

# chùa làng Mai

13 Martineau, Dieulivol  
33580 Monségur, France  
đt (33) 5 56 61 66 88  
Fax (33) 5 56 61 61 51



*Lá thư thứ hai mươi mốt* ra ngày 15.4.1998

Năm nay đại chúng ở đạo tràng Mai Thôn, vì nhiều duyên sự đặc biệt, đã không gửi được lá thư Làng Mai về cho quý thân hữu trước Tết, rất lấy làm ân hận. Hiện tại đại chúng các chùa Pháp Vân (xóm Thượng) Cam Lộ (xóm Hạ) và Từ Nghiêm (xóm Mới) đang ở trong khóa tu mùa Xuân. Trời đã bắt đầu ấm, hoa đã bắt đầu nở, chúng tôi kính gửi về quý thân hữu lá thư này để chia sẻ với quý vị về những niềm vui của sự tu học và cầu chúc quý thân hữu một năm hạnh phúc, có nhiều vũng chải và thành thơ.

Mùa Đông năm nay, đại chúng xuất gia và tại gia đã tập họp tại ba xóm, làm lễ đón thủ an cư ngày 27.11.1997, và ba tháng sau, đúng vào ngày 27.2.1997 đã làm lễ đón thủ tự tú. Ngoài các chùa Pháp Vân, Cam Lộ và Từ Nghiêm, còn có chùa Phong Lâm mới thành lập ở tiểu bang Vermont bên Bắc Mỹ. Chùa Phong Lâm, còn gọi là tu viện Rừng Phong, đã được thành lập vào cuối chuyến di hoàng hóa tại Bắc Mỹ mùa Thu năm 1997, Thầy đã tới làm lễ khai sơn tu viện này và một chung xuất gia gồm có mười vị đã bắt đầu trú trì tu học tại đó. Ba vị nam xuất gia thì cư trú tại xóm Thạch Lang và bảy vị sư cô thì cư trú ở xóm Tùng. Pháp đường Phong Lâm có đủ chỗ cho tám mươi người thực tập tu học trong xóm Thạch Lang. Sư cô Chân Đức đã được đại chúng cử về hướng dẫn khóa an cư mùa Đông ở tu viện Rừng Phong cho giới xuất gia và cũng để hướng dẫn chúng cư sĩ đến tu viện tu học mỗi ngày thứ bảy. Tại tu viện Rừng Phong, thỉnh thoảng được gọi là xóm Rừng Phong, đại chúng cũng theo cùng một chương trình như ở ba xóm khác của đạo tràng Mai Thôn, có điều là những bài pháp thoại được nghe trễ hơn một tuần lễ.

**Khóa an cư** mùa Đông năm nay có chủ đề là Công Phu Nở Đóa Sen Ngàn Cảnh. Đại chúng được học những kinh điển trong sách Nhật Tụng Thiền Môn Năm 2000.

Trong mùa an cư kết Đông, Thầy đã dạy được Kinh Kim Cương, Kinh Thương Yêu, Kinh Phổ Hiền Hạnh Nguyên, Kinh Diết Trù Phiền Giận, Kinh Quán Niệm Hồi Thở, Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân, Kinh Phổ Môn và Kinh Niệm Xứ. Kinh nào cũng hay. Thầy cũng đã dạy được các bài Chuyển Niệm, Quy Nguyên, Quay Về Nương Tựa, Ngày Đêm An Lành, quán nguyện Bốn Vị Bồ Tát Lớn, Kệ Vô Thường, Hướng Về Kính Lạy và Bài Tụng Hạnh Phúc. Bộ băng này,

audio và video đã được chuyển về Việt Nam cho đại chúng bên ấy cùng được tu học.

Trong khóa tu mùa Đông, Thầy chỉ vắng mặt có một ngày và một đêm để tham dự vào một cuộc hội thảo tại Lille với các nhà tôn giáo và triết gia tại nhà hát lớn thành phố và hướng dẫn một ngày chánh niệm cho người Pháp tại khuôn viên trường Đại Học Mỹ Thuật. Đó là hôm 28.11.97. Đúng một tháng sau, ngày 28 tháng 12, Đài Truyền Hình Pháp A-2 đã để nguyên 15 phút để nói về Thầy và sự dạy dỗ của Thầy. Vào mùa Giáng Sinh và Năm Mới Dương Lịch, thiền sinh Tây Phương về Làng đông lẩm, như con về nhà cha mẹ. Thầy đã giảng cho họ một bài pháp thoại với nhan đề là "Bụt và Chúa là hai anh em", ngày 24.12.97 và một bài nhan đề là "Làm mới dịp cuối Năm", ngày 28.12.97.

Ngày 8.3.98, Thầy đề nghị danh sách 12 vị xuất gia và 4 vị tại gia làm giáo thọ tập sự. Các vị này sẽ được đại chúng soi sáng và nâng đỡ để có thể tập sự thành công trong năm 1998.

Khóa tu hoàn mĩ vào ngày 27.2.98. Đại chúng có 12 ngày để nghỉ ngơi và chuẩn bị cho khóa mùa Xuân. Phần lớn các vị thường trú trong bốn xóm Thượng, Hạ, Mới và Rừng Phong đã nhịn ăn và uống nước trong mười hôm để thanh lọc cơ thể trong dịp này.

Khóa mùa Xuân khai mạc hôm 12.3.1998 và đại chúng bốn xóm tiếp tục tu học với đề tài Công Phu Nở Đóa Sen Ngàn Cảnh.

Năm vừa qua, Làng Mai đã có thêm 13 vị xuất gia mới do Thầy làm lễ thế độ. Bốn vị đầu là Chân Pháp Ân, Chân Pháp Lạc, Chân Hằng Nghiêm và Chân Uy Nghiêm, xuất gia ngày 8.11.97 tại Key West tiểu bang Florida. Chín vị kế tiếp là Chân Pháp Khâm, Chân Linh Nghiêm, Chân Bi Nghiêm, Chân Pháp Dung, Chân Huyền Nghiêm, Chân Khánh Nghiêm, Chân Hân Nghiêm, Chân Pháp Nguyên và Chân Kính Nghiêm, xuất gia ngày 4.2.1998 tại xóm Mới Làng Mai. Bốn vị xuất gia bên Mỹ hiện giờ đang thường trú tại tu viện Rừng Phong, tu học dưới sự hướng dẫn của sư cô Chân Đức. Trong số chín vị xuất gia tại xóm Mới có một vị người Đức, đó là sư cô Chân Bi Nghiêm, và một vị người Thái, sư cô Chân Linh Nghiêm.

Bây giờ chúng tôi xin di lui về những ngày đầu mùa Xuân năm ngoái, sau khi đã gửi đến quý vị thân hữu lá thư Làng Mai kỳ rồi.

Ăn Tết Việt Nam xong, chẳng bao lâu thì khóa an cư mùa Đông 1996- 1997 chấm dứt. Lễ đối thủ tự túc được cử hành ngày 15.2.97 tại ba xóm. Ngày 17.2.97 Thầy và một phái đoàn lên đường đi Ấn Độ để hoằng pháp. Một bản tường thuật về chuyến đi này sẽ được đăng trong lá thư Làng Mai kỳ này. Ngày 16.3.97, Làng tổ chức giỗ tổ Thanh Quý, Bổn Sư của Thầy. Sau đó một tuần lễ, Thầy và một phái đoàn các thầy các sư cô di hoằng pháp bên Anh quốc. Chuyến di hoằng pháp này cũng được báo cáo trong lá thư Làng Mai kỳ này. Và giữa tháng tư, một phái đoàn khác lại di hoằng pháp tại Ý, rồi giữa tháng năm, Thầy lại hướng dẫn một phái đoàn di hoằng pháp tại Do Thái. Những chuyến đi này cũng được tường thuật trong lá thư Làng Mai kỳ này. Trong thời gian các phái đoàn đang di hoằng pháp các nước, công phu tu tập tại Làng vẫn tiếp tục đều đặn. Thiền sinh khách vẫn đến tham dự vào việc tu học và giới xuất gia cũng như tại gia thường trú vẫn đóng vai trò hướng dẫn tu tập.

Ngày 19.6.97 tại xóm Mới, Thầy nói một bài pháp thoại về những dự án thiết lập những Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm (MPC: Mindfulness Practice Centers) không có màu sắc tôn giáo tại những thành phố ở Âu Châu và Mỹ Châu. Đây là một dự án mà Làng Mai và các đạo tràng liên hệ cố tâm thực hiện cho được trong đầu thế kỷ 21, để có thể thực sự đem đạo Bụt di sâu vào cuộc đời, làm lợi lạc cho những giới không phải là Phật tử. Họ sẽ cảm thấy thoải mái trong khi thực tập chánh niệm và không có cảm giác mình phải bỏ đạo của mình. Trong khi chúng tôi viết những dòng này, thì Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm đầu tiên đã được mở cửa và vận hành rất thông suốt tại Bắc Mỹ. Đó là trung tâm MPC ở Woodstock thuộc tiểu bang Vermont. Một số các vị giáo thọ của Làng Mai đang trực tiếp trông nom trung tâm hoa tiêu này.

Bắt đầu từ ngày 22.6.97, Thầy giảng một loạt bảy bài pháp thoại rất hay về phép trì danh niệm Bụt.

Ngày 16.7.97 khóa mùa Hè bắt đầu. Năm nay thiền sinh về Làng trong khóa mùa Hè đông lâm. Số thiền sinh Pháp và Do Thái tăng lên rất mau chóng. Năm nay thiếu nhi các nước về rất đông, nhất là thiếu nhi Pháp. Mùa Hè năm nay Thầy giảng và hướng dẫn thực tập kỹ lưỡng về sáu phép Ba La Mật. Nhân lê kỷ niệm ngày trái bom nguyên tử nổ ở Hiroshima, Thầy đã khai thị phương pháp làm mới, để các nhóm dân tộc khác nhau cùng thực tập, nhất là các nhóm dân tộc đã có chiến tranh và hận thù với nhau trong quá khứ và trong hiện tại: người Đức với người Pháp, người Đức với người Do Thái, người Do Thái với người Ả Rập, người Mỹ với người Nhật, người Việt với người Mỹ, người Da Đen với người Da Trắng, v.v... Phương pháp là quán chiếu để thấy những nỗi hận thù còn lại trong tâm, để thấy rằng đối phương cũng đã và đang khổ, để tự hứa sẽ không bao giờ lập lại những lỗi lầm đã làm và để thẳng thắn xin với bên kia yểm trợ mình, để mình có thể làm được như thế. Nếu phía bên kia cứ tiếp tục khiêu khích và bạo động, thì phía bên này cũng khó có thể giữ được lời nguyên hòa giải và bất bạo động. Những buổi thực tập đã làm cho nhiều người rơi lệ.

Năm 1997 là năm kỷ niệm Làng Mai đúng 15 tuổi. Vì vậy cho nên suốt mùa hè, dân Làng đã ăn mừng năm sinh bằng nhiều hình thức. Một tập Nhạc Làng Mai do nhạc sĩ Anh Việt sưu tập và trình bày đã được xuất bản, lấy tên là *Những Giọt Không*. Một đĩa CD các bài hát và tán tụng ở Làng Mai đã được hãng chuyên nghiệp Sound True thực hiện và phát hành, lấy tên là *Drops of Emptiness*. Ngoài ra Sound True còn cho ra một cuốn cassette đề là *Chanting from Plum Village*. Nhạc Sĩ Anh Việt cũng đã thực hiện thêm hai cuốn cassettes nhạc Làng Mai do sư cô Chân Không hát, lấy tên là *Đài Sân Hoa Cam Rụng* và *Vàng Trăng Thành Thơ*. Tất cả những tác phẩm này hiện có mặt tại Làng Mai.

Khóa Hè mới mãn thì hai tuần lễ sau Thầy đã dẫn một phái đoàn các thầy và các sư cô đồng đảo di Bắc Mỹ để hoằng pháp. Chuyến đi này cũng được tường thật với nhiều chi tiết trong Lá Thư Làng Mai kỳ này.

Trong chuyến đi Bắc Mỹ này, Thầy đã khai sơn tu viện Rừng Phong tại tiểu bang Vermont. Thầy cũng đã kêu gọi Phật tử tạo dựng trung tâm tu học Thanh Sơn (Green Mountain Dharma Center) gần đó. Trung tâm này sẽ có bốn chung tu học thường xuyên và hướng dẫn cho thiền sinh Bắc Mỹ. Tại trung tâm này sẽ có Học Viện Huấn Luyện Chánh Niệm (Mindfulness Training Institute) để đào tạo các vị giáo thọ và các vị có trách nhiệm điều động những Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm (MPC) tương lai. Một trái tim thứ hai của Làng Mai đang dập ở Bắc Mỹ.

Chúng tôi mong ước quý vị sẽ có nhiều niềm vui trong khi đọc lá thư này.

## đi gặp mùa Xuân

Hôm nay là ngày 3 tháng 3 năm 1996, chúng ta đang ở trong thiền đường Nến Hồng. Hôm nay là ngày giỗ Sư Ông của các con, Thầy sẽ kể cho các con nghe một vài kỷ niệm về Sư Ông.

### CHÚ BÉ NGÀY XƯA VÀ CHÚ BÉ NGÀY NAY

Trên cốc Ngòi Yên ở trên Xóm Thượng có một tấm hình của Thầy chụp vào năm 16 tuổi. Hồi đó, Thầy mới đi tu được chừng sáu tháng. Mỗi khi nhìn vào tấm hình ấy, Thầy thấy trong lòng dâng lên một niềm cảm thương, tại vì ở tuổi đó, Thầy đang còn khờ khạo, ngây thơ, chưa biết gì về con đường tương lai, cũng chưa biết được bản chất của Phật pháp, cũng không biết rằng sau này lớn lên mình sẽ tu học như thế nào và hành đạo ra sao ?

Hôm trước trên cốc Ngòi Yên, Thầy hỏi sư chú Pháp Cảnh - sư chú trẻ nhất ở trong xóm Thượng - trẻ nhất không có nghĩa là tu sau nhất vì sư chú Pháp Cảnh bây giờ là sư anh của nhiều sư em rồi. "Bây giờ con có muốn Thầy biến thành một chú bé 16 tuổi hay 20 tuổi hay không ? Thầy có thể làm được điều đó." Sư chú không trả lời. Chắc có lẽ sư chú nghĩ Thầy

mình có phép lạ, có thể biến một ông già 70 tuổi thành một chú bé 16 tuổi hay một chàng thanh niên 20 tuổi.

Trong thiền quán, nhìn sâu sắc vào bản thân của mình và vào sự sống, Thầy thấy rằng: mình đã biến thành một chú bé 16 tuổi hay một chàng thanh niên 20 tuổi. Thầy thấy sư chú Pháp Cảnh cũng như sư chú Pháp Niệm chính là Thầy. Tuy nhiên, giữa sư chú ngày xưa - 54 năm về trước - và sư chú ngày hôm nay có nhiều sự khác biệt. Sư chú ngày xưa chỉ có một năng lượng rất lớn ở trong lòng: muốn tu và muốn đem đạo Bụt ra làm đẹp cho cuộc đời. Ý niệm muốn tu và muốn đem đạo Bụt ra làm đẹp cho cuộc đời rất mạnh ở trong lòng chú bé 16 tuổi. Tu như thế nào thì chưa biết, làm đẹp cho cuộc đời như thế nào thì chưa biết, nhưng năng lượng ấy rất lớn ở trong trái tim chú bé ngày xưa.

Chú bé ngày hôm nay cũng thế nhưng giàu có hơn nhiều. Năm mươi bốn năm tu học và hành đạo cộng với kinh nghiệm đã đem lại cho chú bé ngày xưa nhiều tuệ giác để truyền lại cho chú bé ngày nay. Chú bé ngày nay biết con đường mình đi và chứng kiến được sự thành công của sự tu tập chung quanh mình. Chú bé ngày nay tới tham dự vào những khóa tu được tổ chức ở Âu châu, Mỹ châu hay Làng Mai, có thể thấy được sự chuyển hóa, sự an lạc của những thiền sinh tới tu tập. Chú bé được trao truyền những phương pháp thực tập rất cụ thể như: ăn cơm, uống trà, thở, ngồi thiền, lạy v.v... Sự thực tập được soi sáng bởi những lời giảng giải mà chú bé có thể hiểu được một cách rõ ràng. Như vậy so với chú bé ngày xưa, chú bé ngày hôm nay may mắn và giàu có hơn nhiều. Biết được con đường trước mặt mình là con đường nào; biết được những khó khăn mà mình sẽ đương đầu trong tương lai. Giữa hai chú bé có sự khác biệt, và khi thực tập nhìn sâu, Thầy thấy: Thầy là sư chú Pháp Niệm, là sư chú Pháp Cảnh, là sư cô Tuệ Nghiêm, là sư cô Định Nghiêm, v.v...

Trong cái thấy đó, không có sự phân biệt ta và người. Khi tu tập quán chiếu sâu sắc thì mình không còn thấy ranh giới giữa mình và người. Người kia bây giờ là mình, người kia bây giờ đang tiếp tục mình. Và khi mình thấy được như vậy thì ý niệm về chia ly, về xa cách, về vĩnh biệt, về chết sống sẽ tan biến mất và mình trở nên một con người tự tại và an lạc.

## THỰC TẠI ĐẸP HƠN GIẤC MƠ

Cuộc đời có những khổ đau, có những khó khăn. Nhiều người trong chúng ta không đủ sức để đối phó với khổ đau và khó khăn đó, cho nên hay có khuynh hướng đi tìm và trú ẩn nơi những giấc mơ. Mơ ước rằng ngày mai mình sẽ được như thế này, ngày kia mình sẽ được như thế nọ. Có khi thiên đường hay cực lạc cũng chỉ là những giấc mơ mình tạo ra cho mình để trốn chạy thực tại, trốn chạy những khó khăn của chính mình trong ngày hôm nay.

Các văn nghệ sĩ, các nhà làm phim và các nhà làm kịch biết nhu yếu đó của con người. Họ biết con người không có an lạc trong giây phút hiện tại, cho nên họ luôn luôn muốn tạo ra những giấc mơ để giúp người ta có thể lẩn tránh, ta có thể quên bớt những đau khổ và những khó khăn của cuộc sống hiện thực.

Viết một cuốn tiểu thuyết, làm một cuốn phim, kể một câu chuyện là để cống hiến cho người ta những giấc mơ, để người ta được vỗ về nuối nang, áp ủ, để quên đi những đau khổ

hiện thực. Con đường văn nghệ, con đường sáng tác của số đông là như vậy.

Có nhiều nhà nghệ sĩ nói: "Nếu đời không có những giấc mơ thì làm sao sống được!" Vì vậy, phận sự của các nhà nghệ sĩ là tạo ra những giấc mơ. Mơ ước cái này, mơ ước cái khác, trong khi đó, sự thực tập của chúng ta tại Làng Mai di ngược hẳn lại với khuynh hướng trốn chạy đó. Chúng ta được dạy rằng: "Tất cả những gì màu nhiệm của sự sống nằm ngay trong giây phút hiện tại." Và nếu bỏ giây phút hiện tại thì chúng ta không còn gì nữa. Thiên đường, cực lạc, niết bàn v.v... và những gì mà chúng ta trân quý và ước ao như: an lạc, vũng chải, thành thơi, v.v... tất cả những cái đó, theo lời Bụt dạy đều phải được tìm ngay trong giây phút hiện tại. Vì vậy, trả về giây phút hiện tại, chọc thủng giây phút đó để đi vào trái tim của sự sống, đó là sự thực tập của chúng ta. Tại Mai Thôn đạo tràng, chúng ta không chạy theo con đường mà da số đang chạy theo, là tìm tòi sự lãng quên, nương náu vào những giấc mơ để quên đi đau khổ, quên đi những khó khăn hiện thực của cuộc sống.

Trong một buổi thiền tọa, Thầy tự hỏi: "Mình có còn giấc mơ nào cần thực hiện không? Mình có còn ao ước nào nữa không?" Trong một thời gian khá lâu, Thầy tìm tòi, phơi bày chiêu sâu tâm thức ra mà vẫn không tìm thấy được một đối tượng nào của ước mơ chưa được thực hiện. Ai mà không có những giấc mơ? Ai mà không có những ước mong chưa thành? Nhưng khi ngồi thực tập quán chiếu, Thầy không thấy có một giấc mơ nào hay một ước vọng nào chưa thành cả. Đó là một điều rất là ngộ nghĩnh. Có khi nhìn trời, nhìn trăng, nhìn sao, nhìn cây, nhìn cỏ, nhìn các sư cô, sư chú, Thầy thấy rằng: "Thực tại đẹp hơn bất cứ giấc mơ nào mà mình có thể mơ tưởng."

Hãy so sánh chú bé ngày xưa - 54 năm về trước - với chú bé ngày nay thì mình đã thấy được nụ cười rồi. Thấy rõ ràng sự thực tập của mình, con đường mình đi đã đem lại cho mình rất nhiều hạnh phúc. Được sống với tảng thân, được sống với các bạn từ mươi mươi nước tới, được sống với người tại gia, người xuất gia, cùng nhau thực tập con đường của vũng chải, của an lạc, của thành thơi, đó là nguồn hạnh phúc lớn, nó có thể lớn hơn bất cứ một ước mơ nào. Vì đây không phải là ước mơ, đây là sự thực.

Giờ đây, mỗi khi đi thiền hành ngang qua những cây tùng ở xóm Thượng, Thầy thường dừng lại để ngắm nhìn. Những cây tùng đó tên là Tùng Đại Tây (Cèdre Atlantica). Những cây tùng này được trồng cách đây 15 năm, và bây giờ đã lên cao, rất hùng vĩ, rất vũng chải. Thầy hay nhìn chúng mỉm cười. Thầy thấy những cây tùng đó là những sư cô và sư chú đang đứng vững vàng trong gió, trong tuyết, trong mưa. Và Thầy cảm thấy rất hạnh phúc. Một người tu tập cũng vậy, một sư chú, một sư cô, một người Tiếp Hiên, nếu tu tập vững chải, thành thơi, trải qua mưa, gió, khắc phục những khó khăn, đứng vững trong cuộc đời này - một người như vậy có thể đem lại rất nhiều niềm tin, an lạc và hạnh phúc cho những người xung quanh, cho cảnh vật xung quanh.

## HIỆN PHÁP LẠC TRÚ

Giờ phút này, trong khi ngồi đây, chúng ta có thể có hạnh phúc rất lớn. Điều quan yếu là chúng ta đang ngồi đây với nhau. Thân của mình thực sự có mặt và tâm của mình cũng thực

sự có mặt. Mình không có nhu yếu muốn chạy trốn. Mình ngồi đây với Thầy, với bạn, ngồi với sư anh, sư chị trong một buổi pháp thoại. Ngay sự kiện đó đã là một nguồn hạnh phúc, đã là một phép lạ rồi. Còn bài pháp thoại là gì? Có phải mình ngồi đây để nghe pháp thoại không? Và ngồi với nhau có phải là một phương tiện để di tới một cứu cánh? Hoặc giả bài pháp thoại là một phương tiện để chúng ta có thể tới ngồi chung với nhau trong một buổi sáng hay không? Ngồi là một phương tiện? Hay pháp thoại là một phương tiện? Đó là những câu hỏi mà chúng ta có thể đặt ra mà không cần trả lời, để thấy rằng: "Pháp thoại cũng là một cái gì rất màu nhiệm. Ngồi với nhau chỉ ngồi với nhau - để thở, để có mặt bên nhau - cũng là một hạnh phúc rất lớn, cũng là một cái gì rất màu nhiệm."



Phương pháp ta thực tập tại Làng Mai là "hiện pháp lạc trú" (drstadharmasukhavihara), nghĩa là sống từng giây, từng phút có hạnh phúc ngay trong hiện tại. Căn bản của sự thực tập là những màu nhiệm của sự sống, những điều kiện của hạnh phúc đã có sẵn trong ta và xung quanh ta. Nếu ta biết ngồi yên, nếu ta biết thực tập thân và tâm là một, thì tự nhiên ta có thể tiếp xúc với những điều kiện đó của hạnh phúc và ta có hạnh phúc ngay tức khắc. Ta không cần phải chạy đi tìm hạnh phúc ở đâu nữa. Từ hạnh phúc nhỏ, chúng ta di tới hạnh phúc lớn. Hạnh phúc lớn không thể có mặt ngoài hạnh phúc nhỏ.

Khi nhìn một bông hoa, ban đầu, ta thấy màu hoa, rồi hình dáng của từng cánh hoa. Nếu biết nhìn sâu thì ta có thể thấy được rằng bông hoa chứa đựng tất cả những màu nhiệm của vũ trụ, của sự sống. Bông hoa mang tất cả những màu nhiệm của vũ trụ trong lòng nó. Khi nhìn bông hoa, có người chỉ mới thấy được 1/10 cái đẹp của bông hoa, 1/10 cái màu nhiệm của bông hoa. Nhưng những người đã có kinh nghiệm, đã có tuệ giác tuy cũng nhìn vào bông hoa đó, cũng nhìn trong thời gian đó nhưng cái thấy rất sâu sắc. Càng thấy sâu sắc chừng nào, hạnh phúc càng lớn chừng đó.

Ngồi thiền cũng vậy. Người mới ngồi thì có thể có một phần hạnh phúc. Người đã biết ngồi và có khả năng ngồi thì tuy cũng ngồi như người kia, cũng ngồi một thời gian ngắn như người kia, nhưng trong thời gian ngồi đó - sự vững chãi, sự thảnh thoảng, sự hạnh phúc lớn lao hơn nhiều. Do đó, chúng ta biết rằng: "Hạnh phúc lớn không thể nào có được nếu ta không có hạnh phúc nhỏ." Tu tập là làm thế nào để ta có được rất nhiều hạnh phúc nhỏ trong đời sống hàng ngày và như vậy hạnh phúc là điều kiện chắc chắn sẽ xảy ra với chúng ta. Cũng nhu khi chúng ta di thiền hành, chúng ta không nghĩ đến chuyện tới, tại vì di thiền hành có nghĩa là di mà không cần tới, mỗi bước chân

đều có thể đem lại an lạc và hạnh phúc cho chúng ta rồi và càng thực tập chúng ta càng có nhiều an lạc.

Tại Làng Mai, chúng ta không mơ ước xây một ngôi chùa lớn. Chúng ta không có mơ ước gì cả. Chúng ta chỉ mơ ước một điều mà chúng ta có thể làm ngay hôm nay, đó là di cho vững, ngồi cho vững, thở cho có ý thức, biết mỉm cười, biết ăn cơm trong chánh niệm. Mà điều đó không còn là ước mơ nữa. Đó là chuyện mà ta có thể làm được hàng ngày. Đó là sự thực, sự thực này có thể dẹp hơn bất cứ một ước mơ nào.

## ĐỒN MỘT CÂY TRE

Có cái ước mơ ngày xưa: khi già, mình muốn trẻ lại. Nhưng ước mơ đó bây giờ cũng không còn nữa, vì ước mơ đó đã thành sự thực rồi: các sư chú, các sư cô đang là mình và sẽ làm hay hơn mình. Chú bé ngày xưa còn ngày thơ, còn khờ khạo chưa biết đường đi, nhưng các sư chú sư cô ngày nay đã biết phương pháp, biết đối tượng của sự tu tập. Vì vậy cái ước mơ trở về một chú bé 16 tuổi hay 20 tuổi không còn là ước mơ nữa. Sự thực là Thầy đã hóa phép để trở thành sư chú Pháp Cảnh. Nhìn sư chú Pháp Cảnh, Thầy nói: "Con cũng vậy! Con cũng có thể hóa phép để trở thành Ông già 70 tuổi". Cái phép lạ đó chỉ có thể thực hiện khi mình nắm được bản chất sự thực về dòng sinh mạng của mình. Mình không phải sinh vào năm đó, mình đã sinh từ lâu, mình sẽ không chết vào năm đó, mình sẽ tiếp tục hoài hoài, mình có thể vượt thoát sinh tử. Thầy có nói: "Này con! Hôm nay Thầy đã trao truyền cho con một cây đèn mà không phải di vào thiên đường Nước Tịnh, khỏi phải đốt hương. Và Thầy mong rằng sau này con có thể truyền lại cây đèn đó cho những người học trò của con. Cố nhiên, con sẽ không cần trao truyền theo phương pháp của Thầy. Con làm sao cũng được miễn là học trò của con cũng nhận được tuệ giác đó."

Bây giờ, Thầy muốn kể vài kỷ niệm về Sư Ông của các con để các con biết rõ thêm về nguồn gốc của mình. Sư Ông pháp danh là Thanh Quý, là người học trò chót của thế hệ Thanh trong giới xuất gia, thuộc dòng Lâm Tế chánh tông.

Sư Ông của các con di xuất gia từ hồi còn rất nhỏ. Tuy nhiên ở chùa đã lâu nhưng chú bé ngày xưa chưa được chính thức thọ giới sa di vì còn quá nhỏ! Đến khi hòa thượng Hải Thiệu viên tịch, thì sư anh của Sư Ông là hòa thượng Thanh Thái, hiệu Tuệ Minh, đã làm lễ thế độ cho Sư Ông trước Linh Cửu của Bổn Sư, và đặt pháp danh cho Sư Ông là Thanh Quý. *Thanh Quý* có nghĩa là người đệ tử út mang pháp danh có chữ Thanh đứng đầu. Sư Ông được sư anh nuôi lớn, dạy dỗ, rồi sau đó được sư anh (hòa thượng Tuệ Minh) truyền dâng cho và đặt pháp tự là Cứu Cảnh, pháp hiệu là Chân Thật. Bài kệ phó pháp mà sư anh Thanh Thái Tuệ Minh trao cho sư em Thanh Quý Chân Thật là:

*Chân Thật duy tung thể tánh trung  
Thâm cùng vọng thức bốn lai không  
Thí tri thị vật nguyên vô vật  
Diệu dụng vô khuy chỉ tự công*

Đây là một bài kệ mà ý nghĩa rất thâm sâu để chúng ta học hỏi và hành trì theo.

Thầy được làm thị giả cho Sư Ông chỉ một mùa thôi, vào khoảng ba tháng, và không được làm lần thứ hai vì sau đó

có nhiều sự em. Có một lần dọn cơm cho Sư Ông, không biết vì thiếu chánh niệm thế nào Thầy đã quên không để một đũa dưa vào trong mâm cơm. Mâm cơm Việt Nam mà thiếu dưa thì nguy lám! Sau khi đặt mâm cơm trên bàn của Sư Ông, Thầy lui ra đứng khoanh tay sau lưng Sư Ông để chờ xem Sư Ông có cần sai bảo gì không. Hồi đó, Thầy dại lám! Thầy nghĩ rằng: "Đứng mà không làm gì hết thì rất uổng thì giờ". Vì vậy Thầy đã lấy cuốn kinh đứng sau lưng Sư Ông mà học; hành động mà bây giờ ta gọi là "tranh thủ thời gian". Thầy mải đọc kinh nên không thấy rằng mâm cơm của Sư Ông không có dưa. Ấy thế mà Sư Ông không nói gì hết! Sư Ông lấy thìa để ăn cơm, từ đầu đến cuối. Ăn cơm xong, Sư Ông gọi: "Này chú!", Thầy bỏ cuốn kinh xuống, đứng chắp tay.

Sư Ông hỏi: "Ngoài vườn của mình còn nhiều tre không?"

Ngày thơ Thầy trả lời:

- Dạ! Bạch Sư Ông! Ngoài vườn mình còn nhiều tre lám!

Nhất là tre cán giáo (tre cán giáo có nhiều măng, ăn ngon lắm!)

Sư Ông nói:

- Vậy thì ăn cơm xong, chú ra vườn đốn một cây tre đem vào đây!

Thầy lại: "Dạ." Rất ngày thơ. Đột nhiên Thầy nghĩ: "Đốn tre làm chi vậy?"

Thầy chắp tay:

- Bạch Sư Ông! Đốn tre để làm gì ạ?

Sư Ông cười nói:

- Để vót vài đũa! Chú nhìn xem: trong mâm cơm này không có đũa nào hết!

Lúc đó, Thầy mới giật mình sợ hãi. Bài học đó Thầy không bao giờ quên. Bài học thiếu chánh niệm.

Ở Làng Mai, chuyện này cũng đã thường xảy ra. Có một lần sư chú Pháp Tạng làm thị giả cho Thầy. Sư chú dọn cơm cho Thầy với một thiện sư khách. Không biết loay hoay làm sao đó sư chú quên đem cơm mà chỉ đem thức ăn thôi! Hôm đó, vị thiện sư khách và Thầy chỉ ăn thức ăn suông.

## TIẾP NHẬN VÀ TRAO TRUYỀN

Hồi còn thơ ấu, Thầy được ra ngoài Bắc học, nên bị ảnh hưởng của người Bắc. Thay vì nói theo kiểu Huế "Mời Sư Ông thời cơm", Thầy lại nói: "Mời Sư Ông dùng cơm!" Nghe từ "dùng cơm", Sư Ông hơi lấy làm lạ, nhưng Sư Ông đã chấp nhận để dàng. Có một hôm, Sư Ông dẫn Thầy đi và chỉ cho Thầy những cây me đất mọc ở chõ ấm thấp và chung quanh mái tam quan. Những cây me đất cao chừng hai tấc, có bốn cánh, năm cánh, vị chua chua. Sư Ông nói: "Có một món này con có thể học được đó là món canh khoai me đất!" Sư Ông dạy: "Mình chỉ cần đổ một ít nước vào xoong rồi cắt khoai lang ra từng miếng nhỏ bỏ vào nấu cho sôi, khi mềm thì nêm muối rồi cắt vào đó một mớ me đất". Sư Ông rất ưa món canh này. Lâu lâu, Thầy nấu món canh khoai đó để cúng dường Sư Ông. Trước khi nấu món canh khoai đó Thầy thường đến chắp tay thưa: "Bạch Sư Ông, hôm nay con muốn cúng dường món canh khoai me đất. Sư Ông có dùng không?" Sư Ông mỉm cười trả lời: "Dùng!"

Thế là Sư Ông đã dùng cái động từ mà Thầy đã dùng.

Không bao giờ Sư Ông nói ra bằng lời rằng Sư Ông thương Thầy, nhưng Thầy biết là trong trái tim của Sư Ông luôn có đầy áp yêu thương... một tình thương ám áp và cao cả của Thầy đối với trò. Người Á đông vốn là kín đáo. Khi thương, người ta để trong lòng, không chịu nói ra, vì vậy có những đứa con, và những đứa học trò cứ tưởng rằng cha mình không thương, Thầy mình không thương. Ở Tây phương, thương thì nói ra, đôi khi thương ít mà nói thương nhiều, làm cho người ta tưởng là thương nhiều thật. Đó là sự khác biệt giữa hai nền văn hóa.

Sư Ông có viết di chúc để lại mà không cho Thầy và ai biết cả. Trong di chúc, ghi là sau khi Sư Ông tịch thì Thầy phải kế thế để làm trụ trì tổ đình Từ Hiếu. Nhưng hình như Thầy đã được sinh ra không phải để làm trụ trì, cho nên khi Sư Ông tịch, sự anh của Thầy là thượng toạ Chí Niệm đứng ra đảm trách chức vụ trụ trì của tổ đình Từ Hiếu.

Năm 1966 là năm mà Thầy phải rời quê hương để di vận động hòa bình, bởi vì chiến tranh Việt Nam vào lúc đó đã đến giai đoạn khốc liệt. Khốc liệt đến nổi ban đêm mình không ngủ được vì sự chết chóc diễn ra hàng ngày hàng đêm. Ngay tại xung quanh thành phố Sài Gòn, sự chết chóc cũng diễn ra từng ngày từng đêm. Vì vậy, Thầy nói với các vị cộng sự xuất gia và tại gia: hãy lo lắng mọi công việc ở quê nhà để Thầy có thể xuất ngoại di vận động chấm dứt chiến tranh ở Việt Nam. Thầy lên đường vào ngày 11 tháng 5 năm 1966. Năm đó có Nhuần hai tháng ba.

Sau khi bà bác sĩ Hiệu, chị Uyên và chị Phượng - chị Phượng là sư cô Chân Không bảy giờ - vận động xin được cho Thầy giấy xuất ngoại, Thầy bay về Huế để từ biệt Sư Ông:

- Bạch Sư Ông! Con phải di xuất ngoại! Ít nhất là ba tháng. Con sẽ cố gắng vận động dư luận thế giới, tìm cách chấm dứt chiến tranh ở Việt Nam.

Thầy không biết lần đó là lần cuối cùng được gặp Sư Ông. Nhưng hình như có linh tính báo cho Sư Ông biết trước nên Sư Ông nói:

- Con hãy ở lại thêm một ngày nữa để Thầy làm lễ truyền dǎng cho con trước khi con đi.

Khuya hôm sau, một lễ truyền dǎng được tổ chức trong chánh điện. Sư Ông đã ban cho Thầy bài kệ truyền dǎng mà các con đã thấy treo ở trên tường:

Nhất hướng Phùng Xuân đặc kiện hành  
Hành dương vô niết diệc vô tranh  
Tâm dǎng nhược chiểu kỳ nguyên thể  
Diệu pháp Động Tây khả tự thành

Ngày xuất gia và được thọ giới sa di, Thầy được trao pháp danh là Trừng Quang, pháp tự là Phùng Xuân. Phùng Xuân nghĩa là gấp mùa xuân. Thầy không thích cái pháp tự này mấy, vì Thầy cho rằng pháp tự này giống tên con gái.

Hồi đó, Thầy chưa biết rằng Phùng Xuân là một từ để đối lại với từ Khô Mộc. Khô Mộc tức là cây khô. Giọt nước cam lồ của Bồ Tát Quan Thế Âm một khi rưới lên cây khô, cây khô đó biến thành một mùa xuân mới.

Trong thiền môn, có những đoàn thể không hiểu tu tập như thế nào mà người ta trở thành những cây khô. Vì vậy ngày nay chúng ta có những danh từ Khô Mộc Đường, Khô Mộc

Chúng, v.v... Họ ngòi thiền ngày đêm, mục đích là làm sao để những ước muốn, những mơ tưởng của mình khô cạn hết - như một cây khô vậy thôi - làm sao để giải thoát ra khỏi những khổ đau, những bức rức ở trong lòng, để dừng đau khổ. Truyền thống thiền dó gọi là "Khô Mộc Thiền".

## ĐI VỀ HƯỚNG MÙA XUÂN

Thiền của chúng ta là thiền của tình thương. Chúng ta thực tập thương yêu 24 giờ trong một ngày. Chúng ta đi, cốt yếu vì thương mà đi, chúng ta ngòi cũng vì thương mà ngòi, chúng ta ăn cơm cũng vì thương mà ăn cơm, chứ không phải là để làm khô kiệt dòng suối thương yêu trong lòng của chúng ta. But là một con người của tình thương. Chúng ta phải tiếp nối tình thương của But mới được.

Ngày xưa, có một vị thiền sư tên là Đại Hải. Ngài có một bài thơ như sau:

Suy tàn khô mộc ý hàn lâm  
Kỷ độ phùng xuân bất biến tâm  
Tiều khách ngộ chi giao bất cõ  
Dĩnh nhân ná đắc khổ truy tầm

**Suy tàn khô mộc ý hàn lâm:** Nghĩa là một cây khô đang suy tàn, dựa vào một khu rừng lạnh.

**Kỷ độ phùng xuân bất biến tâm:** Bao nhiêu lần gặp mùa Xuân nhưng cây khô vẫn giữ nguyên thái độ khô khan của nó.

**Tiêu khách ngộ chi giao bất cõ:** Người tiêu phu đi ngang qua, gặp cây khô đó nhưng không thèm nhìn vì nó khô khan, nó lạnh lùng, trông chán lام!

**Dĩnh nhân ná đắc khổ truy tầm:** Dĩnh tức là kinh đô của nước Sở (bay giờ là Hồ Bắc). Người nước Sở cực nhọc di tản mà không thấy được đối tượng của mình vì cây khô đó chỉ muốn là một cây khô mà thôi.

Trong giới tu học chúng ta, có những người đã quá đau khổ. Mục đích của họ là muốn biến thành cây khô. Tu như vậy không có lợi ích gì mấy cho cuộc đời xung quanh. Vì vậy, ta không thể hiểu được ý nghĩa của Phùng Xuân nếu ta không thấy được bối cảnh của Khô Mộc Thiền.

Trong sách Ngũ Đăng Hội Nguyên, có câu chuyện của một bà cụ. Bà cúng dường cho một vị tu sĩ ở trong một am cốc suốt 20 năm. Ngày nào Bà cũng đem cơm đến để cúng dường cho vị tu sĩ đó. Khi không đi được thì bà nhờ cô con gái đem cơm đến cho Thầy. Suốt 20 năm như vậy. Một hôm, bà cụ nói với con gái:

- Nay con, con lên ngòi chơi với Thầy, con xin Thầy ôm con, thử xem Thầy phản ứng như thế nào ?

Cô thiếu nữ lên am cốc và làm y như vậy. Thầy kia xích ra một bên và đọc hai câu kệ:

Khô mộc ý hàn nham  
Tam động vô noãn khí  
Nghĩa là:  
Cây khô dựa vào hòn núi lạnh

Suốt trong ba mùa đông nó không hề có một chút hơi ấm nào cả!

Khi cô gái về báo cáo với mẹ, bà cụ ngửa mặt than rằng:

- Hai mươi năm cúng dường rất là uổng. Ông Thầy tu này không được tích sự gì hết!

Chiều hôm đó, bà đến châm lửa đốt cháy túp lều của vị tu sĩ.

