ở thành phố xa, mẹ đi làm thuê những việc lặt vặt gần nhà, con cái thất học. Cái nghèo cái đói, cái bệnh tật cứ nối tiếp và nối tiếp ba thế hệ rồi, chừng nào dứt? Chúng em nhất định phải làm một cái gì, sau mùa lụt lội này. Em kể chuyện một trong nhiều gia đình thương tâm mà em đã thay chị và quý ân nhân ở khắp nơi đến giúp. Gia đình này có đủ vợ chồng và bốn con. Nhà là một túp lều giữa đồng, họ làm thuê vất quanh vùng không đủ sống, người chồng phải đi làm xa, năm bảy ngày mới đem tiền về nuôi con. Nước lên đã nhiều ngày, người cha vẫn chưa về kịp. Gạo đã hết ba ngày rồi. Người mẹ không thể nhin bốn đứa con nhỏ đói quá và khóc suốt ngày. Dù biết rằng rời nhà lúc này, lúc con nước đang lên như vậy, rất là nguy hiểm, vì quanh nhà đồng ruộng đã biến thành biển cả mênh mông. Trong nhà có chiếc xuồng ba lá nhỏ xíu lủng vài chỗ dưới đáy nhưng người mẹ dùng những miếng giẻ nhét tạm và định với chiếc lưới cũ kỹ chị ấy sẽ đi lưới cá gần nhà đem chút ít thức ăn về cho con. Không ngờ mới cách nhà không xa, gió rồi sóng đã nổi lên, chiếc lưới và chiếc ghe chòng chành quá, chị xoay sở làm sao mà té nhào vào trong chiếc lưới. Lưới ụp lại, vướng tay, chị

lội không được và chìm chung với xuồng. Chỉ vùng vẫy và chết chìm chung với xuồng và lưới. Các cháu ngồi chờ mãi đến cả tuần sau nước rút mới tìm ra xác chị, trầy trụa rất nhiều, chắc là chị đã vùng vẫy nhiều lắm trước khi chết. Các cháu thuộc những gia đình như vậy ăn uống thất thường, suy dinh dưỡng nặng nên có gia đình mà hai trong 4 cháu đã mù.

Thư của Trà: Vĩnh Long 15.1.96. Chị thân yêu, Chị ơi, hội Chữ Thập Đỏ tại thị xã em kêu gọi thiên hạ cho họ tiền nấu mỗi tháng một nồi cháo thịt cho các cháu bé thiếu dinh dưỡng ăn, nhưng chỉ làm tại chợ thị xã. Em thì đi tận vùng Tam Nông tưới trong Đồng Tháp Mười xa. Em xin hứa gắng cho các cháu uống sữa đậu nành và nấu những nồi cháo gồm có gạo lứt, đậu xanh đậu đũa, tàu hủ tươi và một ít trứng khuấy vào, chắc bố hơn cháo thịt mà lại hiền. Em sẽ nấu trước mặt các bà mẹ trẻ và giải thích vì sao phải dùng thứ này thứ kia cho đủ chất dinh dưỡng. Dạy họ chừng vài ba lần thì giao tiền cho họ luôn, 30 000 đồng mỗi tháng, để họ tự lo. Em làm việc ở vùng Tam Nông Đồng Tháp. Có bốn trăm gia đình quá nghèo được khuyến khích vào đây khai hoang và lập nghiệp. Giai đoạn này họ thiếu thốn đủ thứ. Nếu ông bà tổ tiên thương thì vài năm nữa họ có thể đứng vững trên hai chân vì đất này là đất phù sa phì nhiêu, nhưng nhiều muối mòng và bỏ mất, cần sừng chân luôn. Em gửi hồ sơ các cháu suy dinh dưỡng cho chị nghe? Chị đã hứa cho 30 em vùng này, nhưng các cháu ở đây đông quá, chị có thể cho nhiều hơn được không?

Những chương trình mà chùa Làng Mai và các tăng thân liên hệ hiện đang bảo trợ cho đến tháng 12 năm 1995 gồm có:

Miền Bắc: Dưới sự chăm sóc của các Sư Thầy Đàm Nguyễn và Hạnh Châu, 150 em suy dinh dưỡng ở hai huyện Từ Liêm và Sóc Sơn gần Hà Nội được giúp đỡ tận tình (OCDE và CML ở HK phụ làng giúp chương trình này). Hai nhà trẻ ở Sóc Sơn (Maitreya Funds tại Đức phụ). Trại cùi Vạn Môn, 2000 mk để tăng khẩu phần ăn cho một số gia đình bệnh phong quá thiếu ăn (các bạn gửi về chùa Làng giúp lẻ tẻ). Làng đang vận động với tăng thân Đức giúp xây lại những phòng ốc quá xuống cấp của trung tâm bệnh nhân phong ở Vạn Môn tỉnh Thái Bình. Hội Foullereau ở Ý đồng ý cho dụng cụ y khoa chữa các chứng nhiễm độc da và phong với điều kiện phải có phòng ốc tốt để bảo quản máy móc mà họ cho. Một số y sĩ chuyên trị bệnh phong tại đây đang nhờ Chùa Làng Mai vận động xin xây ít nhất là năm gian phòng vừa làm phòng giải phẫu vừa làm phòng hồi sinh cho người cùi mới giải phẫu xong. Dự án tốn đến 36.000 mk nên Ban Cứu Trợ của Làng chưa dám hứa gì hết. Ở chân Núi Yên Tử, Chùa Làng Mai có giúp một trung tâm trồng cây thuốc xây hai phòng (4200 mk): một để khám bệnh, châm cứu và bốc thuốc và một để chứa thuốc. Trung tâm này chỉ hoạt động trong mùa Hội chùa (Mùa Xuân). Chương trình này do thầy Chơn Phương đặc trách.