Chúng ta tu như thế nào để tình thương trong ta luôn đầy tràn, để niềm tin trong ta không cạn mất. Nếu tu chỉ để làm dịu bớt một vài khổ đau ở trong lòng, hay để chạy trốn khổ đau ở cuộc đời thì chưa phải là tu đúng phương pháp. Tu mà không thấy được những khổ đau ở xung quanh, không đem lại sự chuyển hóa, sự tươi mát và hạnh phúc cho người xung quanh ta thì cách tu đó không phải là bản hoài của Đức Thế Tôn. Vì vậy phải vượt qua giai đoạn "Khô mộc", phải đi để gặp mùa xuân!! Đó là pháp tự mà Sư Ông đã đặt cho Thầy: Phùng Xuân. Nó có một ý nghĩa rất sâu sắc, mà hồi đó vì chưa hiểu, vì đại dột, Thầy đã cho rằng cái tên này giống tên con gái.

### Nhất hướng Phùng Xuân đặc kiện hành Hành dương vô niệm diệc vô tranh

Câu đầu có chữ Nhất.

Câu hai có chữ Hành.

Nhất hướng là di chuyên về một hướng. Hướng đó là hướng Phùng Xuân. Do đó, các học trò của Thầy hãy cứ nhám vào hướng mùa Xuân mà đi.

Đắc là được.

Kiện hành là một thế di rất hùng dũng và vững chãi. Đó là Lăng Nghiêm. Tiếng Pháp gọi là "La marche héroïque". Danh từ "la marche héroïque" là để dịch chữ surangama. Dịch tiếng Hán-Việt là kiện hành, tức là thế di hùng dũng. Thế di của người xuất gia phải là một thế di dũng cảm. Cho nên, các sư cô và sư chú nên biết mình phải di như thế nào.

**Nhất hướng Phùng Xuân đặc kiện hành:** Di về một hướng thôi, gặp được mùa xuân và đạt tới một thế di vững chãi.

Hành tức là hành động. Nếu là động từ thì ta đọc là hành. Nếu là danh từ thì ta đọc là hành. Hành tức là active, còn hành là action.

**Hành dương vô niệm diệc vô tranh:** Trong hành động ta phải theo các nguyên tắc vô niệm và vô tranh.

## VÔ NIỆM VÀ VÔ TRANH

Vô niệm tức là không để bị kẹt vào ý niệm; vô tranh nghĩa là không có óc hơn thua ganh ty với người. Trong bao nhiêu năm hành đạo, Thầy thấy vô tranh dễ làm hơn vô niệm. Trong công cuộc hành đạo, khi có người đến tranh chấp và hơn thua với mình thì Thầy buông bỏ rất dễ, còn vô niệm thì phải thực tập nhiều mới có thể buông bỏ được. Vô niệm là không bị kẹt vào bất cứ một khái niệm hay một ý niệm nào cả. Trong kinh Pháp Bảo Đàm, Lục tổ Huệ Năng định nghĩa vô niệm như sau: nhược kiến nhất thiết pháp, bất nhiễm trước thi vị vô niệm. Nghĩa là khi mình đối diện với các pháp mà tâm không bị dính kẹt vào đó thì gọi là vô niệm. Như khi thấy một cái hoa thì ta liền khởi lên ý niệm về nó, cho nó là đẹp và muốn nó thuộc về mình. Đó không phải là vô niệm mà là đang kẹt vào một cái niệm. Có một ý niệm về Thầy, về bạn, về người hàng xóm của mình, chúng ta có thể bị kẹt vào ý niệm đó, chúng ta bị vướng mắc giận hờn, hoặc tham đốm là do ý niệm đó. Vì một khi

chúng ta đã bị kẹt vào bởi ý niệm đó rồi thì hành động của ta không còn tự do nữa. Chẳng hạn như chúng ta có một ý niệm về hạnh phúc. Chúng ta cho rằng phải như thế này, phải như thế kia mình mới có hạnh phúc và vì chúng ta bị kẹt vào ý niệm hạnh phúc ấy nên chúng ta không có hạnh phúc, trong khi đó hạnh phúc có thể đến với ta một cách rất dễ dàng nếu ta có tự do, nếu ta không bị kẹt vào một ý niệm nào.

Ví dụ có một sinh viên nghĩ rằng: mình phải có bằng Tiến sĩ thì mới có hạnh phúc. Vậy là chết anh ta rồi. Anh ta bị kẹt vào một ý niệm! Phải có bằng Tiến sĩ mới có hạnh phúc. Trong khi đó, rất nhiều người hạnh phúc quá chừng mà không cần có bằng Tiến sĩ gì cả! Tại sao anh lại giam anh vào trong một ý niệm để rồi anh khổ? Cho nên những ý niệm của mình rất nguy hiểm, dù là ý niệm về hạnh phúc, ý niệm về lý tưởng, về Bụt. Mình phải có tự do hoàn toàn. Cho nên trong hành động, chúng ta phải có tự do, phải vô niệm, phải vô tranh thì hành động đó mới là hành động đích thực.

Trong ba mươi năm ở quốc ngoại, Thầy đã cố gắng đi theo lời chỉ dẫn của Sư Ông. Trong những năm hành đạo ở quê nhà, Thầy đã sáng lập Viện Đại Học Vạn Hạnh, trường Cao Đẳng Phật Học, trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, nhà xuất bản Lá Bối, tuần san Hải Triều Âm, tuần san Thiện Mỹ, v.v... Trong lĩnh vực văn hóa và xã hội, Thầy đích thực thấy câu thứ hai này là kim chỉ nam hướng dẫn cho đời mình. Thầy luôn sống và hành động với tất cả con tim mình để phung sự mà cố gắng không bị dính kẹt vào một ý niệm, một phe phái hay một sự tranh chấp nào cả.

#### Tâm đăng nhược chiếu kỳ nguyên thể

Tâm đăng là cây đèn trong tâm. Mỗi chúng ta đều có một cây đèn bên trong. Chính cây đèn này chúng ta phải thắp lên. Đó là ánh sáng chánh niệm. Ánh sáng duy nhất để chiếu soi vào những ngõ ngách của tâm hồn.

Tâm đăng nhược chiếu kỳ nguyên thể: lấy ngọn đèn tâm mà soi rọi trở lại cái bản chất, cái thể tính của mình. Làm được như vậy thì:

#### Diệu pháp Đông Tây khả tự thành.

Cái chánh pháp màu nhiệm tự động được thành tựu thôi, dù ở phương Đông hay phương Tây.

Những năm gần đây, có khi Thầy bất giác giật mình. Dường như Sư Ông đã biết trước rằng Thầy đã có thể đóng góp được khá nhiều cho công trình hoằng pháp ở cả Tây phương và ở Đông phương. Ngày xưa, khi leo lên máy bay để qua Tây phương, Thầy không hề có ý niệm ở lại Tây phương để hoằng pháp. Nhưng sau khi Thầy đã lên tiếng kêu gọi hòa bình rồi, thì các chánh phủ ở Việt Nam không cho phép Thầy trở về nước nữa. Chánh phủ quốc gia không cho mà chánh phủ cộng sản cũng không cho. Vì hai bên đều muốn chiến thắng, trong khi đó mình không muốn cuộc chiến tranh tiếp tục kéo dài. Tiếng nói của đạo Bụt cũng như của ước vọng hòa bình đều bị cả hai bên đàn áp.

Bây giờ chúng ta di sang danh từ Nhất hành.

Nhất là một và hành là hành động. Có một tam muội gọi là **nhất hạnh tam muội**, có khi gọi là **chân như tam muội**, có khi gọi là **nhất tướng trang nghiêm tam muội**.

Kinh luận giải thích: trong tam muội này ta quán chiếu được cái tướng nhất như bình đẳng của tất cả các pháp. Đưa mắt nhìn ra, ta thấy vạn sự vạn vật muôn hình vạn trạng, khác biệt

nhai, tách rời nhau ra. Nhưng nếu quán chiếu thì ta sẽ thấy tất cả những cái khác nhau đó đều cùng chung một bản thể. Tuy là đa dạng, nhưng nằm dưới cái đa dạng đó có cái một, cái nhất như và cái bình đẳng, không cái nào hơn cái nào. Đứng về phương diện hình tướng thì một trái núi lớn hơn một hạt sỏi và chúng ta thấy có sự chênh lệch giữa một trái núi và một hạt sỏi. Nhưng đứng về phương diện nội dung thì trái núi và hạt sỏi là một chữ không có sự khác biệt. Trái núi màu nhiệm bao nhiêu thì hạt sỏi cũng màu nhiệm bấy nhiêu. Nếu không có trái núi thì không có hạt sỏi. Đứng về phương diện Bụt và chúng sanh cũng vậy. Nếu nhìn về phía hình thức, chúng ta sẽ thấy Bụt khác, chúng sanh khác. Bụt có đại từ, đại bi và đại trí, có thọ mạng vô lượng, còn chúng sanh có tham, sân, si, có sanh tử luân hồi. Nhưng sự phân biệt đó sẽ tan biến đi khi ta an trú vào trong "nhất hạnh tam muội". Khi quán chiếu ta sẽ thấy được tính cách bình đẳng và nhất tướng của mọi sự và mọi vật trong pháp giới. Tướng đó gọi là tướng "vô sai biệt".

## TÂM ĐĂNG

Theo phương pháp quán chiếu của nhất hạnh tam muội, trong những tư thế hàng ngày của ta như đi, đứng, nằm, ngồi, tâm ta luôn hướng về cái "định" đó, để ta có thể thấy được không có cái gì lớn hơn cái gì, không có cái gì nhỏ hơn cái gì, không có cái gì cao hơn, không có cái gì thấp hơn và chúng ta thấy được tính cách nhất như bình đẳng của vạn sự vạn vật. Ta không cần bước ra khỏi đạo tràng mà vẫn có thể di vào cõi Hoa nghiêm, cõi Tịnh độ. Đó là định nghĩa của Thầy Long Thọ trong tác phẩm Đại Trí Độ Luận.

Thực tập theo khuynh hướng tịnh độ, ban đầu tâm của chúng ta duyên tướng tới một vị Bụt như Bụt Thích Ca, Bụt Từ Thị hay Bụt Di Đà. Chúng ta để tâm của ta quán chiếu thường trực từ giây phút này tới giây phút khác. Qua vị Bụt đó, chúng ta liên hệ được với tất cả các vị Bụt trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Chúng ta thấy rằng dù cho tất cả các vị Bụt đồng đảo bằng số cát sông Hằng, chúng ta vẫn có thể tiếp xúc được qua một vị Bụt và chính bản thân ta cũng là một vị Bụt. Qua bản thân ta, ta có thể tiếp xúc được với tất cả các vị Bụt ở quá khứ, hiện tại và tương lai. Đó là định nghĩa trong kinh Văn Thủ Sư Lợi Sớ Thuyết Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa.



Tại đạo tràng Làng Mai, chúng ta thường thực tập theo tinh thần này. Ban đầu, chúng ta dùng chánh niệm, chúng ta thắp lên ngọn đèn tâm. Trong bài kệ này Sư Ông gọi ngọn đèn ấy là: "tâm đăng". Khi ăn cơm, ta biết là ta ăn cơm. Ngồi với

tăng thân, ta biết ta đang ngồi với tăng thân. Ngọn đèn của ta đang cháy. Nếu ngồi với tăng thân mà mơ tưởng đến chuyện khác, đến quá khứ, đến tương lai, hoặc lo âu buồn rầu là ngọn đèn của ta đang tắt. Dù Thầy đã truyền cho ta cây đèn rồi thì cây đèn ấy cũng tắt như thường.

Tâm đăng là cây đèn của lòng mình, phải thắp sáng không những mỗi ngày một lần mà phải thắp sáng suốt ngày trong mỗi giây mỗi phút, tại vì ngọn đèn đó là để chiếu sáng hiện hữu của chúng ta.

Trong bài kệ của Sư Ông, ta thấy:

*Tâm đăng nhược chiếu kỳ nguyên thể*

Nếu cây đèn tâm chiếu được vào nguồn gốc của nó thì ngọn đèn đó là một năng lượng ánh sáng rất thật chứ không phải là một cái gì trừu tượng. Tất cả chúng ta đều biết ngọn đèn đó là ngọn đèn gì. Trong chúng ta đây ai cũng đều đã học được cách thắp nó lên và giữ cho nó cháy sáng từ niệm này sang niệm khác, từ giờ phút này sang giờ phút khác. Nhờ ánh sáng đó mà chúng ta thấy chuyện gì xảy ra trong giây phút hiện tại. Trong thế giới của cảm thọ, khổ thì ta biết là khổ, vui thì biết là vui, không khổ không vui thì biết là không khổ không vui. Trong thế giới của tri giác, có một ý niệm thì biết là mình có một ý niệm, có một tri giác thì biết là mình có một tri giác. Đó là cái nguyên thể, tức là tâm của mình. Đèn tâm thắp lên từ tâm, trở lại chiếu rọi vào tâm. Phải thắp lên mới thấy được tâm của mình. Nhiều khi tâm của mình đi những nước cờ rất lạ lùng, mình không thể biết. Minh tưởng là mình không như vậy, kỳ thực là mình như vậy, mình có những ganh ty, giận hờn, đam mê, v.v... mà mình không biết là mình có. Rồi mình dùng những lý luận rất hay, tự biện hộ rằng: cái đó không phải đam mê, cái đó không phải là giận hờn, v.v... Trong tất cả chúng ta luôn luôn có mặt một ông trạng sư. Ông này tìm cách bào chữa cho ta để cho ta có những cảm giác dễ chịu. Nếu không cẩn thận, không có chánh niệm ta sẽ bị đánh lừa, dễ gây dỗ vỡ và khổ đau cho chính ta và những người xung quanh, những người mà ta thương yêu và che chở.

Thực tập của chúng ta là thắp ngọn đèn tâm lên và giữ cho nó sáng cả ngày đêm. Khi nó tỏa ra ánh sáng thì ta phải theo ánh sáng đó mà nhìn, mà quan sát. Chính nhờ sự quan sát này mà chúng ta thấy được sâu sắc trong lòng của sự vật, trong lòng của những tri giác, những cảm thọ của chính mình và mình hiểu được mình, chính từ cái thấy của mình mà mình được chuyển hóa, được giải thoát.

Sự cứu độ, sự cứu chuộc (tiếng Pháp gọi là le salut), sự giải thoát (la Liberation) hoàn toàn căn cứ vào cái yếu tố gọi là "cái hiểu". Trong Cơ Đốc giáo, chúng ta nghe nói đến sự cứu chuộc bằng an sủng của thượng đế. Trong đạo Bụt, sự cứu độ chính là bằng sự hiểu biết, bằng tuệ giác (la Compréhension). Tuệ giác của ta giải phóng cho ta. Có thể gọi Tuệ giác là Thượng Đế cũng được, nhưng Tuệ giác làm sao có được nếu đèn tâm không được thắp lên? Chúng ta, những thiền giả đang thực tập, mỗi người đều có một ngọn đèn trong tâm. Sự thực tập của chúng ta là thắp ngọn đèn đó lên để quán chiếu ngày đêm, từ giây phút này sang giây phút khác, không ngừng nghỉ. Cái đó gọi là "nhất hạnh tam muội". Khi đã quán chiếu sâu sắc, ta sẽ thấy ta và sự em là một, ta và sự chỉ là một, ta và Thầy là một, ta với muôn loài chúng sanh là một. Có được cái thấy bình đẳng và nhất như đó, ta đạt đến cái trí gọi là "vô phân biệt trí" (nhất

hạnh tam muội), là như thế đó! Vậy là quý vị có thể hiểu được ý nghĩa của hai chữ "nhất hạnh" rồi.

## CÔNG ÁN

Năm 1946, nước ta đang có chiến tranh với Pháp. Việt Nam tuyên bố độc lập năm 1945, nhưng với sự che chở và nâng đỡ của phái bộ Anh, quân đội Pháp trở lại. Quân đội nhân dân tổ chức kháng chiến để chống lại quân Pháp. Và khi thành phố Huế bị phong tỏa, tất cả Thầy trò đang ở chùa Từ Hiếu được lệnh phải tản cư. Mọi người khăn gói đem theo một ít lương thực cùng vài chai tương. Tưởng rằng chỉ đi vài tuần rồi trở về chứ không ngờ phải di hàng tháng. Cuối cùng, thức ăn hết chỉ còn một phần ba chai tương, thầy trò mới lấy muối và nước sôi đổ thêm vô cho đầy. Ăn xuống còn nửa chai, lại thêm muối và nước sôi nữa. Rốt cuộc tương không còn mùi tương nữa, chỉ là nước muối. Nhiều khi phải đi hái rau tàu bay, rau dền, rau sam ở dưới lòng suối mà ăn.

Trước khi tản cư, thầy trò đã đào những cái hố rất lớn ở ngoài vườn, đặt xuống những cái chum, cái lu rồi trút lúa vào, lấp đất lại. Phải chôn đi để khi về có lúa mà ăn.

Sau khi hồi cư, Thầy nhớ, một hôm Sư Ông gọi hai sứ chủ Phùng Xuân và Thiên Chân ra đào một chum lúa về xay để ăn. Hôm đó, Sư Ông cũng ra làm việc với hai chú. Trời nắng gắt, làm được một lúc, Sư Ông đứng dậy. Hai chú ngừng lại nhìn thấy Sư Ông mồ hôi ra nhè nhẹ. Sư Ông nói:

- Một quá! Chắc khi nào chết thì mới hết mệt!

Thầy còn đang ngơ ngác nhìn Sư Ông thì Sư Ông nhìn thẳng vào mắt Thầy và nói tiếp:

- Nhưng nếu chết rồi thì ai hết mệt?

Câu nói rất đơn sơ mà Thầy nhớ mãi. Nó trở thành một công án của Thầy. Làm thị giả cho Thầy, đôi khi một câu nói của Thầy cũng dù để cho mình tu suốt đời, dù để quán chiếu suốt đời.

Có chánh niệm thì ta học rất mau và tiến rất mau trên đường tu tập. Ta sẽ không lặp lại những lầm lỗi mà ta đã vấp phải trong quá khứ. Có một lần được Sư Ông sai bảo, Thầy đã hăng hái đi làm, do đó đã mở cửa ra và đóng cửa lại thiếu chánh niệm. Sư Ông kêu vào, không la mắng gì cả. Sư Ông bảo:

- Bây giờ con hãy đi ra lại, rồi mở cửa và đóng cửa thế nào cho hay hơn hồi nay.

Thầy xá rồi đi ra. Lần này, Thầy mở cửa và đóng cửa rất có chánh niệm. Sư Ông chỉ cần dạy một lần đó thôi! Sư Ông không cần phải dạy lần thứ hai. Nếu tâm ta không có chánh niệm thì những câu nói đó sẽ qua đi như lùm gió thoảng. "Nhưng nếu chết rồi thì ai hết mệt?" Đó là một công án rất sâu sắc.

Chúng ta ai cũng có thể gây lầm lỗi, không ai tránh thoát, vì chúng ta không phải là thánh. Tu tập chánh niệm giúp ta thấy được điều đó. Đôi khi một vài năm sau, chúng ta mới biết là chúng ta có lỗi. Có thể chúng ta đã lỡ lời, có thể chúng ta đã xúc phạm. Điều quan trọng là khi đèn tâm của chúng ta thắp lên thì ta biết rằng: ta đã làm một điều vụng dại. Nếu thấy được như vậy và dặn lòng là sẽ không lặp lại điều lầm lỗi đó nữa thì chỉ một lần lầm lỗi kia thôi cũng đủ để ta học suốt đời.

Trong cuộc tấn công Tết Mậu Thân 1968, tức là hai năm sau khi Thầy rời bỏ quê hương, có một trái bom rơi vào chùa Từ Hiếu nhưng chỉ làm sập đổ một góc mái nhà mà không gây thiệt

hai nào khác. Sau đó, chừng một vài tháng Sư Ông qua đời. Thầy nhận được tin từ Pháp. Sư Ông qua đời mà Thầy không về được, vì Thầy không được phép về quê hương. Thầy buồn lâm! Trong những người Thầy viết thơ để than thở có một ông Thầy tu người Cơ Đốc giáo. Đó là cha Thomas Merton, ở tu viện Trappist tiểu bang Kentucky. Cha Merton là một người tri kỷ của Thầy, đã cùng Thầy trao đổi rất nhiều kinh nghiệm tu học. Thầy viết cho Thomas về cái tin buồn đó. Cha Thomas viết lại an ủi Thầy một câu rất hay: "Thầy của Thầy bây giờ hoàn toàn tự do, chúng ta nên vui về sự ra đi tự do của ngài." Thầy cảm thấy được an ủi rất nhiều về câu nói đó.

Nhiều khi Thầy nằm mơ về chùa, thấy mình bước lên tam cấp vào Ái Nhật Đường. Liêu của Sư Ông nằm về phía tay trái, mỗi khi đi đến đó Thầy luôn cúi đầu xuống dù Sư Ông có ngồi đó hay không. Đó là một tập quán. Mỗi lần nằm mơ được đi về chùa, Thầy thấy Sư Ông vẫn còn đó, Sư Ông ra đón Thầy. Tình Thầy trò vẫn luôn đậm đà, ấm áp như cũ. Sự cung kính, sự thương yêu vẫn còn nguyên vẹn, dẫu Sư Ông đã tịch hay chưa tịch, bởi trong trái tim của Thầy luôn có Sư Ông.

Hôm nay, chúng ta ngồi đây có Sư Ông đang ngồi với chúng ta - Sư Ông Thanh Quý hiệu Chân Thật - một con người bản tính rất chân thật, rất hiền từ. Thầy còn nhớ rõ là mỗi buổi sáng, khi tăng thân ra làm các công việc thì Sư Ông cũng ra làm việc với mọi người. Ngài đội chiếc nón vành rất lớn, tay cầm chiếc gậy, tối làm việc với nhóm này một chút, nhóm kia một chút. Đó là niềm vui buổi sáng của Sư Ông. Thầy có bốn phận phải trao truyền Sư Ông lại cho các con. Hiện bây giờ, Sư Ông đang nằm trong trái tim của mỗi người chúng ta. Thầy cũng như các con là sự tiếp nối của Sư Ông, của Bụt, của Tổ.

Chúng ta là một dòng sinh mạng. Mỗi ngày chúng ta cũng cố thăm Tuệ giác. Tuệ giác của Bụt, của Tổ, của cha ông, của tổ tiên để lại. Chúng ta phải tiếp tục chế tác Tuệ giác đó để có thể sống an lạc, tỉnh thức trong từng phút, từng giây, và mang sự an lạc và hạnh phúc đó trao truyền cho con cháu thế hệ mai sau. Chúng ta không thể chỉ trao truyền một mớ kiến thức khái niệm mà phải trao truyền sự sống an lạc, giải thoát của chúng ta. Chúng ta phải làm sao để cho tình thương và tuệ giác mãi mãi tuôn chảy bất tuyệt trong cuộc đời này. Đó là cách hay nhất, cao quý nhất mà chúng ta báo ơn Thầy Tổ, báo ơn Bụt.

# về lại cội Bồ Đề

chuyến di Ấn Độ của Thầy vào mùa Xuân năm 1997

## Chuông chánh niệm tại quốc hội

Chuyến di Ấn Độ kỳ này do đạo hữu Shantum Seth tổ chức. Shantum là đệ tử của Thầy, người Ấn Độ, pháp danh Cittabhadra, nghĩa là Tâm Hiền. Chuyến di này thành hình do nhiều nguyên nhân. Trước tiên là có một số sách của Thầy đã

dược dịch ra tiếng Hindi và phát hành ở Ấn Độ, trong đó có bộ Đường Xưa Mây Trắng. Cũng có nhiều cuốn được xuất bản bằng tiếng Anh, bởi vì tại Ấn Độ, số người đọc tiếng Anh rất đông. Nhà xuất bản Full Circle ở New Delhi đã xuất bản được tám cuốn sách của Thầy nhân chuyến viếng thăm và hoàng pháp này. Lý do thứ hai là các đệ tử người Ấn của Thầy muốn tổ chức một khóa tu lớn ở Madras, ngay tại trụ sở Hội Thông Thiên Học, nơi ngày xưa Krishnamurti đã từng cư trú, và cũng muốn tổ chức hai buổi diễn thuyết lớn để giới trí thức Ấn Độ được dịp trực tiếp nghe Thầy ở Madras. Lý do thứ ba là những buổi diễn thuyết như thế cùng với những ngày tu chánh niệm cũng được yêu cầu tổ chức tại thủ đô New Delhi và Calcutta. Tại thủ đô, Thầy sẽ gặp và đàm đạo với Phó Tổng thống Ấn Độ kiêm chủ tịch quốc hội là ông K. R. Narayanan. Lý do cuối cùng, cố nhiên, đây là cơ hội Thầy về thăm lại cội Bồ Đề cùng núi Thủ, để cúng dường lên đức Thế Tôn tác phẩm Đường Xưa Mây Trắng xuất bản bằng tiếng Ấn Độ.

Tháp tùng trong chuyến đi có các sư cô Chân Không, Chân Diệu Nghiêm, Chân Định Nghiêm, Chân Tuệ Nghiêm, Chân Thuần Nghiêm, Chân Giới Nghiêm, Chân Hà Nghiêm, các thầy Chân Pháp Ấn, Chân Pháp Ứng, Chân Pháp Niệm, Chân Pháp Cảnh, sư chú Chân Pháp Hiền và một số các Phật tử từ Mỹ châu, Âu châu, Úc châu là anh Hòa, chị Mỹ Hạnh, chị Khôi, v.v... Giáo sư Thomas và chị Eva từ Thụy Sỹ cũng đã đi theo để quay hình trọn chuyến đi.

Ngày 17.2.97, phái đoàn khởi hành từ phi trường Bordeaux, tối mịt mới tới thủ đô Ấn. Phái đoàn được đón về India International Center cư trú. Sáng ngày 18.2.97, tại thủ đô New Delhi, thầy trò di thăm Ấn Độ Môn (India Gate). Bốn giờ rưỡi chiều, Thầy họp báo. Bên trái Thầy là ông giám đốc nhà xuất bản Full Circle. Bên phải Thầy là ông Ashok Desai, tối cao pháp quan (Attorney General) của chính phủ Ấn Độ. Ông có mặt ở đây để trình bày và giới thiệu các tác phẩm của Thầy cho báo chí. Trong một chuyến công du tại Anh Quốc, ông được gặp cuốn Đường Xưa Mây Trắng, đã thỉnh về đọc, và đã khám phá ra rằng anh Shantum là con trai của bạn ông, đang làm Chánh Án Tối Cao Pháp Viện. Do nhân duyên này, ông đã cộng tác với Phật tử Tâm Hiền để tổ chức khóa tu và buổi diễn thuyết công cộng của Thầy tại thủ đô và cũng sắp đặt cuộc gặp gỡ giữa Thầy với ông Chủ tịch Quốc Hội.

Giới báo chí tới rất đông, có cả trên một trăm người. Thầy chưa bao giờ ngồi trong một cuộc họp báo như thế. Thầy có dịp nói về công phu hành đạo và độ đời của Thầy tại Tây Phương, và trả lời rất nhiều câu hỏi của giới báo chí về nhu yếu và phương pháp tu tập trong xã hội hiện tại. Thầy nói tuy Thầy là một người Việt sinh ra từ văn hóa Việt Nam, nhưng Thầy cũng là một đứa con đích thực của nền văn hóa Ấn Độ. Ngày hôm sau, giới báo chí đã viết một bài rất hay về cuộc họp báo này.

Sáng hôm sau, ngày 19.2.97, Thầy tiếp phóng viên nhật báo The Times of India, sau đó tiếp phóng vấn gia truyền hình Dileep Padgoonker. Phái đoàn được mời về thăm trại tại nhà Phật tử Tâm Hiền. Sau đó các thầy và các sư cô trẻ được mời về hướng dẫn sinh hoạt cho học sinh của trường trung học Vasant Valley School. Các em rất thích thú và rất yêu mến các thầy và các sư cô. Ông hiệu trưởng Arun Kapoor rất hứng khởi và mong ước các thầy, các sư cô có dịp trở lại. Sau đó ông ghi danh tới

tham dự ngày tu học với Thầy tại Delhi. Bảy giờ chiều, phái đoàn tiếp những người trẻ nhóm chủ trương **Tờ Life Positive**.

Mười một giờ sáng hôm sau, phái đoàn di thăm nhà thương chim của giáo phái Jain. Lãnh tụ giáo phái này, trong kinh thường gọi tên là Nigantha Nalaputta, được gọi là Mahavira, sống cùng một thời với Bụt. Giáo phái này thực tập bảo vệ sinh mạng rất gắt gao. Sau khi thăm viếng và học hỏi về cách chăm sóc và trị bệnh cho chim, các thày và các sư cô được các bác sĩ mời lên sân thượng để phỏng vấn những con chim đã được chữa trị. Sau đó dài truyền hình đã phỏng vấn Thầy và thu hình phái đoàn niệm Bụt. Năm giờ chiều hôm ấy, Thầy di gặp Phó Tổng Thống K. R. Narayanan kiêm Chủ tịch Quốc hội. Thầy nói: "Hôm nay Ông Phó Tổng Thống bạn biết bao nhiêu công việc, nào khai mạc khóa mới của quốc hội, nào dự lễ tấn phong hai vị bộ trưởng mới, vậy mà vẫn có thời giờ để tiếp một ông thày tu, đó là một điều thật quý hóa." Ông Phó Tổng Thống tươi cười đáp: "Bạn gì thì bạn, tôi không thể lấy bất cứ lý do gì mà không gặp ông thày tu, nhất là khi ông thày tu này là một bậc cao đức từ phương xa tới." Đó là một giờ đồng hồ đàm đạo rất lý thú về việc áp dụng pháp môn lắng nghe và ái ngữ. Thầy đã đề nghị với Ông Chủ tịch Quốc hội một vài điều cụ thể để có thể nâng cao phẩm chất của hoạt động quốc hội:

1. Soạn thảo một văn bản ngắn đọc trước mỗi buổi họp trong không khí yên tĩnh. Ví dụ: Quốc dân trông đợi chúng ta có khả năng lắng nghe nhau và sử dụng ái ngữ với nhau để có thể trao đổi, học hỏi, phối hợp và dúc kết tuệ giác và kinh nghiệm cá nhân thành tuệ giác và kinh nghiệm tập thể. Có như thế, những quyết định của quốc hội mới phản ánh được tuệ giác và kinh nghiệm của cả nước, quốc hội mới có thể phục vụ cho đất nước với khả năng tối đa của mình. Xin thực tập lắng nghe nhau và trao đổi với nhau hôm nay với tất cả bình tĩnh và nhã nhặn.

2. Mỗi giờ có chuông chánh niệm để mọi người có dịp thở im lặng trong một phút.

3. Mỗi khi không khí trở nên căng thẳng và ngột ngạt, vị chủ tọa có quyền thỉnh chuông chánh niệm để mọi người thở trong vòng ba phút trước khi tiếp tục bàn cãi.

4. Mỗi khi có vị dân biểu nổi nóng, dùng ngôn ngữ không nhã nhặn, vị chủ tọa có quyền yêu cầu dân biểu ấy thực tập thở cho đến khi lấy lại được ngữ phong cản có của một dân biểu.

5. Thỉnh thoảng tổ chức một ngày tu chánh niệm cho những dân biểu nào có nhu yếu tu học."

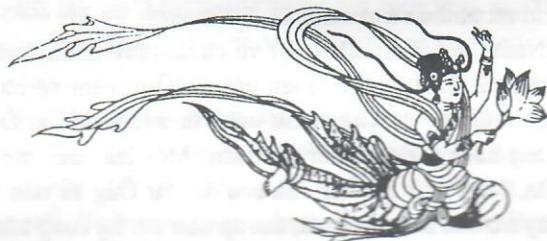
Ông Chủ tịch Quốc hội rất hứng khởi trước những đề nghị của Thầy. Ông ao ước một ngày nào đó sẽ có thể mời Thầy đến thuyết giảng cho các vị dân biểu về sinh hoạt tâm linh và Ông nói: việc tổ chức ngày tu chánh niệm cho những thành phần nào của quốc hội có nhu yếu tu học là việc có thể làm được, và hy vọng Thầy có dịp trở lại Ấn Độ để hướng dẫn những ngày tu học như thế.

Chiều hôm nay Thầy và một số các thày và sư cô lớn được gia đình Ông Ashok Desai mời dùng cơm.

Sáng 21.2.97 Thầy lại được mời phỏng vấn chương trình truyền hình đặc biệt. Chương trình được thu tại khách sạn Ashoka và sẽ được phát ra ngày 11.3.97.

Buổi tối, Thầy nói pháp thoại công cộng tại Jajiv Gandhi Foundation về đề tài *Worlds in Harmony*.

Sáng 22.2.97, tại khu công viên Buddha Jayanti Park của New Delhi Thầy hướng dẫn thiền tọa, thiền hành và thực tập cho bốn trăm quan khách quy tụ để thực tập với Thầy. Sau buổi thiền hành, mọi người ngồi xuống bài cỏ, thiền sinh đã có dịp hỏi nhiều câu hỏi về thực tập, và Thầy đã mời các thày và các sư cô trong phái đoàn trả lời những câu hỏi ấy. Buổi sinh hoạt này do *Tibet House* tổ chức.



Chiều ngày 22.2.97, lúc bốn giờ chiều Thầy lại nói pháp thoại công cộng tại India International Center với đề tài *Walking Lightly*. Buổi pháp thoại này có trên 1500 người, quy tụ được rất nhiều thành phần trí thức của thủ đô. Tờ *The Statesman*, hôm sau, đã đăng một bài khá hay về buổi pháp thoại này.

Ngày 23.2.97 là một ngày tu chánh niệm cho dân Delhi. Trong số 400 người tới dự ngày tu học, có nhiều vị tai mắt trong giới chính quyền và có cả ai nữ của Ông Phó Tổng Thống. Ông Asok Desai cũng có tới dự. Ngày chánh niệm được tổ chức tại trung tâm Sanskriti Kendra, Anandagram, từ mười giờ sáng cho tới sáu giờ chiều.

## Đoàn tụ dưới cội bồ đề

Sáng hôm sau, 24.2.97, phái đoàn bay đi Patna, và từ phi trường Patna, lấy xe buýt đi về Bodhgaya. Mọi người thực tập ăn cơm, ngâm phong cảnh và thở theo chuông chánh niệm. Shantum đã cho ngừng xe tại một cái chợ nhỏ và mua một buồng chuối cau có cả mấy trái cho đại chúng. Tới Bodhgaya thì trời gần tối, phái đoàn được đưa về chùa Daijokyo an nghỉ.

Sáng 25.2.97, mọi người dậy sớm lúc bốn giờ sáng để di ra Bồ Đề Đạo Tràng. Sau khi chấp tay đi quanh bảo tháp một lần, tất cả mọi người được di vào ngồi bên cội bồ đề. Một cuốn Đường Xưa Mây Trắng bằng tiếng Hindi được dâng lên Kim Cương Tọa bên gốc bồ đề. Thầy dâng hương, và đại chúng niệm Bụt. Thầy nói chuyện với cây bồ đề, bằng tiếng Việt, rồi bằng tiếng Anh: "Chúng tôi cảm ơn cây đã che chở cho Bụt trong những ngày nắng gắt và trong những đêm giông tố bão bùng. Bụt còn đó, khắp năm châu, và công đức của cây bồ đề thật vô lượng. Bụt giờ này cũng đang ngồi dưới cội bồ đề với tất cả con cháu. Mỗi lá bồ đề đang phát phơ trong gió mai cũng là một đệ tử của Bụt."

Sau khi vào thiền tọa, tụng kinh và leo lên bảo tháp thăm viếng, Thầy cùng phái đoàn ra sông Ni Liêng Thuyền để sang bên kia bờ. Năm nay trời hạn hán, sông không còn nước.

Qua gần tối giữa sông, phái đoàn gặp một đoàn em bé sang từ bên làng Uu Lâu Tân Loa. Thầy và phái đoàn dừng lại để chơi với các em bé, mời các em bé cùng di trở lại qua làng. Mỗi em đều xưng tên, đều trả lời các câu hỏi của các thầy và các sư cô về gia đình, về tuổi tác, về sự học hành. May có Shantum để phiên dịch. Qua gần tối bờ bên kia, phái đoàn gặp một số các vị chức sắc và giáo viên trường tiểu học. Mọi người đứng lại giới thiệu và chuyện trò. Thầy nói mục đích của Thầy là sang thăm trẻ em bên làng, thăm trường tiểu học và hiến tặng sách Đường Xưa Máy Trắng tiếng Hindi cho thư viện của làng và của trường tiểu học. Ông xã trưởng giới thiệu một thầy giáo đang có mặt. Thầy giáo này sẽ hướng dẫn phái đoàn trong cuộc thăm viếng. Mọi người cùng các em bé đi trên những bờ ruộng, trong chánh niệm. Đến thư viện của làng, Thầy được dãi trà, trong khi các thầy các sư cô trẻ sinh hoạt với rất đông đảo thiếu nhi ngoài sân. Trẻ em đến đông lâm. Sau khi thăm viếng và tặng sách, ký tên, Thầy và phái đoàn đến thăm một lớp học ngoài trời. Các bé được nghe đọc một chương trong sách Đường Xưa Máy Trắng. Thầy giáo đọc rất sinh động. Thỉnh thoảng anh dừng lại, hỏi một câu, để xem các bé có theo dõi chăm chú không. Một buổi thiền quýt được tổ chức ngay sau đó. Thầy hỏi các bé: "Khi giận thì phải làm gì?" Shantum và vị hôn phối của anh đứng lên đóng màn kịch "Giận thì phải thở". Các bé vỗ tay đom đóm. Ba giờ chiều hôm ấy, Thầy diễn thuyết tại hội quán hội Mahabodhi Society về đề tài Đất Chứng Kiến (The Earth as Witness). Buổi diễn thuyết do Bodhgaya Buddhist Cultural Center và hội Mahabodhi cùng tổ chức.

Sáng 26.2.97, vào buổi sáng tinh khôi, phái đoàn lại ra Bồ Đề Đạo Tràng ngồi thiền, tụng kinh, niệm Bụt và nghe pháp thoại. Sau đó phái đoàn về thăm chùa Việt Nam do Thượng Tọa Huyền Diệu hướng dẫn. Ở đây phái đoàn đã gặp kiến trúc sư Nguyễn Bá Lăng. Một giờ trưa, phái đoàn lên đường di thành Vương Xá (Rajgir).

## Ăn sáng với Bụt trên núi Thủ

Tới Rajgir trời vẫn còn sáng. Phái đoàn được đưa về khách sạn Centaur Hokke, một khách sạn Nhật bản khá sang. Mọi người quyết định nghỉ ngơi, đợi sáng mai thức dậy leo lên núi Thủ.

Ngày 27.2.97, khởi hành từ khách sạn lúc 4.30 sáng, phái đoàn đến chân núi Thủ lúc trời còn tối mịt. Shantum đã ghé mồi một cảnh sát viên cùng leo núi với phái đoàn. Trắng còn treo trên đỉnh núi. Cứ mười lăm phút thì mọi người lại dừng lại nghỉ ngơi. Khi chót núi hiện ra với nền tịnh thất của Bụt, Thầy và phái đoàn đã di đến chiếc cầu nhỏ bắc qua suối. Thầy lạy xuống, và phái đoàn lạy theo Thầy, hướng về đỉnh Linh Sơn. Lên tới đỉnh núi mọi người tìm chỗ tọa thiền, hướng về phương mặt trời sê mọc. Trắng sao mờ nhạt dần. Mặt trời ló dạng rực rỡ. Núi Thủ sáng đẹp vô cùng. Ba tiếng chuông vọng lên. Mọi người đến chung quanh nền tịnh thất của Bụt, vuông vức mỗi chiều chừng hai thước ruồi. Thầy xuống tán và đại chúng đánh lễ theo. Sau đó mọi người bày biện thức ăn sáng. Một bát musli đã được dâng lên đức Thế Tôn trên nền tịnh thất, với cả một chiếc thia. Mọi người ăn sáng với Bụt trong chánh niệm, im lặng tuyệt đối. Không khí rất đầm ấm, thanh thoát tuyệt trần.

Phái đoàn đi tham quan mọi nơi trên núi Thủ, dốt hương và làm lễ tại các hang động ngày xưa các thầy Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, A Nan, v.v.. từng lưu trú. Mọi người dâng lễ. Sau đó đại chúng tập họp ở sườn núi bên phải để nghe pháp thoại. Pháp thoại xong thì di thiền hành. Trời đã nóng. Mọi người tiếp tục di thăm các ngõ ngách trên núi. Vào giờ ngọ, cơm chay được đưa lên núi. Đại chúng thọ trai trong chánh niệm. Sau đó thầy Pháp Niệm đã hướng dẫn thiền buông thư cho mọi người được dịp nghỉ ngơi.

Vào lúc bốn giờ, tất cả các thầy và các sư cô đều được Thầy làm lễ xuống tóc một lần thứ hai trên núi Thủ. Tóc của mọi người được trộn lẫn với đất núi. Sau đó, phái đoàn tập họp ở tịnh thất của Bụt để dâng hương, đánh lễ và tụng năm giời. Vào giờ mặt trời sắp lặn, đại chúng thực tập ngồi thiền bên tịnh thất, tất cả đều hướng về phía tây. Mặt trời lặn vô cùng rực rỡ. Mặt trời lặn đã lâu, đại chúng mới đứng dậy lạy Bụt và xuống núi. Phái đoàn đã sống thật sâu sắc từng phút giây, từng hơi thở trong suốt 14 giờ tại núi Thủ, tiếp xúc với không khí, chim chóc, cỏ cây, từng viên đá nhỏ, từng khối núi đá sừng sững. Hầu hết tăng đoàn như cảm nhận được bước chân, nụ cười, cái nhìn của Bụt đâu đây. Buổi sáng có phái đoàn Phật tử Thái hành hương rầm rộ, nói cười chụp ảnh, nói những chuyện không đâu. Buổi chiều có một phái đoàn Nhật Bản cũng ồn ào không kém, sống hời hợt quên lãng, khiến cho sư cô Tây Tạng Ani Lodro tháp tùng theo phái đoàn bật chảy nước mắt. Sư cô Chân Không biết ngay là vì sư cô Lodro thương họ không được hướng dẫn để có thể tiếp xúc sâu sắc với Bụt như mình, thương họ vô tâm cạn cợt đánh mất dịp may, và khóc vì mừng mình may mắn có Thầy hướng dẫn, giúp mình tiếp xúc được với năng lượng của Bụt. Nhưng sư cô Chân Không giả bộ không biết và tới 'ghẹo' sư cô Lodro: "Tôi biết rồi nè, có phải Ani khóc vì bị Thầy bắt giữ im lặng, không được nói chuyện huyên thuyên cho đã miệng như các phật tử Thái và Nhật kia, phải không?"

## Thọ trai với các em bé tại tu viện Trúc Lâm

Ngày 28.2.97, đại chúng lại lên núi Thủ một lần nữa. Thầy vì mệt nên ở nhà. Đại chúng từ núi Thủ về lúc 8.30 sáng. Mọi người lên xe, đi về tu viện Trúc Lâm lúc 9 giờ sáng. Thiền hành qua bờ hồ, tới bên rừng Trúc, đại chúng ngừng lại ăn sáng tại đây, ngay dưới những gốc cây. Shantum được Thầy mời thuyết trình về lịch sử tu viện Trúc Lâm. Sau đó đại chúng di thiền hành. Có một số các em bé di theo để xin tiền. Thầy nắm tay chúng di thiền hành. Khoảng 15 phút sau, các bé đã tham dự thật sự vào việc di thiền hành và quên mất chuyện xin tiền lúc trước. Có một bé gái chừng sáu tuổi thấy phái đoàn, nghĩ là dân du lịch nên đã đến xin tiền. Bé đưa hai tay làm dấu hiệu xin một ít tiền để mua cơm ăn. Thầy nắm lấy tay trái bé trong tay phải Thầy. Với tay còn lại, bé vẫn làm dấu hiệu xin tiền ăn cơm. Thầy bảo Shantum nắm lấy bàn tay còn lại ấy. Bé không làm dấu hiệu xin nữa, thành ra phải di giữa Thầy và Shantum, im lặng. Năm phút sau, Thầy hỏi Shantum bàn tay phải của bé đã nắm im chưa. Shantum nói bàn tay vẫn còn động. Đi thiền hành được nửa vòng hồ, bàn tay bé mới hoàn toàn lắng xuống. Năng lượng bình an và thương yêu của Thầy và của Shantum đã di vào

em bé. Bé đã tiếp nhận tình bạn và quên hết chuyện xin tiền. Đì sau bé còn có nhiều bé khác, trong đó có cả em trai bé, bốn tuổi, hoàn toàn ở trường, người dính đầy đất cát nhưng rất xinh đẹp. Người ở cấp bực xuống hò, Thầy nắm tay hai bé. Mọi người đều ngồi xuống im lặng thở và quán chiểu. Các bé ngồi im lặng và hòa nhập với tăng thân, rất an bình và hạnh phúc. Rất nhiều người tới thu hình và chụp hình cảnh tượng này.



Đi thiền hành về tới địa điểm cũ, mọi người ngồi lại để nghe pháp thoại. Các bé đều ngồi quanh Sư Ông rất nghiêm chỉnh. Dù không được ai phiên dịch, dù không hiểu tiếng Anh, các bé cũng ngồi rất yên trong buổi pháp thoại. Thầy nói về giai đoạn Bụt đưa các thầy về thành Vương Xá lần đầu và những khó khăn trong việc xây dựng tăng thàn 1250 vị khất sĩ đầu tiên. Vào giờ trưa, cơm được đưa tới. Các bé được ngồi vòng tròn ăn cơm chánh niệm im lặng với ba sư cô trẻ. Các bé ngồi rất nghiêm túc, lễ phép, bắt chước các sư cô chấp tay và chuyền thức ăn một cách rất trang trọng dù các bé mặc rất nghèo khổ, có đứa ở trần, có đứa ở trường. Cảnh tượng các bé ngồi ăn cơm chánh niệm rất đẹp.

Cơm trưa xong, phái đoàn thu xếp để di viếng di tích tu viện Nalanda. Các bé đưa phái đoàn ra tận cổng Trúc Lâm, không đứa nào ngừa tay xin tiền cả.

Tại di tích tu viện Nalanda, phái đoàn được một chuyên viên khảo cổ hướng dẫn tham quan. Thầy đã nói pháp thoại ngắn trên bối cản xanh về tu viện Nalanda ngày xưa, về đề tài ngũ minh, duy biểu và hiện đại hóa Phật giáo.

## Tiếp xúc An Lành

Ngày 1.3.97, vào lúc sáu giờ sáng, phái đoàn lên đường về thành Hoa Thị (Patna). Tám giờ, phái đoàn ngừng lại bên bờ sông Hằng để ăn sáng. Các sư cô Hà Nghiêm và Tuệ Nghiêm có dịp chạy chơi trên những bãi cát mênh mông dưới sông. Bên bờ sông là những cánh đồng trồng ngô rộng bát ngát. Tại phi trường Patna có tiệm cơm chay. Phái đoàn đã thọ trai tại đây trước khi lấy máy bay đi về Calcutta. Tại Calcutta, các thầy và các sư cô được đưa về một ngôi nhà cổ rất sang trọng để an nghỉ. Các vị cư sĩ được đưa về một lữ quán khác.

Sáng 2.3.97, Thầy đưa các thầy và các sư cô di thiền hành trong hoa viên của tòa nhà cổ kính và sau đó về uống trà và ăn sáng ở thực đường. Mười giờ rưỡi sáng Thầy diễn thuyết tại Radha Krishna Birle Mandir về đề tài Touching Peace (Tiếp xúc

An Lành). Thầy dạy về hiểu biết, thương yêu, truyền thông và hai linh chủ đầu của bốn câu linh chủ. Buổi diễn thuyết đã được nhóm Ladies Study Group ở Calcutta tổ chức. Thính chúng đông tới 1.500 người.

Tối hôm đó phái đoàn được thỉnh thoại trai tại một gia đình trưởng giả theo nghi thức truyền thống. Bữa cơm cúng dường được tổ chức giống hệt như trong thời gian Bụt còn tại thế và có hàng chục người làm sắp hàng dâng cơm, dâng nước, dâng khăn, tiếp thức ăn v.v.. theo lề lối cổ điển. Sau bữa trai phạn, các vị xuất gia đã tụng niệm hồi hướng cho gia chủ. Mọi người trong phái đoàn đều ý thức là may mắn lắm mới được chứng kiến một cảnh tượng trai tăng đúng theo truyền thống của tăng đoàn ngày xưa cách đây hàng ngàn năm.

## Làm sống dậy khung cảnh xưa

Sáng 3.3.97, phái đoàn lấy máy bay đi Madras. Phái đoàn được đưa về trụ sở hội Theosophical Society ở Adyan. Thầy và các thị giả được đưa tới một căn nhà biệt lập trong vườn. Bà Brema đưa phái đoàn di chợ hoa, rau, trái cây và mua một ít trái dừa tươi, chuối, mít, du dù. Sáng hôm sau khóa tu bốn ngày bắt đầu. Có cả thầy 450 thiền sinh tham dự. Thiền sinh Ấn Độ ngồi kiết già nghe pháp rất thoải mái, ngồi bao lâu cũng không biết mỏi, làm Thầy rất thích. Trụ sở hội Thông Thiên Học khá rộng, vườn cảnh xinh đẹp, rừng cây bao la. Sáng nào cũng bắt đầu bằng thiền tọa, rồi thiền hành ra biển lúc mặt trời chưa mọc, ngồi thiền trên bãi cát cho đến khi mặt trời rực rỡ soi chiếu sáng loáng cả mặt biển thì đại chúng mới di thiền hành về thực đường để ăn sáng trong chánh niệm. Các bài pháp thoại đều có căn bản tâm học làm nền tảng cho sự thực tập chuyển hóa đưa tới hiểu và thương. Thiền sinh rất ngạc nhiên vì lần đầu thấy giáo lý đạo Bụt được trình bày và thực tập một cách rõ ràng, thực tiễn và có hiệu quả hiện tiền. Họ tham dự thiền ngồi, thiền đi, thiền nằm, thiền ăn cơm im lặng rất nghiêm chỉnh và hết mình.

Brema là đệ tử của Thầy, thuộc dòng danh gia quý tộc Ấn Độ, gia đình cư trú nhiều đời tại Madras. Bà đã từng tới tu học tại Làng Mai nhiều lần và đã đứng ra tổ chức khóa tu này với sự cộng tác của hội Thông Thiên Học.

Phải nhìn cung cách của thiền sinh Ấn Độ mới thấy được cách thức người xưa bày tỏ niềm sùng kính đối với các bậc đạo sư. Có những người thiền sinh cúi xuống hôn dấu chân của Thầy để lại trên cát. Có những vị khác bốc một nhúm cát trong dấu chân ấy và để lên đầu. Có những vị quỳ xuống đảnh lễ, trán chạm vào bàn chân Thầy. Có một số các thầy và các sư cô Việt Nam du học ở thủ đô Delhi về dự khóa tu. Các vị đã nói: "Chúng tôi có người đã ở Ấn Độ năm hoặc sáu năm. Vậy mà hôm nay, lần đầu tiên mới được thấy xuất hiện cảnh tượng của hai ngàn năm trăm năm về trước, vào thời của Bụt. Phái đoàn đã làm sống dậy khung cảnh nhiệm mầu của núi Thíu và tu viện Kỳ Viên năm xưa."

Trưa ngày 6.3.97, một thiền sinh lên gặp Thầy và chỉ cho Thầy xem một bài trong nhật báo The Indian Express Chennai. Bài báo này loan tin là chủ tịch Quốc Hội Narayanan, ngày hôm 5.3.97 đã thành lập một ủy ban quốc hội gồm có 9 thành viên gọi là Ủy Ban Đạo Đức Quốc Hội - với cựu thủ tướng S. B. Chavan đứng đầu: "Đây là lần đầu tiên một ủy ban như thế

đã được thiết lập tại quốc hội để chăm sóc về khía cạnh hành xử đạo đức của các dân biểu quốc hội", bài báo viết. Ủy ban này đại diện được tất cả các đảng phái và khuynh hướng chính trị trong quốc hội. Đọc bài báo này Thầy rất vui. Một giờ dàm đạo với ông Phó Tổng Thống Ấn Độ đã đem lại những hoa trái thật tốt đẹp. Shantum nói dân Ấn Độ có phước lâm mới có được một ông Phó Tổng Thống đạo đức và biết lắng nghe một nhà tu như thế. (Trong khi chúng tôi viết những dòng này thì Phó Tổng Thống Narayanan đã được bầu làm Tổng Thống toàn xứ Ấn Độ).

Khóa tu Madras kết thúc trong không khí rất hào hứng của các thiền sinh mà phần lớn đều là dân trí thức và tai mắt trong xã hội Ấn Độ. Trong hai ngày kế, Thầy liên tục nói hai bài pháp thoại công cộng tại công viên hội Thông Thiên Học, mỗi buổi pháp thoại như thế có trên 2000 người tham dự. Bài đầu nói vào lúc 5 giờ 30 chiều ngày 8.3.97, và bài thứ hai nói vào lúc 10 giờ sáng ngày 9.3.97.

Ngày hôm sau, sau khi dự buổi tiếp tân tại nhà Brema, Thầy và phái đoàn lên máy bay trở về New Delhi. Chiều hôm sau, có một cuộc họp báo tổ chức tại India International House. Số người đến tham dự cuộc họp báo là trên hai trăm người! Thị ra thiên hạ rất khao khát được nghe Thầy và gặp Thầy, đã rủ nhau tới rất đông. Các nhà báo đã rủ bạn bè và thân quyến của họ đến. Mọi người có dịp đặt những câu hỏi về sự thực tập hàng ngày.

Một buổi thiền trà được tổ chức tại India International Center tối hôm sau để mọi người được gặp Thầy trước khi chia tay. Anh chị Shantum đã tặng quà cho tất cả mọi người.

Chuyến đi Ấn Độ này rất hiếm có và rất hạnh phúc. Tất cả mọi người, xuất gia hay tại gia, người Việt hay ngoại quốc, xuất phát từ Làng Mai hay từ các nước khác, đều cảm thấy sâu sắc điều đó. Không dễ gì có được một cơ hội như cơ hội này, vừa được hành hương, vừa được tu học, vừa được tham gia vào các hoạt động hoằng pháp, vừa được nuôi dưỡng bởi tăng thản. Tất cả các thành phần của phái đoàn đều cư xử với nhau trong thương yêu, hòa thuận và hạnh phúc. Công việc được phân phối rất đẹp. Nếu có việc gì cần làm, thì tự khắc có người làm, dù không có sự cát đặt trước. Nhiều người đã có chuyển hóa lớn trong chuyến đi và tình thương giữa mọi người được nuôi dưỡng và phát triển liên tục. Cầu Bụt gia hộ để sau này lại có những chuyến đi như thế.

# nói...chưa có vung

Thưa đại chúng, hôm nay là ngày Chủ Nhật 16-11-1997. Đây là buổi nói pháp thứ nhì tại Tu Viện Rừng Phong. Hôm nay chúng ta học về Thương Yêu.

Chúng ta ai cũng đã có thương nhưng có lẽ ít người có cơ hội tính sổ lại tình thương của mình, xem thử ta đã khổ đau như thế nào trong khi thương, đã hạnh phúc như thế nào trong khi thương và đã học được gì trong quá trình thương yêu, khổ

dau và hạnh phúc đó. Thật ra phần lớn trong chúng ta bận rộn rất nhiều và chưa có cơ hội để ngồi lại và làm việc tính sổ ấy. Khi tính sổ như vậy, chúng ta có thể học được rất nhiều từ những kinh nghiệm thương yêu, khổ đau và hạnh phúc của chúng ta. Chúng ta thương cha, thương mẹ, thương con, thương cháu, thương trời, thương đất. Chúng ta thương nhiều thứ lâm. Mỗi người trong chúng ta nên để ra bộ chùng bảy ngày để suy nghĩ, take a vacation, không làm gì hết, suốt ngày chỉ tính sổ thương yêu mà thôi. Và ta phải nhìn cho sâu, phải thành thật, để có thể bắt đầu thấy được bản chất của tình thương cũng như của những khổ đau, khó khăn và hạnh phúc mà tình thương ấy đã đem tới. Từ đó chúng ta sẽ rút ra những kinh nghiệm và sẽ chuyển hóa được tình thương để tình thương ấy bớt gây đau khổ cho mình và cho người, và cũng để bắt đầu tạo thêm hạnh phúc cho mình và cho người mình thương. Chúng ta thương, nhưng thực sự ít ai biết được bản chất của tình thương. Nếu chúng ta biết thực tập chánh niệm và quán chiếu thì chúng ta sẽ có cơ hội nhiều hơn để hiểu biết và chuyển hóa bản chất của tình thương trong ta.

Nhà văn Pháp Antoine de St. Exupéry, tác giả quyển 'Hoàng tử bé' (Le Petit Prince), có nói : 'Thương nhau không phải là nhìn nhau, mà là cùng nhìn về một hướng.' ('Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction.') Chúng ta thử xét xem lời tuyên bố của ông có đúng không ?

Tôi nghĩ là thương nhau mình có thể ngồi nhìn nhau được chứ, miễn là đừng ngồi suốt ngày mà thôi ! Lâu lâu phải nhìn nhau, phải nhận diện rằng người thương của mình có mặt. Nhìn nhau ở đây có nghĩa là công nhận sự có mặt của người kia. Nếu thương mà không công nhận sự có mặt của người kia thì người kia sẽ tủi chết, và sẽ nghĩ là mình không thật sự được thương. Người kia sẽ nói : 'Anh không bao giờ để ý tới tôi, anh không bao giờ nhìn mặt tôi, anh không bao giờ ý thức là tôi đang có mặt !' Như vậy không được. Cho nên chúng ta đừng nghe cái ông nhà văn đó xúi dại.

Chúng ta phải biết nhìn nhau và phải tập nhìn có chánh niệm. Nhìn như thế nào và nói như thế nào để người kia biết mình thật sự có mặt cho người đó và người đó thấy sự có mặt của mình đang được công nhận và trân quý. Nếu người mình thương làm như mình không có mặt trên cõi đời này, thì mình sẽ có cảm tưởng là mình không thực sự được thương, là mình đang bị bỏ quên (ignored) bởi người ấy. Nhìn nhau, vì vậy rất quan trọng. Nhưng mà vấn đề là khi nhìn nhau mình sẽ thấy gì ?

Khi thấy có cái gì để thương thì mình thương. Bắt đầu là như vậy. Mình phải thấy người kia *đẹp*, mình phải thấy người kia *thiết*, mình phải thấy người kia *hiền*. Ai cũng muốn thương, ai cũng cần đến cái Chân, cái Thiện, và cái Mỹ. Thiện là sự hiền từ. \_ Ai lại đi thương một bà chằng bao giờ ! \_ Mỹ là *đẹp*. \_ Quý Dạ Xoa xấu quá, khó thương lắm ! \_ Ngoài ra, đối tượng của sự thương yêu còn phải thật (Chân.) Nếu đối tượng đó chỉ là một cái bóng dáng, một cái mặt nạ hoặc một sự giả trang thì làm sao mình thương được, phải không ?

Nếu đối tượng đó chẳng qua chỉ là phấn sáp, chẳng qua chỉ là cái hào nhoáng bên ngoài thì nó không thật. Không ai mà lại đi thương cái giả dối. Vì thế đối tượng của sự thương yêu phải là sự thật. Trừ khi mình dại dột, bị đánh lừa, thì mình mới kẹt vào cái giả ngụy mà thôi. Cho nên trong khi thương ta phải sáng suốt lâm. Nếu không thì ta sẽ mua làm hàng giả. Mà bấy

giờ thiên hạ bán hàng giả rất nhiều. Thiên hạ chuyên đi mua cosmetic về để sơn phết. Họ dùng những phương tiện kỹ thuật làm ra đủ thứ giả : lỗ mũi cũng giả, ngực cũng giả, móng cũng giả rồi đạo đức cũng giả. Giả dối nhiều lắm.

Nước hoa có nhiều thứ, nước hoa có công dụng lấp đi những cái không đẹp, không thơm. Cái giả dối rất nhiều, nếu không tinh táo, mình sẽ bị kẹt. Đối tượng của sự thương yêu như vậy không 'chân'. Đó là đứng về phương diện hình hài. Còn đứng về phương diện đạo đức cũng vậy. Có đạo đức giả. Nghĩa là mình không thánh thiện, không hiền lành, không có lòng tốt nhưng mình làm ra cái kiểu là mình có thánh thiện, có sự hiền lành, có sự tốt bụng. Nhiều người bị lừa về chuyện giả trang đạo đức lắm. Do đó khi thương, ta phải tinh táo. Nhưng thường thường, thương thì không có tinh táo. Thương còn được gọi là 'con mè'. Trong tâm trạng thương, vì mình không được tinh táo nên mình mới bị kẹt vào những cái không có thật. Đứng về phương diện bồng sắc cũng như đứng về phương diện đạo đức, sự tinh đều như vậy. Người đó không hiền mà mình tưởng là hiền. Thấy bồ ngoài hiền khờ vây, nhưng mà hãy coi chừng !

Nếu biết nhìn bằng con mắt của chánh niệm, ta sẽ thấy cả ba cái chân, thiện và mỹ dính liền với nhau. Đó là tính tương túc của cả ba cái. Trong chân phải có thiện và mỹ. Trong thiện phải có chân và mỹ. Trong mỹ phải có chân và thiện. Một cái phải có hai cái kia thì mới thực sự là nó được. Nếu không có thiện và mỹ thì đó chưa phải là chân. Mình phải thấy ba cái đó tương túc. Thương là một quá trình quán sát, nhưng người thương ít khi chịu quán sát. Mình để mình bị vướng vào đó thôi. Bước đi, mình bị té, mình bị sập bẫy. 'Fall in love' tức là té. Đì làm sao mà bị té ? Không có chánh niệm, không biết cái gì xảy ra, thế là mình bị té, bị kẹt. Có khi mình mơ hồ biết là có hầm hố, có hiểm nguy nhưng mình vẫn đi, mình vẫn muốn bị 'té'. Ở đời biết bao nhiêu người trẻ bị kẹt trong tình huống như vậy, làm tan tành cuộc đời của mình. Đó là tại vì họ không cảm nhận, cứ để cho những cái bồ ngoài đánh lừa. Mình có quyền thương cái chân, cái thiện và cái mỹ \_ với điều kiện đó là chân thật, thiện thật và mỹ thật, phải không ? Và đối tượng của sự thương yêu không thể là vọng tưởng, không thể là một tri giác sai lầm. Không chân mà tưởng là chân, không thiện mà tưởng là thiện, không mỹ mà tưởng là mỹ, đó gọi là tri giác sai lầm (vọng tưởng.) Vì thế tình thương thường thường là một con mè, một passion, một cái dream. Và khi tỉnh dậy được rồi thì trong thân và trong tâm đã có biết bao nhiêu thương tích. Đức Thế Tôn dạy là mình phải thương; nhưng cái thương của mình phải dựa trên cái thấy chân thực chứ không nên dựa trên vọng tưởng. Khi đối tượng tình thương của mình là một vọng tưởng mà không phải là sự thật thì mình sẽ đau khổ rất nhiều.

Có những cái đẹp thăm kín, có những cái đẹp mình phải nhìn kỹ lắm mới thấy được. Và thường thường những cái đẹp chân thật đều như vậy, mình phải nhìn kỹ mới thấy. Khi cái đẹp là cái đẹp chân thật thì cái đẹp đó có khả năng nuôi dưỡng mình, có khả năng làm đẹp cuộc đời mình. Vì thế thương cái đẹp rất quan trọng, với điều kiện cái đẹp đó phải là cái đẹp đích thực. Cái thiện cũng là cái đẹp. Ví dụ như lòng từ bi. Lòng từ bi cũng là một cái gì rất đẹp. Khi thương Đức Thế Tôn, mình thấy một phần quan trọng của tình thương mình là do ở chỗ Đức Thế Tôn có lòng từ bi. Mình thương tình thương của Đức Thế Tôn. Đó là một thứ tình thương rất cần thiết cho cuộc đời. Đức Thế

Tôn có khả năng thấy được những đau khổ ở xung quanh Ngài. Và Đức Thế Tôn không quên những đau khổ đó. Đức Thế Tôn tìm những biện pháp để làm với di những khổ đau đó và cả cuộc đời của Đức Thế Tôn là để làm chuyện đó: chuyện nhám tới làm với di những khổ đau của mọi người. Khi mình thương ai thì mình thương từ trong ra ngoài và cả ngoài lẫn trong. Bên trong Đức Thế Tôn có một tình thương rất lớn, cho nên mình thương cái tình thương ấy của Đức Thế Tôn. Từ tình thương đó, mình muốn hòa nhập làm một với Đức Thế Tôn và mình muốn tham dự vào tình thương đẹp đẽ này, mình muốn học thương được như Đức Thế Tôn. Và từ từ mình khám phá ra rằng ở trong mình cũng có cái đó. Nơi Đức Thế Tôn, tình thương này phát hiện rất rõ. Nhưng như vậy không có nghĩa là mình không có tình thương ấy trong bản thân mình. Chính Đức Thế Tôn đã nói với mình là : 'Con cũng có cái đó, con cũng có hạt giống từ bi và tuệ giác đó.' Ban đầu mình thấy nó ở nơi người khác, và từ từ mình thấy nó ở ngay chính mình. Và mình trở thành đối tượng thương yêu của chính mình. Mình thương tình thương đó nơi chính mình. Thường thường, mình cứ nghĩ là thương túc là thương những thứ ở ngoài mình, nhưng thực sự ở trong bản thân mình cũng có những thứ rất dễ thương. Ở trong mình có Chân, có Thiện và có Mỹ mà mình chưa nhận diện được. Và dời khi mình chỉ tiếp xúc được với những thứ không phải là Chân, không phải là Thiện, không phải là Mỹ ở nơi mình và vì thế mình cứ tự đánh giá rất thấp về mình. Mình có mặc cảm là mình giả dối, không có lòng từ bi, không đẹp và vì vậy mình có khuynh hướng giả trang. Mình giả dối với mình, mình giả dối với người khác, mình khoác vào cho mình những bông dáng của Chân, của Thiện, của Mỹ để mình có thể 'impress' được người khác. Và sở dĩ mình giả dối như vậy là vì mình chưa có khả năng thấy được cái đẹp, cái thực và cái lành ở nơi mình. Chứ nếu mình có khả năng tiếp xúc được với cái Chân, Thiện và Mỹ ở tự thân thì mình không cần giả dối nữa. Mình có đức tin là : I am something. Và lúc đó mình bắt đầu sống thật với mình. Mà nếu mình không sống thật với mình được thì mình không sống thật được với người khác.

Chúng ta có cái mặc cảm là chúng ta không có cái đẹp, cái thật và cái hiền. Chúng ta phải nhổ gốc cho được cái mặc cảm đó. Đức Thế Tôn đã xác nhận điều ấy: 'Con có Chân Thiện Mỹ nơi con.' Chúng ta dời khi gọi Chân Thiện Mỹ này là Phật tánh. Và : 'Con phải tiếp xúc được với những cái đó để con đừng có mặc cảm và từ lúc đó con sẽ không giả dối nữa và con sẽ không di kiềm, di tìm ở bên ngoài nữa vì trong con đã có đầy đủ những cái này.' Nhìn Đức Thế Tôn, mình thấy Chân Thiện Mỹ rõ ràng và khi mình soi gương vào Đức Thế Tôn để thực tập, mình cũng thấy trong mình có Chân Thiện Mỹ. Vì vậy thương Đức Thế Tôn tức là mình tạo một cơ hội để trở về thương lấy chính mình. Trong giáo lý đạo Phật, trước khi mình có thể thương ai mình phải thương được mình trước. Điều này rất quan trọng. Self-love is the foundation for the love of others. Điều này quan trọng nhưng ít người nói tới, là vì ai cũng nghĩ là 'cái đó' không có trong mình cho nên mình mới di tìm ở ngoài. Và khi mình di tìm như vậy, ít khi mình tìm ra được đối tượng chân thật mà lại bị vướng mắc vào những hình tướng ngụy trang bên ngoài. Vì thế đã khổ rồi mình lại khổ thêm nhiều tàng nữa.

Mình thương Đức Thế Tôn là vì Đức Thế Tôn có sự vững chãi, thánh thoát và hạnh phúc, không có gì lay chuyển nổi.

Còn mình thì thiếu cái vũng chải đó. Mình có cảm tưởng là mình rất dễ bị tan vỡ, rất dễ bị lung lay. Cho nên mình mới đi kiếm sự vũng chải ở một chỗ khác, đi kiếm ở Đức Thế Tôn. Thương là vì thiếu cho nên đi tìm. Cái 'vũng chải' ấy trong Kinh gọi là bất động. 'Diệu trạm tổng trì bất động tôn.' Lúc đầu mình nghĩ là mình không có, nhưng sau khi mình tin vào Đức Thế Tôn và nhận Đức Thế Tôn làm Thầy thì mình được nghe Ngài nói : 'Con cũng có cái đó. Con phải về tìm cho được cái đó.' Đức Thế Tôn có sự giải thoát, có tự do, có sự thanh thơi. Và mình cũng cần cái đó quá. Mình thấy là mình hệ lụy, mình thấy là mình vướng mắc, mình không có tự do gì cả. Đối với các phiền não, mình trở thành con mồi. Mình không có tự do đối với các phiền não tham, sân, si, mạn, nghi và kiến, thành thử mình di tìm tự do ở chỗ khác, và cố nhiên là mình di tìm ở các bậc đạo sư. May mắn mình gặp một con người như Đức Thế Tôn, con người đó có chất liệu đích thực của sự vũng chải và sự thanh thơi. Và như thế mình có cơ hội trở về với chính mình và tìm ra các chất liệu đó trong mình. Mình không có hạnh phúc. Những cái mình gọi là hạnh phúc đó chưa phải là hạnh phúc chân thật. Đó chỉ là những vui nhộn nhất thời, những ồn ào, những bóng dáng giả tạo bên ngoài để che lấp những niềm đau nỗi khổ bên trong. Mình vui nhộn như vậy nhưng đến giây phút ngồi yên lại, mình thấy những cái vui đó rất giả tạo. Và niềm đau nỗi khổ của mình ở dưới tiềm thức quá lớn, bắt đầu trồi lên. Rồi mình lại phải đi ra, đi nhảy disco, đi nghe nhạc, mở Ti-vi ... để che lấp nó. Những cái mình gọi là hạnh phúc đó không thật sự là hạnh phúc. Khi mình thấy một người có hạnh phúc chân thật, mình rất ham. Mình thấy Đức Thế Tôn ngồi rất vũng chải, rất thanh thơi, rất an lạc. Tại sao ở đời hạnh phúc lại có thể có được như thế hả ? Mình không tin là hạnh phúc có thật. Khi gặp được một người có hạnh phúc thật sự mình mừng quá. Và lúc đó mình bắt đầu nghĩ là hạnh phúc có thể có được. Đức Thế Tôn dạy : hạnh phúc đó có ở trong con, con phải trở về tìm cho ra nó. Cuộc gặp gỡ giữa mình với Đức Thế Tôn bắt đầu từ sự di tìm những cái mình tưởng mình không có. Đến khi thật sự được gặp Đức Thế Tôn, mình có cơ hội để trở về với mình và nhận diện ra cái mà ngày xưa mình tưởng là không có. Thường thường chúng ta có cái cảm giác thiếu vắng, không có self-sufficient. Mình nghĩ mình là một cái nồi chưa có vung. Và mình đi khắp tam thiên đại thiên thế giới để tìm một cái vung dẹp lèn cái nồi của mình. Cái vung đó có thể là một người con trai hay một người con gái nào đó mà mình hy vọng sẽ gặp được. Gặp được người yêu lý tưởng là tìm được cái vung dẹp lèn cái nồi. Và người nào cũng có cảm tưởng mình là một cái nồi không có vung. Cái nồi không có vung đó nghĩa là gì ? Nhìn cho kỹ thì đó là sự trống rỗng. Những cái mình cho là mình không có, tức là Chân Thiện Mỹ, mình tin là mình không có, cho nên mình mới đi lý tưởng hóa người yêu, tại mình nghĩ người yêu đó là Chân Thiện Mỹ. Nhưng ác hại thay, sau vài tháng hay là một năm, mình khám phá ra rằng người yêu của mình cũng không phải là Chân, không phải là Thiện, không phải là Mỹ. Người yêu mình cũng như mình thôi : người yêu của mình cũng là 'một cái nồi không có vung' !

Hầu hết chúng ta đều di tìm trong thế giới cái nửa mà chúng ta thiếu (the other half of yourself.) Và biết bao nhiêu người trong chúng ta đã thất vọng bởi vì 'cái nửa kia' mới tìm ra đó, mình tưởng là cái đích thực mà mình cần, chỉ sau một thời

gian mình lại khám phá ra rằng nó không phải là cái đích thực mà chúng ta cần, 'cái nửa kia' cũng là một cái nửa đang di tìm như mình vậy !



Khi Đức Thế Tôn thành đạo dưới cây Bồ Đề, Ngài đã thốt lên một câu để tỏ lộ sự ngạc nhiên : Lạ thay, tất cả mọi chúng sanh đều có cái đó mà không hề biết là mình có cái đó ! 'Cái đó' tức là khả năng vũng chải, thanh thơi và bản chất giác ngộ. Chúng ta cứ trôi lăn từ đời này sang đời khác trong đại dương của khổ não. Trôi lăn như thế là để di tìm cái nửa kia. Mà di tìm cái nửa kia là vì mình không biết cái nửa kia đã nằm trong cái nửa này rồi. Bay giờ nói thì người ta báng bổ, nhưng mà kỳ thực : to love means to love yourself, to recognize that what you lack is within yourself. Và khi mình bắt đầu khám phá và tiếp xúc được với hạt giống của Chân, của Thiện, của Mỹ trong mình thì mình bắt đầu có tự tin và hạnh phúc chân thật chỉ có được khi lòng tự tin đó nứt mầm.

Ngày xưa, có một Thầy tên là Vakkhali. Thầy Vakkhali thương Bụt vì Bụt đẹp quá về phương diện hình thức. Thầy vi đạo sư đẹp quá, tướng hảo quang minh quá, thành ra thương vạy thôi. Thầy kẹt vào bóng dáng của Bụt. Thầy ngồi đó, tuy nghe pháp thoại nhưng không nghe nhiều và chỉ để ngắm Bụt. 'Yêu nhau tức là nhìn nhau' đó ! Nhìn, nhưng Thầy không nhìn sâu, chỉ nhìn bóng dáng bên ngoài thôi. Sau vài tháng, Đức Thế Tôn biết là Thầy bị kẹt, và di đâu Bụt cũng không cho Thầy di theo. Ngày xưa cũng không khác ngày nay. Có người không tu tập thật sự quán chiếu, chỉ muốn hưởng sự có mặt của một người khác, và kẹt vào đó mà thôi.

Bữa đó, Thầy Vakkhali 'thất tình'. Thất tình vì bị Bụt 'hất hủi', không cho di theo. Bụt muốn giúp Thầy trị bệnh của Thầy. Thầy đã có lần muốn nhảy từ triền núi xuống để tự tử. Đức Thế Tôn biết trước cái gì sẽ xảy ra. Ngài tìm cách có mặt lúc đó để dạy cho Thầy Vakkhali. Sau này Thầy Vakkhali thoát khỏi tình trạng vướng mắc và thực tập đàng hoàng. Thầy Vakkhali cũng đã di tìm một cái gì mà Thầy thấy thiếu, tìm cái dẹp. Nhưng sự di tìm không sâu sắc lắm. Và Bụt đã giúp Thầy tìm đến một cái gì sâu sắc hơn. Thầy Vakkhali sau này bị một chứng bệnh nan y và cuối cùng Thầy đã phải tự tử bằng dao. Nhưng Bụt đã làm lơ để Thầy làm như vậy. Thầy chết trong nhà một người thợ gốm. Bụt có tới thăm Thầy hai hôm trước khi Thầy tịch. Quý vị muốn biết chuyện Thầy Vakkhali nên đọc trong 'Đường Xưa Mây Trắng.'

Thời của Bụt cũng có một cô gái thuộc giai cấp hạ tiện, tên là Matanga. Cô này xinh lắm và cô yêu Thầy A Nan. Chuyện

bắt đầu xảy ra hôm thầy A Nan đi khát thực, khát nước và ghé vào một cái giếng để tìm nước uống. Thầy thấy cô gái kia đang múa nước. Thầy nói : 'Cô cho tôi uống một ngụm.' Cô trả lời : 'Con là con gái giai cấp hạ tiện. Con đâu có quyền đưa nước cho Thầy uống.' Thầy A Nan thấy tội, nói : 'Theo giáo lý của Đức Thế Tôn dạy, tôi không phân biệt giai cấp. Cô cứ đưa cho tôi uống.' Cô mừng quá, đưa nước cho Thầy uống và từ đó cô tương tu Thầy. Cô ngủ không được. Cô bị bệnh. Rồi cuối cùng cô bàn với bà mẹ mời Thầy tới để cô có dịp tỏ tình. Và hai mẹ con đã dùng bùa chú, dùng một thứ lá cây nào đó làm nước trà mà khi uống vào Thầy A Nan mất cả sự tỉnh táo. Thầy Thầy A Nan quá giờ mà chưa về, Bụt sai các thày khác đi tìm và may mắn kiếm được Thầy A Nan trước khi Thầy làm một cái gì sai với uy nghi và hại tới giới phẩm. Thầy A Nan uống xong thứ nước trà kia, biết là bị trúng độc, liền ngồi im vận dụng phép thở khí công. Thầy thở theo chánh niệm và đợi các Thầy khác tới giải cứu dem về. Các thày cũng dem luôn cả cô Matanga về. Tôi nghiệp cho cô. Cô cũng cảm thấy thiếu một nửa, và di kiêm, vậy thôi. Lần này cái nửa cô di tìm là một ông thày tu trẻ. Bụt gọi cô vào hỏi : 'Con thương Thầy A Nan lắm hả ?' Cô trả lời : 'Dạ, con thương Thầy A Nan lắm.' 'Con thương cái gì nơi Thầy A Nan ?' Bụt hỏi. Cô trả lời : 'Cái gì của Thầy con cũng thương. Con mắt của Thầy con cũng thương, cái mũi của Thầy con cũng thương. Cái gì của Thầy con cũng thương hết.' Bụt nói : "Nhưng mà thương như vậy con chỉ mới thương một chút xíu của Thầy A Nan thôi. Con chưa biết gì nhiều về Thầy A Nan. Ví dụ như chí nguyện của Thầy A Nan, con đã thấy gì đâu. Một người trẻ như vậy mà đi xuất gia là vì chí nguyện rất lớn, chí nguyện độ đời, giúp cho bao nhiêu người thoát khổ. Con đâu đã thấy cái đó. Nếu thấy cái đó mà con cũng thương được thì con đã không cho Thầy A Nan uống thứ nước trà kia. Thầy A Nan có một tình thương rất đẹp. Tình thương của Thầy A Nan là Bồ Đề Tâm, là chí hướng muôn làm hạnh phúc cho nhiều người khác. Nếu con thấy được tình thương đó thì con cũng sẽ thương. Và nếu con thương được thì không bao giờ con muốn chiếm Thầy A Nan cho riêng một mình con." Bụt dạy từ từ như vậy để cho cô thấy được cái đẹp trong chiều sâu của nó. Bụt nói tiếp : 'Con cũng vậy, con cũng có cái tình thương ấy trong con. Thương được Bồ Đề Tâm của Thầy A Nan thì con cũng có thể thương được Bồ Đề Tâm trong con.' Ngạc nhiên, cô Matanga hỏi : ' Đức Thế Tôn muốn nói là con cũng xuất gia được ? Con cũng sống được một đời có lý tưởng như Thầy A Nan sao ?' Bụt cười : 'Tại sao không ?' Và rốt cuộc cô Matanga cũng được Bụt cho phép xuất gia, làm Tỳ kheo ni.

Cho nên cuộc tương phùng giữa ta với Đức Thế Tôn là một cơ hội để ta tìm ra được là ta cũng có tiềm tàng trong ta khả năng vững chãi và thánh thoái. Và khi mình tiếp xúc được với cái vững chãi, thánh thoái và hạnh phúc đó trong mình, mình bắt đầu có đức tin nơi mình và hạnh phúc mới thật sự có được. Còn không thì mình vẫn đầy mặc cảm, mình nghĩ mình không có giá trị gì và mình vẫn tiếp tục đi tìm cầu noi một kẻ khác. Ban đầu mình tìm cầu một cái vung để dậy lên cái nỗi của mình. Nhưng sau thấy dậy vung rồi mà nỗi vẫn còn lạnh, vẫn còn trống trải, mình mới di tìm tới một vị đạo sư. Và có người đã may mắn gặp được vị đạo sư đích thực \_ bởi vì đạo sư giả cũng rất nhiều. Vì đạo sư đích thực là vị đạo sư có khả năng chỉ cho mình thấy được cái mà mình đi tìm đang nằm trong bản thân

của mình. Cho nên tôi luôn luôn nhắc là : một ông thày giỏi là một ông thày giúp cho mình thấy được ông thày trong bản thân mình. The best teacher is the teacher who can help you to find the teacher within yourself. Quý vị nên nhớ lời căn dặn này.

Mình không thể làm như Thầy Vakkhali, ngày nào cũng tới ngồi kè kè bên Bụt và không bao giờ có thể tự chủ được. Ngồi ngáy Thầy, ngồi bên vị đạo sư có sự vững chãi, thánh thoái và tiếp tục tin rằng không bao giờ mình có được chất liệu của sự vững chãi, thánh thoái trong mình hết. Người thương của mình có thể là Đức Thế Tôn, người thương của mình cũng có thể là Thầy A Nan, người thương của mình cũng có thể là bất cứ ai mà bản thân biểu hiện được cái Chân, cái Thiện và cái Mỹ chân thật. Khi thương một người mà ta nhận diện được chất liệu vững chãi, bình yên, thánh thoái và từ bi nơi người ấy là ta đã có một cơ hội rồi. Ta có quyền thừa hưởng những yếu tố ấy, nhưng ta phải học nhận diện những yếu tố ấy, khen ngợi những yếu tố ấy, học nuôi dưỡng những yếu tố ấy nơi người đó, rồi trở về bản thân mà tìm cách làm phát hiện những yếu tố ấy trong ta, vì ta cũng có những hạt giống tốt tiềm tàng trong tâm thức. Đây là tính Bụt, đây là kho tàng Như Lai, đây là kho tàng bảo sở tự tâm. Thương cũng là giúp người ta thương trở về tìm lại kho tàng ấy, phát hiện kho tàng ấy.