Miền Trung

Cứu Lụt đợt 1: Tăng thân Canada và Nhóm Nụ

Hồng có gửi Sư Cô Như Minh 7600 mk để cứu lụt ở Qui Nhơn, Quảng Ngãi và Thừa Thiên(A Shao, A Lười) vào tháng 11.1995, phát mền, áo quần cũ và sữa cho các thôn hẻo lánh và vất vả như Đồng Nụ, Quảng Xuyên và An Tuyên (vùng núi xa Phú Vang)

Cứu Lụt đợt 2 : Sau bức thư của Sư Cô CK gửi đi vào tháng 11, tăng thân khắp nơi đã gửi về kẻ ít người nhiều nhờ ban Cứu Lụt chuyển về Tăng Thân *Phát Triển Cộng Đồng Hiếu và Thương* 10.000 mk. Sau đây là chi tiết về việc cứu trợ và xây dựng :



Quảng Bình : giúp 40 hộ nghèo nhất xây lại nhà sau vụ lũ lụt và giúp luôn vốn để họ tự túc. Mỗi hộ được giúp 50mk : phân nửa để xây nhà và phân nửa để làm vốn (thôn Phú Hòa và thôn Sen Thủy), **Quảng Trị :** giúp 80 hộ đói n ghèo và tan hoang nhà cửa. Cũng như ở Quảng Bình, mỗi hộ được giúp p vừa xây nhà vừa gầy vốn (50mk) : 10 hộ ở thôn Trung An, 20 hộ ở xã Hải Thành, 20 hộ ở thôn Gio An, 10 hộ ở Vĩnh Thái, 10 hộ ở Xuân Hòa, 10 hộ ở Hải Cựu (Trung Lương), Gio Linh. **Thừa Thiên :** Thành Trung và Kim Đồ 20 hộ, **Quảng Thành,** Xã Dương Hòa, Xuân Chánh 20 hộ, **Kênh Tắc, Hà Trữ, Vĩnh Thái** 20 hộ, **Phú Lộc, Ma Nè, Lương Mai** 20 hộ.

Quảng Ngãi : Tăng thân Miền Nam đã đi tận Miền Núi xa huyện Ba Tư và huyện Sơn Tây, cao độ cách mặt biển đến 1800 mét, thôn Sơn Dung. Phần đông trẻ em rất suy dinh dưỡng, không hề có trường học, trời lạnh 13 C, mỗi em nào cũng tím lại mà không đứa nào có áo mặc. Mỗi đứa chỉ có một cái quần cụt rách rưới. Chùa Làng Mai đã gửi được 400 phần quà cho Quảng Ngãi, mỗi phần có 10 ký gạo, một chiếc mền và năm gói mì gói cùng một ít áo quần cũ xin được tại Sài Gòn.

Công tác phát triển cộng đồng nhiều mặt: giáo dục, y tế, canh nông, kinh tế và tu học. Tại Bình Trị Thiên đã có tất cả là 10 cộng đồng gồm những thôn rất nghèo trên vùng đồi núi xa không ai quan tâm giúp đỡ. Nhờ bàn tay của các anh em học Trường Thanh niên Phụng Xã Hội do Sư Ông thành lập ngày xưa mà nay mười thôn này đang trên đà phát triển : **Thừa Thiên :** Kinh Tế Mới Lộc Hòa(Phú Lộc, cách Trườì 14 cây số), **Vĩnh Thái**(một vùng ốc đảo rất nghèo khó của Phú Vang), **Lương Mai** (Phong Điền), **Xuân Chánh, Hương Sơ** và **Thành Trung** thuộc Thừa Thiên; **Xuân Hòa** (Bến Hải), **Trà Lộc, Hà Trung** và **Trung An.** Trung An là vùng cát trắng rất nghèo và khô, rất ít cây cối, trẻ em đen dùi không biết chữ, đa số chỉ có quần,

không có áo, 80% đoàn sinh Gia Định Phật Tử không biết đọc. Chùa Làng Mai giúp rất nhiều lớp học ban đêm vì ban ngày các em phải đi làm việc - đánh cá ! - dù mới 7 hay 8 tuổi. Nếu không thì đói.

Cộng đồng nào được lựa chọn làm thí điểm cũng là nơi nghèo khó, không trường học, không trạm y tế và bị cô lập với các trục giao thông bởi sông rạch, khó qua vì không có cầu. Ruộng thí vào mùa mưa bị lụt lội, ú nước; vào mùa hè đất lại quá khô. Anh em Chương Trình Hiếu và Thương đã huy động người dân đứng lên góp công xây cầu nối liền trục giao thông, làm đê, xây đập để ngăn nước và điều hòa nước. Các lớp mẫu giáo bán trú, các trường tiểu học được thành lập. Trẻ em từ 14 đến 18 tuổi được huấn nghệ tại chỗ hoặc được ra Huế học nghề. Đẹp dần tề trạng cờ bạc, hút thuốc, uống rượu và đánh đập nhau. Các hồ xí cá nhân được xây dựng. Vườn ươm cây ăn trái được thành lập để cung cấp giống cho dân. Các lớp học được đoàn y tế lưu động từ Huế đến thăm viếng khám bệnh và trị bệnh cho các em. Những dự án trồng mía, lập lò gạch đang thành hình. Các tác viên Chương Trình Hiếu và Thương dự khóa tu mỗi tháng.