Bây giờ ta hãy tìm tới một khía cạnh khác của tình thương. Mình thường nói tới thương yêu như một vấn đề cá nhân, nhưng không biết thương yêu cũng là một sản phẩm tập thể. Mình có thể thương chung. Love is a collective practice. Khi thương Đức Thế Tôn, mình có cơ hội tìm ra được Phật tánh trong chính mình. Và mình nói : Đức Thế Tôn, xin Ngài cho phép con thương chung với Ngài. Mình muốn tham dự vào sự nghiệp thương yêu của Đức Thế Tôn. Mình muốn làm đệ tử của Đức Thế Tôn, làm con Đức Thế Tôn, tiếp tục công trình của Ngài. Đó gọi là nhìn về một hướng. Ban đầu thì mình nhìn nhau trước. Nhìn nhau để thấy có tôi ở trong anh và có anh ở trong tôi. Sau đó chúng ta cùng thương chung. Khi mình đã có lý tưởng, mình phải giúp cho người thương mình có lý tưởng đó. Đức Thế Tôn thương mình cho nên Ngài chỉ cho mình thấy cái đó, cái Bồ Đề Tâm trong mình. Thành ra mình không thương đơn độc, cả hai đứa mình đều có cái đó hết và vì vậy mình có thể thương chung. Khi hai người cùng thương chung thì hai người có hạnh phúc như nhau. Tại sao anh di một đường mà tôi lại di một đường khác ? Tại sao tôi có lý tưởng của tôi, còn anh có lý tưởng của anh ? Mình với Đức Thế Tôn là như vậy đó, là 'associes' của nhau. Associated lovers ! Người anh, người chị, người mẹ, người cha của mình cũng có thể cùng di trên con đường mình di, người hôn phối của mình cũng vậy. Và nếu người kia chưa di chung với mình thì mình phải làm cho người đó có thể thương được như mình. Và như vậy là không có sự trách móc. \_ Trách móc là : anh cứ di con đường lý tưởng của anh nhiều quá, anh không dành cho tôi thì giờ, anh không 'nhìn tôi', anh cứ nhìn về hướng 'của anh' thôi. 'You don't look at me, you only look at the direction of your love. I am not included.' Cái nhìn đó vẫn là cái nhìn lưỡng nguyên (dualistic view), phải không ? \_ Khi mình thương và biết cách thương thì người kia cũng thương được như mình và 'chúng ta' luôn luôn có nhau trên bước đường lý tưởng, trên bước đường thương. Tại sao cứ phải trách móc là anh cứ lo cái lý tưởng của anh nhiều quá và anh

không để ý tới tôi. Chuyện nhìn nhau và chuyện nhìn về một hướng phải là một.

Chúng ta bắt đầu bằng câu của Antoine de St. Exupéry : 'Yêu nhau không phải là nhìn nhau mà nhìn về một hướng.' Đến đây ta có thể trả lời rằng : 'Ông nhà văn ơi, Ông nói lại đi : thương nhau cũng là nhìn nhau để nhận diện rằng chúng ta có trong nhau để chúng ta cũng có thể cùng nhìn chung về một hướng.' Phần chót là để quý vị quán chiếu và phát hiện ...

## Sao chổi Hallypot trên khung trời Anh Cát Lợi

### chuyến đi hành hóa tại Anh Quốc

Phái đoàn Làng Mai di Anh Quốc mùa Xuân năm 97 gồm có Thầy, các sư cô Chân Không, Chân Đức, Chân Diệu Nghiêm, Chân Hương Nghiêm, Chân Thoại Nghiêm, Chân Bích Nghiêm, Chân Thực Nghiêm, các thầy Nguyện Hải, Pháp Đăng, Pháp Dụng và sư chú Pháp Khai. Đến Luân Đôn ngày 22.3.1997, phái đoàn được đưa về cư trú tại cư xá Trời Đất Vừa Sinh, nhà của chị Chân Mỹ.

Ngày 23.3.97, Thầy thuyết pháp cho đồng bào miền Luân Đôn. Thầy mời các Phật tử đặt những câu hỏi liên hệ đến sự thực tập chuyển hóa những khó khăn trong đời sống hàng ngày, đối với bản thân, gia đình và xã hội. Thầy dạy về phép chuyển hóa nội kết, phương pháp thực tập lắng nghe và ái ngữ, phương pháp gõ bom cho mình và cho người, và hai câu linh chú. Buổi thuyết pháp được tổ chức tại VLC Centre, có khoảng 120 người tham dự. Sau đó mọi người được mời di thiền hành với Thầy tại công viên Haggerston gần đó và được hướng dẫn ăn trưa trong chánh niệm.

Ngày 24.3.97 Thầy thuyết giảng cho người Anh tại hội quán những người Quakers. Quán chúng tôi dự đông có đến hai ngàn người. Thầy dạy về phương pháp có mặt thật sự và sâu sắc trong cuộc sống, vấn đề không phải là "to be or not to be" mà là "how to be" và "what to be", làm sao tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại. Thầy cũng dạy về chỉ và về quán, về phương pháp chuyển rác thành hoa, và nghệ thuật thương yêu.

Ngày 25.3.97, Thầy thuyết giảng cho người Anh tại Birmingham. Tiếp nối bài giảng hôm qua, Thầy nói về thực tập chánh niệm khi ăn một trái cam, tháp một cây hương, ôm một em bé và sử dụng máy điện thoại. Thầy lại dạy cách thực tập để mở lòng ra, giúp cho những hạt giống lành trong tâm thức được tưới tắm, nẩy mầm, làm cho hạnh phúc bắt đầu có mặt. Đặc biệt Thầy nói đến phương pháp nối lại sự truyền thông giữa hai người đã bắt đầu chán nhau và khơi dậy nguồn tươi mới tự thân, để tự nuôi dưỡng và nuôi dưỡng người bạn hồn phổi của mình. Thính chúng rất hứng khởi và hạnh phúc khi được nghe Thầy.

Khóa tu cho người Anh ở Stourbridge được khai giảng chiều hôm 26.3.97, tại một trường trung học khá lớn tên là Old Swinford Hospital School. Sáng 27.3.97, Thầy dạy thiếu nhi thiền sỏi, dạy các cháu thở theo tiếng chuông, sử dụng hình ảnh hoa tươi mát, núi vững vàng, nước lặng chiếu, không gian thênh thang. Với người lớn, Thầy bắt đầu dạy về phép thực tập sáu ba la mật một cách rất thực tiễn. Thầy nói rõ về hai khía cạnh của sự thực tập: nuôi dưỡng và chuyển hóa. Đại chúng được hướng dẫn thiền hành, thiền tọa, tụng kinh, ăn cơm chánh niệm, pháp đàm, thiền buông thư và thiền lạy trong suốt khóa tu.

Ngày 28.3.97, Thầy dạy về phương pháp nhận diện, chăm sóc và quán chiếu những hiện tượng danh và sắc trong phạm vi năm uẩn. Hôm nay Thầy chú trọng đến sự thực tập chăm sóc cảm thọ và phương pháp tự tháo gỡ khỏi những tri giác sai lầm.

Ngày 29.3.97, Thầy dạy phép thực tập các câu linh chủ thứ ba và thứ tư, về cách nhìn sâu vào niềm đau để thấy được bản chất của tú thực, những chất liệu đã nuôi dưỡng những niềm đau đó và quyết tâm chấm dứt nguồn thực phẩm ấy. Thầy dạy kỹ về sáu phép ba la mật, nhất là trì giới và nhẫn nhục. Hôm nay Thầy cũng cho thiền sinh một thời vấn đáp vào buổi chiều.

Ngày 30.3.97, Thầy dạy về tinh tiến, về phép chế tác năng lượng chánh niệm để ôm áp và chuyển hóa niềm đau và nội kết. Thầy lại dạy về sinh tử, về tự tánh tương tức tương nhập của vạn pháp và kinh Giáo Hóa Người Bệnh. Nhân lễ Phục Sinh, Thầy cũng nói rằng cái chết của Chúa Ki Tô là một sự thi hiện ("he pretended to die") bởi vì thực tại mầu nhiệm thoát ngoài mọi ý niệm sinh tử và có không. Thầy nhắc lại ý Thầy hôm trước là Thầy muốn Phật tử người Anh mau chóng thiết lập một trung tâm tu học gần thủ đô Anh để cho nhiều người được nương tựa.

Từ hồi sáng sớm đã có lẽ quy y cho thiền sinh. Khóa tu này có trên 450 thiền sinh người Anh tham dự. Rất nhiều người được chuyển hóa ngay trong khóa tu, và tất cả đều phấn khởi. Thiếu nhi khá đông. Các sư cô và sư chú trẻ đã chăm sóc dạy dỗ các em một cách rất chu đáo. Các em đã tổ chức trồng cây trong khuôn viên trường Trung Học để kỷ niệm khóa tu này.

Cuối tháng ba trời còn lạnh, tuy hoa anh đào đã nở. Không biết chị Chân Mỹ mượn được đâu đó một kính viễn vọng nên đêm nào Thầy cũng ra ngắm sao. Sao chổi Hallypot xuất hiện rất rõ trên nền trời. Nghe nói sao chổi này chỉ xuất hiện mỗi bốn ngàn năm một lần. Chỉ còn hơn hai năm nữa là hết thế kỷ thứ hai mươi, Hallypot có tiên đoán được gì về thế kỷ thứ hai mươi mốt không? Liệu đạo Bụt có thể làm voi bớt khổ đau của thế giới trong thế kỷ tới không? Hình như Tây phương đang đón nhận đạo Bụt với rất nhiều hân hoan và hy vọng.

Ngày 31.3.97, trong khi Thầy nghỉ ngơi thì các sư cô sư chú được hai sư chị gốc Anh hướng dẫn đi xem Luân Đôn. Phái đoàn được ngắm Westminster Abby với chiếc đồng hồ Big Ben nổi tiếng, đi thăm viện bảo tàng, đi xe buýt hai tầng (double decker) và viếng thăm các tiệm sách ở Charing Cross.

Ngày 1.4.97, phái đoàn trở về Pháp.

# Báo chí Pháp điểm sách của Thầy

(Trích từ Tạp Chí TAO & YIN tháng 11, năm 1997)-  
Mục Điểm Sách (tr. 77)

## Con Đường Chuyển Hóa & Im Lặng Sám Sét

Thầy Nhất Hạnh là một thiền sư thuộc truyền thống thiền Việt Nam. Nghe Thầy viết tới 75 cuốn sách, người ta có thể có cảm tưởng rằng ông thầy này chắc nói lý sự khá nhiều, thao thao bất tuyệt. Sự thực thì không phải như vậy. Mỗi cuốn sách của Thầy khai triển một đề tài chính yếu của một kinh điển và trình bày đề tài ấy bằng một phương cách vừa sáng sủa vừa giản dị. Cuốn Con Đường Chuyển Hóa khai triển Kinh Tứ Niệm Xứ và cuốn Im Lặng Sám Sét viết về Kinh Người Bát Rắn và Kinh Kim Cương. Nhờ lối dịch kinh xuất sắc của Thầy mà độc giả Tây Phương hiểu được tinh túy của thiền học. Truyền thống thiền Việt Nam tuy ít được biết đến nhiều như truyền thống thiền Ấn Độ, Trung Hoa và Nhật Bản nhưng nhờ cách dịch và bình giải sáng sủa của Thầy mà pháp bảo đã được hiển lộ dưới một ánh sáng vừa tinh vi vừa nhân bản. Truyền thống Việt Nam đã tỏ ra có tính cách nhân bản hơn các truyền thống khác, có thể là vì Việt Nam vừa trải qua một giai đoạn lịch sử đau thương.

Tác giả không phải là người Tây Phương nhưng đã chứng tỏ thấu hiểu được xã hội và tâm ý người Tây Phương một cách triệt để với những ưu điểm và khuyết điểm của họ. Khả năng thấu hiểu này của ông đã khiến cho người Tây Phương khi đọc sách của ông đã cảm thấy rất gần gũi ông, gần gũi hơn tất cả những vị thầy khác từ Á Châu tới. Và cũng gần gũi hơn một số các thầy Tây Phương, vốn bảo hoàng còn hơn vua, vốn có mùi vị Nhật Bản còn hơn cả vua xứ Mặt Trời Mọc. Tuy vậy, trong khi trình bày Phật pháp, thầy Nhất Hạnh không hề thỏa hiệp và dễ dãi để chiều theo khẩu vị Tây Phương.

Sách của Thầy chắc chắn sẽ được rất nhiều người hâm mộ, những người đang tìm trong đạo Bụt một con đường thực hiện thức tỉnh và giải thoát tâm linh. Số người này hiện đang càng lúc càng trở nên đông đảo.

thành phố  
thế kỷ 21

Chuyến hoằng pháp của Thầy và phái đoàn  
Làng Mai tại Ý vào mùa xuân 97.

Máy bay khởi hành từ Bordeaux. Đến Florence, Thầy và phái đoàn được đưa về nhà khách của nhà thờ Miniato Al Monte, một nhà thờ rất đẹp và cổ kính của thành phố nằm trên đồi cao. Phái đoàn đi Ý năm nay gồm có Thầy, các thầy Pháp Đăng, Pháp Hướng, các sư cô Chân Không, Viên Nghiệp, Thuần

Tiến, Giải Nghiêm, Thiều Nghiêm, các anh chị thường trú Chân Lữ và Chân Nguyên. Anh Karl (Chân Cẩm Ứng), chị Helga (Chân Diệu Từ) và chị Terry đã di dường bộ để chở sách, băng và mận sang trước.

Mười giờ sáng hôm sau, ngày 21.4.97, Thầy diễn thuyết tại tòa thị sảnh thành phố, do ông thị trưởng giới thiệu. Thính giả đều là những người được tòa thị sảnh mời, hầu hết là giới giáo sư, học sinh và phụ huynh. Thầy nói về ngôi đền của hòa bình trong trái tim người. Ngôi đền này (the Temple of Peace) chỉ có thể được dựng lên khi ta đã phá bỏ ngôi đền của hận thù trong tâm ta. Phải học thở, học di thiền để thực tập lắng nghe và hiểu biết, học sử dụng lời nói hòa ái để thiết lập lại sự truyền thông. Con em khổ thì cha mẹ khổ mà thầy giáo cũng khổ. Ba giới cha mẹ, con cái và thầy giáo phải phối hợp với nhau trong công trình tu tập hàng ngày thì mới chuyển hóa được tình trạng và xây dựng được một ngày mai.



Chiều hôm nay, Thầy và tăng thân ngồi uống thiền trà với các cha và các sư chú (novice monks) của nhà thờ Miniato. Thầy nói chuyện về phép điều phục thân tâm và hơi thở, về phép sử dụng tiếng chuông, tiếng điện thoại và thực tập hơi thở chánh niệm. Sư cô Chân Không kể chuyện sư cô thực tập trong chuyến di hoằng pháp ở Florence bốn năm về trước. Thầy nói Chúa chỉ có mặt khi nào mình có mặt, và nhắc rằng đừng đợi chết đi mới vào thiền đường, phải học cách ôm áp và chuyển hóa những niềm đau của mình, phải biết cầu viện năng lượng của tăng thân, của thầy, của Chúa mà làm công việc ấy. Các vị "sư chú" áo trắng rất phấn khởi.

Ngày 22.4.97, vào lúc 9 giờ 30 tối, Thầy giảng cho người Ý tại Vương cung thánh đường San Miniato Al Maite. Giáo đường chật ních cả người, có thể là trên 1.500 người tham dự. Thầy nói về đề tài "Thành phố chúng ta trong thế kỷ hăm mốt" (Quale Citta Per Il 22 Secolo ?). Làm sao để chuẩn bị leo đồi thế kỷ, làm sao thực tập lắng nghe và im lặng trong hội đồng thành phố, làm sao có phòng tĩnh tâm trong nhà thương, trường học, công viên, nhà tù. Buồn gì, bán gì, tiêu thụ gì, cái gì thật sự là đẹp nhất của thành phố để có thể trình bày và chia sẻ cho khách du lịch? Trường đại học đào tạo thế hệ tương lai làm sao để người sinh viên tốt nghiệp nào cũng có khả năng hiểu và thương? Và cuối cùng, Thầy chỉ dẫn thực tập để thấy được tính duyên sinh, vô ngã và tương tức của vạn vật để vượt thắng thói quen kỳ thị, độc đoán, độc tài, hận thù và tham vọng, và để tạo nên cơ hội thiết lập lại được truyền thông giữa người với người, giữa người với thiên nhiên và vạn vật.

Ngày 23.4.97, Thầy và phái đoàn đi thăm giáo đường Do Thái Giáo (Synag Ogne) ở Florence. Giáo đường được canh gác rất kỹ, lính tráng mang súng bảo vệ phía trước thật cẩn mật. Sau khi vào thăm giáo đường, vị rabbi mời phái đoàn uống nước và ăn bánh. Nhận cơ hội này, Thầy nói đến sự cần thiết nhìn lại tình trạng để thấy rõ ràng không những một bên đã gánh chịu đau khổ, bất công và tủi nhục, mà bên kia cũng đã gánh chịu đau khổ, bất công và tủi nhục. Nếu chúng ta không gỡ bỏ niềm oán hận trong ta thì làm sao ta có một tương lai? Nếu ta cứ nghĩ rằng phương pháp trùng phạt là phương pháp duy nhất có thể dùng được, thì chừng nào phía bên kia mới có được đức tin? Hai bên phải ngồi xuống với nhau, bên Á Rập cũng như bên Do Thái, để chấp nhận cùng nhau sự thực là cả hai bên đều đã đau khổ, rằng phương pháp trùng phạt đã không đưa tới một kết quả nào, rằng cùng nhau thật lòng đi tìm một giải pháp hòa bình là con đường duy nhất. Thầy nói với tâm tình rất thành khẩn và vô uý. Anh Roberto, một trong những người then chốt trong ban tổ chức chuyến đi đã khóc ngay tại chỗ.

Ngày 24.4.97 khóa tu cho người Ý bắt đầu. Khóa tu rất đông, trên 500 người tham dự. Địa điểm của khóa tu là một trung tâm sinh hoạt miền ngoại ô thành phố tên là Villa Viviani, đất dai và phòng xá rất rộng, nhưng không có đủ chỗ nghỉ đêm cho một số lượng người quá đông. Vì vậy thiền sinh sinh hoạt tu tập từ 5.30 sáng đến 9.30 chiều rồi lấy xe về nhà ngủ và khuya ngày hôm sau lại tới ngồi thiền. Ban tổ chức đã quyết định như vậy để cho đông đảo người thành phố có thể ghi tên tham dự.

Số thiếu nhi tham dự khóa tu có đến trên hai mươi em. Buổi pháp thoại nào cũng có phần cho thiếu nhi. Người lớn rất thích thú phần Thầy dạy cho thiếu nhi. Điều đặc biệt là sáu phép ba la mật được Thầy giảng cho thiếu nhi rất dễ hiểu, rất dễ thực tập, làm cho người lớn hết sức ngạc nhiên, không hiểu sao một giáo lý sâu sắc như vậy mà Thầy lại có thể làm cho trẻ em hiểu và làm theo được. Đường vào Villa Viviani có những vườn cây ô-liu; có năm trời lạnh quá cây ô-liu chết hết, người ta cho cưa tận gốc, rồi từ dưới gốc, hai ba cây ô-liu nhỏ mọc lên bên nhau. Sau khi vun gốc, người ta có cảm tưởng hai ba cây ô-liu trẻ này là những cây khác nhau nhưng kỳ thực chúng đều là những nhánh cùng chung một gốc. Thầy dạy các em: nhìn cạn thì mình thấy anh mình với mình là hai, chị mình với mình là hai, cha mình với mình là hai, mẹ mình với mình là hai..., nhưng nhìn cho sâu theo pháp quán chiếu của Bụt, thì anh mình với mình là một, chị mình với mình là một... và tất cả những hồn oán, ganh ty, v.v.. đều sẽ tiêu tán. Những hình ảnh và những ví dụ như thế giúp cho thiếu nhi và cả người lớn hiểu thấu giáo lý lục ba la mật. Thiếu nhi được Thầy cho thiền sói rất thành công.

Khóa tu diễn tiến rất tốt đẹp, và Thầy trình bày giáo lý cũng như phương pháp thực tập lục độ rất rõ ràng và thực tiễn. Trong pháp đàm, nhiều thiền sinh cho biết họ đã dự khóa tu trong chuyến đi Ý năm ngoái của Thầy, trở về nhà đã rất thành công trong việc xây dựng lại hạnh phúc gia đình; lần này họ trở lại để học hỏi và thực tập thêm với rất nhiều tin tưởng và biết ơn. Hôm 26.4.97, ngoài pháp thoại buổi sáng, Thầy lại còn cho một thời vấn đáp vào buổi chiều. Sau đó Thầy lại tiếp phỏng viên báo chí từ Do Thái đến. Các vị này muốn viết bài về chuyến đi hoằng hóa sắp tới của Thầy tại Do Thái để chuẩn bị

dư luận. Khóa tu kết thúc trong niềm hoan lạc và tin tưởng lớn lao của thiền sinh nơi con đường chuyển hóa của đạo Bụt.

Ngày 27.4.97 tại Vương cung thánh đường San Miniato Al Manto, Thầy và phái đoàn tham dự một buổi gặp gỡ liên tôn giáo về vấn đề hòa bình. Sau khi các cha hát thánh ca Cơ Đốc giáo, và đạo sĩ Desikachar Ấn Độ giáo tụng niệm bằng tiếng Phạn, các thầy và sư cô trong phái đoàn niệm danh hiệu Bồ Tát Quan Thế Âm trong khi 1500 người đốt nến cầu nguyện cho hòa bình. Đại diện các tôn giáo đứng lên phát biểu. Đến lượt Thầy, Thầy nói hòa bình là một cái gì rất cụ thể. Sự vắng mặt của thèm khát, sự vắng mặt của giận hờn, của ganh ty, của kỳ thị, của tuyệt vọng... đó là hòa bình. Xây dựng hòa bình đích thực là tổ chức cuộc sống hàng ngày làm sao cho những phiền não ấy không phát hiện để tràn lấp tâm tư mình, kéo mình về nẻo chiến tranh và hận thù trong đời sống cá nhân, gia đình và xã hội. Phải biết thực tập để chuyển hóa những phiền não ấy. Đạo Bụt trình bày những phương pháp và tổ chức những khóa tu tập để giúp người làm công việc ấy.

Trong thời gian ở Florence, phái đoàn có cơ hội đi dạo và viếng nhà thờ của Thánh Francis. Ở đây có một bảo tàng trưng bày các đồ công nghệ của Trung Quốc và Ai Cập do các nhà truyền giáo Cơ Đốc trong các thế kỷ cận đại mang về. Florence là một thành phố đẹp đẽ đáo, hài hòa giữa địa lý tự nhiên và cách thiết kế của con người với những tòa nhà chạm trổ tinh vi, những hình tượng đầy nghệ thuật...

Sau Florence, Thầy diễn thuyết một buổi cho quần chúng Ý ở Milan và về lại Pháp ngày 29.4.97.

## nuôi lớn bốn vị bồ tát

Bài giảng của Thầy trong khóa tu mùa Đông 97-98  
(ngày 15 tháng giêng năm 1998 tại Xóm Mới.)

### Bốn Lời Quán Nguyện

Hôm nay chúng ta học về Bốn Lời Quán Nguyện ở trang 32 của sách *Nhật Tụng Thiền Môn Năm 2000*. Bốn lời quán nguyện hướng về bốn vị Bồ Tát lớn: Bồ Tát Quan Thế Âm, Bồ Tát Văn Thủ, Bồ Tát Phổ Hiền và Bồ Tát Địa Tạng. Trong sách Nhật Tụng Thiền Môn, các tác giả đã đề nghị rằng khi chúng ta đọc bài Quán Nguyện, chúng ta có thể theo phương pháp đọc một người để tất cả mọi người được nghe; hoặc là bốn người mỗi người đọc một đoạn quán nguyện. Khi đọc những lời quán nguyện này, chúng ta phải có đủ năng lượng niệm và định. Năng lượng này trong khi đọc sẽ rất quan trọng cho mọi người. Đọc thế nào cho lời kinh thấm vào, đánh động được trái tim của mọi người trong đại chúng. Trước đó là phải chọn người, người nào có giọng đọc truyền cảm, có cái hiểu sâu sắc về bốn lời quán nguyện, và nhất là trong khi đọc phải có năng lượng niệm và định. Không những ta phải đọc cho thông suốt, mà còn phải

truyền cái niêm và cái định của ta theo lời đọc thì đại chúng mới được hưởng sự lợi lạc. Cố nhiên là ta phải tạo cho mọi người trong đại chúng cái cơ hội để thực tập đọc, nhưng khi người kia thực tập chưa vững thì không nên cho đọc giữa đại chúng. Trước khi thực tập trong chánh diện, người ấy nên thực tập ở ngoài trước, ngoài vườn mận hay trong phòng học. Tập không có nghĩa là tập trong thiền đường hay pháp đường. Những bài như Pháp Môn Tỏa Sáng Buổi Ban Mai, hay Vững Thần Ngời Dưới Cội Bồ Đề, hay những bài Đăng Hương cũng vậy, người nào cũng có cơ hội thực tập cả, nhưng trước khi thực tập trong chánh diện thì phải thực tập ở ngoài. Cho đến khi nào vị trí chúng hay trụ trì thấy rằng giọng người này có thể thực tập được trong thiền đường thì mới cho phép. Chúng ta không nên cho thực tập ngay trong những buổi lễ chính thức.

Mục đích của bốn lời quán nguyện này là làm thế nào để đánh động những hạt giống vững chãi, thành thoi và hiểu biết trong con người của mỗi chúng ta. Ban đầu những vị Bồ Tát lớn như Quan Thế Âm, Văn Thủ Sư Lợi, Phổ Hiền Và Địa Tạng có thể được nhìn nhận như những vị Bồ Tát ở ngoài ta. Nhưng nếu ta thực tập tinh chuyên và vững chãi, ta sẽ thấy được rằng những vị Bồ Tát đó đang ở trong ta và ta cũng có những hạt giống năng lượng của các vị Bồ Tát ấy. Có thể những nhà khảo cứu đặt câu hỏi rằng các vị Quan Thế Âm, Văn Thủ Sư Lợi, Phổ Hiền, Địa Tạng có phải là những nhân vật lịch sử không, họ sinh ở đâu, năm nào, họ xuất gia năm nào. Được hỏi như vậy chúng ta có thể sẽ bối rối tại vì chúng ta không có những tư liệu đó. Nhưng vì thực tập theo con mắt đại thừa, nên ta thấy được rằng những chi tiết kia không quan trọng. Quan trọng là cái tên ấy và con người ấy có đại diện được cho một cái gì không. Tình thương và khả năng lắng nghe là một cái gì có thật, nhưng ta chỉ tiếp xúc được với tình thương và khả năng lắng nghe khi mà ta tiếp xúc được với một con người. Bồ Tát Quan Thế Âm là một con người, nhưng chúng ta không nghĩ rằng chỉ có con người ấy mới có tình thương và khả năng lắng nghe, tại vì chung quanh ta, trong đoàn thể chúng ta sống, cũng có những người có tình thương và khả năng lắng nghe. Có những người có tình thương khá lớn, có khả năng lắng nghe khá lớn. Có người thì tình thương nhỏ hơn, khả năng lắng nghe nhỏ hơn. Nhưng ai cũng có tình thương, ai cũng có khả năng lắng nghe. Vì vậy cho nên Quan Thế Âm là một nhân vật có thiệt, không phải chỉ trong quá khứ, mà còn có thiệt ngay trong hiện tại. Và chính trong mỗi chúng ta cũng có Bồ Tát Quan Thế Âm. Vì vậy cái quan trọng là cái chất liệu có thiệt, còn cái hình tướng để biểu lộ chất liệu đó có thể là thiên hình vạn trạng. Cho nên vấn đề Bồ Tát Quan Thế Âm có phải là một nhân vật lịch sử không, điều đó không trở thành một vấn đề quan trọng nữa. Bồ Tát Quan Thế Âm có thể đang có mặt và đang ngồi sát cạnh ta mà ta không biết.

Trước hết ta có thể nghĩ rằng Quan Thế Âm Bồ Tát là một khía cạnh của Bụt Thích Ca. Bụt Thích Ca là một nhân vật lịch sử, và trong Bụt Thích Ca cũng có khả năng thương yêu và lắng nghe. Vậy thì ta có thể nói một cách rất đơn giản và rõ ràng rằng Bồ Tát Quan Thế Âm là một khía cạnh của đức Bổn Sư. Đức Bổn Sư có lòng thương lớn và có khả năng lắng nghe, và là học trò của đức Bổn Sư thì ta làm thế nào để nuôi lớn cái tình thương ấy và cái khả năng lắng nghe ấy trong ta. Cho nên đức Bồ Tát Quan Thế Âm là một thực thể có thật, ít nhất là trong

đức Thích Ca và trong ta và cố nhiên là trong các vị tổ sư qua các triều đại. Bồ Tát Văn Thủ Sư Lợi cũng là một khía cạnh khác của đức Bổn Sư, tại vì trong đức Bổn Sư cũng có tuệ giác lớn. Bồ Tát Văn Thủ Sư Lợi là biểu trưng cho tuệ giác lớn đó. Vậy thì khi ta xuống lên cầu Nam Mô Bồ Tát Văn Thủ Sư Lợi ta cũng tỏ bày sự cung kính của ta đối với đức Bổn Sư, tại vì Văn Thủ Sư Lợi nằm ngay trong đức Bổn Sư. Và hơn nữa Văn Thủ Sư Lợi cũng nằm ở trong ta, tại vì ta cũng có hạt giống của tuệ giác. Nếu ta tu hành cho đàng hoàng thì hạt giống của tuệ giác cũng lớn lên và Văn Thủ Sư Lợi cũng được thể hiện trong ta và ta trở thành Văn Thủ Sư Lợi. Và vì vậy cho nên vấn đề Ngài có phải là một nhân vật lịch sử hay không không còn quan trọng nữa. Văn Thủ Sư Lợi không những có mặt trong quá khứ mà cũng đang có mặt trong hiện tại và cũng sẽ có mặt trong tương lai. Cũng như Bụt Thích Ca đã có mặt trong quá khứ và đang có mặt trong hiện tại. Tại vì ta đang có mặt đây cho nên ta biết rằng đức Bổn Sư cũng đang có mặt và đức Bổn Sư sẽ có mặt trong tương lai. Ta biết điều đó vì ta sẽ có con cháu và con cháu ta sẽ tiếp nối ta nghĩa là tiếp nối đức Bổn Sư. Cho nên ngay cả vấn đề Bụt Thích Ca có phải là một nhân vật lịch sử không cũng không quan trọng mấy, tại vì nếu ta thấy được và tiếp xúc được với đức Thích Ca một cách rất thực tế thì ta đâu cần phải hỏi những câu hỏi có tính cách bác học như vậy.

Đức Bồ Tát Phổ Hiền cũng thế. Ngài biểu trưng cho hành động lớn. Đức Thích Ca là người có hành động lớn, bởi vì nếu không có hành động lớn thì Ngài đã không thiết lập tăng đoàn, đã không di giáo hóa từ nước này sang nước khác, đã không dựng nên được một nếp sống văn minh tinh thần mà nhân loại đã và đang được thừa hưởng trong 2600 năm qua. Vì vậy cho nên đức Thích Ca là Bồ Tát Phổ Hiền, và Bồ Tát Phổ Hiền là một phần của đức Thích Ca. Khi ta lạy, ta lạy một cái gì rất cụ thể, tại vì ta biết rằng cái ước muôn hành động lớn và cái khả năng hành động lớn cũng có ở trong. Tuy rằng nó đang còn yếu kém nhưng nếu ta thực tập nó sẽ lớn lên.

Nói Bồ Tát Địa Tạng ta thấy rằng Ngài tượng trưng cho cái nguyện lớn. Chữ *nguyện* này ta có dịch là vow, aspiration, deep longing, promise. Nguyện là lời thề. Lời thề của đức Địa Tạng là không bô nhau. Dẫu sao đi nữa tôi sẽ không bô anh, dầu sao đi nữa tôi sẽ không bô em, nhất là trong khi anh đang còn bị kẹt trong tình trạng đau khổ, tuyệt vọng thì tôi sẽ không thể bô anh. Đó là tinh thần bất xả. Trong đạo Bụt có danh từ xả nghĩa là buông bỏ. Có những cái mà ta cần phải buông bỏ thì ta mới có hạnh phúc. Nhưng có những cái ta không nên buông bỏ: đó là những người thương của ta. Ta buông bỏ những người thương của ta thì ta là kẻ không có giá trị gì cả. Mà những người thương của Bồ Tát Địa Tạng là những người đang đau khổ dưới địa ngục. Đó là tinh thần bất xả. Một mặt ta thực tập xả, một mặt ta thực tập bất xả. Xả là releasing, bất xả là not abandoning. Hai cái có thể đi đôi với nhau, và phải đi đôi với nhau.

Trái tim của sự thực tập là chánh niệm. Chánh niệm trong khi ăn, uống, đi, đứng, nằm, ngồi.... Chánh niệm này tạo thành năng lượng. Năng lượng được thể hiện ra bốn mặt. Mặt thứ nhất là mặt Bi, tức là tình thương. Thứ two là tượng đức Bổn Sư Thích Ca không có tình thương. Không tình thương thì đâu phải là đức Bổn Sư nữa. Tình thương là một yếu tố trong bản chất của đức Bổn Sư Thích Ca. Thứ hai là tuệ giác, là trí tuệ là understanding, là wisdom. Nếu không có đại trí, không có

mahaprajna thì đức Bổn Sư cũng đâu phải là đức Bổn Sư nữa. Vì vậy đại trí là bản chất thứ hai của Bụt. Trí và Bi viên mãn, đó là lời khen ngợi đức Bổn Sư. Thứ ba là Hạnh (action). Khi đã thấy và hiểu rồi thì thế nào cũng phải thương, mà đã thương rồi thì không có bỏ được. Cái đó gọi là bất xả. Năng lượng của tình thương đưa tới hành động. To love is to act. Thương tức là hành động. Anh cứ nói nơi miệng là anh thương nhưng nếu anh chẳng hành động gì hết thì tôi hơi nghi là cái thương của anh chỉ là thương ngoài miệng (lip service). Và cuối cùng là khi có hiểu và thương rồi thì cũng có nguyện tức là có lời thề (vow), và lời thề của đức Địa Tạng là "Địa ngục vị không thể bất thành Phật" có nghĩa là "khi nào địa ngục còn chưa trống trơn thì con chưa cần thành Phật". Lời nguyện đó cũng là lời nguyện của những người muốn hành động, muốn di tới những vùng tối tăm nhất, khổ đau nhất để đem tới ánh sáng và niềm an ủi. Vì vậy chánh niệm ở đây được thể hiện bởi lời thề, và đại diện là Bồ Tát Địa Tạng. Tình thương được thể hiện bằng đức Quan Âm và ngài được nhận diện như là một người có khả năng lắng nghe. Đức Văn Thủ đại diện cho Đại Trí. Và Hành Động là đức Phổ Hiền (Samantabhadra) Phổ có nghĩa là cùng kháp, Hiền có nghĩa là cái lòng tốt (good ness). Phổ Hiền được dịch là Universal Goodness. Vì vậy ta di tới kết luận là bốn vị Bồ Tát này có mặt trong quá khứ và có mặt trong hiện tại, có mặt trong tương lai. Bốn vị Bồ Tát này không cần phải là nhân vật lịch sử. Bốn vị Bồ Tát đó là những thực thể, tại ta biết rằng khả năng thương yêu, khả năng hiểu biết, khả năng hành động và cái nguyện lớn của chúng ta là những điều có thật trong ta, trong đức Bổn Sư và trong những người khác. Tụng đọc bốn lời này là để nuối lén lên những năng lượng như vậy trong ta, những năng lượng ấy có ở nơi đức Bổn Sư một cách tràn đầy, có nơi các vị tổ sư một cách tràn đầy và cũng đang có trong những người chung quanh ta. Người nào cũng có những năng lượng ấy cả. Thành thử ra tôi không cần biết đức Văn Thủ, đức Phổ Hiền, đức Địa Tạng và đức Quan Thế Âm là những nhân vật lịch sử có thiệt hay không. Ta chỉ cần biết rằng những năng lượng đó là những gì có thật và ta đang tiếp xúc với những gì có thật. Ta không vẽ cho ta những hình bóng vẫn vơ để mà thờ phụng. Vấn đề đức tin là vấn đề lớn. Có những người hoài nghi nói rằng giả sử mình thờ phụng Thượng Đế, mà nếu Thượng Đế không có thì mình mất công quá. Ngày nào cũng cầu nguyện, ngày nào cũng đầu tư vào Thượng Đế, lỡ Ngài không có thiệt, thì có phải là uổng công hay không. Mình tính toán, mình quen thói làm nhà buôn, mình đầu tư, cho nên mình xem việc tu hành cũng là một cách đầu tư. Trong lịch sử tư tưởng loài người đã có những câu hỏi như vậy, đã có những người tính toán như vậy. Có người nói: Cứ thờ phụng Thượng Đế đi, nếu có Thượng Đế thì mình về thiên đường, nếu không có Thượng Đế thì mình đâu có mất gì đâu. Đó là thói quen tính toán thiệt hơn của những nhà buôn. Thành ra nếu là phật tử mà đặt vấn đề là đức Quan Âm có thật hay không, hay là đức Phổ Hiền có thật hay không mình mới lạy, mình mới quán nguyện, câu hỏi đó có thể được trả lời bằng bài pháp thoại sáng hôm nay. Tôi biết bằng kinh nghiệm trực tiếp của tôi là đức Quan Âm có thật, tại kinh nghiệm ấy cho biết tình thương có thật. Tôi biết bằng kinh nghiệm trực tiếp của tôi là đức Địa Tạng có thật, tại vì ý chí di tới những vùng khổ đau để làm công việc nâng đỡ và cứu giúp là năng lượng có thật. Nay giờ trên thế giới có những người đang đi về những phía có đau khổ như vậy. Có

nhiều Địa Tạng tuổi còn rất nhỏ nhưng đang đi vào những chốn địa ngục mong cứu giúp và làm nhẹ bớt khổ đau. Đức Địa Tạng đang có mặt trong giây phút hiện tại khắp nơi trên thế giới. Trong lòng ta cũng có một đức Địa Tạng, nhưng có thể là đức Địa Tạng trong ta chưa đủ lớn thành ra bây giờ ta đang không ở địa ngục mà thôi. Nếu đức Địa Tạng lớn thì ta đang ở trong địa ngục, đang làm công việc giúp cho những người khổ đau trong địa ngục. Tuy nhiên ở trong địa ngục mà ta không đau khổ những cái khổ đau của những người đang ở trong địa ngục. Trong ta có nhiều tình thương, tình thương di tới đâu là đem tịnh độ theo tới đó. Ta ở dưới địa ngục mà vẫn hạnh phúc như thường, càng ở dưới địa ngục lâu thì hạnh phúc của ta càng lớn, tại vì ở đó ta làm những cái có thể thỏa mãn được tình thương của ta, được nhu yếu thương yêu của ta. Địa ngục chính là cái đạo tràng tốt nhất. Chính trong môi trường đó mà ta có thể nuôi dưỡng tình thương và hạnh phúc của ta. Vì vậy cho nên khi một vị Bồ Tát có mặt dưới địa ngục thì địa ngục sáng lên Vị Bồ Tát không đau khổ vì sự có mặt của vị Bồ Tát làm nhẹ đi rất nhiều những đau khổ của địa ngục. Trong ta ai cũng có một vị Bồ Tát Địa Tạng. Nếu chúng ta thờ cúng, nếu chúng ta làm lơ phớt tinh về những đau khổ của mọi loài là vì đức Địa Tạng trong ta chưa được ta tiếp xúc. Vậy câu hỏi đức Địa Tạng có phải là một nhân vật lịch sử hay không không phải là một vấn đề với tôi, vì tôi biết đức Địa Tạng có thật bằng kinh nghiệm trực tiếp, vì mắt tôi đã trông thấy những Bồ Tát Địa Tạng ở khắp nơi, ở trong tổ chức Médecin Sans Frontière, ở trong tổ chức những người thiện nguyện đang di vào các vùng đói kém khổ đau ở trên thế giới. Họ không phải là những Địa Tạng thì họ là cái gì nữa, những vị Địa Tạng lớn tuổi, những vị Địa Tạng nhỏ tuổi, những vị Địa Tạng không muốn trở về với đời sống tiêu thụ của xã hội mà nguyện ở lại càng lâu càng tốt ở những vùng đói kém khổ đau. Địa Tạng là những nhân vật có thiệt, chúng ta phải trả lời như vậy. Đức Địa Tạng cũng đang có ở trong tôi và tôi đang nuôi lớn đức Địa Tạng trong tôi. Với tuệ giác đó, chúng ta đọc những lời quán nguyện này và chúng ta thấy rằng những lời quán nguyện này hoàn toàn không có tính cách cầu khẩn mê tín mà là sự thực tập vun tưới những hạt giống tốt ở trong ta và trong những người sống xung quanh ta.



Lạy đức Bồ Tát Quan Thế Âm, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ. Cái khả năng lắng nghe của con đang còn yếu kém, mỗi khi con giận con buồn con không nghe lời nghe được người kia một cách sâu sắc thì con cần tới Ngài, con cần thực tập như Ngài. Chúng ta biết chỉ cần lắng nghe người khác trong vòng một giờ đồng hồ với

tất cả trái tim của ta thì người kia đã bớt khổ nhiều rồi, vậy mà ta không biết nuôi dưỡng khả năng lắng nghe của ta. Thực tập lời quán nguyễn này là thực tập khả năng lắng nghe. *Con xin học theo hạnh Bồ Tát*, nghĩa là con xin bắt chước Bồ Tát, *biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ*. Ngài là trái tim biết nghe và biết hiểu. Nghe ở đây không phải là nghe bằng hai tai mà nghe bằng trái tim của mình (deep listening). Nghe như vậy thì mới có thể hiểu được, và hiểu được rồi thì khổ đau của người kia sẽ tự nhiên giảm bớt. Người đau khổ nhất đời là người có cảm tưởng là không ai hiểu được mình. Giờ phút có một người chúng tỏ là đã hiểu được mình, và nghe được mình, thì cái khổ đau đó không còn lớn lao như trước nữa. Cho nên trong chúng ta nếu ai có thể tìm ra một người có thể nghe được mình và hiểu được mình thì người đó được xem như là đã có phúc rồi. Vậy mình phải tự đào luyện mình thành một hành giả biết nghe và biết hiểu. Khả năng biết nghe và biết hiểu là khả năng của đức Bồ Tát Quan Thế Âm và của Bồ Tát Văn Thủ Sư Lợi. Câu này cho chúng ta thấy đức Văn Thủ Sư Lợi nằm ở trong đức Quan Thế Âm. Biết nghe tức nhiên là biết hiểu, biết hiểu tức nhiên là biết nghe, Quan Âm và Văn Thủ không phải là hai thực thể riêng biệt. Văn Thủ là hiểu mà Quan Âm là nghe. Trong Quan Âm có Văn Thủ, trong Văn Thủ có Quan Âm, đó là sự tương túc của hai vị Bồ Tát lớn. *Chúng con xin tập ngồi nghe với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con*. Chú tâm ở đây là định. Nghe thì thân và tâm phải nhất như, mình phải có mặt thật sự. Có định nghĩa là hoàn toàn buông bỏ quá khứ, buông bỏ tương lai, hoàn toàn có mặt trong giây phút hiện tại để lắng nghe một cách đích xác. Thành khẩn ở đây cũng chỉ có nghĩa là có mặt hoàn toàn. Mỗi người trong chúng ta đều có thể làm được như vậy, nhưng chúng ta không chịu làm mà thôi.



Chúng ta ai cũng biết thở. Khi thở ta đưa thân và tâm về một mối, để ta có mặt thật sự trong hiện tại. Ta không đánh mất ta trong tương lai, ta không đánh mất ta trong quá khứ, ta có mặt trong hiện tại để lắng nghe. Chúng ta thường hay nghe bằng nửa lỗ tai. Phải tập nghe bằng cả lỗ tai, bằng cả hai lỗ tai và phải để trái tim áp ngay phía sau lỗ tai thì mới nghe được. *Chúng con xin tập ngồi nghe với tâm không thành kiến*. Thành kiến là những ý kiến đã có sẵn trước. Vì có những ý kiến có sẵn trước rồi nên những điều đang nói không lọt vào tâm hồn mình. Minh bôp méo tất cả những điều người kia nói. Đức Quan Thế Âm là người biết nghe với tâm không thành kiến. Chúng ta còn có những thành kiến, khi nghe chúng ta bị những thành kiến đó bít lấp và vì vậy ta không chấp nhận và không hiểu được. Thành kiến ở đây là những vọng tưởng (wrong perceptions) mà ta đã chưa chấp. Tu tập thiền quán là để dập phá những thành trì của

thành kiến và cố chấp. Nếu không phá được thành trì của thành kiến và cố chấp thì ta sẽ khổ, và ta sẽ làm cho những người khác khổ. Do đó thực tập nghe với tâm không thành kiến là một phương pháp tu hành rất sâu sắc. *Chúng con xin tập ngồi nghe mà không phán xét, không phản ứng*. Cái tật của chúng ta, cái tập khí của chúng ta là muốn làm quan tòa, nghe cái gì là muốn phán xét liền, giống như một bức tường hất trái bóng trở lại. Đó là một tập khí xấu. Chúng ta đừng làm một bức tường. Chúng ta phải làm không gian để khi trái bóng được liệng tới thì ta có thể tiếp đón được. Phạm Duy có một bài hát : Em là khoảng trống cho tình đồng vào. Nếu mình là bức tường thì làm sao trái bóng di vào được. Phải làm khoảng trống thì mới có thể nghe. Có câu chuyện thiền này : một ông giáo sư triết học tới tham vấn một thiền sư. Trong khi thiền sư pha trà, ông giáo sư cứ nói hoài không ngừng. Thiền sư muốn cho ông giáo sư một bài học. Ông pha trà tràn ra ngoài chén, để trà tràn ra khay, rồi để trà tràn ra bàn. Lúc đó ông giáo sư mới dừng lại và la lớn: Thôi, Thầy không thấy sao, nước tràn ra ngoài như vậy mà cứ rót hoài. Thiền sư ngưng lại nhìn lên vị khách quý và nói: Ông giáo sư cũng như tách trà, cũng đầy như chén trà vậy, làm sao tôi có thể rót thêm trà vào được nữa. Làm sao tôi có thể nói cho ông nghe về thiền. Em hãy là khoảng trống để cho tuệ giác có thể đi vào. Be empty space.

*Chúng con xin tập ngồi nghe để hiểu*. Mục đích ngồi nghe là để hiểu. Ta có những cái ngu si trong ta. Khi biết nghe thì nghe những điều nói đúng ta hiểu, mà khi nghe những điều sai ta cũng hiểu được nữa. Nghe điều gì ta cũng quán chiếu điều đó. Người ta nói đúng mình cũng học được, nói sai mình cũng học được. Minh học được ở trong chiều sâu, mình biết tại sao người ta nói như vậy.

*Chúng con xin nguyễn ngồi nghe chăm chú để có thể hiểu được những điều đang nghe và cả những điều không nói*. Có những điều người ta nói ra không được, tại vì họ không có khả năng nói. Khi một thiền sinh có những nỗi khổ niềm đau tới với chúng ta, ban đầu họ làm như họ không có nỗi khổ niềm đau nào hết. Nhưng khi đã ở với mình năm bảy ngày, thấy tình thân phát triển thì họ bắt đầu nói những nỗi khổ của họ. Nhưng họ giấu không nói điểm chín, mà chỉ nói những điểm chung quanh thôi. Họ ít dám nói thẳng niềm đau của họ. Ta phải lắng nghe rất kỹ để không những nghe được điều họ đang nói mà còn nghe được những điều họ chưa dám nói. Nếu ta khôn khéo hỏi đúng một câu thì họ òa lên khóc và nói cho ta tất cả sự thật. Một cặp vợ chồng họ có khó khăn với nhau, người vợ tới không nói thẳng là mình có khó khăn với chồng, chỉ nói tới những khó khăn của riêng mình và của các con mình thôi. Bởi vì cũng cảm thấy ngại ngùng khi phải thổ lộ, khó nói với một người ngoài rằng tôi với nhà tôi có những khó khăn. Chỉ khi họ tin tưởng mình lắm thì họ mới dám nói. Do đó khi ta ngồi nghe, nếu ta không nghe bằng tất cả trái tim của ta thì ta không thể hiểu được, không thể hỏi được những câu hỏi khiến cho người kia bật ra sự thật.

Có một em bé mười sáu tuổi đang nhỏ cỏ với Sư Ông trên đường mòn di thiền hành. Tự nhiên cậu ta ngưng lại và nói : " Sư Ông ơi, con muốn hỏi Sư Ông một điều : có những cái mà con thấy đẹp mà mẹ con lại nói không đẹp, thì con biết tin ai?" Sư Ông không biết cậu ta muốn nói cái gì. Em ấy ở bên Thụy Sĩ. Nhỏ có thêm ít phút nữa, Sư Ông ngưng lại và hỏi : "có phải



quán. Nếu không dùng thanh gươm chỉ và quán, chúng ta sẽ không đoạn trừ được những sợi dây phiền não đang trói buộc ta. Nếu ta đang khổ, đó là tại vì ta đang bị trói buộc bởi những sợi dây của thèm khát, của giận hờn, của thù oán, của ngã mạn. Là đệ tử của đức Thế Tôn, là đệ tử của chư tổ, chúng ta phải biết dùng thanh gươm đó để diệt trừ phiền não. Bài kệ truyền đăng cho sư anh Pháp Đăng có câu : "Cung kiếm trao truyền trong nhật dụng". Cây cung và thanh kiếm mà Thầy đã trao cho con, con phải đem ra sử dụng hàng ngày, chứ không phải trao truyền là để mình có cảm tưởng mình là một vị giáo thợ. Nguyên bài kệ như sau :

*Pháp môn tìm thấy trên non cũ  
Đăng hỏa mười năm rạng cự môn  
Cung kiếm trao truyền trong nhật dụng  
Hoa đào nở sáng khắp cõi thôn.*



Pháp môn là cái mà Bụt trao truyền lại để mình có thể tháo gỡ những đau khổ của mình. Non cũ là núi Linh Thứu và cũng là núi Thệ Nhật, chùa Pháp Vân. Đăng hỏa là đèn lửa, tức là công phu đêm ngày. Mười năm là phải tu tập tinh chuyên trong vòng mười năm thì ánh sáng mới bắt đầu tỏa rạng trong gia đình của mình. Gia đình huyết thống và tâm linh của mình. Cự môn là một gia tộc lớn. Đèn lửa ở đây tức là công phu thiền tọa, kinh hành, dùng gươm trí tuệ để diệt trừ phiền não. Sau khi được truyền đăng ta phải hạ thủ công phu trong vòng mười năm để làm cho sáng lên gia nghiệp của cha ông.

Cung kiếm mà Thầy trao truyền cho con là để con sử dụng trong đời sống hàng ngày chứ không phải để con bỏ trong rương rồi khóa lại.

Hoa đào nở sáng khắp cõi thôn là cảnh tượng của hạnh phúc, của một mùa xuân đạo pháp. Muốn có cảnh tượng đó xảy ra trên quê hương mình, thì mình phải thực tập những điều mà mình được trao truyền. Đó là nghĩa cung kiếm trao truyền trong nhật dụng.

Lưỡi gươm trí tuệ mà Bồ Tát Văn Thủ đã sử dụng, chúng ta cũng đã được trao truyền. Đó là phương pháp chỉ, dừng lại, và phương pháp quán, nhìn sâu vào, để thấy bản chất của khổ đau. Và ta phải thực tập ngày đêm để chuyển hóa những tập khí trong ta.

Dùng gươm trí tuệ để đoạn trừ phiền não, giải thoát khổ đau cho chúng con và cho mọi giới. Nếu mình không cởi trói cho mình được thì làm sao mình có thể mong cởi trói cho người khác? Mình không làm giáo thợ cho chính mình được thì làm sao mình mong làm giáo thợ cho người?

*Lạy đức Bồ Tát Phổ Hiền, chúng con xin học theo hạnh nguyện của Bồ Tát, biết đem con mắt và trái tim đi vào cuộc sống.*

Ta đi vào cuộc sống với hành trang nào nếu không phải với con mắt và trái tim của ta? Con mắt nào có thể đem vào cuộc đời nếu không phải là con mắt của Văn Thủ Sư Lợi? Nếu không có con mắt ấy, đi vào cuộc đời ta sẽ bị cuộc đời kéo theo như một giòng nước lũ. Anh đã có con mắt ấy chưa, em đã có con mắt ấy chưa? Nếu chưa có con mắt ấy thì đừng nên vội vã đi vào trong cuộc đời để trở thành chàng dũng sĩ trong truyện Cửu tùng dối cánh già. Ta phải có con mắt của Bồ Tát Văn Thủ và trái tim của Bồ Tát Quan Thế Âm để đi vào đời. Mà có con mắt của Văn Thủ và trái tim của Quan Thế Âm thì ta cũng trở thành Bồ Tát Phổ Hiền, nghĩa là mình có bàn tay hành động của Bồ Tát Phổ Hiền. Trong Bồ Tát Phổ Hiền có Bồ Tát Quan Âm và Bồ Tát Văn Thủ. Các vị Bồ Tát có mặt trong nhau. Chúng con nguyện buổi sáng đăng niềm vui cho người, buổi chiều giúp người bớt khổ. Đạo pháp không phải là vấn đề miệng lưỡi, đạo pháp là vấn đề thực tập. Anh làm sao để buổi sáng có thể gây niềm vui ít nhất cho một người, và buổi chiều ít nhất làm cho một người bớt khổ. Những điều anh nói không đủ để tạo ra sự chuyển đổi đó. Ta đâu có cần làm chi nhiều. Ta chỉ cần đi, đứng, nằm, ngồi, ăn sáng cho có chánh niệm là đã có thể gây niềm vui cho rất nhiều người rồi. Khi trả lời cho sư anh, cho sư em, mình trả lời bằng một nụ cười, đó đã là trái tim của sự thực tập. Chúng con biết hạnh phúc của người chính là hạnh phúc của mình, và nguyện thực hiện niềm vui trên con đường phung sự. Đây là một câu nói diễn tả được giáo lý của Làng Mai: hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân. Trong liên hệ giữa mình và người kia, nếu kẻ kia khổ đau thì đỡ mà mình có hạnh phúc được. Làm cho kẻ kia nở được nụ cười là mình đã thấy nhẹ trong lòng. Happiness is not an individual matter. Trên con đường của lý tưởng ta phải làm sao cho con đường ta đi đó trở thành một con đường vui (a joyful path). Con đường tu phải là con đường vui, bởi nếu không vui thì tu để làm gì. Điều này ta phải nhắc đi nhắc lại nhiều lần. Ngoài đời người ta đã râu rí khổ đau rồi, mình đi tu mà cũng râu rí khổ đau nữa thì đâu có giúp đỡ được ai? Trong bài Quy Nguyện có câu: "Tặng là đoàn thể đẹp, cùng đi trên đường vui." Ngày nào cũng phải có niềm vui. Nếu chưa biết làm cho mỗi giây phút trong đời sống hàng ngày trở thành một giây phút an lạc thì mình chưa nắm được phép tu. Tu với nhau là hợp tác với nhau để tạo ra niềm vui trong đời sống hàng ngày. Ta sẽ được nuôi nấng bởi những niềm vui đó. Tu là nghệ thuật làm ra niềm vui và chuyển hóa khổ đau. Phải đem tài năng và sáng kiến của mình ra để áp dụng trong sự tu tập, làm thế nào để ngày nào tăng thân cũng vui như hội, vui như Tết. Chúng con biết mỗi lời nói, mỗi cái nhìn, mỗi cử chỉ và mỗi nụ cười đều có thể đem lại hạnh phúc cho người. Mình có thể giàu hơn mình tưởng. Mỗi cử chỉ đều có thể đem lại hạnh phúc cho người ta vậy mà mình quen thói hà tiện. Chúng con biết rằng nếu chúng con siêng năng tu tập thì tự thân chúng con là một nguồn an lạc bất tuyệt cho những người thân yêu của chúng con và cho cả muôn loài. Ta rất giàu có, ta có thể bố thí, ta có thể đem lại niềm vui cho rất nhiều người, có thể ban bố hạnh phúc cho mọi loài. Chỉ cần sống cho tinh thức để Bồ Tát Quan Âm có mặt trong trái tim, để Bồ Tát Văn Thủ có mặt trong hai mắt, thì tự

nhiên những cử chỉ, những hành động, những lời nói của ta sẽ tạo ra niềm vui.

Lạy đức Bồ Tát Địa Tạng, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, tìm cách có mặt ở bất cứ nơi nào mà bóng tối, khổ đau, tuyệt vọng và áp bức còn dang trấn ngự để có thể đem đến nơi ấy niềm tin, hy vọng và giải thoát. Chúng con nguyện không bao giờ quên lăng và bỏ rơi những người còn đang bị kẹt trong những tình huống tuyệt vọng, nguyện cố gắng thiết lập liên lạc với những ai không còn lối thoát, những ai còn bị bưng bít không có phương tiện lên tiếng kêu gọi công bình nhân phẩm và quyền được làm người. Trong chúng ta có những người xuất thân từ những nước đã từng bị áp bức, kỳ thị và đối xử bất công. Chúng ta đã biết rõ cái đau khổ của những người bị áp bức, nên khi đọc những câu này chúng ta có thể hiểu được một cách dễ dàng. Có những lúc ngòi dưới đáy vực thẳm nhưng chúng ta không có cách nào để có thể truyền thông được với bên ngoài. Có khi chúng ta phải dỗ đầu xang lên đầu lên áo chúng ta rồi châm lửa đốt để cho ngoài kia thiên hạ chú ý và biết rằng có những người đang đau khổ, có những người đang bị kẹt vào những tình huống khó khăn và tuyệt vọng. Hiện giờ trên thế giới có rất đông những người như vậy. Họ đang bị kẹt vào trong những tình huống rất tuyệt vọng và khó khăn mà không thể nào truyền thông với thế giới bên ngoài. Nếu không có Địa Tạng thì ai có thể đem ánh sáng tới những vùng đó? Trong thế giới chúng ta có rất nhiều người trẻ muốn làm những vị Bồ Tát Địa Tạng, muốn đem ánh sáng tới những vùng xa xôi và sâu thẳm như vậy. Ở trong một khung cảnh đầy đủ về vật chất, có dân quyền, có tự do, vậy mà chúng ta lại giận hờn nhau, ganh ty với nhau, rồi xâu xé nhau. Chúng ta đau khổ mà không biết rằng cái đau khổ của chúng ta không thấm gì với những đau khổ của những người hiện đang ở trong những tình huống của địa ngục. Chúng ta phải tu tập như thế nào để trở thành một Địa Tạng trong vô số các vị Địa Tạng. Và cánh tay của ta phải với tới được những tình trạng khổ đau, tuyệt vọng đó. Chúng con nguyện không bao giờ quên lăng và bỏ rơi những người đang còn bị kẹt trong những tình huống tuyệt vọng, nguyện cố gắng thiết lập liên lạc với những ai đang không còn lối thoát, những ai đang bị bưng bít, không có phương tiện lên tiếng kêu gọi công bình, nhân phẩm và quyền được làm người.

Không được làm người, chỉ có thể làm thú vật, nhưng không làm được đến con chó vì con chó còn được chăm sóc, được cho ăn uống, được có không gian. Con người không được như con chó, con người đang chết dần, chết mòn. Chúng con biết địa ngục có mặt khắp nơi trên thế giới và chúng con nguyện sẽ không bao giờ tiếp sức xây dựng thêm những địa ngục trần gian như thế. Địa ngục có thật. Có những vị Địa Tạng đang tìm tới những nơi như thế. Có địa ngục vắng Địa Tạng, nhưng có những địa ngục bắt đầu có mặt Địa Tạng. Chúng ta phải nhận diện sự có mặt của những địa ngục đó ở khắp nơi trên thế giới. Chúng ta không cần phải di tới một cõi nào xa xôi mới thấy địa ngục. Địa ngục nằm ngay bên hông của chúng ta. Trong những thành phố lớn như Chicago, như New York, như Manila, như thành phố HCM, hoặc ngay ở Paris cũng có những vùng địa ngục. Chúng ta phải khám phá ra những ổ địa ngục đó, để đưa bàn tay Quan Thế Âm Bồ Tát tới. Ta phải nhờ Bồ Tát Địa Tạng dẫn ta tới. Đôi khi ta tưởng rằng ta không góp phần tạo ra các địa ngục đó, nhưng kỳ thật có thể là ta đã tiếp tay xây dựng

chúng. Ta là đồng lõa. Ta bận rộn tiêu thụ. Và trong cuộc sống hằng ngày, ta kẹt vào những nhở mọn, ganh ty, buồn chán mà không biết rằng có những địa ngục đang được dựng lên chỗ này và chỗ khác. Và thái độ thờ ơ bất cảm của chúng ta là một yếu tố giúp vào việc dựng lên những địa ngục như vậy trên trần gian. Chúng ta phải nói rất rõ là tôi không muốn tiếp sức vào sự xây dựng những địa ngục đó. Trái lại chúng con xin nguyện nỗ lực giải trừ những địa ngục còn đang có mặt. Chúng con nguyện tu học để đạt tới đức vũng chải và kiên trì của đất. Bồ tát Địa Tạng có hai đức lớn là đức vũng chải và đức kiên trì. Có vũng chải thì mới kiên trì được. Kiên trì là không bỏ cuộc một cách dễ dàng, khó khăn cách mấy cũng bám lấy. Địa ngôn kiên hậu quảng hàm tàng. Đất kiên và hậu nghĩa là vững và dày. Quảng hàm tàng là chứa đựng nhiều, trong ấy có tình thương, sự hiểu biết, có thể nâng đỡ, có thể làm chỗ nương tựa. Đó là sự khen ngợi Bồ Tát Địa Tạng. Chúng con nguyện tu học để đạt tới đức vũng chải và kiên trì của đất để trở thành trung kiên và không kỳ thị như đất, và cũng được như đất có thể làm nơi nương tựa cho tất cả những ai cần đến chúng con. Đất là không kỳ thi, bởi khi ta dỗ rác vào đất thì đất cũng chấp nhận, dỗ sữa vào đất thì đất cũng chấp nhận, vì đất chuyển hóa được sữa, đất chuyển hóa được phân rác. Đất có khả năng xả, nghĩa là không kỳ thi, không phân biệt, chấp nhận được tất cả để có thể chuyển hóa. Ta hãy tự hỏi ta có khả năng làm chỗ nương tựa cho người khác hay không, nếu ta không có đức vũng chải, nếu ta không có chiều dày. Vậy nếu ta thấy con người ta còn mong manh, đức ta còn mỏng, ta chưa có đủ vũng chải thì ta phải tu tập như thế nào để càng ngày ta càng có thêm vũng chải mà làm chỗ nương tựa cho những người khác.

Đây là một lá thư nhận được từ địa ngục gửi ra. Lá thư này của anh Nicolas người Mỹ. Lá thư gửi ra được là nhờ một Địa Tạng đã đưa vào địa ngục cuốn The joyful path và cuốn Peace is every step. Các bạn thiền sinh Hoa kỳ đã phát tâm bồ đề mua những cuốn sách ấy gửi vào trong các nhà tù. Có những tù nhân đọc được những cuốn sách ấy đã bắt đầu tu tập và chuyển hóa. Lá thư của Nicolas là một trong hàng ngàn lá thư gửi tới. Nicolas đã bị kết án tử hình và đang chờ ngày lên ghế điện. Anh cũng đã có dịp được đọc cuốn Living Buddha Living Christ trong tù. Nhà tù này ở tiểu bang Pennsylvania.

Ngày 28 tháng 12 năm 1997

Thưa Thầy,

"Con không biết là lá thư này tôi được tay Thầy không. Nhưng con mong rằng có một người nào sống cùng địa chỉ của Thầy mở được lá thư này ra mà đọc để cho con bớt khổ. Địa chỉ Thầy con tìm ra sau cuốn Living Buddha Living Christ mà người ta cho con. Con đã bị lén án tử hình mười bảy năm rồi và tuy rằng cuộc đời của con trong thời gian đó có bao nhiêu khổ đau, bao nhiêu thất vọng, nhưng trong con lại có ý muốn vượt thắng những vết thương và những cái sẹo tâm lý và tình cảm hàn lén tám hòn. Những vết thương đó con đã mang theo vào trong tù và chúng đã được chữa và lớn lên trong tù. Con đã từng tranh đấu, đã từng vùng vẩy rất khó khăn với sự thù hận trong con. Có những lúc con nghĩ con không thể vượt thoát được. Nhưng lúc đó con cảm thấy bị chúng đè bẹp và nghiến nát. Nhưng lạ thay, con đã học được cách sống sót từ những giờ

phút khổ đau quằn quại đó, những giờ phút hờn oán hận thù ấy. Và ước muốn duy nhất bây giờ của con là có thể sống sót được mà không bị diên loạn bởi những hận thù kia, hận thù đối với những người đã bắt con, đã hành hạ con, đã làm cho con khổ đau đến mức cùng tận. Con không biết tại sao con lại có thể làm được chuyện đó, nghĩa là con có thể vượt thoát được những giờ phút mà con sắp hóa điên, để còn có thể giữ được sự an lành trong con. Con đâu có bao giờ nghĩ là con hơn ai, hơn người bên cạnh con chút nào đâu. Con chỉ là một con người tầm thường và con rất biết ơn dù sống trong tù qua mười bảy năm, con còn giữ được cái thăng bằng trong con và con chưa trở thành điên loạn. Với niềm biết ơn đó, con đã có thể trân quý được những gì xảy ra trong đời sống hàng ngày của con. Mỗi khi con nhìn mặt trời lặn, con cảm thấy hạnh phúc vô cùng. Chỉ cần ngồi sau khung cửa sổ nhìn ra ngoài, con cũng có khả năng hưởng thụ được cái đẹp của cảnh mặt trời lặn.

Trong nhà tù trước, con đã ở mười hai năm, và ngày nào con cũng chỉ được nhìn bức tường gạch trong suốt mươi hai năm đó. Khi con được chuyển sang nhà tù này, cánh cửa sổ trong nhà tù mới đã cho phép con thấy được một phần của thành phố với rất nhiều cây xanh. Lần đầu tiên được tiếp xúc với cây cối và một phần của thành phố, con cảm động quá cho đến nỗi con đã khóc nước mắt.

Khi con đọc cuốn *Peace is every step* của Thầy và nghe lời pháp an trú trong hiện tại thì con lập tức hiểu ngay được giáo lý đó. Lâu nay con có thái độ thù ghét các tôn giáo tại tôn giáo nào cũng có khuynh hướng loại trừ những người không đi theo mình. Vì thế nên con đã gắng đi vào trong con, đã theo đường nội hướng để mong tìm sự an lành bên trong mà thôi. Con biết rằng con chỉ mới bắt đầu học Phật thôi, nhưng con đã có thể thấy được cái đẹp đơn giản trong sự đi tìm và chứng nhận với giây phút hiện tại và nhu yếu phải sống trong chánh niệm. Đời sống trong tù của con rất khó khăn, rất lao khổ, nên con đã học được phương pháp biết trân quý những giây phút ngắn ngủi, và nhờ vậy mà những tư tưởng về lo lắng sợ hãi, về tương lai và về cái chết không làm cho con diên loạn nữa và không có thể tiêu diệt được tính người trong con. Nhờ vậy mà bây giờ con đã học được cách hành xử như một người Phật tử. Con tin rằng nếu con tiếp tục thực tập thì con sẽ tìm được sự cải hóa từ từ cho đời sống tâm linh của con. Điều mong ước sâu sắc nhất của con là dù con có bị hành xử một cách tàn tệ và bạo động đi nữa thì con cũng hy vọng rằng từ cái rác đó con có thể biến nó thành hoa, và con có thể tìm ra cái an bình trong con. Và trong khi đi tìm sự an bình trong con, con có thể chấp nhận được con và con có thể sống rất thoải mái với chính con. Ước mơ của con là một ngày nào đó con được thả ra, và có người tới gặp con, nhìn con một lát rồi nói: "À, anh này đã ở trong tù hai mươi năm với tư cách của một người tử tội vậy mà bây giờ xem cũng còn được quá chứ." Con chỉ ước mơ có như vậy thôi.

Con viết cho Thầy lá thư này, hy vọng rằng lời nói của con có thể chia sẻ được với Thầy cái chất người ở trong con, không phải với tư cách của một người tử tù đợi ngày hành quyết, nhưng với tư cách một người đã được gửi vào đây để học hỏi và lớn lên trong một hoàn cảnh không có một hy vọng tối thiểu nào cho tương lai.

Xin Thầy hãy bảo trọng sức khoẻ của Thầy, hoặc ai đọc lá thư này cũng nên tự bảo trọng lấy mình. Cám ơn Thầy hoặc ai đó đã đọc những lời này của con.

Nicolas

Sau khi đọc xong lá thư này, tôi có nhớ sư cô Thục Nghiêm gửi cho anh ta một cuốn *Thiền Hành Yếu Chỉ*, và có viết cho anh một lá thư ngắn như sau :

Dear Nicolas

Thank you for writing. It is very encouraging for us here in Plum Village to know that you are there, practicing being in the present moment and giving a chance for the best in you to manifest. These jewels are seeds transmitted to you by spiritual and blood ancestors. True freedom is the freedom from afflictions such as despair, anger and hate. There are so many in the world who are not free and who suffer tremendously. They do not have the space within.

(Tôi muốn nói rằng nếu trong tù mà anh chưa điên loạn và anh còn giữ được chất người trong anh, và anh không hiểu tại sao anh làm được như vậy thì anh nên biết rằng cái chậu bát đó là do tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống đã truyền cho anh. Nhờ đó mà bây giờ anh còn sống sót được. Và tuy là anh ở trong tù mà có tự do nhiều hơn chúng tôi - những người ở ngoài này nhưng đang bị hạn chế, thèm khát và hối hận giam giữ.)

We are trying to send you a small book on walking meditation. We hope you can practice *mindful walking* in your cell and also outside. Please invite others to join you. Try to help other inmates, sharing with them your peace and your capacity to enjoy the wonder of life that are available around and inside of you.

(Chúng tôi gửi cho anh tập *Thiền hành yếu chỉ*. Anh thực tập đi, trong phòng giam của anh và nếu được thì thực tập ở bên ngoài. Anh có thể mời những người bạn tù khác thực tập với anh, giúp những người đó và làm cho họ ném được chút ít an lạc và hạnh phúc mà anh có trong khi tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống.)

We will be glad to learn about your success. You can be a truly free person wherever you are.

(Chúng tôi ở đây sẽ rất sung sướng nếu được biết anh thực tập thành công ở trong đó. Anh có thể là một người tự do đầu anh đang ở trong tù.)

Nurture and develop your compassion and understanding and helping other people around you. That will make you happy and bring a lot of joy to all of us here. Please feel to write to Parallax or Community of mindful living to ask for more books and tapes on teaching. When you write us please address yourself to sister Thục Nghiêm, she is a nun of american origin so she can write and read english well. She will represent all of us. Take good care.

Love.

Thầy

(Hãy nuôi dưỡng chất liệu từ bi và hiểu biết trong anh, điều này sẽ làm cho anh tự do và hạnh phúc. Và nếu cần anh cứ

viết thơ cho nhà xuất bản Parallax hay Community of Mindful Living để xin thêm sách và băng giảng. Viết thơ cho chúng tôi thì anh đã cho sư cô Thục Nghiêm vì sư cô là người Mỹ, có thể hiểu và viết tiếng Anh một cách rất dễ dàng, sư cô sẽ đại diện tất cả chúng tôi. Hãy bảo trọng. Thầy.)



Đây là một lá thư khác từ trong địa ngục gửi ra. Nhà tù này ở tiểu bang Washington. Đây là một người tù gốc Việt.

*Đầu thư con xin chúc Thầy được dồi dào sức khỏe và mọi sự được thuận lợi ở Làng Mai. Đệ tử tên là Hùng, là một người rất ngưỡng mộ Thầy và hiện đang cư ngụ tại Airway Correction Center. Trong thời gian qua, đệ tử nhờ ơn những cuốn sách của Thầy chỉ dạy mà đã hấp thụ được rất nhiều về đời sống tươi đẹp và thương yêu. Thời gian xa cha mẹ hiền và bỏ nước ra đi, đệ tử đây đã đi vào con đường tội lỗi. Vì quá ham vui nên đệ tử đã quên mất con đường về nhà mà tổ tiên đã chỉ bảo cho. Nhờ ơn Thầy chỉ dạy qua các cuốn sách mà đệ tử may mắn được đọc trong tù, cuốn Being Peace và cuốn A Joyful Path. Những cuốn đó đã giúp cho đệ tử rất nhiều như sự thực tập trở về nguồn gốc và lối đi của tổ tiên. Trong dòng họ của đệ tử ai nấy đều hướng về Phật giáo và có đôi người đã từng xuất gia. Đệ tử đội ơn Thầy đã mở rộng tầm mắt của đệ tử và mở đường cho đệ tử trở về với con đường của tổ tiên. Nhờ cuốn A Joyful Path, trang 14, mà đệ tử đã có thể viết cho ba của đệ tử một lá thư để nói lại tình cha con. Ba đệ tử là một người say mê rượu chè và thường đánh đập má đệ tử lúc đệ tử còn nhỏ. Lớn lên con không hết lòng thương ba con. Qua cuốn sách của Thầy con mới thấy được những đau khổ mà ba con đã chịu đựng và con đã có thể viết thơ để hòa giải với ba con và con biết phải làm thế nào để độ cho gia đình con và để cho mọi người có thể có nhiều tình thương cho nhau. Đệ tử xin hết lòng cảm tạ công lao của Thầy đã bỏ ra để soạn những cuốn sách quý báu cho con và cho tất cả mọi người. Những cuốn sách của Thầy đã giúp cho rất nhiều người và những người theo Phật giáo ở trong nhà tù này. Con cũng đồng thời xin thay mặt cho những anh em nào đến sau mà cảm tạ ơn Thầy đã biểu cho những cuốn sách quý đó để chúng con có thể tu luyện trong tù. Con xin chúc cho toàn thể chúng sanh và cho gia đình con nhiều điều an lành.*

Hùng.

Chúng ta không cần đi đâu xa. Chúng ta chỉ cần ở ngay tại chỗ thôi mà vẫn có thể tiếp xúc được với địa ngục. Cánh tay của chúng ta có thể với ra rất dài. Ở bên Anh, tảng thân của

chúng ta cũng đã gởi rất nhiều bản tin, những tờ tạp chí, những cuốn sách viết bằng tiếng Việt và tiếng Anh cho các nhà tù. Và các bạn ở bên Đức cũng đã bắt đầu làm như vậy. Trong khi đó ở bên Mỹ có rất nhiều người đang thực tập thiền quán ở trong tù và nhờ đó họ bớt đau khổ rất nhiều. Có một người thực tập thiền hành trong một nhà tù ở California đã viết thơ cho Thầy và nói: "Con đứng ở trên đầu cầu thang, đang thở và định di xuống cầu thang có chút việc. Con thấy có những người tù khác đang di lên và di xuống. Họ chạy như bị ma đuổi, và con thấy được sự đau khổ của họ. Con thấy họ như những trái bom sắp nổ. Con ao ước rằng người nào cũng có thể leo lên cầu thang và bước xuống cầu thang một cách nhẹ nhàng và chánh niệm như con để cho họ bớt khổ." Có một anh chàng đã viết được nguyên một cuốn sách về sự thực tập của mình ở trong tù và sách đã được một nhà xuất bản tên là Padma Publishing House in ra. Anh ta đã có cơ hội được quy y với một Thầy người Tây Tạng. Thầy đó đã vào trong tù để truyền tam quy và ngũ giới cho anh. Anh tên là Jarvis Master. Trong sách này anh kể nhiều chuyện vui. Có một hôm anh tù ở phòng bên đập cửa và chửi ầm lên, trong khi Jarvis đang thực tập thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mím cười. Anh Jarvis phải ngưng thực tập vì bên kia đập phá quá. Chàng kia đang nổi điên. Chàng la: "Thằng chó chết nào đang hút thuốc bên kia, mày phải cho tao nửa điếu." Anh ta chắc là Jarvis đang hút thuốc mà không chịu cho nó hút. Nhưng Jarvis đã bỏ thuốc từ khi tập thiền. Anh ta lớn tiếng với người bạn tù bên kia: "Mày là thằng chó chết nào? Tao đã bỏ thuốc từ lâu rồi. Mày xin thuốc hút mà la lối như vậy thì chó nào mà cho. Nếu mày dě thương nói năng có lě độ thì họa may tao cũng tìm cách kiếm thuốc cho mày." Anh bên kia nghe như vậy thì ngưng đập phá. Jarvis tuy đã bỏ thuốc lâu rồi nhưng vẫn còn giữ một gói thuốc rẽ. Anh tính cho, nhưng anh nghĩ là nên cho một chút ít thôi. Anh lấy ra một tờ giấy, gói một phần nhỏ của gói thuốc rồi chuyền qua cho người bạn tù. Tờ giấy anh ta dùng để gói thuốc là một tờ photocopie trang đầu của sách Being Peace. Chính nhõ nhận được từ ngoài gói vào một bản photocopie của sách này mà anh Jarvis mới biết thực tập thiền. Anh ta tự nói là nếu mình gói cho nó trang một, có thể nó sẽ đọc và hưởng được chút ít pháp bảo. Anh bạn tù bên kia có vẻ rất sung sướng khi nhận được gói thuốc của Jarvis. Ba bốn ngày sau Jarvis chuyền qua một ít thuốc nữa và dùng trang thứ hai của sách Being Peace để gói. Rốt cuộc ước mơ của Jarvis đã thành tựu, vì khi đã chuyền hết cả cuốn sách qua rồi thì anh bạn tù trở nên rất im lặng dě thương vì anh cũng đang thực tập thiền ở bên kia. Từ đó về sau phòng tù bên phải của Jarvis rất yên, vì người kia không những đã nhận được thuốc, được tình thương mà còn nhận thêm Being Peace nữa. Sau đó mấy tháng anh kia được thả. Ngày được phóng thích anh đi qua và dừng lại để cảm ơn Jarvis. Hai người, một người ở trong, một người ở ngoài cùng đọc lên một câu trong Being Peace: If you are peaceful, if you are happy, if you can smile, then everyone in our family in our entire society will benefit from our peace ( Nếu anh tĩnh lặng, hạnh phúc, nếu mà anh có thể mỉm cười thì tất cả mọi người ở trong gia đình của anh và ở trong xã hội của anh đều được thừa hưởng sự tĩnh lặng và hạnh phúc của anh). Hai bên dị khẩu đồng âm cùng đọc lớn lên câu đó vì cả hai đều thuộc nằm lòng câu kia, trước con mắt ngơ ngác và thán phục của những người cai tù.

Chúng ta biết Địa Tạng không phải là một nhân vật thần thoại, Địa Tạng có thật bấy giờ và có thể đang ở trong tù để giúp những người bạn tù. Do đó chúng ta không nên phí thời giờ vào những chuyện vô ích không đâu vì chúng ta có thể làm Địa Tạng bấy giờ và ở đây, đưa cánh tay ra mà tiếp xúc với những khổ đau không bờ không bến trong những địa ngục đang có mặt ở khắp nơi trên thế giới.

## Vượt biển hận sâu

Chuyến di hoằng pháp của Thầy tại Do Thái mùa xuân 1997

Chuyến di này đã do Phật tử Michael Rosenbush gốc Do Thái thiết kế và tổ chức. Phái đoàn di Do Thái có Thầy, các thầy Vô Ngại, Pháp Niệm và các sư cô Chân Không, Hoa Nghiêm, Hương Nghiêm, Thoại Nghiêm, Trí Ngọc. Tháp tùng theo phái đoàn có các vị Tiếp Hiện Chân Tăng Thân (Pritam Singh), Chân Thiện (Lyn Fine), Marjorie Markus, v.v...

Ngày 13.5.1997, phái đoàn tới phi trường Ben Gurion và được đưa về Kibbutz Harel, gần Latrun, nơi đây có đủ phương tiện để tổ chức khóa tu cho hai trăm người. Kibbutz này nằm ở vùng quê, khoảng giữa thủ đô Tel Aviv và thành phố Jerusalem. Cảnh trí xanh tươi, cư xá dân thường trú nằm giữa những luống hoa. Tuy là mùa xuân mà trời đã nóng, mỗi ngày đều phải tưới nước. Mười một giờ tối thì cổng Kibbutz đóng lại. Nếu ai về sau giờ ấy thì phải điện thoại cho người túc trực. Trong Kibbutz có nhà ăn và chỗ bán vật dụng cần thiết cho dân thường trú...

Khóa tu đầu khai giảng ngày 15.5.97 và chấm dứt vào 5g30 chiều ngày 17.5.97. Chủ đề của khóa tu là "Chánh Niệm và Từ Bi Biểu Lộ Trong Hành Động". Thầy dạy về sáu phép ba la mật. Thầy nói biến cố Du Việt (Passover) là một biến cố đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Ta phải sử dụng chiếc thuyền của hiểu biết và thương yêu mới vượt qua được biển sóng gió của hận thù và khổ đau. Biển khổ đau sẽ rẽ sóng cho ta bước qua, và năng lượng chánh niệm sẽ đưa ta ra khỏi tình trạng làm nô lệ cho phiền não và hận thù. Năm mươi ngày lang thang nơi sa mạc là năm mươi ngày tĩnh tu quán chiếu để cuối cùng năng lượng của chánh niệm được biểu lộ rõ ràng bằng nét chữ lửa trên đá, nghĩa là trong trái tim người.

Thầy hướng dẫn rất kỹ lưỡng về phương pháp di, đứng, nằm, ngồi, thở, ăn uống và an trú trong giây phút hiện tại. Thầy dạy 220 thiền sinh Do Thái ngồi yên dưới gốc cây, lắng nghe tiếng chim hót, tiếp xúc với trời xanh, an trú trong hiện tại và tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống đang có mặt trong ta và chung quanh ta. Năng lượng của Thầy rất hùng hậu, như một chiếc thuyền giúp cho tăng thân ngồi vững được trên mảnh đất hiện tại. Ai cũng cảm thấy đây là lần đầu được thực sự dừng lại và ngồi yên. Ai cũng cảm thấy màu trời xanh và tiếng chim ca là vô cùng màu nhiệm. Đau khổ, sợ hãi và hận thù có dịp lắng xuống để sự sống có dịp hiển lộ. Trong những ngày kế tiếp, Thầy chỉ cho mọi người quán sát và điều phục tâm ý, cởi

mở những hận sâu và vướng mắc đã được chất chứa trong đời sống hàng ngày. Thầy dạy về các phép chỉ và quán. Thiền sinh được học thiền ngồi, thiền nằm, thiền buông thư và nhất là thiền lay. Sự cô Chân Không đã giúp cho rất nhiều thiền sinh tiếp xúc được trở lại với gốc rễ và tổ tiên của họ. Nhiều người khóc nức nở trong và sau giờ thực tập. Nhiều thiền sinh trong giờ pháp đàm, đã phát biểu họ cảm được năng lượng an bình và thanh tịnh khi dự khóa tu, trong khi bên ngoài đầy những sự bạo động, hận thù, nghi kỵ và sợ hãi. Họ không thể ngờ được trên 200 người sống trên đất nước Do Thái lại có thể ngồi chung với nhau, có thể sống chung với nhau trong im lặng và có thể cười với nhau, chia sẻ với nhau trong pháp đàm như vậy.

Chiều ngày 17.5.97, Thầy và phái đoàn được người địa phương hướng dẫn di xem thành phố Jerusalem vào ngày lễ cuối tuần (ngày nghỉ cuối tuần ở Do Thái là thứ sáu và thứ bảy, chủ nhật bắt đầu di làm việc lại). Do Thái là một đất nước cổ xưa và có một nền văn minh lâu đời. Kiến trúc ở Jerusalem rất độc đáo và nhà cửa đều được xây dựng bằng đá trắng. Jerusalem được chia ra làm nhiều khu phố khác nhau nhưng phái đoàn chỉ đi thăm được Jewish quarter và Christian quarter. Tại Western Wall, nơi mà người ta tin rằng có thể liên lạc được với Chúa bằng những mảnh giấy ghi lời cầu nguyện nhét vào kẽ đá, phái đoàn được cơ hội chứng kiến buổi cầu nguyện cuối của lễ Sabbath với những người Do Thái trong lễ phục tôn giáo rất đặc thù.