Các tác viên xem việc tu học chánh niệm, đọc tụng và hành trì năm giới là nền tảng cho các công tác xã hội. Họ đã và đang thực tập Hiệp Ước Sống Chung An Lạc để giải quyết những khó khăn khi có những ý kiến khác nhau và vô tình làm tổn thương nhau trong công tác. Đây là điểm khác biệt của công tác xã hội chùa Làng Mai ứng hộ so với các nơi khác.

Trong các cộng đồng này Chùa Làng Mai có giúp bảo trợ 14 nhà trẻ bán trú với sự giúp sức của tăng thân Việt tại Washington DC, tăng thân CML Berkeley Hoa Kỳ và Maitreya Funds tại Đức. Các em được uống sữa đậu nành mỗi ngày và ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng mà không phải ăn thịt. Các em lại được dạy hát những bài Là Hoa Tươi Mát, là Núi Vững vàng. Song song với việc phát triển cộng đồng, **Ban Từ Thiện của Thừa Thiên, Quảng Trị, Quảng Ngãi và Nha Trang** với sự bảo trợ của Chùa Làng Mai đang đài thọ:

- 1/ lương hằng tháng cho: 267 giáo viên gồm 125 vị ở Thừa Thiên, 45 vị ở Quảng Trị, 6 vị ở Quảng Ngãi, 6 vị ở Nha Trang và 85 giáo viên và trợ giáo viên trong 10 cộng đồng,
- 2/ bảo trợ 48 sinh viên theo học lớp sư phạm mẫu giáo để có giấy phép hành nghề chăm sóc cho các cộng đồng sau khi tốt nghiệp và 127 sinh viên thuộc các ngành các đại học Huế và Đà Nẵng.
- 3/ giúp học bổng 5 mk mỗi tháng cho 356 em học sinh (158 ở Huế, 89 ở Quảng Trị, 32 ở Quảng Ngãi, 100 ở Nha Trang), học bổng 3mk mỗi tháng cho 1230 em học sinh nghèo thiếu ăn ở các vùng kinh tế mới vùng núi xa của các tỉnh Khánh Hòa, Quảng Ngãi, Thừa Thiên và Quảng Trị.
- 4/ 148 em học nghề mỗi tháng 10 mk.
- 5/ 732 bò lão cò đơn và người khuyết tật ở Thừa Thiên và Quảng Trị, mỗi tháng 2,5 mk.
- 6/ đoàn y tế lưu động đi khám bệnh, phát thuốc cho các xã, thôn miền núi xa.

Miền Nam : Ngoài chương trình cứu lụt do chùa

Làng Mai đóng góp, tăng thân Miền Nam với sự trợ giúp của OCDE có cho nông dân ở các xã Bình Hòa Nam, Thạnh Hóa, Mộc Hóa mượn tiền mua phân bón và lúa giống. Với sự trợ giúp của hội Partage, Pháp và Aktion Lotus Thụy Sĩ, tăng thân cũng có chương trình giúp 180 học bổng cho các vùng Kinh Tế Mới Xã Bang, Suối Nghệ, giúp 133 em suy dinh dưỡng, nuôi ăn cho 76 cô nhi nhà trẻ Diệu Giác, cấp lương cho 16 lớp học Mẫu Giáo tại những nơi không có trường nhà nước. Về y tế, tăng thân này quy tụ đều đặn mỗi tháng 2 lần 12 y sĩ, được sĩ và tác viên xã hội đi khám bệnh, phát thuốc và chăm sóc răng cho trẻ em và những người lớn nghèo bệnh trong các vùng kinh tế mới xa không có bệnh viện và trạm y tế. Mỗi chuyến thường kéo dài suốt ngày hay trọn hai ngày cuối tuần; y sĩ, y tá và bạn bè cùng đi không ai lấy thù lao, Chùa Làng Mai và Hội Từ Bi ở Hoa Kỳ yểm trợ 350 mk mỗi chuyến để mua thuốc tại Sài Gòn, trả tiền mượn xe và chi tiền làm thức ăn khô cho đoàn ăn đi đường.

Trích thư của A trong Chương Trình Hiếu và Thương Miền Trung (ngày 2 tháng 1 năm 1996) : “ Trong công tác cộng đồng tự nguyện, có hai hướng đi : *Hướng thứ nhất* : mình giúp đỡ kinh phí để làm công tác phát triển nhiều mặt trong tinh thần từ thiện. Sau mấy năm hoạt động, mình rút đi để lại nhân dân và chính quyền địa phương tự lo. Mà chính quyền thì tùy chính sách trung ương. *Hướng thứ hai* : mình cùng nhân dân tự lo và có kế hoạch dài hạn. Khi mình không đầu tư và tài trợ nữa, người dân địa phương vẫn có thể duy trì và phát triển theo hướng mình trông cậy. Hướng thứ nhất thì quá dễ, ai có tiền cũng làm được, không tu học, không giữ giới, nên trong khi làm việc phụng sự mà có thể làm khổ nhau... *Hướng thứ hai là hướng chúng em quyết chí đi tới dù là khó khăn hơn nhiều. Phải có những chương trình tự lực của ngày mai bằng những phương pháp đa dạng. Ví dụ như sau khi mở các lớp huấn nghệ xong, chúng em phải tiến tới lập tổ hợp sản xuất. Bước đầu* : hỗ trợ tiền lương thầy dạy nghề. *Bước hai* : cho mượn vốn để sản xuất để nuôi cả thầy lẫn trò. *Bước thứ ba* : cho mượn vốn để sản xuất, trả tiền công cho thầy, trò cùng chi phí sản xuất. Số lãi còn lại để bổ sung vào quỹ chung phát triển tại các thôn nghèo khác, hoặc nâng cao đời sống công nhân viên. Về nông nghiệp nên đầu tư vào những cộng đồng và nông dân có đạo đức, có tu học, để họ đứng ra mượn vốn mua sắm máy móc nông cụ, nhất là máy cày. Nếu thực hiện cho mượn vốn được thì có hai điều lợi: thứ nhất tránh cho bà con khỏi đi vay nặng lãi, mình sẽ thu tiền sau khi thu hoạch xong thời vụ. Thứ hai, có tiền trả công thợ và tích lũy bổ sung nguồn vốn của cộng đồng để phát triển về các mặt khác, hoặc duy trì nuôi dưỡng công tác đã làm...

Mười Cộng Đồng trên đã phát triển kể trên đã tự túc được một phần tư, ba phần tư là tiền bản quyền sách của sư ông và quỹ xã hội của chùa Làng do các Phật tử cúng lễ tề. Mỗi tăng thân tu học nếu liệu đủ sức lãnh trách nhiệm được một cộng đồng thì xin cho Ban Cứu Trợ Việt Nam của Chùa Làng Mai biết (SC CK). Tiền chi trợ tác phí cho tác viên xã hội mỗi cộng đồng là 600 mk mỗi tháng, thực phẩm cho các em mẫu giáo

bản trú là 150 mk. Cộng đồng đó sẽ bản với tăng thân bảo trợ những chương trình phát triển dài hạn.

Thư của bác Trần Đ.: Lộc Hòa ngày 22.1.96.
Kính thưa sư ông. Xã chúng con có 500 hộ, cách đồng nam thành phố Huế 30 cây số, cách 15 cây số phía Tây huyện lỵ Phú Lộc, cũng còn gọi là Xứ Truồi. Xã Lộc Hòa là vùng Kinh Tế Mới phía gần Truồi. Cách đây hai năm quê hương của con có duyên lành được sự chiếu cố của chương trình Hiếu và Thương do chùa Làng Mai bảo trợ. Quê con là vùng rừng núi chưa có trạm y tế, chỉ có một trường tiểu học gồm hai lớp nằm ở giữa Đồi ba. Sáu đội dân cư nằm cách nhau bởi những sông và khe, nước chảy rất siết vào mùa mưa lũ nên cha mẹ ít khi dám cho con đến trường. Vùng này chưa có chùa, Phật tử chỉ có vài hộ trong đó có con, cho nên bước đầu làm công tác từ thiện rất khó khăn. Nhưng các thầy, các sư cô và các anh trong cộng đồng đã không quản trở ngại, đi thẳng vào lòng dân. Cho nên kế hoạch nào mà chính quyền nghi ngờ không nhất trí thì dân đứng lên có kiến nghị, và chính quyền cuối cùng phải chịu. Nhờ vậy mà Lộc Hòa ngày nay, sáu đội cách nhau khe, sông và suối hiểm trở, đều có đủ sáu trường mẫu giáo để chăm sóc các em trong khi cha mẹ các em đi làm củi vất vả trong rừng. Đồi Một lại xây được nhà nuôi các em ở bản trú, các em được ăn trưa và uống sữa đậu nành. Hai cây cầu của hai trục lộ chính cũng đã được xây (Cầu Hiếu và Cầu Thương). Các hộ cơ đơn nghèo đói cũng được trợ cấp chút đỉnh mỗi tháng. Những ai bị rủi ro tai nạn trong Xã đều được các anh em trong chương trình đến thăm hỏi và chia sẻ. Nhờ vậy mà người dân Lộc Hòa cảm thấy được gắn liền với Chương trình. Họ biết ơn Sư Ông và các học trò của Sư Ông đã trợ giúp họ, họ thấy được nền tảng của con người là đạo đức và biết rằng muốn có đạo đức thì phải tu học. Cho nên hiện giờ có hai phần ba dân số tự nguyện thờ Bụt và họ đã phát tâm tham gia các khóa tu học tại địa phương. Nhìn sâu thì thấy người dân Lộc Hòa và chúng con đã biết nương vào hải đảo tự thân. Mỗi người đang lau chùi tưới tắm hạt giống Bụt, Pháp và Tăng nơi mình. Kính thưa Sư Ông, những người Phật tử trong địa phương Lộc Hòa và chúng con thấy rất hạnh phúc và an lạc, không còn cơ đơn như cách đây hai năm nữa. Tuy chưa có chùa mọc trên đất Lộc Hòa nhưng có hàng trăm ngôi chùa mọc trong tâm thức của mọi người. Bản thân con là Phật tử, 45 năm sống trong tổ chức, từ một em oanh vũ 10 tuổi cho đến năm 55 tuổi làm bác khuôn trưởng, nhưng trong quá khứ, chưa có giờ phút nào thật sự được an lạc. Ai hỏi đi tu để làm gì thì cũng chỉ biết trả lời đi tu để được an lạc. Còn họ hỏi tiếp : lúc nào mới được an lạc ? thì con chịu. Thế mà mới có một năm nay, có thuận duyên được quý sư cô, quý thầy và các anh trong cộng đồng cho hợp tác làm từ thiện trong chương trình Hiếu và Thương, con đã tham dự tu học để công tác khỏi bị sai lầm, nhờ thế mà nay con đã thực sự nếm được an lạc và đã trả lời được với thiên hạ bằng sự thật học thật tu của con. Có những lúc ngồi thiền con thấy được sư ông đang dẫn cả cộng đồng Lộc Hòa chúng con đi thiền hành bằng những bước chân rất uy nghi và vững chãi. Có những lúc con thấy được sư ông đang ngồi trong tư thế hoa sen ở giảng đường mà đối tượng giảng dạy của Sư Ông là những nhà thông thái, những vị tiến sĩ, bác