Ngày 18.5.97, buổi sáng, Thầy và phái đoàn di thăm chợ bán rau cải lớn nhất ở Jerusalem. Buổi chiều là nửa ngày quán niệm dành cho các tác viên xã hội và người làm việc cho hòa bình (peace activist). Các thầy và các sư cô chỉ dẫn phương pháp buông thư, thiền hành, thiền tọa và làm mới cho khoảng trên một trăm người tham dự. Tất cả đều là người hoạt động trong lĩnh vực phụng sự xã hội. Trong buổi giảng, Thầy chia sẻ với mọi người về cách thức bảo trọng thân tâm để có thể di xa, phương pháp tu tập và làm việc trong tinh thần tăng thân để được nuôi dưỡng và bảo vệ lý tưởng, niềm tin và sức khỏe. Thầy cũng dạy về cách thức tổ chức ngày Sabbath theo tinh thần ngày chánh niệm, phối hợp sinh hoạt tâm linh với hành động xã hội, đừng đánh mất mình trong công việc. Sau cùng Thầy đề nghị thực tập quán chiếu về một hội nghị quốc tế do người Do Thái tổ chức để tìm giải pháp đem lại niềm tin và an ninh cho dân Palestine. Thầy nói phải trình bày lý do cho rõ: hội nghị này phát sinh do tuệ giác quán chiếu: nếu phía bên kia chưa có niềm tin và an ninh thì phía bên này cũng không có niềm tin và an vui được. Đó là tuệ giác tương tự. Chỉ có hành động mới có thể

gây niềm tin, chứ không phải lời tuyên bố suông. Chỉ có những tâm hồn có giác ngộ mới thấy được rằng đây là con đường có thể mở ra cho sự hòa giải và hợp tác đích thực.

Ngày 19.5.97 Thầy thuyết giảng tại Tel Aviv về đề tài Nghệ Thuật Chánh Niệm: Giữ Hẹn Với Cuộc Sống (The Art of Mindfulness: Keeping Our Appointment with Life). Buổi diễn thuyết được tổ chức tại Suzanne Dellal Center, bắt đầu lúc tám giờ tối. Số thính giả có khoảng 1.000 người.

Ngày 20.5.97 Thầy và phái đoàn đi thăm Tử Hải (Dead Sea). Nồng độ khoáng trong nước biển rất lớn nên hầu như không có sinh vật nào sống được. Nước biển nhèn chất dầu và khi vào mắt rất rát, phải rửa liền bằng nước ngọt. Buổi tối, vào lúc tám giờ, Thầy thuyết giảng tại giáo đường Kol Haneshama Synagogue ở Jerusalem về đề tài Đã Về Đã Tới: Tiếp Xúc với Gốc Rẽ Tâm Linh. Thính chúng khoảng 440 người. Tại đây, một số người đã dự khóa tu ở Kibbutz báo cáo là họ đã lập được một tăng thân và dẫn các trẻ em trong tăng thân tới nghe thuyết pháp. Có khoảng gần 20 em được sư cô Chân Không cho một bài pháp thoại ngắn trước thời pháp của Thầy. Các em rất hạnh phúc. Sau đó, một tờ báo Anh Ngữ Jerusalem Post đăng một bài nói về sự thực tập chánh niệm với trẻ em.

Ngày 21.5.97 Thầy và phái đoàn phải di khoảng bốn tiếng đồng hồ để tới Haifa. Đường đi dọc theo biển Địa Trung Hải có nhiều chỗ rất đẹp. Thầy thuyết giảng tại kịch trường Beit Hagefen tại Haifa về đề tài Con Đường Từ Bi: Thấy Được và Hiểu Được Chính Mình và Người Khác.

Sáng ngày 22.5.97, Thầy trò được dẫn đi xem một vườn ươm cây cổ trên trăm loại xương rồng với hoa đủ màu sắc và hình dáng. Tại đây Thầy mua được cây bông sứ, du dù và phượng vĩ để đem về Pháp. Buổi chiều khai mạc khóa tu chánh niệm ba ngày lần thứ hai, cũng ngay tại Kibbutz Harel. Khóa này cũng có trên 200 người, trong đó có khoảng 40 người đã tham dự khóa trước. Khóa này họ lại tới và rủ thêm gia đình cùng dự. Thầy dạy về phép chuyển hóa cơn giận, quán chiếu về tri giác để đừng bị kẹt vào tri giác sai lầm, sự tập luyện để có thái độ cởi mở không cố chấp, trở về với gốc rễ, và quán chiếu về bản chất của sinh tử. Chiều hôm 24.5.97 Thầy trả lời rất nhiều câu hỏi về các vấn đề thực tế như vấn đề làm sao sống được khi biết mình có bệnh ung thư, làm sao giáo dục trẻ em hư hỏng, làm sao xây dựng tăng thân để tiếp tục sự thực tập ...

Sáng 25.5.97, chủ nhật, phái đoàn đi Jerusalem - ăn sáng tại một quán Palestinian, và đi thăm chợ Arab.

Ngày 26.5.97, tại thính đường Ohel Shem ở Tel Aviv, Thầy lại giảng thuyết với đề tài Chỉ Có Nghiệp Của Tôi Mới Là Hành Trang Đích Thực Của Tôi (My Actions Are My Only True Belongings). Thính chúng đông lắm, có trên 1.000 người. Thầy nói về bản chất của an ninh, của hạnh phúc và phương pháp sống để có ngay an và lạc trong đời sống hàng ngày. Buổi chiều Thầy có ghé ra biển ngồi chơi và ăn thử kem sữa Do Thái, nên bị tắt tiếng làm ai cũng lo, may sao tới giờ giảng (tám giờ tối) thì Thầy nói lại được như thường.

Ngày 27.5.97, Thầy dẫn phái đoàn đi thiền hành từ Dome of the Rock (của Hồi giáo) đến Western Wall (của Do Thái giáo) và sau cùng là Con Đường Thập Tự Giá của chúa Giê-su (Fourteen Stations of the Cross - Via Dolorosa). Phái đoàn rất ý thức đây là cơ hội để gieo trồng những bước chân an

lạc của mình trên một đất nước bị chia rẽ từ nhiều thế kỷ bởi tôn giáo và hận thù.

Ngày 28.5.97, Thầy và sư cô Chân Không lên đường trở về Pháp. Phái đoàn còn ở lại thêm một ngày di thăm hồ "Sea of Galilee" và nhà thờ nơi mà chúa Giê-su, theo truyền thuyết, đã chia hai ổ bánh mì và năm con cá cho dân làng. Nhờ có một cờ ký giả đi cùng ngoại giao với nhà thờ, nên phái đoàn được ra thăm hồ, chở tinh thần riêng của các vị tu sĩ. Cảnh vật rất vắng lặng và thanh tịnh. Các vị trong phái đoàn đã ngồi thiền dưới gốc cây bồ đề (được trồng rất nhiều ở đây), kế bên cây thập tự.

Ngày 29.5.97, các sư cô sư chú trở về Pháp.

## mây uê cô quận ngọc thành tâm

Kính thưa Đại chúng, hôm nay là ngày mùng 3.4.97, chúng ta đang ở tại Xóm Mới trong khóa tu mùa Xuân. Các vị thiền sinh khách mỗi khi tới Xóm Hạ và vào ngồi trong vườn tre thì chắc đã thấy được một số tảng đá dựng ở trong ấy. Những tảng đá dựng ở vườn tre Xóm Hạ là bàn thờ của một vị Ni Sư Việt Nam đặc đạo. Đó là Ni Sư Tâm Ngọc, pháp hiệu là Thể Thanh. Sư Bà Thể Thanh tịch năm 1988. Trước khi tịch, Sư Bà có viết thư cho tôi. Sư Bà nói Sư Bà sẽ qua Làng Mai thăm Xóm Thượng và Xóm Hạ mà không cần giấy xuất cảnh, chiếu khán và vé máy bay. Sư Bà rất có cảm tình với đại chúng Làng Mai và những pháp môn tu tập ở Làng. Trước khi thị tịch, Sư Bà đã viết thư nói rằng tu tập theo pháp môn của Làng Mai rất mầu nhiệm. Sư Bà đã căn dặn đệ tử ruột của Sư Bà là sư cô Minh Bảo rằng sau khi Sư Bà thị tịch, hãy lấy máy chụp hình chụp nét mặt của Sư Bà để gửi qua bên này cho Sư Ông, để Sư Ông thấy pháp môn của Sư Ông trao truyền vi diệu tới mức nào. Sư cô Minh Bảo đã gửi bức hình ấy qua. Rõ ràng là trong hình, Sư Bà đang mỉm cười, đâu là Sư Bà đã thị tịch. Bức hình ấy hiện giờ đang được thờ ở am Phương Khê. Sư Bà sinh năm 1923, lớn hơn tôi ba tuổi, thuộc gia đình hoàng gia. Sư Bà tên là Nguyễn Phước Thị Kim Cúc, sinh năm Quý Hợi. Sư Bà viên tịch lúc 12 giờ trưa ngày mùng 8 tháng Tư năm Mậu Thìn, tức là ngày 23/5/1988, tại chùa Diệu Đức, thọ 65 tuổi. Hồi xuất gia trên núi Thủ, Sư cô Chân Không đã cầu Sư Bà làm thầy y chí. Trong những bài văn và bài thơ phúng điếu Ni Sư Thể Thanh, pháp danh Tâm Ngọc, có một bài của chùa Huyền Không. Bài đó như sau:

Sách trời  
Bút nguyệt  
Hoa  
Đường văn  
Một thoáng  
Liên hương

Tỏa  
 Xuống trần  
 Ý hiện  
 Cửa Không  
 Vô lượng chữ  
 Mây về  
 Cố quận  
 Ngọc  
 Thành  
 Tâm.

Cửa Không có nghĩa là cửa chùa, Không môn. Tâm ý đó, tâm ý bằng ngọc, bằng vàng dỏ (Sư Bà pháp danh là Tâm Ngọc) phát hiện ở cửa chùa và biến thành chữ nghĩa vô lượng. Một bên là Không, một bên là Vô lượng. Mây về cố quận Ngọc thành Tâm. Bài thơ này rất khéo! Pháp danh của Sư Bà là Tâm Ngọc. Trái tim dỏ không phải là một trái tim thường, mà là một viên ngọc quý. Đám mây đã trở về nguồn gốc của nó, ở làng cũ quê xưa. Mây về cố quận nghĩa là Sư Bà đã từ quê hương đích thực của Sư Bà là chân như mà phát hiện ra như một đám mây và bảy giờ đám mây đã trở về quê hương. Trái tim của Sư Bà đã trở thành một viên ngọc.

*Sách trời, bút nguyệt hóa đường văn  
 Một thoáng liên hương tỏa xuống trần  
 Ý hiện cửa Không vô lượng chữ  
 Mây về cố quận Ngọc thành Tâm.*

Trong thời gian chiến tranh, Sư Bà đã cư trú tại Cam Ranh và cộng tác rất đặc lực với phái đoàn Phật giáo Việt Nam ở Paris để cứu trợ cho những nạn nhân chiến cuộc, nhất là cho trẻ em mồ côi và trẻ em dói. Sư Bà là trưởng ban xã hội của Giáo hội địa phương. Khi chiến tranh chấm dứt, Sư Bà vẫn tiếp tục làm việc để giúp trẻ em dói. Nhưng cán bộ và công an địa phương không thích Sư Bà làm chuyện ấy. Họ làm khó dễ Sư Bà rất nhiều. Cuối cùng Sư Bà phải gởi tất cả những danh sách của trẻ em dói và mồ côi sang bên này, để phái đoàn Phật giáo Việt Nam có thể trực tiếp giúp các em. Hồi đó phái đoàn Phật giáo Việt Nam cũng không được tiếp tục làm công việc cứu trợ trẻ em dói và mồ côi nữa, vì chính quyền không cho phép. Sau bao nhiêu thời gian tìm kiếm, phái đoàn mới tìm ra một giải pháp là phải có tên, địa chỉ của các trẻ em dói rồi trực tiếp gửi quà cho chúng. Hồi đó nhà dày thép chỉ nhận những gói quà 1 kg, nên ngày nào thầy trò cũng đều phải gói quà gửi về Việt Nam. Những gói quà 1 kg đựng toàn là thuốc tây. Thời gian đó thuốc tây ở Việt Nam rất hiếm. Người ta di lanh gói quà rồi đem thuốc tây đổi lấy tiền mua gạo và thức ăn cho nhiều tháng. Lúc đó, tất cả mọi người trong phái đoàn Phật giáo Việt Nam đã dời về am Phương Văn ở miền Tây Nam Paris. Đại chúng ở đó làm việc rất tích cực để nuôi trẻ em dói và giúp đỡ những gia đình có người đi học tập cải tạo, trong đó văn nghệ sĩ được coi như ưu tiên. Công việc tiếp tục cho đến sau khi làng Mai được thiết lập và mở cửa. Trong mùa Đông cũng như mùa Thu, mùa Hạ, và mùa Xuân, cộng tác giúp đỡ trẻ em dói luôn được tiếp diễn dưới hình thức gửi quà. Tất cả mọi người, trong đó có tôi, đều tham dự vào công việc gửi quà cho con nít dói và cho cả các Thầy, các sư cô đang làm vào tình trạng khó khăn. Vì vậy không ai là không

có kinh nghiệm gói quà và cột dây. Trong bài *Thơ Tùng Ôm Và Mặt Trời Tùng Hạt* của tôi, có hai câu:

Thơ trong từng nét chữ.  
 Thơ trong từng nắp hộp kín đáo nuôi tình Thương.

Hai câu ấy nói về chuyện gói quà cho trẻ em dói và người nghèo khổ như một sự thực tập chánh niệm. *Thơ trên từng nắp hộp kín đáo nuôi tình Thương*. Kín đáo là vì phải làm một cách rất im lặng, không được tuyên bố cho ai biết. Mỗi người nhận quà đều nhận từ một người bà con ở nước ngoài. Tuy nhiên hầu hết những người nhận quà đều không có ai là bà con ở nước ngoài cả. Minh dùng phương tiện đặt ra để họ có bà con ở nước ngoài. Sư Bà bị các chàng công an đuổi không cho ở chùa nhưng Sư Bà cương cường lắm, không chịu khuất phục. Tuy nhiên cuối cùng Sư Bà cũng phải trở về Huế. Trong thời gian Sư Bà còn ở tại Cam Ranh, bên này đã từng có cách gửi về cho Sư Bà các tài liệu về pháp môn tu học, trong đó có cuốn sách thi kệ *Tùng Bước Nở Hoa Sen* là cuốn sách của các thi kệ thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày, và Kinh Quán Niệm Hơi Thở, dịch và chú giải. Nhận được những tài liệu đó, Sư Bà rất mừng rõ và đem ra áp dụng ngay. Nhưng sau đó các chàng công an tới tịch thâu hết. Cho nên khi về lại Huế, Sư Bà rất hạnh phúc vì có nhiều thầy và nhiều sư cô đã chép tay được những tài liệu đó và đem tới cho Sư Bà mượn để Sư Bà chép tay lại. Hồi ấy Thượng Tọa Thích Đức Tâm cũng đã bị bệnh. Thượng Tọa ngày xưa là đồng môn với tôi, cùng học ở trong Phật học viện Báo Quốc và sau đó ra làm chủ bút nguyệt san Liên Hoa, cơ quan truyền giáo của Giáo Hội Tăng Già miền Trung. Thầy Đức Tâm bị đau gan và đồng thời Sư cô Tịnh Giải cũng đau nặng. Sư cô Tịnh Giải là con gái của ông bác sĩ Trương Đình Xưởng, người có công lớn trong việc phục hưng Phật giáo tại miền Trung. Hai vị đau rất nặng, bên này thầy trò liên tiếp gửi thuốc về cung cấp cho các vị. Trong lá thư gửi cho Sư cô Chân Không ngày 21-8-1987, Sư Bà nói vào ngày 21-3-1987 Sư Bà đã nhận được một gói quà gửi cho Sư Bà, Sư Bà lục rất kỹ, hy vọng trong hộp có tài liệu kinh sách nhưng nhìn kỹ mà vẫn không thấy gì, ngoài thuốc men để chữa bệnh cho Sư Bà. Thư từ phải viết với những hình ảnh tượng trưng, vì sợ bị kiểm duyệt.

*"Chiều hôm qua, 20-3, Cô Minh Đạt đã nhận gửi tôi gói quà của em (tức là Sư cô Chân Không) Sáng nay tôi liền đem hộp thuốc về cho ông chú Đức Tâm (tức là Thượng Tọa Thích Đức Tâm, xuất thân từ chùa Ba La Mật đệ tử của Hòa Thượng Trí Thủ và sau đó trụ trì chùa Phước Hải), ông ấy mừng lắm, (không dám để Thầy Đức Tâm mà để ông chú Đức Tâm) và có viết mấy chữ tôi gửi vào đây cho em. Bác sĩ bảo ông ấy bị ung thư gan, em à! Sức khỏe suy đi nhiều lắm! Lạy Phật! Bay giờ chẳng còn mấy người, đợi khi nghỉ mà buồn. Sau một thời gian rất lâu, từ năm 1979 đến nay, hôm nay được nhìn lại tường chữ và giọng văn mà em ghi nơi hộp thùng quà, tôi vô cùng xúc động. Em à, khi rời trú xứ cũ, tôi chỉ đem theo ba y, bình bát, vài bộ áo xống, và mười thùng kinh sách. Về tới Huế, tôi đóng cửa lại, đọc Kinh và dạy cho Ni chúng. Im lặng và sống thanh thản như vậy. Rất may là ở đây được đọc rất nhiều sách của Ông Cụ do các em chép tay cho mượn, (vì hồi đó chưa có vụ in chui, chỉ có vụ chép tay thôi, những tài liệu, sách vở ở bên này gửi*

lột về bên nhà thiên hạ chép tay rất nhiều, chép tay cho đến nỗi người ta phải tổ chức những buổi học tập để lên án những người chép tay). *Đọc càng nhiều càng thấy khỏe và bao nhiêu ưu tư vứt ra ngoài cửa cả. Em à, tôi cố tìm trong thùng quà một cành hoa mà không thấy, tôi biết hoa sẽ từ đâu đến và em sẽ tạo cho tôi một sự cười không bao giờ tắt như Ngài Bồ Đại Hộn Thượng, đó là liều thuốc bổ vô giá cho tôi. Tôi được biết Làng Hồng trổ hoa rất nhiều, áo tràng, áo nhạt bình may không ngót, thật là quý. Mỗi khi được nghe một người biết và nói tới Ông Cụ, tôi im lặng nghe họ kể, lòng vô cùng mừng rỡ. Chỉ tiếc cho mình chưa chứng để có thể khứ lại tự tại về thăm và lắng nghe Ông Cụ nói chuyện ở Làng Hồng một chuyến cho thỏa lòng. Năm nay tôi đã 65 tuổi rồi, không còn hy vọng gì để được gặp mặt Ông Cụ trước khi lìa đời. Em hãy gắng hộ trì cho Ông Cụ để cho kẻ hồn sanh được tiếp tục lợi lạc. Tôi nghĩ em đã gieo trồng căn lành từ nhiều kiếp, cho nên kiếp này mới đầy đủ thiện duyên hộ trì Chánh Pháp. Thân mẫu của em có còn mạnh khỏe không? Các chị Tám, chị Bảy và em Mười chắc đã sống quây quần với mẹ cả rồi chứ? Lâu rồi tôi không biết quý vị ấy còn ở Sài Gòn hay là đã di rồi, em cho tôi gửi lời hỏi thăm tất cả em nhé! Số trẻ ngày xưa đứa mất đứa còn, đứa lưu linh gốc nào chẳng biết? (Số trẻ ngày xưa tức là những người trẻ em mồ côi mà Sư Bà và Sư cô Chân Không nuôi) Có đôi đứa thân nhân còn gặp lại và mỗi khi gặp tôi, chúng lại trào nước mắt và bảo: Tại chúng con nghèo mà Sư Bà phải khổ. Tôi chỉ mỉm cười để an ủi họ thôi! Mỗi lần nghĩ lại cảnh cũ, hình dung mấy cái mặt đỏ gay đỏ tía như là mấy cái bánh ram của mấy anh chàng tròng cây si, tôi lại cảm thấy vừa nực cười vừa ấm lạnh em à! (những chàng mặt đỏ tía đỏ gay như bánh ram tròng cây si đó tức là mấy anh công an). Kể em nghe chuyện nhà cho vui, bên ni ai cũng tạm khỏe và tạm sống. Ngài Linh Mụ bị liệt một tay, một chân, như vậy là Ngài gánh bệnh cho tất cả chúng sanh đấy em à! Thật rất mừng khi gặp lại nhau ở trên đồi dòng chữ này! Thân ái, tôi mong em mạnh khỏe để kè vai gánh vác mọi điều, vì chúng sanh thọ vô lượng khổ. Lạy Phật gia hộ cho Cụ sống mãi để cho Hoa Hồng luôn luôn được tươi và cho cuộc đời bớt khổ. Rất thương em. Thể Thành!"*

Trong lá thư kế tiếp ngày 24-6-87, Sư Bà yêu cầu Sư cô Chân Không gửi nhiều thuốc, vì Sư Bà được bác sĩ dặn phải uống thuốc liên tiếp nhiều tháng mới có thể tránh bệnh cũ tái phát. Sư Bà nói từ khi về Huế cho đến bây giờ, đời sống dễ chịu hơn, không còn bị lè loi và bị ăn hiếp như hồi còn ở Cam Ranh. Có một điều làm Sư Bà hạnh phúc lắm là Sư Bà đọc hết, không thiếu một chữ, tất cả những tài liệu của tôi viết và gửi từ bên này về. Trong thư này Sư Bà tiết lộ ao ước của Sư Bà là làm sao tôi có thể giờ để dịch hết bộ Pháp Hoa và bộ Thủy Sám. Sư Bà đã được đọc một vài đoạn tôi dịch từ Kinh Thủy Sám và Kinh Pháp hoa, đọc tới đâu là sung sướng tới đó, vì bản dịch rất rõ, sáng và hay. Sư Bà cẩn dặn Sư cô Chân Không là tất cả những gì tôi viết thì phải gom góp hết lại, để sau này in lại thành một bộ gọi là toàn thư, như là bộ sách của Thái Hư Đại sư. Sư Bà viết:

*"Tôi ở nơi đây cũng tạm yên, và hơn hẳn những chỗ ở lúc trước, vì ở đây đồng, tôi không phải như một chiếc đưa lè loi. Lúc này có một điều tôi thích nhất là được đọc không thiếu một chữ của Cụ Thạc (Cụ Thạc tức là tôi). Trong hai mươi mấy bút hiệu của tôi có bút hiệu Thạc Đức) họ chép tay cho mượn. Em nhớ để dành cho dù sau này có dịp gửi cho tôi hết, trong đó*

*kể cả Sư ký và Tỳ Ni Nhật Dụng. (Sư ký tức là ba cuốn Việt Nam Phật Giáo Sư Luận và Tỳ Ni Nhật Dụng tức là cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen, thi kệ chánh niệm.) Hay lầm! Hay lầm! Tôi ao ước nhất là được Cụ dịch cho hai phần cung văn và cái văn của toàn bộ Thủy Sám. Có một đoạn Cụ dịch về hành dương và giọt nước hay quá sức, hay vô cùng em ơi! Tôi đọc mà cứ tiếc, không biết làm sao Cụ dịch cho hết cả nội dung cung văn và cái văn của toàn bộ Thủy Sám. Bài Tùng tôi cũng đã đọc (tức là truyện ngắn Tùng nói về Quốc sư Ngộ Đạt). Nếu Cụ đã già, đã mỏi mệt thì phải cử một vị để cho Cụ đọc rồi người đó viết xuống giấy thì quý biết mấy, em nhỉ! (Sư Bà nghĩ rằng tay tôi run rẩy viết không được nữa, thành ra phải có một thư ký, người viết văn theo kiểu đó.) Tôi chỉ được đọc một đoạn kệ trong phẩm Phổ Môn mà lòng ước ao phải chi Cụ dịch ra toàn bộ Kinh Pháp Hoa. Khi viết thư cho em tôi muốn nói thật nhiều mà chưa nói được bao nhiêu. Tôi chỉ mong sao em ráng giữ tất cả những gì của Cụ sáng tác để sau này lập lại thành một bộ toàn thư cho kẻ hồn sanh sau này biết phương pháp mà di, cho kẻ sa cơ biết đường néo mà tu học. Thôi nhé! Tôi nghỉ đã nhé. Mong em khỏe mạnh an lành để kè vai gánh vác cuộc đời. Cho tôi kính thăm Cụ, thăm thân mẫu của em và tất cả các chị Bảy, chị Tám, cô Mười, tất cả bà con đồng vi từ bi quyến thuộc. Thân mến. Thể Thành!"*



Trong lá thư viết ngày 4-9-1987, Sư Bà tỏ ý rất mừng rỡ khi nghe tin Sư cô Chân Không đã xuất gia. Trước đó Sư Bà chưa biết. Sư Bà nói rằng Phật tử tới chùa kể cho Sư Bà nghe thân nhân của họ ở Canada, Mỹ, Pháp và ở Đức đã viết thư kể, và ca ngợi những khóa tu mà Làng Mai tổ chức ở các nước đó. Họ nói tham dự những buổi giảng, những khóa tu bên ấy đã chuyển hóa đời sống của họ. Được nghe những điều đó, Sư Bà rất hoan hỷ và hạnh phúc. Đồng thời Sư Bà cũng cho biết thầy Đức Tâm và Sư cô Đức Văn tức là Sư cô Tịnh Giải sẽ không còn sống lâu nữa, tuy là có thuốc bên này gửi về.

*"Em, tôi vô cùng mừng rỡ báo tin để em yên tâm, tôi đã nhận được gói quà của em gửi ngày mùng 4-8. Đến nay tôi nhận được là rất nhanh, tức là chỉ một tháng. Tôi đang rất cần, chân thành tôi cảm ơn em rất nhiều. Một hôm tôi tình cờ biết rằng nay em đã xuất gia, tôi mừng lắm. Một khi đã xuất gia rồi thì trách nhiệm càng đè nặng lên vai em. Em suốt ngày bận rộn hướng dẫn cho bốn trăm vị Phật tương lai, thế mà em vẫn cố gắng gửi giúp về cho tôi, tôi thấy xúc động vô cùng. Thỉnh thoảng tôi được nghe em đi theo ông Cụ giảng dạy. Các vị đương lai tác Phật nói ấy họ ca ngợi vô cùng, tôi thấy thật vui*

mừng. Em nên cố gắng lo lắng về sức khỏe cho Cụ, đừng để sút giảm đi thì thật là uổng cho biết bao người. Tôi nói đơn sơ, em hiểu thật nhiều nhé! Bên này ai cũng bình yên, chỉ có chú Đức Tâm và chị Đức Văn là không còn lâu nữa. Tôi nghĩ em thật là có phước được sống và hành đạo tùy theo ý mình. Thôi nhé! Nỗi buồn len lén vào tâm tư biết nói sao cho hết được. Cầu Chư Phật gia hộ cho em an lành khỏe mạnh. Tất cả giờ tịnh niệm hồi hướng cầu nguyện cho gia đình mình được an lành khỏe mạnh, tâm em lặng, hồn em thánh thori, sự cầu nguyện sẽ linh ứng hơn."

Trong lá thư Sư Bà viết ngày 14-12-1987, Sư Bà báo tin rằng những tài liệu như Kinh Quán Niệm Hơi Thở đã được gởi tới. Hồi đó những tài liệu được gởi về Việt Nam bằng một phương pháp rất đặc biệt. Mỗi trang sách thu nhỏ lại bằng hai ngón tay thôi, nên trong một trang cỡ A4 thì mình chuyển về được mấy trang sách; nếu in hai mặt thì chỉ cần chừng độ mươi tờ hay là mươi hai tờ như vậy là chuyển được nguyên một cuốn sách về. Nếu để người ta không nghi ngờ thì đừng gởi nhiều tờ quá, trong mỗi lá thư chỉ gởi một hoặc hai tờ thôi. Một tờ cũng được mấy trang rồi, chỉ cần gửi năm hoặc sáu lá thư là có thể chuyển về một cuốn sách. Sư Bà đọc say mê, đọc một lần không đã, nên đã đọc hai lần, ba lần. Vì cố gắng quá thành ra đứng dậy bị choáng váng.

"Chân Không ơi, tôi vừa nhận được thư em, tôi vô cùng mừng rỡ, như vậy thư nào tôi gửi cho em, em cũng nhận đủ cả rồi. Chân Không ơi, suốt một tháng qua trời mưa tầm tã, lạnh thấu xương, thế mà sáng nay khi thơ đến thì trời quang mây tanh, nắng chiếu rực rỡ. Tài liệu quý giá mà em đã gửi cho tôi, tôi đã nhận được. Tôi mừng rỡ như người nghèo được của báu. Tôi đã đọc đi đọc lại ba lần rồi. Vì chữ quá nhỏ, đọc xong đứng lên thấy cái gì cũng thành ra ba cả. Chân Không ơi, tôi nghĩ có lẽ từ thăm tâm, Ngài đã thân chứng và đã sống trong an lạc thì Ngài mới có thể truyền dạy cho người một cách đơn sơ sáng lạng như thế được. Thật tình mà nói, cứ ở trong thường ngày mà sao mình không diễn đạt nổi, có phải là tự thân mình chưa thấy như là Người hay không? Tôi sẽ nghiên cứu rất kỹ và phải thực tập một thời gian rồi tôi mới đem ra dạy cho Minh Bảo và các cô khác. Tôi sẽ bảo họ học hỏi và thực tập cho kỹ càng, tại vì tâm mình có thuận thì mới đem những pháp môn này ra để diễn đạt và hướng dẫn cho đàn em được. Tôi nghĩ chắc chắn rằng trong lúc đầu, tôi nên hướng dẫn cho các em sơ phát tâm xuất gia rồi lần lần sẽ đem ra hướng dẫn luôn cho các vị cư sĩ thì kết quả có lẽ vô cùng tốt đẹp em à! Cuộc sống không được như ý, nhưng tôi nghĩ đây sẽ là liều thuốc bổ giúp cho con người thoát bớt nỗi khổ đau. Càng khổ con người càng tìm đến Phật. Nhưng thành thật mà nói, từ trước đến nay, tôi chưa thấy một pháp môn nào có thể giúp cho người ta buông bỏ một cách vô cùng giản dị và tuyệt diệu như là những pháp môn, những bài học mà em đã gửi về cho tôi. Nhờ ơn Phật mà tôi đã nhận được. Tôi cám ơn em, cảm ơn Bụt, cảm ơn Phật vì trước đây những tờ tinh thức đã được các chú nạt nộ lấy hết rồi. Sau này về Huế tôi chép lại nên thấy lại những tờ giấy này về tôi rất mừng, mừng vô cùng vì tôi đã không tưởng tượng rằng mình sẽ được nhận đầy đủ như thế này! Em ơi! Những Phật tử đi chùa, họ nhận được thư của bà con khắp nơi không ai là không ca ngợi Người, không ai là không thấy lợi ích sau khi được dự những buổi nghe và những khóa tu thực tập những lời giảng dạy của

Người. Tôi nghe họ kể mà tôi mừng cho đất nước mình linh thiêng đã sinh ra nhân kiệt. Thôi nhé, em vui lòng chuyển lời kính vấn an Người, cầu xin Người trường thọ cho chúng sanh được nhờ ơn giáo huấn. Riêng em tôi rất vui mừng khi biết em đã xuất gia. Cầu chư Phật gia hộ cho em đầy đủ sức khỏe để hỗ trợ cho Người trên con đường vân du hóa độ. Em nhớ chuyển lời kính thăm thân mẫu cùng các chị Tám, chị Bảy và cô Mười. Rất thương em. Thể Thanh"

Như đại chúng đã nghe, trong thư này, Sư Bà nói rằng khi tiếp nhận những tài liệu tu tập, Sư Bà quyết định đem áp dụng cho bản thân trước, áp dụng một thời gian rồi mới đem dạy cho các vị đệ tử xuất gia và sau đó đem dạy cho người cư sĩ. Sư Bà nói: "Tại sao pháp môn đơn giản, sâu sắc, thực dụng như vậy mà tôi bây giờ mới thấy, mình mới biết."

Trong lá thư kế tiếp là ngày 9-2-1988, Sư Bà báo tin dữ là bị ung thư máu.

"Chân Không em ơi, đây là lá thư cuối cùng tôi gửi cho em. Nhưng trong cõi vô lượng thọ, em và tôi cũng sẽ gặp lại nhau. Tôi ngã bệnh ngày 12 tháng Chạp năm Đinh Mão, thì ngày 20 tháng Chạp tôi nhận được hộp thuốc và một lá thư đẹp tuyệt vời của em (lá thư đẹp tuyệt vời này là tài liệu tu tập). Em hãy thay tôi bạch với Ngài, từ khi tôi nhận được lá thư này trong đó có các pháp kệ: Thức dậy mỉm miệng cười, thở vào tâm tĩnh lặng, v.v..., tôi đã duy trì và thực tập. Bây giờ đây tuy xa mà gần, nhờ ơn Ngài mà tôi an vui một cách tuyệt diệu. Ngày tôi xả thân, cô Minh Bảo sẽ cho em biết tin. Tôi rất an nhiên, chỉ tội cho Minh Bảo đã 30 năm giúp tôi tận tụy mọi bề làm thị giả. Nhưng tôi nghĩ đã có Ngài và em, đã có một bực cao đức như vậy thì sẽ dắt dẫn và giúp đỡ cho Minh Bảo, tôi không còn lo lắng gì cả. Em hãy cố gắng hầu Ngài để duy trì chánh pháp thường tại trên thế gian, làm lợi lạc cho các loài hữu tình. Hãy gắng hầu mẹ để đền ơn cốt nhục. Thôi bấy nhiêu lời thăm em và biết ơn em rất nhiều! Hãy thay tôi để đánh lỗ Ngài. Tôi của em, Thể Thanh."

Sư Bà nghĩ rằng đây là lá thư chót Sư Bà viết cho sư cô Chân Không, nhưng thật ra Sư Bà còn viết thêm được mấy lá thư nữa.

Lá thư kế tiếp là viết vào ngày 1-2-1988. "Nam Mô Được Sư Lưu Ly Quang Vương Phật. Chân Không em, tôi viết thư vừa rồi cho em trong khi còn đau nhiều. Nay thì đã khỏe nhiều. Đại chúng đang tụng Kinh Được Sư. Tôi khỏe lắm và thấy mình an vui lắm. Tôi viết thêm thư này cho em để em yên tâm. Cho tôi kính hầu thăm Ngài, ơn Thầy. Rất thương em, Thể Thanh. Thuốc của Chú Tâm và của Chị Tịnh Giải tôi cũng đã chuyển cho họ rồi."

Đây là lá thư ngày 9-3-1988. "Huê ngày 22 tháng giêng năm Mậu Thìn. Chân Không em ơi! Chiều hôm nay một lúc tôi nhận được hai lá thư của em, thật quả là hai liều thuốc bổ. Hôm nay nhận được hộp thuốc của em, bác sĩ chỉ giữ lại(..) để cho tôi dùng, còn bao nhiêu cô Bảo đem đổi hết để lo những việc khác. Em biết không, hôm bác sĩ khám cho tôi biết tôi bị ung thư máu, cô Bảo đã không còn làm chủ được tự mình nữa, cô bước đi mà cứ ngã vùi xuống đất, (đệ tử Thích Nữ Minh Bảo khi nghe tin thầy mình bị ung thư máu thì không đứng vững trên hai chân nữa, bước một bước thì té xuống, bước một bước thì té xuống), nhưng với tôi sau khi những lá thư màu nhiệm của em gửi về thì tôi buông thả được một cách thanh thản nhẹ nhàng la

thường. Tôi vẫn nói với cô Bảo: cứ nghe Ngài nói đi, rồi làm theo đi, con sẽ thấy cái sự vô cùng linh diệu của pháp môn. Khi đã tỉnh thức, khi đã biết rõ được rằng ngũ uẩn gai khong thì có thể độ hết tất cả những khổ ách. Chân Không à, tôi thọ bệnh đến nay đúng một tháng mười ngày mà người vẫn không suy, tinh thần vẫn trong sáng và rạng rỡ vô cùng. Tôi rất biết ơn em và Ngài. Nhìn tấm hình của Ngài thì thấy Ngài vẫn như vậy, một vị thiền sư mà ngày xưa tôi đã gặp tại Huế, tại Sài Gòn, một tấm áo nâu bạc màu, một búp sen tặng người vô cùng kính trọng. Ngày xưa tôi vẫn thường nghĩ hay đó là Ngài Thường Bát Khinh Bồ Tát đã hiện ra đời chặng, nay cũng như vậy không có gì thay đổi. Tôi vô cùng cảm ơn em, cảm ơn Ngài đã nuôi tôi bằng chất liệu của tình thương. Tôi luôn luôn ở trong tư tưởng pháp môn thức dậy miệng mỉm cười, thở vào tâm tĩnh lặng, Chân Không em ơi, có lẽ đã có nhân duyên quan hệ từ nhiều kiếp cho nên hôm nay mới được như vậy. Thời nhè em đừng quên thay tôi lạy Ngài ba lạy. Thăm mẹ, thăm hết cả nhà và thăm em. Thành mến, Thể Thanh"

Lá thư chót ngắn hơn, là lá thư ngày 9-4-1988. "Chân Không quý mến, hôm nay một lúc tôi nhận được hai bản Kinh tinh yếu vô cùng quý giá, vô cùng quý giá, (lúc đó nghe tin Sư Bà bị ung thư máu tôi dặn sư cô Chân Không phải gửi ngay về cho Sư Bà bản Tâm Kinh chú giải, bài giảng của tôi ở Sidney nói về vấn đề sống chết. Sư Bà nhận được Tâm Kinh chú giải thì mừng rỡ vô cùng. Kinh đã đến kịp thời để Sư Bà quán chiếu). Hôm nay một lúc tôi nhận được hai bản Kinh tinh yếu vô cùng quý giá, vô cùng quý giá. Thấy bì thư, tôi hiểu là em đã nhận được thư tôi. Tôi bệnh mà được điều dưỡng toàn bằng nước cam lồ của Bồ Tát Quan Thế Âm do Sư Ông bào chế và do em gửi về đều đặn, thật là tuyệt diệu. Về Phật rồi là tôi sung sướng nhất vì khi ấy không còn trở ngại gì nữa, tôi sẽ đến hầu thăm Người. Tôi sẽ đến thăm em, thăm xóm Trên, xóm Dưới, Am, Làng không thiếu một nơi nào, chẳng cần giấy thông hành, chẳng cần túi tiền tàu bay tàu thủy, vui quá là vui. Chân Không em ơi, hãy vui lòng thay tôi đánh lễ Ngài tam bái. Tôi có dặn cô Minh Bảo khi nào tôi sắp đi, thì chụp một tấm hình của tôi gần nhất để gửi trao cho Ngài để Ngài thấy rõ được sự tiếp nhận cam lồ vi diệu đến ngàn nào cho Ngài vui. Thời nhè, gửi đến em, đến thân mẫu và chị Tám, chị Bảy, chị Mười tất cả tình thương. Kính, Thể Thanh".

Đó là lá thư chót. Một người sắp chết mà viết một lá thư như vậy thì những điều người đó nói đã phát xuất từ đáy lòng. Sư Bà nói: Tôi bệnh mà được điều dưỡng toàn bằng nước cam lồ của Bồ Tát Quan Âm do Sư Ông bào chế và do em gửi qua thì đó là một điều tuyệt diệu vô cùng." Sư Bà hứa khi Sư Bà tịch thì Sư Bà sẽ qua thăm chúng ta ở bên này. Chính vì thế mà chúng ta đã thiết lập bàn thờ cho Sư Bà ở ngoài vườn tre. Sư Bà là một vị Hộ Pháp của Làng Mai. Chúng ta phải ý thức được điều đó. Sư Bà có dặn rõ ràng là khi mà Sư Bà tịch thì sư cô Minh Bảo chụp hình để gửi qua cho chúng ta.

Đây là lá thư của sư cô Minh Bảo, đệ tử của Sư Bà, viết ngày 14 tháng Tư năm Mậu Thìn, sau lễ nhập tháp. "Nam Mô Đại Từ Đại Bi A Di Đà Phật. Kính bạch Sư Ông, Sư Ông ơi, cho phép con gọi Sư Ông từ tận cùng của tâm hồn con. Sư Ông, Thầy của con đã an nhiên thi tịch lúc 12 giờ trưa ngày 8 tháng Tư năm Mậu Thìn, trong một ngôi nhà nhỏ bên góc chùa Diệu

Đức. Ngày mùng 6, Thầy dạy chúng con cạo đầu cho Thầy, ngày mùng 7 tắm rửa cho sạch sẽ và ngày mùng 8 Thầy chúng con thời một ly nước cam, một tách trà sâm và một chén yaourt nhỏ. Từ buổi sáng sớm mai cho đến đúng 12 giờ kém 15 phút, Thầy nhìn quanh đại chúng, ngược lên ba phen rồi mỉm cười thị tịch. Thầy con căn dặn với con khi Thầy thị tịch xong, hãy chụp sắc diện của Thầy để gửi qua cho Sư Ông và sư huynh của con để Người thấy sức khỏe nhiệm của những giọt nước cam lồ Người đã bào chế và sư huynh đã gửi về cho Thầy. Thầy sẽ về Phật trong ngày vía và ngày tang lễ của Thầy sẽ vui chứ không buồn. Thầy con từ chối tất cả các thức ăn từ Rằm tháng Hai năm Mậu Thìn và đến mùng 8 thì đi. Thầy con chỉ dùng nước trà và nước cam. Sau này gần mất Thầy có dùng trà sâm và yaourt nhưng một điều khiến chúng con rất ngạc nhiên là sắc diện Thầy con không bị thay đổi, vẫn tròn đầy, vẫn an nhiên và vẫn luôn luôn miệng mỉm cười cho đến giây phút cuối cùng của cuộc đời. Thầy con dạy với con nếu chịu khó giữ cho đúng để lòng thật trống rỗng thực hành "thức dậy mỉm miệng cười", "thở vào tâm tĩnh lặng" thì con sẽ thấy sức khỏe nhiệm vô lượng vô biên của những bài kệ này. Sư Ông ơi, Thầy con mất rồi, con thấy cuộc đời mình hoàn toàn vô nghĩa, trống rỗng và đau đớn vô cùng. Nhưng con hết sức mừng vui khi nhớ lại Thầy con nói thế nào là con làm theo thế ấy. Một cái chung khảo vô cùng tuyệt đẹp, nhờ ơn Sư Ông, nhờ ơn Sư huynh của con. Sư Ông ơi, bây giờ tất cả cuộc đời con, con chỉ còn biết hướng vọng về Sư Ông, xin Sư Ông thương con và dùi đất cho con, đừng bỏ con, tội nghiệp, bơ vơ larmor".

Sư Bà nhịn ăn 23 ngày, và vào ngày thị tịch, Sư Bà bảo đệ tử cạo đầu cho Sư Bà. Đó là ngày mùng 6. Ngày mùng 7 đệ tử tắm cho Sư Bà. Ngày mùng 8 Sư Bà dùng một ly nước cam, một chén yaourt nhỏ sau 23 ngày nhịn ăn.

'Sư Ông ơi, đúng như lời Thầy con căn dặn, Thầy con từ chối tất cả các thức ăn từ Rằm tháng Hai năm Mậu Thìn và đến mùng 8 thì đi. Thầy con chỉ dùng nước trà và nước cam. Sau này gần mất Thầy có dùng trà sâm và yaourt nhưng một điều khiến chúng con rất ngạc nhiên là sắc diện Thầy con không bị thay đổi, vẫn tròn đầy, vẫn an nhiên và vẫn luôn luôn miệng mỉm cười cho đến giây phút cuối cùng của cuộc đời. Thầy con dạy với con nếu chịu khó giữ cho đúng để lòng thật trống rỗng thực hành "thức dậy mỉm miệng cười", "thở vào tâm tĩnh lặng" thì con sẽ thấy sức khỏe nhiệm vô lượng vô biên của những bài kệ này. Sư Ông ơi, Thầy con mất rồi, con thấy cuộc đời mình hoàn toàn vô nghĩa, trống rỗng và đau đớn vô cùng. Nhưng con hết sức mừng vui khi nhớ lại Thầy con nói thế nào là con làm theo thế ấy. Một cái chung khảo vô cùng tuyệt đẹp, nhờ ơn Sư Ông, nhờ ơn Sư huynh của con. Sư Ông ơi, bây giờ tất cả cuộc đời con, con chỉ còn biết hướng vọng về Sư Ông, xin Sư Ông thương con và dùi đất cho con, đừng bỏ con, tội nghiệp, bơ vơ larmor".

Tấm hình mà sư cô Minh Bảo chụp là hình màu, ở đây chúng ta có một bản photocopy. Nguyên bản Thầy đang thờ ở tại Sơn Cốc. Rõ ràng là miệng Sư Bà đang mỉm cười.



Chân dung Sư Bà mười lăm phút sau khi tịch

Thưa đại chúng, Sư Bà đã thực tập, Sư Bà tuy không có cơ duyên sống trong tăng thản của chúng ta, không có cơ duyên nghe pháp thoại trực tiếp và được hướng dẫn trực tiếp, nhưng Sư

Bà đã thành công trong sự thực tập của Sư Bà. Trong những lá thư gửi cho sư cô Chân Không, Sư Bà đã chứng tỏ là một người tri kỷ, một người có đức tin, một người đã thực tập thành công. Những ngày giờ chót của Sư Bà chứng tỏ rằng Sư Bà đã là một người chán tu đắc đạo, vì vậy cho nên chúng ta đã cung thỉnh Sư Bà về Làng Mai và cầu Sư Bà làm một vị Hộ Pháp cho chúng ta. Khi ni chúng dọn về Xóm Mới, chùa Từ Nghiêm, chúng ta nên thiết lập bàn thờ của Sư Bà để nhớ Sư Bà, để thực tập theo công hạnh của Sư Bà và ta học hỏi từ bài học đó. Hãy biết trân quý những pháp môn đã được trao truyền hàng ngày. Vì Sư Bà đã thành công thì mỗi người chúng ta cũng có thể thành công. Tuy không có cơ duyên trực tiếp nhận pháp môn, mà Sư Bà vẫn đã thành công. Chúng ta là những người có cơ duyên tiếp nhận và thực tập trực tiếp trong tăng thân, thì không có lý do gì chúng ta không thành công. Bài pháp thoại hôm nay nội dung là những lá thư của Sư Bà. Mong rằng nghe những lá thư này, quý vị có thể tưới tắm được những hạt giống của niềm tin, có thêm niềm tin nơi chính mình, ngay nơi bản thân của mình, nơi pháp môn mình đã và đang tiếp nhận và trân quý mỗi giờ phút mà mình được sống bên nhau và thực tập bên nhau. Vô thường có thể tới bất cứ một ngày nào đó và không chừa ai cả.

## Lời căn dặn của Thầy cho các thành viên của tăng đoàn đi Mỹ

1. Dù ở đâu, phi trường, cầu thang, phòng vệ sinh ... đều phải di theo kiểu thiền hành, vũng chải và thảm thoái, không được gấp gáp.
2. Không được nói chuyện trong khi bước. Nếu cần trả lời một câu hỏi thì dừng lại. Cho người kia biết là khi di, mình phải thực tập, và khuyên họ cùng thực tập.
3. Tại tu viện Hải Biên, tu viện Kim Sơn và tại các khóa tu, thực tập uy nghi trong lúc tiếp xúc với người khác phái, giống hệt như thực tập tại tu viện Làng Mai. Người cư sĩ không hiểu thì giải thích cho họ, và mời họ thực tập.
4. Đi đâu và tham dự vào sinh hoạt nào của tăng thân (thiền tọa, thọ trai, thiền hành, v.v...) cũng phải có ý thức về sự có mặt của thân thứ hai (dệ nhị thân) của mình. Đừng đánh mất thân ấy.
5. Chịu trách nhiệm về phẩm chất uy nghi và chánh niệm của thân thứ hai, và nhắc nhở thân ấy trong trường hợp phẩm chất uy nghi và chánh niệm xuống thấp. Nếu mình không đủ sức thì nhờ đến thầy và các anh chị trong tăng thân.
6. Nhớ rằng hạnh phúc của tăng thân trong chuyến đi là trên hết. Đừng vì công việc mà làm mất hòa khí và hạnh phúc của tăng thân.

7. Biết rằng được đi với tăng thân trong chuyến này và tập làm hạnh phúc cho hàng chục ngàn người là một cơ hội lớn. Hãy tận hưởng từng giây phút của chuyến đi. Bước nào cũng là bước trong tịnh độ, trong thế giới Hoa Nghiêm !

Thương và tin cậy  
Thầy

## Từ Hải Biên Tới Rừng Phong

Luộc thuật chuyến đi của Thầy và tăng thân  
Làng Mai ở Bắc Mỹ mùa Thu 1997

Chân Không

### Tu viện Hải Biên & tiểu bang California

Tu viện Hải Biên (Oceanside Monastery) là một tu viện tạm thời thiết lập tại miền nam tiểu bang California để đón tiếp Thầy và tăng thân Làng Mai trong chuyến di hoằng hóa mùa Thu năm 1997. Các Phật tử thân cận làng như anh Hòa, chị Mỹ Hạnh, anh Quân, chị Hoàng, anh Tiếng, chị Chi, anh Điện, chị Nhiên đã trồng rau, chuẩn bị thực phẩm và phòng ốc của ba ngôi nhà có vườn rộng để tăng đoàn lưu trú. Nhờ có nhân duyên thuận lợi nên một Phật tử người Hoa Kỳ đã cúng dường chi phí máy bay và xe cộ chuyên chở, cho nên kỳ này phái đoàn tháp tùng Thầy khá đông, có đến ba mươi vị xuất gia nam và nữ. Máy bay đáp xuống Los Angeles vào ngày 22.8.97. Bên nam có các thày Vô Ngại, Pháp Án, Tịnh Mẫn, Pháp Dụng, Pháp Ứng, Pháp Hướng, Pháp Niệm, Pháp Cảnh, Pháp Trú, Pháp Trí, các sư chú Pháp Hiền, Pháp Châu và Pháp Sơn; bên nữ thì có các sư cô Đàm Nguyên, Hiếu Nghiêm, Chân Không, Chân Vị, Viên Quang, Đoan Nghiêm, Từ Nghiêm, Tịnh Nghiêm, Hương Nghiêm, Viên Nghiệp, Trí Ngọc, Thoại Nghiêm, Định Nghiêm, Tuệ Nghiêm, Bích Nghiêm, Giải Nghiêm, Thuần Nghiêm, Giới Nghiêm, Thực Nghiêm, Hà Nghiêm, Hỷ Nghiêm, Tháng Nghiêm và Tường Nghiêm. Tại tu viện Hải Biên, Thầy ở cư xá trong, các sư cô ở cư xá ngoài và các thày ở cư xá Sùng Nghiêm. Tất cả là 37 vị. Tại tu viện Hải Biên, công khóa tu tập hàng ngày như thiền hành, thiền tọa, pháp đàn, ăn cơm và làm việc chánh niệm được một số các Phật tử cư sĩ tham dự rất nghiêm túc.

Trong thời gian Thầy đi Mỹ, một khóa tu Mùa Thu đã được tổ chức tại Làng cho cả hai giới Phật tử và tín hữu Cơ Đốc do các vị xuất gia còn ở lại và thường trú tại gia chịu trách nhiệm. Khóa tu này kéo dài 21 ngày và rất thành công. Các vị còn ở lại gồm có thày Trú Trì chùa Pháp Vân, sư cô Trú Trì chùa Từ Nghiêm, các vị giáo thọ xuất gia như sư cô Chân Đức, sư cô Chân Diệu Nghiêm, thày Giác Thanh, thày Đạo Trí, các vị giáo thọ tại gia như anh Karl (Chân Cẩm Ứng), chị Helga (Chân Diệu

Tử), chị Tịnh Thủy (Chân Nguyên) cùng các thầy các sư cô và các vị thường trú tại gia khác.

Sau vài ngày chuẩn bị, tăng thân đã đến hướng dẫn khóa tu đầu của chuyến đi ở Camp Seely, San Bernardino. Khóa tu này dành cho người nói tiếng Việt. Có 300 người tham dự. Phần đông là người trẻ từ 14 đến 28 tuổi. Giới trí thức cũng dự rất đông. Tuy nhiên, vì nhiều thiếu nhi không đủ giỏi tiếng Việt nên Thầy đã phải giảng 45 phút đầu bằng tiếng Anh, rồi 45 phút sau bằng tiếng Việt. Khóa tu đã được ban tổ chức chuẩn bị rất chu đáo. Một cuốn sổ tay ghi chép về các phương pháp tu tập này và những văn bản cần sử dụng cho khóa tu đã được in và phát cho mỗi thiền sinh. Khung cảnh thiên nhiên hùng vĩ và thanh tú.

Thầy dạy rất kỹ về phương pháp thực tập để nhận diện tập khí. Các cháu được thực tập nghe chuông, thở, thiền di và thiền sỏi, thực tập làm sao để thực sự có mặt cho những người thương.



Các cháu được Sư Ông dạy rất kỹ. Giới phụ huynh theo dõi, cảm thấy rất hứng khởi và cũng học được rất nhiều. Thầy dạy về thương yêu, lắng nghe, ái ngữ, điều phục cơn giận, thiết lập lại sự truyền thông, sáu phép ba la mật. Mỗi ngày đều có thiền di, thiền ngồi, pháp đàm, thiền lạy và ăn cơm im lặng. Mỗi ngày Thầy đều có giới thiệu các thầy và các sư cô cho đại chúng. Thầy gặp riêng giới thanh thiếu niên để họ có cơ hội bộc lộ tâm tư và hỏi Thầy những câu hỏi mà họ không muốn hỏi trước mặt cha mẹ. Một lễ Bông Hồng Cài Áo cũng đã được tổ chức để cha mẹ và con cái có dịp ôm nhau trong cảm thông và tha thứ. Khóa tu đã giúp nhiều vị phụ huynh tìm lại được con cháu của mình, đã giúp nhiều cháu vì giận hờn cha mẹ đã bỏ đi bay giờ quay trở về lại được, đã giúp nhiều cặp vợ chồng sắp ly dị hòa giải lại với nhau và nối lại được tình cảm. Trong lễ Bông Hồng Cài Áo, có nhiều bậc phụ huynh ôm được con trai và con gái của mình trong thương yêu và hòa giải, đã thấy được đứa con "bất hiếu" của mình trở nên rất ngọt ngào và dễ thương. Có biết bao nhiêu người khóc. Sự có mặt của rất nhiều các thầy và các sư cô trẻ đã đưa phẩm chất tu học và niềm tin của đại chúng lên rất cao.

Ngày 31.8.97, Thầy giảng thuyết tại Valley High School ở Santa Anna với đề tài Chuyển hóa phiền giận. Có 1.700 người tham dự. Thầy kể chuyện về một con sư tử con đã từng làm con nuôi của một gia đình khỉ, để nói chuyện về trường hợp của những người có được hai nền văn hóa để làm giàu cho nếp sống tâm linh tình cảm và xã hội của mình. Thầy dạy về phép nhận diện tập khí, chuyển hóa phiền giận và sống an lạc trong đời

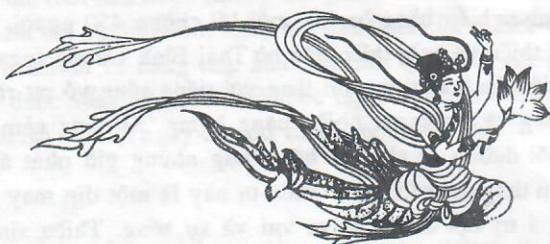
sống hàng ngày. Ba mươi bảy vị xuất gia của Tăng Đoàn Làng Mai đã tụng kinh niệm Bụt và hát nhạc thiền trước và sau buổi giảng. Nhạc sĩ Anh Việt đã hướng dẫn các vị xuất gia hợp ca bài Tim Nhau, thơ của Thầy do Anh Việt phổ nhạc. Quần chúng rất cảm động thấy được sức sống của Tăng Đoàn và khả năng tiếp nối của dòng đạo pháp nơi các vị xuất gia trẻ tuổi. Nhiều người đã rơi lệ vì cảm xúc.

Từ 1.9.97 đến 6.9.97, một khóa tu đã được tổ chức cho người Hoa Kỳ tại trường đại học California tại Santa Barbara (UCSB). Cư xá nội trú đầy đủ nên khóa tu đã thu nhận được tất cả là 1.350 người. Đây là khóa tu đông nhất của Thầy tại Bắc Mỹ từ xưa tới giờ, trừ những ngày tu quán niệm có trên 2.500 người hay những buổi diễn thuyết công cộng có trên 4.000 người. Chủ đề của khóa tu là Khổ Đau, Thương Yêu và Hạnh Phúc. Khung viên đại học rất đẹp, sáng nào Thầy cũng dẫn dại chúng thực tập thiền di ra tới bãi biển, ngồi thiền ở đáy rìa vè ăn sáng trong chánh niệm. Để đừng bị nghẽn đường, đại chúng di thiền hành ra biển bằng ba lối, mỗi lối chừng 450 người. Cảnh tượng di thiền và ngồi thiền trên bờ Thái Bình Dương (ngay sát khuôn viên đại học) trong im lặng với tiếng sóng vỗ rạt rào rất hùng tráng và tỏa ra rất nhiều năng lượng. Ai cũng cảm thấy được nuối dưỡng và chuyển hóa trong những giờ phút ấy. Ai cũng cảm thấy được tham dự khóa tu này là một dịp may hiếm có, có giá trị bồi dưỡng niềm vui và sự sống. Thiền sinh ăn sáng cũng như ăn trưa dưới lều vải thật lớn và thật dài dựng trên bãi cỏ xanh của trường đại học. Có tấm bàn để lấy thức ăn và mười hai dãy thiền sinh tuân tự đứng lấy thức ăn, quán chiếu trong tĩnh lặng. Các bài pháp thoại đánh động tâm thức thiền sinh một cách sâu sắc. Phần lớn đều là thiền sinh mới, do đọc sách của Thầy mà tìm tới ghi tên. Quán sách trường đại học đã dành một quầy đặc biệt để trình bày sách của Thầy trong suốt khóa tu. Nhân viên và các sinh viên làm việc cho trường đại học cũng cảm nhận được năng lượng của khóa tu, cũng bắt chước làm việc trong im lặng, đi đứng nhẹ nhàng hơn và nhiều người đã biết chấp tay chào lại theo kiểu Phật tử. Sự có mặt của tăng thân xuất gia từ Làng Mai tới đã đưa phẩm chất thực tập của khóa tu lên khá cao: nhìn đâu, phía trước, phía trái, phía phải..., thiền sinh đều thấy có bóng dáng của một người xuất gia với dáng điệu thong dong và tươi mát, và mỗi khi tiếp xúc được một vị xuất gia như thế, ai cũng có thể dễ dàng trở về với bước chân và hơi thở chánh niệm. Các thầy và các sư cô chia nhau có mặt trong các buổi pháp đàm và tham vấn, vì vậy ai cũng có cảm tưởng được gần gũi với Thầy.

Trong các bài pháp thoại đầu, Thầy dạy rất kỹ về phương pháp nghỉ ngơi để thân tâm có dịp hồi phục lại sự thảnh thoảng. Thầy dạy về phép chỉ trong chỉ quán. Thầy bảo thân và tâm có khả năng tự trị liệu lấy, nhưng nếu ta không cho phép thân và tâm ta nghỉ ngơi, thì sự trị liệu ấy không thể xảy ra được. Vậy ta phải thực tập để trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, thở, v.v.. thân và tâm cũng được nghỉ ngơi. Thầy đưa ra những bài tập cụ thể để người sơ cơ có thể nắm lấy và đi ngay vào sự thực tập. Một hạt sỏi rơi vào dòng sông, không cần vùng vẫy gì cả cũng có thể rơi xuống lòng sông băng con đường ngắn nhất, và sẽ được an nghỉ dưới dòng sông mặc cho bao nhiêu làn nước chảy qua mà vẫn không động chuyển; đó là hình ảnh của chỉ. Thầy dạy thiếu nhi Hoa Kỳ thực tập thiền sỏi, niệm Bụt,

niệm cha, niệm mẹ, niệm trời xanh, niệm dòng suối ngọt, niệm đỉnh núi vững vàng, v.v..

Rồi Thầy dạy nương vào tăng thân mà thực tập, không cần đổi phô, không cần phải làm giống hệt như người khác về phương diện hình thức. Nếu mình chưa quen vái lạy thì cũng không sao, cốt yếu là làm cái gì cũng phải có mặt trong chánh niệm là đủ. Làm sao để thở cho đúng, cho có an lạc, làm sao điều phục hơi thở và thân thể, làm sao nương vào khổ đau của mình để tìm thấy con đường thoát khổ, làm sao nhận diện được sự vận hành của năm uẩn, làm sao thấy được tính tương tự giữa cha con, anh em, người và vật, v.v.. Thầy đưa ra nhân vật Kathy: Kathy mới tới khóa tu thì bỡ ngỡ như thế nào, bối rối và khổ đau làm sao, và thực tập như thế nào để hôm nay đã có thể cảm thấy thoải mái trong dòng sông tăng thân ...



Trong những ngày kế tiếp, Thầy dạy cách đổi phô với cái đau thân thể, cái đau tâm hồn, về phép hiện pháp lạc trú, nương vào tăng thân để dừng chìm xuống dòng sông khổ đau, sử dụng pháp môn và tăng thân như một chiếc thuyền để dừng bao giờ chìm đắm. Thầy dạy về phép thực tập sáu pháp ba la mật, từ bối thí tới trí tuệ. Hãy biết ôm áp cả khổ đau và hạnh phúc của mình, dừng chạy trốn, bởi vì hạnh phúc không thể có mặt ngoài khổ đau. Thầy dạy rất kỹ về việc thực tập năm giới như biện pháp tự bảo vệ bản thân và bảo vệ những người thương.

Ngày 6.9.97, vào 6 giờ 30 sáng, Thầy đã làm lễ truyền tam quy và ngũ giới cho 700 thiền sinh Mỹ, và giới Tiếp Hiên cho 10 vị. Bài thuyết pháp hôm ấy là bài thuyết pháp về bản chất của sinh tử. Khóa tu kết thúc trong niềm hứng khởi rào rạt của tất cả thiền sinh. Rất nhiều người cảm thấy khóa tu đã chuyển hóa cuộc đời của họ.

Chiều hôm ấy, tăng đoàn trở về tu viện Hải Biên và lưu trú tại đây cho đến ngày 12.9.97.

Ngày 7.9.97 trong hôn lễ cử hành cho một cặp thanh niên, nam công giáo nữ Phật giáo, Thầy đã nói bài pháp thoại Kim Chỉ, bài pháp thoại này rất thích hợp với những ai, làm cha mẹ hoặc làm con cái, đang khổ đau vì những mối lương duyên mà trong đó các đương sự không cùng tôn giáo.

Ngày 9.9.97, Thầy trả lời cho một buổi phỏng vấn của chương trình truyền thanh toàn quốc tên Fresh Air, và hôm sau hãng Sound True đến Hải Biên để thu hình buổi phỏng vấn Thầy nói về bản môn và tích môn.

Ngày 12.9.97 tăng đoàn đi miền Bắc Cali, và nghỉ đêm tại nhà Phật tử Linh Cát. Sáng hôm sau là ngày chánh niệm tại trung tâm Spirit Rock cho 2.800 người Hoa Kỳ. Ngày quán

niệm bắt đầu bằng thiền tọa, rồi thiền hành, sau đó là pháp thoại. Thầy giảng về phép tu hiện pháp lạc trú và thế giới Hoa Nghiêm. Tiếp theo đó có thiền buông thư và thiền lạy do sư cô Chân Không hướng dẫn, rồi thiền táo. Thầy nói vài lời cẩn dặn thực tập trước khi kết thúc, và mọi người lần lượt ra về trong hoan hỷ. Trong thời gian thiền lạy, Thầy đã trả lời một cuộc phỏng vấn của hãng Cable Television sẽ phát hình trong toàn quốc Hoa Kỳ.

Ngày 14.9.97, có một ngày quán niệm cho đồng bào tại tu viện Kim Sơn, cho khoảng 1.000 người. Thầy dạy nhiều về các giới thứ tư và thứ năm của năm giới, về phép hiện pháp lạc trú, sau đó đại chúng di thiền hành, ăn cơm trong chánh niệm và thiền lạy. Thầy Viện trưởng tu viện Kim Sơn và đại chúng ở đây đã chuẩn bị nhiều chiếc lều lớn rất trang trọng cho tăng đoàn cư trú, và cảnh núi rừng Kim Sơn đã làm cho mọi người rất hạnh phúc.

Ngày 15.9.97 có thượng tọa Nguyên Hạnh tới thăm, ăn sáng với Thầy và tăng đoàn. Đại chúng được nghỉ ngơi.

Ngày 16.9.97, khóa tu cho người Việt ở Camp Swig, Saratoga bắt đầu. Có 360 người tham dự, phần lớn là sinh viên và dân trí thức. Thiếu nhi dã di học nên không được tham dự. Khóa tu này đã được nhiều về chiều sâu hơn khóa ở miền Nam. Thầy dạy thực tập về sáu pháp ba la mật, phương pháp tươi tắn những hạt giống tốt, ôm lấy niềm đau để chuyển hóa, quán chiếu cảm thọ và tri giác, và phục hồi sự truyền thông và hạnh phúc gia đình. Thầy dạy rất hay và rất kỹ về sự thực tập để đối trị sự bức bối và giận dữ. Sau đây là vài công thức của sự thực tập, nếu đọc giả không hiểu thì nên thỉnh cuốn băng pháp thoại Thầy giảng ngày 19.9.97.

#### 1.ba dang khổ

ba dang cố gắng thực tập  
con hãy giúp ba

#### 2.em biết anh đang khổ

em dang cố gắng  
anh hãy can đảm lên

#### 3.anh dang khổ, nhưng anh biết em cũng dang khổ tội nghiệp anh, mà cũng tội nghiệp cho em.

#### 4.em dang giận anh

em dang muốn trừng phạt anh để cho anh khổ cho bõ ghét  
nhưng em biết  
nếu anh chết (hay bị tai nạn, v.v..)  
thì em sẽ khóc hết nước mắt

#### 5.em dang giận

em dang cố gắng thực tập đây  
anh giúp em  
anh liệu hồn (trong trường hợp mình có rất nhiều kí lô)

Trong bài giảng kết thúc khóa tu, Thầy dạy về phép thực tập ba cái lạy. Sự thực tập này nhằm thiết lập liên hệ trở lại với tổ tiên, cha mẹ, anh em và con cháu, xóa bỏ ranh giới ngã chấp, chứng nhận được lý tương tự và học siêu việt sinh tử. Bài giảng rất súc tích và màu nhiệm.

Giữa khóa tu, ngày 17.9.97, Thầy phải di Berkeley diễn thuyết cho 4.000 người Hoa Kỳ tại kịch trường Berkeley Community Theater. Thính giả đã ngồi từ 7 giờ chiều nghe tăng đoàn niệm Bụt, Thầy giảng và sư cô Chân Không hát cho đến mười giờ tối mới ra về. Vậy mà ai cũng ở lại cho đến giờ chót, không muốn bỏ về trước, dù có người phải lái xe ba tiếng mới về được tới nhà. Đề tài buổi thuyết giảng hôm ấy là Stepping into Freedom (Bước Tới Thánh Thơ).

Ngày 21.9.97, Thầy thuyết giảng cho đồng bào tại Civic Auditorium ở San José. Ngày hôm ấy trong thành phố cũng có một đại hội ca nhạc cải lương. Tuy vậy, số thính giả tới nghe Thầy giảng cũng lên tới 1.520 người. Hòa thượng Mân Giác chùa Việt Nam cũng có đến tham dự. Ngài nói với vị phụ tá: "Chưa thấy thầy Nhất Hạnh đi ra, mà chỉ cần nhìn thấy tăng đoàn với dáng dấp thong dong nhẹ nhàng xuất hiện và ngồi xuống yên lặng thì cũng đủ làm tôi chảy nước mắt vì cảm động rồi."

Các thầy và các sư cô niệm Bụt trước giờ pháp thoại. Hôm ấy Thầy giảng về đề tài chuyển hóa phiền giận, làm lại an vui. Thầy dạy về phương pháp dập tắt ngọn lửa phiền não, nói tới phương pháp chỉ và quán, hiện pháp lạc trú và chuyển hóa tập khí, và nhất là nói tới phương pháp thực tập giới thứ tư trong năm giới quý báu. Nhạc sĩ Anh Việt đã dệm đàn cho tăng đoàn trình diễn bài "Con đã đi tìm Thế Tôn" sau đó. Tiếp theo là một số các bài thiền ca được các thầy và các sư cô trình bày, có khi solo, có khi tập thể, có khi bằng tiếng Anh, có khi bằng tiếng Pháp, có khi bằng tiếng Việt. Buổi sinh hoạt kéo dài tới sáu giờ chiều mới chấm dứt.

Khóa tu cho người xuất gia tại tu viện Kim Sơn bắt đầu ngày 22 và chấm dứt ngày 26.9.97. Có tất cả 80 vị xuất gia tham dự. Tất cả những bài giảng và pháp hành trì đều đặc biệt dành cho người xuất gia. Các thầy và các sư cô cảm thấy rất thoải mái như cùng trong một gia đình. Hai tăng thân Làng Mai và Kim Sơn cùng chấp tác, có dịp tiếp xúc, phối hợp và học hỏi lẫn nhau.

Khóa tu này tuy là có bốn ngày nhưng nội dung rất cộn đọng. Với tất cả thương yêu và trân trọng đợi, Thầy trao truyền cho người xuất gia những gì Thầy thấy là thiết thực nhất trong cuộc đời của một người xuất gia, những gì có thể làm tư lương cho một cuộc sống có hạnh phúc, có vững chãi, có thành thạo, có thể làm nơi nương tựa cho hàng ngàn người khác. Trong pháp thoại đầu, Thầy nói về năng lượng bồ đề tâm và cách thức bảo trì năng lượng ấy. Trong bài pháp thoại kế tiếp, Thầy nói tới sự nghiệp và phương pháp dựng Tăng. Ngày hôm sau, Thầy nói về nguyên tắc và phương pháp học hỏi, từ giới luật, uy nghi, các kinh điển căn bản cần thiết cho sự tu học, các môn học bổ túc cần thiết như tâm lý học, lịch sử văn minh, cổ ngữ và sinh ngữ.

Ngày 26.9.97 Thầy dạy về công phu hành trì, cách thức tụng kinh, ngồi thiền, đi thiền, sám hối. Trưa hôm ấy vào giờ ngọ trai, đại chúng niệm Bụt cầu nguyện cho sư bà Diệu Không mới qua đời ở Huế. Khóa tu đã được thu hình từ đầu tới cuối. Các băng giảng đã được các thầy và các sư chú chuyển tải ra máy vi tính, và sẽ được in thành sách để chia sẻ với các sư chú và sư cô tại quê hương.

Ngày 27.9.97 tất cả các thầy và các sư cô được đi picnic ở bãi biển Monterey.

Ngày 28.9.97, tăng đoàn thực tập khát thực tại công viên San Jose, trong lúc cúng đường thức ăn vào bát của tăng đoàn, có nhiều Phật tử Hoa Kỳ khóc vì cảm động. Đây là lần đầu tiên họ có cơ hội thực tập cúng đường như thế. Sau giờ khát thực, đại chúng trở về chùa Đức Viên thọ trai trong nghi thức cổ truyền và sau đó nghe Thầy thuyết pháp. Thầy nói về những nguồn năng lượng tích cực và tiêu cực trong mỗi người, về phương pháp nuôi dưỡng hoặc chuyển hóa những nguồn năng lượng ấy, về phép nghỉ ngơi, ôm ấp niềm đau để làm êm dịu và chuyển hóa, đến phương pháp thiết lập lại truyền thông giữa cha mẹ và con cái. Tăng đoàn đã trình bày thiền nhạc, và tăng thân Làng Mai có cơ hội dành lễ thay Viện Trưởng Tu Viện Kim Sơn và sư bà Viện Chủ chùa Đức Viên.

Tối hôm ấy, Tăng đoàn được về nghỉ ngơi tại Trung Tâm Phật Giáo Việt Nam ở Hayward do đại đức Từ Lực chủ trì. Đại đức, cũng là một vị giáo thọ của đạo tràng Mai Thôn, đã chăm sóc tăng thân với tất cả sự yêu mến, lại còn làm quà 1.500 Mỹ Kim cho tăng thân, nói là để "ăn cà-lém". Không khí rất ấm áp và đượm nhuần tình huynh đệ.

Ngày 29.9.97 Tăng đoàn trở về tu viện Hải Biên.

Công khóa tu tập ở đây cũng tương tự như ở Làng Mai. Tuy nhiên ngày nào cũng có một số các vị xuất gia thay phiên nhau di Santa Anna để được các nhà sư thân hữu của Làng Mai như nhà sư Hạnh, nhà sư Hỷ, Khanh, Quốc, Trung, v.v.. chăm sóc và chữa trị. Một số các bác sĩ của tăng thân địa phương như bác sĩ Điển, bác sĩ Tiến, v.v.. cùng với các phụ tá đã đến Hải Biên ở lại suốt ngày để khám sức khỏe và lấy máu tất cả các thầy và các sư cô để phòng thí nghiệm. Cảnh tượng rất cảm động. Các vị đã từng tham dự nhiều sinh hoạt vừa qua đã phát biểu: "Nhìn thấy tăng đoàn trẻ trung và nhiều sinh lực, chúng tôi có niềm tin lớn ở tương lai. Đứng về phương diện cá nhân, chưa có thầy và cô nào thay thế được Thầy, nhưng đứng về phương diện tập thể, tăng thân này đã xứng đáng để thay thế được Thầy. Điều này có nghĩa là nếu Thầy không qua mà chỉ có ba mươi bốn vị xuất gia của Thầy gởi qua, thì đại chúng cũng vẫn tập đầy đủ để tu học như khi có Thầy qua vậy."

Ngày 4.10.97, Tăng đoàn trình bày nhạc thiền tại Trung Tâm Văn Hóa Nhật Bản ở San Diego. Sáng hôm nay có các nhà văn và bà Doãn Quốc Sỹ đến thăm Thầy.

Ngày 5.10.97, Thầy diễn thuyết tại trường Trung Học Rosemead cho đồng bào. Buổi diễn thuyết do đại đức Ân Huệ, đệ tử của cố hòa thượng Thiên Ân đứng ra tổ chức. Buổi diễn thuyết quy tụ được 1.300 người, đa số từ các vùng Alhambra và San Berdino, trong đó có rất đông giới trí thức và cả những người bạn Công giáo.

Ngày 7.10.97 tại Santa Monica, Thầy thuyết pháp cho 3.100 người Hoa Kỳ tại thính đường Civic Auditorium với đề tài Touching Peace. Thầy đề cập tới sự bất an và sự sợ hãi trong mỗi con người và dạy cách nhận diện và chuyển hóa những năng lượng ấy. Rồi Thầy nói về bản chất của hạnh phúc, sự theo đuổi những đối tượng thèm muốn, những biện pháp bảo vệ thân tâm, những điều kiện cần có của hạnh phúc chân thật và cuối cùng là bốn câu linh chí để thực tập hạnh phúc ngay trong những ngày sắp tới.

Khóa tu cho Gia Đình Phật Tử được tổ chức tại chùa Vạn Hạnh ở San Diego đã quy tụ được bốn thế hệ huynh trưởng của tổ chức GĐPT. Rất tiếc chùa không đủ rộng để có chỗ cho

một ngàn vị, vì vậy, ai cũng mong ước có một khóa tu cho toàn thể các cấp huynh trưởng trong tương lai. Trước khóa tu, Thầy và tăng đoàn đã tiếp xúc với một số huynh trưởng tiêu biểu để tìm hiểu về những khó khăn và những ước vọng của GĐPT đúng về phương diện tổ chức cũng như đúng về phương diện tu học. Có những thầy, sư cô và sư chú xuất thân từ GĐPT cho nên công việc tìm hiểu này được thực hiện khá chu đáo. Huynh trưởng quy tụ lại từ nhiều tiểu bang, có những huynh trưởng lớn tuổi như Phan Cảnh Tuân cũng có mặt. Mục đích của khóa tu là để cho mọi người có cơ hội nhìn lại lịch sử, nội dung và quá trình phát triển và phẩm chất tu học của tổ chức GĐPT để có thể vạch ra một đường hướng cho tương lai, và nhất là để cung cấp thực chất cho một đường hướng hoạt động và tu học mới có thể đáp ứng được những nhu yếu hiện tại của cá nhân, gia đình và xã hội của người đoàn sinh. Thầy đã chuẩn bị cho khóa tu rất chu đáo, và đã khơi dậy được bồ đề tâm trong trái tim của mọi người huynh trưởng, chỉ cho họ thấy con đường lý tưởng trước mặt, vạch rõ cho mọi người thấy những nguyên tắc dẫn đạo cho tổ chức, sự hành trì và phương pháp giáo dục và rèn luyện thế hệ trẻ. Các thầy và các sư cô trẻ chỉ bày và cho đại chúng thấy được kho tàng tư liệu tu học mà Làng Mai đã cung cấp và tích trữ qua 16 năm huấn luyện và giáo dục giới trẻ, từ những bài hát đến những pháp thoại và những pháp môn tu học dành cho giới thiếu nhi. GĐPT có thể thừa hưởng rộng rãi kho tư liệu và phương pháp giàu có này để hiện đại hóa tổ chức của mình. Các huynh trưởng, qua các bài pháp thoại, đã thấy được phương pháp áp dụng đạo Bụt trong đời sống của một người đoàn sinh trẻ, không những ở đoàn quán mà còn ở gia đình, học đường và xã hội nữa. Thiết tưởng những bài pháp thoại này cần được phiên tả thành sách để có thể chia sẻ với GĐPT tại quê hương. Bài pháp thoại về Tú Uyên và Giáng Kiều hôm mǎn khóa đã làm rúng động biết bao nhiêu trái tim già và trẻ. Trong buổi bế mạc, huynh trưởng Tâm Đăng Nguyễn Văn Pháp đã phát biểu rất cảm động. Anh nói ba anh đã là huynh trưởng GĐPT, anh cũng đã đem hết cuộc đời anh để phục vụ cho lý tưởng của GĐPT. Trước khóa tu, gặp những trở ngại khá lớn, anh đã có năng lượng tiêu cực muôn chịu thua, nhưng khóa tu đã đưa năng lượng và niềm tin của anh đến mức độ cao chưa bao giờ từng thấy. Anh nói trong giờ thực tập thiền lạy, anh tiếp xúc được với mẹ anh, với bao nhiêu thế hệ tổ tiên, năng lượng thương yêu tràn dâng trong anh và anh có cảm tưởng anh có thể ôm vào lòng tất cả mọi thế hệ tổ tiên và con cháu cho đến một triệu năm về sau mà không ngại ngùng, dù gặp bất cứ khó khăn và trở lực nào. Anh bảo anh đã dự và đã tổ chức bao nhiêu là trại huấn luyện, nhưng không có trại huấn luyện nào mà chuyển hóa được người huynh trưởng một cách sâu sắc và toàn diện như ba ngày tu ngắn ngủi của khóa tu này. Giới huynh trưởng tham dự ai cũng tỏ lộ ước mong một khóa tu như thế nhưng dài ngày hơn và có sự tham sự đông đảo hơn, ví dụ ba ngàn huynh trưởng và đoàn sinh GĐPT. Ban tổ chức khóa tu này may mắn thu hút được một công viên trong thành phố San Diego cho nên mới có đủ chỗ pháp thoại, thiền hành, thiền lạy, pháp đàm và sinh hoạt thanh niên. Trong khóa tu, Thầy được cư trú trong một chiếc lều vải cẩm bén bờ suối.

Ngày 13.10.97, một số các thầy và các sư cô trong tăng đoàn di thăm hòa thượng Mân Giác tại chùa Việt Nam ở Los Angeles và dự lễ trai tăng tại đây; Thầy mệt nên không đi được.

Nhưng tối hôm ấy Thầy cũng gắng sinh hoạt với chúng Nữ Hồng và Khóm Hồng để chỉ dạy cho các đoàn viên của các tăng thân này.

Ngày 14.10.97, tăng thân địa phương tổ chức cho tăng đoàn di chơi ở Sea World. Tối hôm ấy các đạo hữu chủ trì tu viện Hải Biển tổ chức bữa cơm ngoài trời để thết đãi tăng đoàn.

Ngày 15.10.97, tăng đoàn viếng thăm trung tâm Sùng Nghiêm để làm lễ tẩy tịnh cho trung tâm và thọ trai.

Ngày 16.10.97 tăng đoàn lên máy bay đi Nữu Ước.

## Đông Bắc Hoa Kỳ

Tại Nữu Ước, tăng đoàn được đưa về nghỉ ngơi tại trung tâm thiền tập do pháp sư Thánh Nghiêm chủ trì, tên là Trung Quốc Phật Giáo Văn Hóa Viên, ở Elmhurst, Nữu Ước. Pháp sư Thánh Nghiêm cùng môn đệ đã ra đón phái đoàn tại phi trường với biểu ngữ chào mừng rất thân tình và trang trọng.

Sáng 17.10.97, thầy trò di thăm thành phố Nữu Ước, đi thiền hành trong khuôn viên trường đại học Columbia và ghé thăm giáo sư Thurner cùng đàm đạo về tương lai Phật giáo Hoa Kỳ. Chiều về dự lễ họp báo trình bày sách Complete Enlightenment của pháp sư Thánh Nghiêm do Thầy đề tựa. Sáng thứ bảy, lúc 8 giờ 30, Thầy hướng dẫn thiền hành cho dân chúng địa phương trong khuôn viên Lincoln Center. Vào lúc 9 giờ 45, Thầy diễn thuyết tại Avery Fisher Hall cũng trong khuôn viên Lincoln Center cho một thính chúng 3.200 người Hoa Kỳ về đề tài For A Future To Be Possible. Chiều hôm ấy tại John Jay College, các thầy và các sư cô hướng dẫn 12 nhóm pháp đàm về những đề tài thiết thực như: Phương pháp giải quyết xung đột, làm sao áp dụng sáng kiến của tuổi trẻ, giáo dục trách nhiệm trong nếp sống cộng đồng, v.v... Bốn trăm người lại quy tụ tối hôm ấy để nghe sư cô Chân Không thuyết pháp về đề tài Thương Yêu.

Ngày chủ nhật 19.10.97, tăng đoàn di chuyển lên miền bắc tiểu bang Nữu Ước để đến Omega Institute, Rhinebeck, chuẩn bị khai mạc cho khóa tu của 1.200 người Hoa Kỳ. Để có đủ chỗ cho thiền sinh, ban giám đốc đã dựng một chiếc lều rộng 1.500 mét vuông để làm pháp đường và thiền đường, và thuê thêm nhà trọ với khách sạn cho 700 thiền sinh không có chỗ nội trú. Mùa thu ở đây đang độ rực rỡ lá thường. Đi thiền hành trong rừng thu thật là diễm ảo và màu nhiệm. Chủ đề của khóa tu là "To be, to be free, to be happy" (có mặt, thành thạo và hạnh phúc). Trong khóa tu này có khoảng 40 người cựu chiến binh của cuộc chiến Việt Nam. Hai thầy Pháp Ứng và Pháp Trú đã được đặc biệt ủy nhiệm săn sóc và hướng dẫn cho họ. Khóa tu cũng có gần 80 cháu thiếu nhi Hoa Kỳ; thầy Vô Ngại và sư cô Viên Nghiệp cũng đã được ủy nhiệm chăm sóc cho các cháu. Các cháu được thực tập thiền sỏi, nghe pháp thoại, di thiền, pháp đàm, chơi, vẽ, ca hát, v.v.. rất hạnh phúc. Bài giảng hay nhất của Thầy là bài giảng hôm 23.10.97 nói về Lục Ba La Mật, đặc biệt chú ý tới bố thí, trì giới và nhẫn nhục. Chiều hôm ấy cũng có một thời vấn đáp.