học, những người nhiều danh vọng trong xã hội. Họ không thiếu gì cả trong xã hội vật chất, nhưng họ chỉ thiếu sự an lạc. Con thì không có những thứ đó, nhưng học theo pháp môn sư ông dạy, giờ đây con cũng đã có nhiều an lạc. Có an lạc như vậy, con mới đủ sáng suốt mà tiếp tục con đường phụng sự những người xung quanh với tâm bình an và thương yêu mà không vướng bận. Năm mới chúng con xin chấp tay hướng về Sư Ông, quý thầy và quý sư cô sư của trời Tây, các vị Phật tương lai của đạo pháp và dân tộc. Con Trần Đệ.

Thư của Trịnh Hòa Vy, 1 tháng 11 năm 1995.

Sư chú thân mến. em là Hòa ở Mỹ quốc. em đã được làm quen với Sư Chú ở khóa tu tại Camp Seely. Em mong Sư Chú, quý Sư Chú và quý Sư Cô được khỏe mạnh. Mẹ em và em đã thay đổi nhiều từ ngày tham dự khóa tu. Ảnh hưởng của khóa tu có thể thấy nơi mọi người trong gia đình và bạn bè của chúng em. Năng lượng ảnh hưởng hoàn toàn tốt và không có gì có thể so sánh được, em xin cảm ơn Sư Ông, quý sư chú và quý sư cô. Em cũng xin cảm ơn sự có mặt của Chùa Làng Mai trong cuộc đời này. Em xin cảm ơn Sư Ông, quý sư chú và quý sư cô đã chia sẻ với chúng em tình thương và sự hiểu biết. Ảnh hưởng của Sư Ông, của quý sư chú và quý sư cô không thể đo lường được. Em đã học hỏi được thật nhiều từ khóa tu và em xin chia sẻ một vài điều với sư chú. Vui mừng lớn nhất đã xảy ra cho em là em không còn chỉ lo học về đạo Bụt mà điều quan trọng hơn là áp dụng đạo Bụt và thực tập đạo Bụt vào đời sống hằng ngày của em. Đạo Bụt không còn chỉ là một lý thuyết hoặc một triết thuyết để học hỏi và bàn luận đối với em. Đạo Bụt là một con đường sống trong tính thức toàn vẹn. Em có chánh niệm rõ rệt là em đang viết những hàng chữ này đến với sư chú cũng như em đang có chánh niệm về nhịp điệu của ngòi bút mà em cứ nhúng đều đặn vào mực. Em có chánh niệm em đang viết cho đến khi mực khô và phải nhúng ngòi bút vào bình mực một lần nữa. Cái vòng nhúng mực và khô mực của ngòi bút diễn biến liên tục. Sự thực tập chánh niệm này đơn giản nhưng đối với em là một chứng nghiệm lớn.

Em cũng biết rằng Sư Ông, quý sư chú và quý sư cô cũng rất là *người* như tất cả chúng em. Nghe Sư Ông kể về nguồn gốc và lai lịch của từng sư chú và từng sư cô là một điều kỳ diệu. Em thích lắm. Cũng là một điều kỳ diệu khi được thấy và nghe quý sư chú cười và đùa giỡn với nhau. Em biết tươi cười là một phần nguồn vui của sự sống. Nhờ hiểu biết này, em khám phá ra những đặc tính đã khiến cho sư chú và gia đình tâm linh của sư chú rất khác với chúng em. Đó là năng lượng chánh niệm của sư chú. Chánh niệm trong bất kỳ trường hợp nào như khi ngồi, đi, hoặc nói trước một thánh chúng. Sư chú đã chú ý tới giây phút ấy trong mỗi hành động của đời sống. Giới và luật cũng đóng một phần lớn trong sự khác biệt giữa quý sư chú và chúng em. Sư chú dùng giới và luật để tự hướng dẫn và tự tập luyện trở nên tinh táo hơn lúc sư chú thở, lúc sư chú ngồi, lúc sư chú đi, lúc sư chú nói và lúc sư chú ăn. Thực tập giới luật khiến sư chú ném được trọn vẹn giây phút nào cũng đều là phút giây vui tươi và hạnh phúc. Thật là đơn giản mà cũng thật kỳ diệu!

Không cần một kỹ thuật nào, không cần một mutu chức nào. Đơn giản chỉ có sự tỉnh dậy trong phút giây trước mặt mình. Cố nhiên nói thì dễ hơn thực hành, như em đã bắt đầu thấy được. Học hỏi, thực tập chánh niệm, hành trì giới luật và thiền tập sẽ dẫn chúng ta đến sự thật và niềm vui của đời sống. Thế mà chúng ta rất dễ quên. Em vẫn tiếp tục thiền tập từ khi rời khóa tu về nhà : một buổi thiền sáng và một buổi thiền tối. Em cảm thấy rất an lạc trong hai buổi thiền tọa này. Được chia sẻ những suy tư này với sư chú cho em thêm niềm vui và em cũng mong sư chú cũng vui khi đọc lá thư này. Em xin dừng bút nơi đây với lời cuối: em xin cảm ơn nụ cười kỳ diệu của quý sư chú và quý sư cô.

Hòa Vy TRINH, 8228 Amigo Ave, Reseda Ca 91335 Phone/Fax : 818 349 47 20 e-mail htrinh @ USC edu

Bài phê bình sách *La Plénitude de l'Instant của nhà xuất bản Dangles Pháp (dịch từ sách Touching Peace, Parallax Press California). Revue du Magnétisme, Etude du Psychisme Expérimental, số 118, tháng 7/8 năm 1994*

(Nguyễn Văn Tiếng Pháp)

Có những cuốn sách trong đó tuệ giác tuôn tràn từ mỗi dòng chữ, như là mỗi trang đều được viết bằng thứ mực chấm từ một dòng suối màu nhiệm và thiêng liêng. Chỉ có những tâm hồn lớn mới có thể làm cho tâm tư chúng ta rung động theo hòa điệu của an lạc và tĩnh lặng, với một âm hưởng chan lỵ lớn lao như thể trên tâm thức chúng ta. Thích Nhất Hạnh là một trong những tâm hồn lớn fit có ấy. Sinh năm 1926 ở Việt Nam, vị thiền sư này vốn là một người hoạt động cho hòa bình và một nền Phật giáo nhập thế, đã được mục sư Martin Luther King Junior đề cử giải Nobel Hòa Bình năm 1967. Hiện ông ta đang cư trú tại Pháp, viết lách, dạy thiền trên thế giới, trợ giúp dân tị nạn nhiều nơi và du hành ở Âu châu cũng như ở Mỹ Châu để hướng dẫn những khóa tu trên chủ đề " Nghệ thuật sống với tuệ giác trong đời sống hàng ngày".

Cuốn sách này cần được thưởng thức một cách chậm rãi và trong tĩnh lặng cũng như cuốn sách trước của ông La Sérénité de l'Instant, cũng do cùng một nhà xuất bản là Dangles- (bản tiếng Việt là *An Lạc Từng Bước Chân, Lá Bối xuất bản tháng 7 năm 1995.*) Trong sách này chúng ta tìm thấy trở lại tất cả khiêm cung, tuệ giác và chất liệu thi ca của tác giả. Bằng vào những hình ảnh thật đơn giản, triết thuyết của thầy Nhất Hạnh được trình bày một cách thật rõ ràng, không giống gì với những công án có khi rất khó hiểu khó nhận của truyền thống Thiền. Ở đây tất cả đều trong suốt và sáng sủa khiến cho người đọc có thể nhận thức ngay ra được con đường an lạc của nội tâm. Mỗi người trong chúng ta đã được ví như một bông hoa và ta phải học hỏi thực tập để nuôi dưỡng bông hoa ấy bằng cách chuyển hóa những rác rến của tâm thức... Chỉ cần vài ngày thực tập thôi cũng đủ để chúng ta học được cách thức tưới tẩm hạt giống chánh niệm và để đem lại hoa trái của hiểu biết, của thương yêu, của chánh niệm và của sự chuyển hóa.

Ở đây, ý thức được giờ phút hiện tại và thực tập quán niệm hơi thở không còn là những phép tu khổ

hạnh cần phải trải qua tháng năm dày đặc. Chỉ cần kỹ một Hiệp Ước Sống Chung An Lạc với chính bản thân mình, tiếp xúc với niềm vui trong bản thân và với hạnh phúc của kẻ khác và th

e hiện tính thương bằng hành động trong từng giây phút, bắt đầu ngay từ bây giờ. Với giọng điệu tự nhiên và dí dỏm, thầy Nhất Hạnh đã hiến cho chúng ta một bài học mới về tuệ giác trong đời sống hằng ngày - bài học mà ai cũng có thể áp dụng được, dù người đọc có gốc rễ chủng tộc, văn hóa và tôn giáo nào. Sống chánh niệm, an lạc và thanh thoi trong giây phút hiện tại, phương thức tạo dựng lại sự thăng bằng trong bản thân mỗi người trong chúng ta ; đó là giai đoạn thiết yếu để đưa xã hội đi tới giai đoạn bùng nổ của một tinh thần cộng đồng mới.

Được viết ra trên căn bản của tính thương và niềm tôn trọng sự sống, cuốn sách này nhắc nhở chúng ta nhớ, trong từng giây từng phút, phép lạ màu nhiệm của sự sống đang xảy ra từng giây từng phút trong cuộc đời.

Thông bạch của thiền sư Trừng Quang Nhất Hạnh

Kính gửi các vị Tôn Đức và Sư Trưởng các chùa thuộc môn phái Từ Hiếu trong nước và hải ngoại trong dịp lễ kỷ niệm 150 năm khai sơn tổ đình Từ Hiếu

Kính thưa liệt vị.

Từ ngày sư tổ Tánh Thiên Nhất Định khai sơn chùa Từ Hiếu đến nay, một trăm năm mươi năm đã đi qua và con cháu của môn phái Từ Hiếu bây giờ đã trở nên thật đông đảo, xuất gia cũng như tại gia. Trong một trăm năm mươi năm ấy, môn phái đã cống hiến cho đất nước nhiều vị cao tăng, đóng góp không nhỏ cho công trình phục hưng nền Phật giáo dân tộc. Nhân dịp năm mới Bính Tý, cũng là năm kỷ niệm một trăm năm mươi năm khai sơn chùa Từ Hiếu, với tất cả lòng thành kính và thương yêu, tôi trân trọng kính gửi đến chư tôn đức, sư trưởng và tất cả liệt vị lời cầu chúc một năm mới an lành, thanh tịnh, vững chãi và thanh thoi. Tôi kính cầu nguyện Tam Bảo gia hộ liệt vị pháp thể khinh an, thành tựu được hiểu biết lớn và tính thương lớn để có thể chia sẻ thật nhiều hạnh phúc cho những người chung quanh.

Tôi xin trân trọng đề nghị trong năm Bính Tý, tất cả các chùa thuộc môn phái Từ Hiếu đều tổ chức ba ngày kỳ tổ liên tiếp (ngày mồng 4, mồng 5 và mồng 6 tháng 10 âm lịch, tức là 14, 15 và 16 tháng 11 năm 1996 dương lịch) để trong ba ngày ấy, chúng ta từ nhỏ đến lớn, có dịp học hỏi và nhắc nhở đến công nghiệp của sư tổ Nhất Định và của các vị cao tăng khác của môn phái.

Trong gần ba mươi năm hành đạo tại Tây Phương, tôi đã truyền Năm Giới cho hàng trăm ngàn người Âu, Mỹ, Nga, Úc, Trung Hoa, Nhật..., người nào cũng có pháp danh bắt đầu bằng chữ Tâm, thế hệ thứ 43 của phái Lâm Tế và cũng là thế hệ thứ 9 của dòng Liễu Quán. Năm Giới của Bụt đã được trình bày một cách tỏ tường và cụ thể để có thể đáp ứng với những nhu cầu đích thực của con người trong xã hội mới. Hành trì Năm Giới này, ta thấy Năm Giới có bản chất của giới bồ tát, và rất nhiều những người thọ giới ở Tây phương đã cho biết sự hành trì Năm Giới đã thay đổi cuộc đời của họ và của gia đình họ, đã chuyển hóa được khổ đau và đem lại nhiều hạnh phúc trong đời sống hằng ngày. Năm Giới này cũng Nghi Thức Tụng Giới đã được in trong Nghi Thức Tụng Niệm của nhà xuất bản Lá Bối năm 1994 tại hải ngoại và cả trong nước. Nghi thức này cũng đã được xuất bản bằng nhiều thứ tiếng khác như tiếng Pháp, tiếng Anh, tiếng Ý, tiếng Hòa Lan, tiếng Na Uy, tiếng Đan Mạch, tiếng Đức, tiếng Y Pha Nho, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Ba Lan, tiếng Tiệp, tiếng Nga, tiếng Nhật, tiếng Đại Hàn và tiếng Trung Hoa.

Hiện trên thế giới có hơn năm trăm tăng thân tu tập theo pháp môn của Làng Mai tại Pháp và Năm Giới là căn bản cho sự hành trì. Người nào thọ giới cũng phải tham dự các buổi tụng giới mỗi tháng hai lần. Nếu không tụng giới trong ba tháng liền thì tự động lễ truyền giới không còn hiệu lực. Tất cả những vị xin thọ giới khác như Sa Di, Tỷ Khưu, Tiếp Hiện và Bồ Tát đều phải tiếp nhận và thọ trì Năm Giới này trước.

Tại tu viện chùa Làng Mai Pháp Quốc, đại chúng thường trú tu học có khoảng 100 vị, phần chủ lực là giới xuất gia. Mỗi năm chùa Làng Mai tổ chức những khóa tu cho hàng ngàn người, tới từ khoảng 24 nước trên thế giới. Tại chùa Làng Mai và tại các trung tâm tu học địa phương, Năm Giới được chấp hành nghiêm chỉnh. Lễ Tụng Giới và các buổi pháp đàm để học hỏi thêm về Năm Giới được tổ chức ít ra là hàng tháng. Về giới thứ năm, không ai uống một giọt rượu, dù là rượu bia, rượu vang, không ai hút thuốc và sử dụng các chất ma túy. Về giới thứ tư, học hạnh lắng nghe và ái ngữ, chùa Làng Mai cũng như các trung tâm con cháu môn phái Từ Hiếu như Làng Cây Phong (Gia Nã Đại), Làng Manzanita (Hoa Kỳ), Làng Sen Búp (Úc) đều chấp hành nghiêm chỉnh, không bao giờ nói một lời có tính cách lên án, buộc tội hay bêu xấu một đạo tràng khác hay một tông phái khác trong khi mình có thể bị xuyên tạc, chỉ trích hay nói xấu bởi những người ganh tỵ. Có thể nói đây là một trong những nét đẹp rạng rỡ nhất của sự hành trì chúng ta.

Để xứng đáng với sư tổ Nhất Định và các vị tổ sư khác của môn phái, tôi thiết tha khẩn cầu liệt vị tôn túc nhắc nhở tứ chúng trong môn phái Từ Hiếu, trước hết là giới xuất gia, thực tập thật nghiêm chính Năm Giới. Các vị xuất gia tuyệt đối không hút thuốc, không uống rượu, dù là rượu bia, và nhất thiết không lên án, chỉ trích hay nói xấu một đạo tràng nào hay một cá nhân nào, mặc cho ai nói xấu hay chỉ trích xuyên tạc mình. Có thực tập như thế, chúng ta mới hàn gắn được những nứt rạn sẵn có vì sự vụng về của nội bộ và vì chủ tâm chia rẽ của những kẻ đứng ngoài sơn môn, và mới xây dựng lại được nền tảng cho một nền Phật giáo dân tộc để phụng sự đất nước và mọi loài.

Riêng tôi, tôi cũng có những khuyết điểm và yếu kém cần được chuyển hóa, và viết lời này, tôi cũng ý thức rằng tôi đang tự nhắc nhở mình để khỏi phụ lòng của liệt vị tổ sư đã dày công xây dựng đạo tràng, tiếp độ đỡ chúng. Mong liệt vị hiểu cho rằng đây chỉ là những lời nhắc nhở chung. Tôi cảm thấy hân hạnh được làm một phần tử của môn phái Từ Hiếu và luôn thiết tha cầu Tam Bảo gia hộ cho tông phong vĩnh chấn để cho hạnh phúc của sự tu tập trong môn phái được lan truyền ra tới ngoài dân gian. Đó là mong ước sâu sắc nhất của tôi kính gửi tới liệt vị trong dịp đầu năm.

Tôi nhớ mỗi ngày nào còn là chủ điệu ngồi nhỏ cỏ bên bờ hồ bán nguyệt trước chùa, vậy mà bây giờ đã phải đứng lên thay mặt cho các vị tôn túc nói tiếng nói của môn phái. Thời giờ qua rất mau, vô thường tấn tốc, kính mong đại chúng tu học tinh chuyên để sớm thành tựu đạo nghiệp và báo ân sư tổ cùng tất cả các bậc tôn trưởng trong môn phái.



Nay thông bạch,
Mai Thôn đạo tràng ngày mùng 1.1.96
(thiền sư) Trừng Quang Nhất Hạnh

Góp Gió

Một số băng giảng của Sư Ông đã bắt đầu bị nhào và hư hao. Trong số đó có các băng Sư Ông giảng về những bộ kinh Đại Tạng Nam Truyền, Đại Tạng Bắc Truyền, Duy Thức Tam Thập Tụng, Duy Biểu Học, v.v...

Quý vị có thể phát tâm bảo tồn các bộ băng này cho nhiều thế hệ mai sau bằng cách gửi đến Làng những MINI DISC trống, hiệu SONY, loại 60 hoặc 74 phút. Xin gửi về: Sư Cô Định Nghiêm, Meyrac, Loubès-Bernac, 47120 FRANCE

Chuyến đi của Thầy Mùa Xuân Âu Châu 1996

Ý ĐẠI LỢI

- 18.3.96: Thuyết pháp tại Rome lúc 20giờ30
từ 19.3 tới 23.3: Khóa tu tiếng Anh tại Rome
24.3.96: Thuyết pháp tại Venice lúc 17giờ
Liên lạc: Roberto Mander (39) 6-855-8901

HÒA LAN

- 5.4.96: Thuyết pháp tại Amsterdam
từ 6.4 tới 8.4.96: Khóa tu tiếng Anh tại Amsterdam
Liên lạc: Eveline Beumkes 31-20-616-4943

BỈ QUỐC

- 9.4.96: Thuyết pháp tại Bruxelles
Liên lạc: Odette Bauweleers 32-03-231-7932

PHÁP QUỐC

- từ 21.9.95 tới 22.2.96: Khóa tu mùa Đông, chủ đề:
"Truyền thống sinh động của thiền tập"
3.3.96: Hội Thủy Tiên tại Làng
26.3.96: Thuyết pháp "viễn thông" về chùa Từ
Hiếu tại Thiền Đường Hoa Quỳnh lúc
7:30 sáng (Giỗ Sư Ông Thanh Quý, hiệu
Chân Thiệt)
từ 29.3 tới 31.3.96: Khóa tu tiếng Pháp vùng ngoại
ô Paris.
Liên lạc: Bạch Thái Hào (1) 43 74 23 28
tới 1.4 tới 2.4.96: Thuyết pháp bằng Pháp ngữ tại
nhà Mutualité ở Paris. Địa chỉ: 24 rue
St. Victor, Paris. Metro Maubert
Mutualité lúc 19giờ30 (vé vào cửa tại
chỗ 60F, nếu mua trước chỉ trả 50F)
14.4.96: Hội Hoa Mai, tại Làng
31.5.96: Lễ Bụt Ra Đời
từ 10.4 tới 1.6.96 và từ 15.6 tới 15.7.96: Thầy có
mặt ở Làng Mai và các tuần lễ tu học
chánh niệm vẫn tiếp diễn
từ 15.7 tới 15.8.96: Khóa tu mùa Hè, tại Làng
từ 8.9 tới 29.9.96: Khóa tu tiếng Anh tại Làng

ĐỨC QUỐC

- 2.6.96: Thuyết pháp công cộng tại Oldenburg
lúc 19giờ30
từ 2.6 tới 7.6.96: Khóa tu tiếng Anh có dịch ra Đức
ngữ gần Oldenburg
8.6.96: Thuyết pháp công cộng bằng tiếng
Anh tại Koln lúc 19giờ30. Ngày Chánh
Niệm, giảng dạy bằng Việt ngữ do Sư
Cô Chân Không phụ trách tại Neuss
(10:00 -17:00)
9.6.96: Ngày Chánh Niệm. Thuyết pháp Anh
ngữ. Thầy hướng dẫn tại Neuss
11.6.96: Thuyết pháp công cộng bằng tiếng