Sáng 24.10.97, có 513 thiền sinh được tiếp nhận tam quy và ngũ giới, 15 vị thọ giới Tiếp Hiện, và 14 cháu tiếp nhận hai lời hứa. Hôm nay Thầy nói pháp thoại về ba cái lạy, và khai thị sâu sắc về vấn đề sinh tử.

Chiều hôm ấy đại chúng lên đường đi về thủ đô Hoa Thịnh Đốn.

Ngày 25.10.97, Thầy thuyết giảng về đề tài Chuyển Hóa Phiền Giận, tập sống chánh niệm, đem lại thương yêu và hạnh phúc cho khoảng một ngàn đồng bào tại một trường trung học. Tăng đoàn đã tập cho đại chúng hát nhạc thiền và trả lời nhiều câu hỏi về sự thực tập.

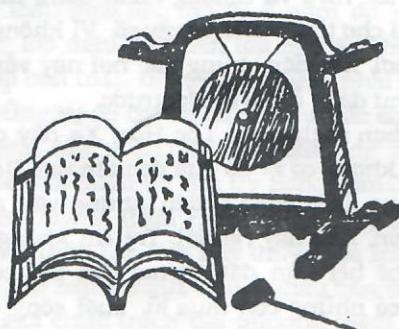
Ngày 26.10.97 có một ngày chánh niệm cho người Hoa Kỳ được tổ chức tại George Mason University ở Fairfax, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ 30 chiều. Hôm ấy trời mưa nên đại chúng đã đi thiền hành bên trong trường đại học. Ngày tu rất thanh tịnh và hạnh phúc. Sư cô Chân Không hướng dẫn thiền lạy. Sư cô Tuệ Nghiêm và sư chú Pháp Hiền hướng dẫn thiền táo. Đại chúng vỗ tay nồng nhiệt khi nghe Thầy báo tin sẽ thiết lập một tu viện theo kiểu Làng Mai tại Hoa Kỳ. Ai cũng cảm thấy phấn khởi.

Ngày 30.10.97, Thầy nói pháp thoại tại Washington Hebrew Congregation tại thủ đô cho 3.000 người Hoa Kỳ về đề tài Ước Hẹn Với Sự Sống. Hệ thống âm thanh rất tốt, bài giảng về hiện pháp lạc trú rất sâu sắc. Giới chính trị tới nghe khá đông, nào quốc hội, nào bộ ngoại giao, nào tòa Nhà Trắng ...

Ngày 31.10.97 Thầy trả lời một buổi phỏng vấn trên Internet lúc 8 giờ tối.

Ngày 1.11.97, tăng đoàn bay về Key West ở tiểu bang Florida để hướng dẫn một khóa tu bảy ngày cho giới tâm lý trị liệu bắt đầu từ 2.11.97. Đề tài của khóa tu là Mở Cửa Chuyển Hóa và Trí Liệu. Nội dung là 50 bài tụng Duy Biểu, tâm lý học Phật giáo áp dụng vào ngành trị liệu tâm lý. Khóa tu này có gần 700 người tham dự. Giảng đường bằng lều được dựng lên giữa sân golf, thiền sinh cũng ngồi thiền ở đây và di thiền hành trên sân golf cỏ mướt mỗi buổi sáng. Phản động thiền sinh được ở tại các cư xá lán cạn, một số ban đêm phải về cư trú ở thành phố.

Nhiều nhà tâm lý trị liệu rất ngạc nhiên khi được tiếp xúc với nền tâm học Phật giáo. Bác sĩ viện trưởng viện tâm lý trị liệu New York sau khóa tu đã nói: "Từ nay về sau, phương pháp trị liệu của chúng tôi sẽ không bao giờ còn giống như phương pháp đã sử dụng lâu nay."



Thầy bị sốt liên tiếp trong ba ngày đầu của khóa tu, trời lại có gió, nhưng vẫn cố gắng ra dạy. Đến ngày thứ tư thì Thầy bình phục, phẩm chất các bài giảng tăng tiến gấp bội. Thiền sinh rất hạnh phúc. Chiều 7.11.97, Thầy lại cho thêm một buổi vấn đáp. Chiều hôm ấy, có lễ truyền giới xuất gia cho bốn vị sa di và sa di ni mới: sư chú Pháp Ân, sư chú Pháp Lạc, sư cô

Hàng Nghiêm và sư cô Uy Nghiêm. Đợt xuất gia này được đặt tên là Bốn Cây Phượng Vĩ vì ở Key West có nhiều cây này. Buổi lễ truyền giới rất đẹp, đã được tổ chức tại nhà anh Chân Tăng Thân ngoài bãi biển.

Ngày 9.11.97, Thầy nói pháp thoại về sống chết, sử dụng Kinh Người Hấp Hối, và công bố về khóa tu 21 ngày sang năm tại tiểu bang Vermont cũng như sự thành lập Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm MPC (The Mindfulness Practice Center) không có tính cách tôn giáo đầu tiên tại Hoa Kỳ. Có gần 400 người xin quy y vào ngày chót của khóa tu.

Trong khóa tu, Thầy hay hướng dẫn đại chúng thiền hành trên sân cỏ và dừng lại bờ hồ để ngồi thiền khoảng 20 phút trước khi di thiền hành trở về. Ai cũng cảm thấy rất hạnh phúc được đi và ngồi với Thầy như thế.

Khóa tu hoàn mĩ. Các thầy và các sư cô tập họp tại cư xá của Thầy, ăn cơm, ca hát và nhác lại những kỷ niệm trong chuyến đi. Biết rằng sáng mai, một số quý vị đã phải lên đường bay về Pháp, một số khác được về thăm gia đình, và một số nhỏ sẽ được tháp tùng Thầy lên khai mạc tu viện Rừng Phong ở tiểu bang Vermont, cho nên mọi người đã ngồi chơi với nhau thật lâu. Bữa cơm hôm ấy do gia đình các sư cô Hàng Nghiêm và Uy Nghiêm cúng dường.

## Tu viện Rừng Phong

Sáng ngày 11.11.97 Thầy di Boston cùng với các sư cô Chân Không, Bích Nghiêm, Hỷ Nghiêm, Thắng Nghiêm, Tường Nghiêm, Hàng Nghiêm, Uy Nghiêm và các sư chú Pháp Ân, Pháp Lạc. Tại Boston, có rất đông Phật tử Việt Nam ra đón. Sau đó, một số Phật tử cùng theo Thầy di về tu viện Rừng Phong ở quận Woodstock, thuộc tiểu bang Vermont. Woodstock là một thành phố nhỏ chỉ có độ 3.000 dân cư, nhưng núi rừng rất đẹp. Đất của tu viện Rừng Phong rộng chừng 200 mẫu (acres), trong đó vùng đồi núi toàn là cây phong. Tu viện mới chỉ có một pháp đường và hai cư xá cách nhau bằng Xóm Thượng và Xóm Hạ, một cho các thầy và một cho các sư cô. Xóm các sư cô gọi là Xóm Tùng, xóm các thầy gọi là Xóm Thạch. Cả hai cư xá đều có đủ tiện nghi. Pháp đường hiện dù chỗ cho năm chục người sinh hoạt. Thực đường ở Xóm Thạch cũng dù chỗ cho năm chục người. Đường thiền hành rất đẹp. Ngay sáng hôm sau, Thầy và đại chúng đã làm lễ Tẩy Tịnh cho Pháp Đường.

Sáng 13.11.97, sau khi tụng kinh và ăn sáng, đại chúng vẫn tập tại pháp đường nghe Thầy thuyết pháp. Đây là bài thuyết pháp đầu tiên tại tu viện Rừng Phong. Bài thuyết pháp này hướng về các sư cô sư chú mới xuất gia, về hiện pháp lạc trú và gốc rễ.

Chiều hôm ấy anh Chân Tăng Thân đưa Thầy di xem trung tâm tu học Thanh Sơn (Green Mountain Dharma Center) mà các Phật tử ở đây dự tính thành lập. Các vị giáo thọ Chân Cơ, Chân Huy và Chân Thiện Căn cùng di theo Thầy. Trung tâm này đẹp lắm. Trung tâm có một ngôi nhà có bảy phòng đủ cho 21 người thường trú, một nòng xá có thể biến thành giảng đường cho 800 người ngồi. Tối hôm đó, tuyệt bắt đầu rơi. Có bão tuyêt. Buổi thuyết giảng công cộng tại South Valley High School vào chiều 14.11.97 bị dời lại vào ngày chủ nhật 16.11.97 theo lời khuyến thỉnh của cảnh sát, bởi vì, giao thông đã trở

thành nguy hiểm. Ban tổ chức ban đầu chỉ muốn một thính đường chứa đủ 400 thính giả, bởi vì đây là một nơi đèo heo hút gió, dân số chỉ ba ngàn người, nhưng 700 người đã điện thoại dàn chõ dù chỉ mới có tin chuyền miệng chứ thư mời chưa được gửi đi. Sau đó, ban tổ chức phải mướn trường South Valley High School vì giảng đường có thể chứa tới 1.200 người. Ba tuần lễ sau, 1.200 vé đã được bán hết, và hàng trăm người còn muốn ghi tên. Thì ra ở các vùng lân cận, vì đã được đọc sách Thầy khá nhiều, ai cũng muốn diện kiến và trực tiếp nghe Thầy. Tin tức hoan lại buổi diễn thuyết đã được truyền đi bằng dài phát thanh, nhưng tối hôm 14.11 vẫn có khoảng 400 người đến, và phải ra về; nhiều người lái xe rất nguy hiểm từ những thành phố xa tới, rất là tội nghiệp. Tuy vậy, tối chủ nhật 16.11.97 có cả thầy là 1.300 người tới, một trăm người phải ngồi dưới sàn. Thầy nói về đề tài Tăng Thân, Chánh Niệm và An Lạc. Thính giả hạnh phúc quá chừng.

Sáng hôm ấy (16.11.97) Thầy cũng đã thuyết pháp bằng tiếng Việt tại pháp đường tu viện Rừng Phong về đề tài Thương Yêu. Bài này được in trong Lá Thư Làng Mai kỳ này, mời quý vị đọc. Cũng sáng đó, sư cô Chân Không đã giảng về cách sống chánh niệm cho khoảng 250 người thành viên của một Unitarian Church.

Trong những ngày kế tiếp, Thầy dạy thêm cho các sư cô sư chú về giới luật, uy nghi và phép tắc tụng kinh. Tuyết tiếp tục roi. Thầy trò đi chơi tuyêt, ngồi thiền, học bài và pháp đàm rất hạnh phúc. Thầy lại giúp tăng thân chuẩn bị mở cửa Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm (MPC) đầu tiên tại Hoa Kỳ, một loại đạo tràng không có hình thức tôn giáo để ai cũng có thể đến tham dự được mà không có cảm tưởng phải theo đạo Bụt. Trung tâm này ở ngay tại thành phố Woodstock.

Ngày 18.11.97, Thầy và sư cô Chân Không từ giã đại chúng tu viện Rừng Phong để trở về Pháp chuẩn bị khóa an cư kiết đông 1997-1998 tại đạo tràng Mai Thôn. Tại tu viện Rừng Phong nghe tin sê có sư cô Chân Đức qua hướng dẫn tu học trong mùa đông, ai cũng lấy làm phấn khởi.



Chuyến di Bắc Mỹ năm 1997 của Thầy, như vậy là kéo dài gần ba tháng (hai tháng và hai mươi tám ngày). Trong thời gian ấy đã có ít nhất là 25.000 người đến tu tập và học hỏi trực tiếp với Thầy và tăng đoàn. Còn số người được tiếp xúc với pháp môn Thầy qua báo chí, các đài truyền thanh và truyền hình thì nhiều lắm, hàng triệu người. Đối với một số các vị trong tăng đoàn, dù còn trẻ, chuyến đi cũng có nhiều giai đoạn cực nhọc, huống hò là đối với Thầy. Tuy nhiên niềm vui của chuyến

di rất lớn, ai trong phái đoàn cũng cảm thấy được nuôidưỡng và học hỏi rất nhiều. Học hỏi cách tiếp xử và giúp người, học hỏi nhờ sự dụng chạm khó khăn, học hỏi vì được mở rộng tầm mắt, học hỏi do sự tiếp xúc với tăng thân lớn lao bên ngoài Làng Mai, học hỏi ở chỗ thấy được bốn phận của mình, sự cần thiết hành trì và tu tập hàng ngày của mình để có thể sau này giúp người được thêm hữu hiệu. Nuôidưỡng là nuôidưỡng bằng niềm tin ở chánh pháp, là thấy được con đường mình đi là con đường đẹp đẽ và có ý nghĩa, là thấy được bao nhiêu người nhờ tu học mà được chuyển hóa, có được niềm vui, niềm vui ấy trở thành niềm vui của bản thân mình. Một chuyến đi như vậy tuy cực nhọc và tốn kém nhưng đã được đèn bù bằng rất nhiều niềm vui. Biết bao nhiêu hạt giống tốt đã được gieo trồng và tưới tắm trong thời gian gần ba tháng ấy, gieo trồng bên trong tâm thức của mình và gieo trồng bên ngoài khắp nẻo. Có những hạt giống di rất xa và ta không biết chúng sẽ đi xa tới đâu. Được nối tiếp sự nghiệp của đức Thế Tôn, còn có niềm vui nào lớn hơn nữa.

## Giúp người tự giúp ... hướng đi của cả nước

Hiểu và Thương là chương trình công tác xã hội mà Làng Mai thực hiện ở 86 làng nằm rải rác ở những nơi đèo heo hút gió, rải dài theo dãy Trường Sơn. Sự hiện diện của quý sư cô, quý thầy và những cư sĩ có bồ tát hạnh ở những nơi hoang dã này đã biến đổi diện mục của các thôn làng này một cách rõ rệt.

Công tác đầu tiên là gợi sự hứng thú của dân làng cùng gặp gỡ nhau trong tinh thần trách nhiệm, mời họ quan sát tình trạng tiêu cực của thôn làng, khuyến khích họ tự nguyện đứng lên lo lắng tổ chức xây dựng lại những công trình có ích lợi chung cho con em của chính họ. Các vị bồ tát không tên kia hứa sẽ cố gắng tìm người cùng chăm lo với họ trong công tác hiếu và thương Phản đông các nơi thôn dã này ở xa phô chợ từ 30 đến 40 cây số. Vì không có đường xe đò đến tận nơi, nên dân chúng các nơi này vẫn sống quê mùa lạc hậu như đang ở vào thế kỷ trước.

Mời các bạn đi thăm Xã Lộc Hòa. Xã này cách thị xã Huế 40 cây số, không có xe đò đưa đến tận nơi. Đời sống của người dân không dính dáng gì đến những văn minh phồn thịnh tại Sài Gòn, Huế hay Hà Nội. Trẻ em không có trường học, lêu lổng bê bết bùn đất, đi mò cua bắt cá cả ngày. Thỉnh thoảng có những cơn mưa lũ, suối sông dâng nước quá nhanh, các cháu hụt chân chết đuối là chuyện xảy ra thường xuyên. Ở những vùng Kinh Tế Mới này, cha mẹ các em đi đốn củi làm than từ mờ sáng đến chiều muộn mới về. Mẹ các em gánh một gánh củi hay gánh than, đi bộ mười bốn cây số ra phố chợ gần nhất (chợ Truồi) để đổi lấy vài lon gạo. Rừng bị đốn liên tục, không còn cây giữ nước lũ khi có mưa to. Vì thế mà năm nào cũng có lụt, nhà trôi, người chết.. Ủy Ban Nhân Dân cũng có lo lắng về trường học cho

-- xay mot nha dep day du tren nghi tai chua Dieu Be,  
Phong an va nha dep day du tren nghi tai chua Dieu Be, qua  
daec biet sua sanh Tam Tu Y Di Feo Gioacchino, lam noi day  
do va nui an trua cho 210 chau con nha lao doeng song tren  
nhung chiec do chiec hang tren song Huong. Nha Tre Dieu Be  
nay dang chuan bi mot phong danh cho tre em duong pho

-- giup h' 9.556 chau cap sach den tuong. Bo la nho  
luong Lang tra cho 218 co va thay giao trong do co  
150 co chua 37 ngeoi tuong do each su co teach nhiem va 66 co  
va thay giao chua 9 thon phat tien cong dong tai Thua Thien  
(Loc Hoa, Duong Mong A,B,C, Vinh Thai, Oc deo, Hung Ng Sc,  
Luuong Mai va Xuan Chan)

三

Tự chửng trinh Hieu va Thien, Lang Mai voi su yem tu he  
trong cac loip sa hoi, mau giao hay lop ban tu nhung chiec  
22 lang la nhung duoc khong khi phat trien cong dong nhan  
dieu kien nhan hoi dia phuong cung giot han. Neu chan  
duyen dia phuong da ngut ua van, va lam kho de thi ca  
ban cung nhe nhang dung lai noi su chiam soc lop hoc  
that. Việc tổ chức họp mặt chúng khong de dang trong  
khung canh va hoi nghan Cam co nhung lan gap ma  
hang thang de cac su co, cac they va cac tac tac vien xa ho  
chung cung de cac su co, cac they va cac tac tac vien xa ho  
hon, coi moi nhung cat thiay sat lam voi nau va bien con  
tac xai hoi thanh cong tac tinh thuong that su, hieu uan va  
hieu duoc phuoc thu yeu cua dong bao. Bo la mot trong nhung  
kho khau ma chung trinh chua khac phuc hoan toan  
khaoang 1 phan ba cac co giao co den them du vien tu hoi  
nhung con mft so dong chua duoc phuoc nhu ban dieu hanh  
chudong trinh hoi mang mong moi.

Còn ngyuỵễn Song cuồng cho tôi thìệu dusk, nếp Song lanh manh  
tia hổa, cho thanh tia kien khudung ngyuỵễn tri bo au lo, hắc  
mùn, so sánh với nham nham nham.. Nhìn lại con cai  
mập hòn, khong còn nham ai than con mìnhat bat daun mu  
nhết bi set te le net nhut khi xua uua. Ngày xưa, nhieu thanh  
lham, bat daun giò bat dc mo cau, chieutoi khong viec chi  
nhau. Nay cac co chiu tac vien chuong trinh Hieu va Thuong  
da moi cac chau choi da banh, choi bonng ban, bonng ro va  
chuc nhung iop hoc nham moe, dan, theu, may. Tai chia, Co  
chau da ra nham, lanh luong nhien gap ba luong chia ba me  
thuong dang im lanh toa ra trong nhung thon lanh co mat  
cua nhung danh bo tiet hanh khong ten.

đến ngủ nhờ mỗi đêm và sẽ tổ chức những lớp học đêm cho các cháu.

-- giúp xây 7 cây cầu ở những miền quê xa thuộc huyện Phú Vang, Phú Lộc, Phong Điện, Hương Điện

-- giúp thường xuyên cho 336 bô lão cô đơn, mỗi vị 50.000 đồng hàng tháng

-- thành lập 8 lớp học nghề cho các thanh thiếu niên tại các làng Lương Mai, Kim Sơn, Hương Sơ, Lộc Hòa...

-- giúp vốn làm ăn cho 45 gia đình neo đơn, mỗi gia đình 40 mỹ kim

-- giúp vốn trồng cây cho 17 gia đình

-- phụ cấp thuốc men (300 Mỹ Kim mỗi tháng) cho đoàn y tế lưu động chùa Long Thọ gồm các bác sĩ và ý tá làm việc không công, đem thuốc men đến những thôn làng xa, khám bệnh và cho thuốc cho những người ở quá xa thành phố

-- cấp học bổng Hiếu và Thương cho 987 học sinh phổ thông, mỗi em 50.000 đồng hàng tháng

### Tại Quảng Trị, Làng Mai với sự yểm trợ hết lòng của quý bạn, đã:

-- giúp 7.156 cháu cấp sách đến trường bằng cách trả lương tháng cho 155 cô giáo trong đó có 97 cô giáo của 23 ngôi trường do ban Từ Thiện Phật Giáo tinh trách nhiệm và 58 cô và thầy giáo trong 8 thôn phát triển cộng đồng tại Quảng Trị: (Trà Lộc, Thâm Khê, Xuân Hòa, Bến Hải, Cam Lộ, Triệu Hải, Gia Môn, Hà Trung 1 và Hà Trung 2, Trung An 1 và Trung An 2)

-- giúp xây dựng 11 nhà bán trú (Trà Lộc, Xuân Hòa, Trung An 1 và 2, Hà Trung 1 và 2, Gia Môn, Cam Lộ, tìm được người bảo trợ để lo cơm trưa có đủ chất bổ dưỡng cho 430 cháu từ 3 tới 5 tuổi để tránh nạn bị mù hay khuyết tật vì thiếu chất dinh dưỡng. Ngoài ra còn 840 em khác cũng được 11 nhà này chăm sóc với sự đóng góp gạo, rau và khoai của ba mẹ các em.

-- xây dựng Trung Tâm Dạy Nghề Phùng Xuân với 3 phòng học, 50 cái máy may, một xưởng nhỏ dạy nghề mộc, quà đặc biệt của anh Tâm Từ Ý Di Feo Gioacchino để huấn nghệ cho 60 thanh thiếu niên gia đình nghèo thiếu tại các nông thôn xa xôi. Lớp dạy nghề này đặt tiêu chuẩn cao nên cấp bằng tốt nghiệp của các em được nhà nước phê chuẩn. Cứ mỗi sáu tháng trung tâm đào tạo được 60 em.

-- giúp xây 5 cây cầu ở những miền quê xa thuộc các huyện Gio Linh, Gio Châú, Triệu Hải, Hải Lăng và Hà Trung

-- giúp thường xuyên hằng tháng cho 446 bô lão cô đơn, mỗi vị 50.000 đồng hàng tháng

-- giúp vốn làm ăn cho 55 gia đình neo đơn, mỗi gia đình 40 mỹ kim

-- giúp vốn trồng cây cho 7 gia đình

-- cấp học bổng Hiếu và Thương cho 445 học sinh phổ thông và sinh viên, mỗi em 50.000 đồng hàng tháng

-- phụ cấp thuốc men (300 Mỹ Kim mỗi tháng) cho đoàn y tế lưu động Quảng Trị gồm các bác sĩ và ý tá làm việc không công, đem thuốc men đến những thôn làng xa, khám bệnh cho thuốc cho những người ở quá xa thành phố, những nơi mà hoàn toàn không có bệnh xá

### Tại Quảng Bình, Làng Mai với sự yểm trợ hết lòng của quý bạn, đã:

-- giúp 676 cháu cấp sách đến trường nhờ bằng cách trả lương tháng cho 17 cô giáo trong 3 ngôi trường tại Phú Hòa và Thái Thủy, huyện Lệ Thủy

-- giúp xây dựng 2 nhà bán trú để lo cơm trưa có đủ chất bổ dưỡng cho 70 cháu từ 3 tới 5 tuổi để tránh nạn bị mù hay khuyết tật vì thiếu chất dinh dưỡng. Ngoài ra còn 140 em khác cũng được 2 nhà này chăm sóc với sự đóng góp gạo, rau và khoai của ba mẹ các cháu.

-- giúp xây một trường học khá đẹp với sự tài trợ yểm trợ của hội Enfants Tiers Monde ở Cộng Đồng Chung Âu Châu ở Bruxelles

-- giúp hội Thương Phế Bình trồng 4.500 cây bạch đàn

### Tại Quảng Ngãi, Làng Mai với sự yểm trợ hết lòng của quý bạn, đã:

-- giúp 265 cháu cấp sách đến trường bằng cách trả lương tháng cho 6 cô giáo trong 1 ngôi trường tại Quảng Ngãi

-- giúp xây dựng nhà bán trú để lo cơm trưa có đủ chất bổ dưỡng cho 75 cháu từ 3 tới 5 tuổi để tránh nạn bị mù hay khuyết tật vì thiếu chất dinh dưỡng. Bốn mươi em khác cũng được nhà này chăm sóc với sự đóng góp gạo, rau và khoai của ba mẹ các cháu.

-- giúp Gia Đình Phật tử Quảng Ngãi trồng 7.000 cây bạch đàn tại Núi Đá Sơn

-- giúp 20 gia đình neo đơn, mỗi gia đình được 500.000 đồng tiền vốn làm ăn



### Tại Quảng Nam Đà Nẵng, Làng Mai với sự yểm trợ hết lòng của quý bạn, đã giúp 350 gia đình cùi ngoài đảo Lăng Cô, dưới chân đèo Hải Vân

#### Tại Nha Trang, Làng Mai với sự yểm trợ hết lòng của quý bạn, đã:

-- giúp 137 cháu cấp sách đến trường bằng cách trả lương tháng cho 3 cô giáo trong 1 ngôi trường ở Lương Sơn Nha Trang

-- giúp xây dựng 2 nhà bán trú để lo cơm trưa có đủ chất bổ dưỡng cho 60 cháu từ 3 tới 5 tuổi để tránh nạn bị mù hay khuyết tật vì thiếu chất dinh dưỡng.

-- phụ cấp thuốc men: một trạm y tế chăm sóc rất nhiều bệnh nhân

cấp học bổng Hiếu và Thương cho 107 học sinh phổ thông, mỗi em 50.000 đồng hàng tháng

**Tại Hà Nội, Làng Mai với sự yểm trợ hết lòng của quý bạn, đã:**

-- giúp 20 cháu khuyết tật ở Sài Đồng, mỗi cháu 50.000 đồng hàng tháng

-- phụ lương tháng cho 6 cô chăm sóc trẻ trong 1 ngôi nhà giữ trẻ tại Sóc Sơn ngoại ô xa Hà Nội, các cô chỉ được 6 cân gạo mỗi ba tháng do nhà nước trợ cấp. Làng cho thêm 90.000 đồng mỗi tháng

-- giúp xây dựng 2 nhà bán trú để lo cơm trưa đủ chất bổ dưỡng cho 50 cháu từ 3 tới 5 tuổi ở Trung Na và 50 cháu ở Thạch Cốc để tránh nạn bị mù hay khuyết tật vì thiếu chất dinh dưỡng.

-- giúp 100 trẻ em thiếu dinh dưỡng ở Sóc Sơn để tránh nạn bị mù hay khuyết tật vì thiếu chất bổ.

**Tại Sài Gòn, Long An, Bình Dương, Đồng Nai và Vĩnh Long, Làng Mai với sự yểm trợ hết lòng của quý bạn, đã:**

-- giúp lương tháng cho 14 cô giáo ở các vùng Kinh Tế Mới Bình Dương và Đồng Nai

-- giúp học bổng Hiếu và Thương cho 224 em theo học các lớp phổ thông thuộc Gia Định Phật tử Sài Gòn, Bình Dương, Xà Bang, Sông Bé, Vĩnh Long...

-- giúp 15 trẻ em khuyết tật ở những vùng quê xa Trà Ôn Vĩnh Long. Vùng này sát Đồng Tháp nên ngày xưa bị quá nhiều hóa chất Orange. Cả 15 em đều thuộc những gia đình sống gần nhau

-- giúp 100 gia đình neo đơn,

-- giúp 28 em ở nhà trẻ Diệu Giác, Sài Gòn

-- giúp 10 gia đình thật nghèo một xã gần Trà Ôn, mỗi gia đình 1 triệu đồng vốn làm ăn sanh sống.

## CỨU TRỢ BÃO LỤT LINDA NĂM 1997

Tiếp theo bức thư SC Chân Không gửi ngày 25 tháng 11 năm 1997 nói rõ về trận bão Linda, và về công tác cứu trợ đợt đầu, chúng tôi xin kể tiếp việc cứu trợ đợt hai mà quý bạn đã đóng góp được 19.200 mỹ kim.

Phái đoàn 1 phát xuất từ Sài Gòn đi Bến Tre phát 2.500 mỹ kim cho 3 xã nhỏ ở Ba Tri, mỗi gia đình 50 mk.

Phái đoàn 2 đi Cà Mau cấp phát 25 gia đình thật nghèo, mỗi gia đình 100 mk (100mk x 25= 2.500mk). Phái đoàn xin phép đi ra đảo để cứu trợ vì nghe nói ngoài đó người khổn khổ rất nhiều, đảo chỉ cách một giờ ghe mà Ủy Ban Nhân Dân không cho phép. Vì vậy, phái đoàn 2 đã rất tiếc mà chỉ trao tiền cho đồng bào nạn nhân mảnh thật sự chứng kiến. Nhờ thế mà phái đoàn 3 ra đời.

Phái đoàn 3 chuyên đi về hướng bờ biển Miền Trung như Nha Trang, Bình Định, Tuy Hòa và Quảng Ngãi. Tuy sự chết chóc tan tác về phía các bờ biển Miền Trung năm nay không lớn lao bằng trong Nam, nhưng dân vùng này vốn nghèo săn nén đi đâu cũng trông thấy sự thảm thương. Có chừng 50% những gia đình ở Phú Cát và Phú Mỹ có thân nhân chết. Trẻ thơ đợi khấn tảng trông thật nát lòng.

Người tặng quà và người nhận quà đều rơi lệ. Phái đoàn đã giúp mỗi gia đình từ 500.000 đồng đến 1.000.000 đồng để họ có vốn xây nhà lại và tìm cách sinh sống tự túc. Phái đoàn 3 đã phát cho mỗi gia đình 50 mỹ kim (tương đương 500.000 đồng VN). Sáu mươi gia đình đều có thân nhân chết ngoài biển tại Bình Định đã nhận (50mk x 60 = 3.000mk), 40 gia đình tại Quảng Ngãi nhận (50mk x 40 = 2.000mk), 40 gia đình tại Thừa Thiên nhận (50mk x 40 = 2.000mk), 80 gia đình tại Kinh Tế Mới Gio Bình, Gio Linh, Quảng Trị nhận (80mk x 40 = 3.200mk).

Phái đoàn 4 từ Làng Mai, nhân dịp về thăm quê hương vào tháng 4-1998: thầy Nguyễn Hải đem 1.000mk đi Phan Thiết, sư cô Trung Chính đem 2.000mk đi Quảng Ngãi, thầy Võ Ngại đem 1.000mk đi Trà Vinh.

Quý vị vẫn còn thỉnh thoảng gửi tiền về Làng Mai để cứu trợ, quý thầy và sư cô ở Làng xin cố gắng chia sẻ đồng đều những nơi đói kém nhất để không phụ lòng tin cậy của quý vị.

Dù chỉ có thể cho 30 Francs mỗi tháng hay ít hơn hay nhiều hơn, sự hỗ trợ tinh thần của quý bạn rất lớn. Xin quý bạn liên lạc về Ban Cứu Trợ Làng Mai, địa chỉ: Sư Cô Chân Không, 13 Martineau, Dieulivol 33580. Nếu gởi ngân phiếu xin ghi là: Eglise Buddhiste Unifiee.

## Thư của cô giáo Đào thị Hằng, Mỹ Lam ngày 22.3.98

Thưa Sư Ông, Trường Mẫu Giáo Mỹ Lam chúng con nghèo lắm, xung quanh vách nứa, nóc lợp tôn. Ba mẹ các học sinh làm ruộng trên mảnh đất khô涸n nên mùa được mùa không. Nhà nào cũng phải châm thêm nón. Mỗi chiếc nón làm ra với giá tiền 2.000 đồng cả vốn cả công. Một ngày bình quân mỗi gia đình cha mẹ con cái cùng làm sê châm được 4 hay 5 chiếc nón. Cũng tạm bữa cơm độn khoai qua ngày tháng.

## Thư của cô giáo Nguyễn Thị Lạc, Hòa An Phú Vang

ngày 4.3.98

Thưa Sư Cô, các cháu quá nghèo nhưng rất siêng học, chăm chỉ, lo học đọc học viết. Cũng có một số cháu nghịch ngợm hoang dã, nhiều lúc con buồn chán giận quá nhưng nhớ lời Sư Cô CK dạy trong thư là nhớ trở về hơi thở và khoan la rầy... Sau đó con nói nhẹ nhàng nhưng nghiêm nghị khiến cháu biết vâng lời hơn. Sau này con biết ba cháu chết sớm, mẹ bị hen suyễn không làm gì được mà cháu có 5 anh em, không biết làm sao mà mẹ con sống qua ngày đây.

## Thư của cô giáo Lê Thị Như Quỳnh, Diệu Đế

Thưa Sư Cô, hôm Tết con được quà 150.000 đồng, thư của Sư Cô và thủ bút của Sư Ông, con vô cùng cảm động. Trường con có 1 cháu tên là Bích Lâm, đã bốn tuổi rồi mà cháu không biết nói, ban đầu chúng con yêu cầu ba mẹ đem cháu đến trường khuyết tật nhưng ba cháu Lâm nhất định năn nỉ cho cháu học vì ông tin rằng với tình thương của quý sư cô và sự thương yêu nhân ái của các cô giáo thi cháu sẽ biết nói. Cháu Bích Lâm không bao giờ ngồi yên được một phút, cháu luôn lấy những thứ trong

tâm tay cháu mà đói, xé, đập hoặc ngồi đè lên đồ vật mà cháu cầm được. Vì vậy không những con và hai cô giáo trong lớp để ý sửa dạy, mà hầu như cả trường từ văn phòng đến các lớp và ngay cả nhân viên nhà bếp đều phải can thiệp, giải thích bằng lời nói, bằng dấu hiệu để cho cháu hiểu. Sau một tháng cháu nói được những từ như: ba, mẹ, cô và khi nói đến chữ cô cháu cười và úp mặt vào vai cô giáo hoặc bố mẹ, dùi dàn ra, trông thật là thương...

### Thư của cô giáo Nguyễn T Hương Lan.

*Trường Hiếu và Thương Hà Trung, Thừa Thiên, nằm sát bên bờ biển cát trắng rộng lớn, không có cây cối bóng mát nào hết. Trường chỉ có một lớp, vách lá, nóc tranh nằm giữa mấy chục nhà dân cư bằng lá tranh, lụp xụp và xơ xác. Cách trường khoảng 200 mét là phá khá rộng và nguy hiểm nên con phải trông chừng các cháu cẩn thận. Lớp chưa có bàn, chỉ có ghế cho các cháu ngồi, dụng cụ dạy mẫu giáo chưa có, con phải đi mượn các nơi khác về dạy vài ngày thì phải trả lại... Mùa hè rất nóng con sợ các cháu nóng nực muốn xuống sông tắm thì có thể xảy ra như chuyện không may...*

### Thư của cô giáo Phạm TT Thủ, Hà Trung, ngày 20.2.98

*Nói đến trường thì con không biết có thể gọi lớp con là lớp không, vì đây là một nhà tăng của chùa. Nhà không có cửa, mỗi khi trời nắng thí con mượn chiếu của chùa che cho các cháu khỏi chói, mà trời mưa thí con lấy áo mưa treo lên che không cho mưa tạt ướt và ngăn gió cho các cháu bớt lạnh. Dân làng trồng khoai sắn tạm sống quanh năm. Bao quanh là sông, đầm, bầu ô, toàn là nước mặn. Lớp học rất là đông, từ 43 đến 45 cháu, phần đông các cháu chỉ có chiếc quần ngắn và víu nhiều chỗ, áo thí không tay, phong phanh giữa mùa đông thật tội. Cháu Chiến không vắng học ngày nào, học hành chuyên cần mà áo quần quá tội. Nhìn cháu co ro dưới trời lạnh con thấy lòng xao xuyến. Con chỉ có đồng lương cô giáo quê, mà cũng làm gan may cho cháu một bộ áo quần, cho cháu có áo che thân mà đi học. Con mong có ngày nào Sư Cô về thăm lớp học của con.*

Sài Gòn ngày 20.02.1998

Nam mô Đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Kính hầu thăm Sư Ông!

Con tên Thích Giác Tâm, hiện trụ trì chùa Bửu Minh, xã Biển Hồ, thị xã Pleiku, tỉnh Gia Lai. Con có việc Phật sự vào Sài Gòn, ghé chùa Dược Sư (ở Gia Định) mua kinh sách. Con có gặp sư sô Trí Nguyên ở Pháp về, được biết sư có thường về Làng tu học với Sư Ông, nên con mừng quá vội viết thư này hầu thăm sức khỏe Sư Ông. Nguyên cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ Sư Ông sống lâu trăm tuổi, để dùi dắt nhân loại, chúng sinh.

Bạch Sư Ông! Con yêu kính Sư Ông từ ngày con mới xuất gia, qua tác phẩm Tình Người. Kể từ ngày đó con luôn dõi theo hình bóng Sư Ông, có lúc con di lợm lặt những tài liệu của các tác giả viết về Sư Ông, và qua những tác phẩm Sư Ông viết, con định viết cuộc đời và sự nghiệp của Sư Ông qua cách nhìn và sự rung cảm của con khi đọc. Nhưng rồi con không

thực hiện được, bởi vì đệ tử của Sư Ông ở phương Tây viết về Sư Ông hay quá, do vậy con bỏ ý định.

Nơi chùa con ở, con hướng dẫn Phật tử ăn cơm im lặng, di thiền hành, nghe chuông, con thấy ngôi chùa như trè ra, dày súc sống. Phật tử tu tập theo cách Sư Ông chỉ dạy, chuyển hóa rất nhiều, luôn thanh thơi và tươi mát. Trước đây con hướng dẫn Phật tử đọc tụng Thiền Môn Nhật Tụng toàn bằng quốc văn của Sư Ông, và mới đây con cho tụng niệm theo cuốn Kinh Nhật Tụng Năm 2000. Thỉnh thoảng, con có về thăm chùa Tổ - Từ Hiếu, có gởi 4 chú diệu tu học tại Từ Hiếu. Tết Nguyên Đán Mậu Dần, các diệu về ăn Tết tại Pleiku. Nhìn dáng di thiền hành buổi sáng của các diệu, ung dung nhẹ nhàng vô sự, con hạnh phúc đến chảy nước mắt, con nói: "Thầy cho tự con học tới cử nhân, tiến sĩ, thầy thấy rất dễ, nhưng hướng dẫn cho các con theo con đường của Sư Ông vẽ ra thầy thấy rất khó, vậy mà các con đã cố gắng thực tập được, tương lai Phật pháp tùy thuộc nơi những bước chân của các con". Đời con có hai lần hạnh phúc lớn. Lần đầu coi bẳng Sư Ông di thuyết giảng ở Trung Quốc, nhìn dáng di của Sư Ông con thấy như Phật di. Lần thứ hai là thấy mấy diệu di thiền hành trong tư thái thanh thơi an lạc.

Bạch Sư Ông! Con nhớ thương Người vô hạn, con thường xuyên giới thiệu đường hướng của Sư Ông cho tất cả mọi người không phân biệt tôn giáo, đảng phái. Sau mỗi thời gian thực tập, mọi người đều được hạnh phúc. Có lần con ra miền Bắc, có ghé Hà Nội thăm. Một số chùa tại Hà Nội, các vị tăng ni trẻ vẫn biết đến Sư Ông và họ rất thương mến. Con có tặng cho các tăng ni trẻ miền Bắc cuốn "Nói với người xuất gia trẻ tuổi".

Mấy mươi năm định viết thư thăm Sư Ông, nhưng rồi không viết được, hôm nay tình cờ con lại viết thư thăm Sư Ông để nói lên nỗi niềm của mình. Con rất xúc động nên chữ nghĩa ngoằn ngoèo, mong Sư Ông xá tội cho. Tại chùa con, con có vẽ chân dung của Sư Ông bằng sơn dầu để tôn thờ, con vừa mới xây một ngôi điện thờ Tổ, cảm hứng là từ Sư Ông, tâm tâm của con là xây điện thờ Tổ để mà thờ chư Tổ và Sư Ông. Mà chính là Sư Ông, con nói có điều không phải kính mong Sư Ông bỏ qua.

Một lần nữa con nguyện cầu Sư Ông được nhiều sức khỏe, sống lâu, và về thăm đất nước quê hương một lần. Tất cả mọi người Phật tử và không Phật tử trong nước luôn mong ước như vậy.

Kính thư  
Đệ tử Thích Giác Tâm

## NHỮNG NGÀY LỄ TRONG KHÓA TU MÙA HÈ 1998

Thứ ba	21.7	Lễ Tạ Ơn
Thứ sáu	24.7	Lễ Bông Hồng Cài Áo
Thứ sáu	4.8	Tết Trung Thu
Thứ năm	6.8	Tưởng niệm Hiroshima
Thứ ba	11.8	Giỗ Tổ

## DANH SÁCH PHÁP THOẠI MÙA HÈ 1997

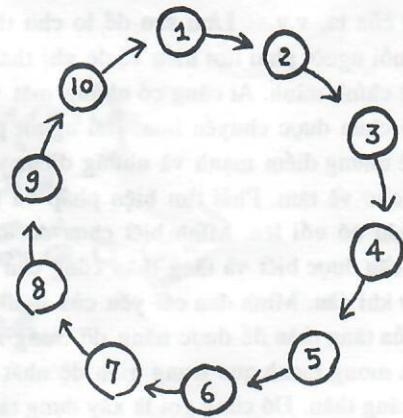
16.7	Taking good care of our habit energies
17.7	Dẫn chân lên thực tại
20.7	La pratique des six dons (6 paramitas)
21.7	We are the continuation of our ancestors
23.7	Watering our good seeds
24.7	Tu thân là tu tâm
27.7	La pleine conscience: une énergie protectrice
28.7	Overcoming the fear of death
30.7	Healing is possible through resting
31.7	Vượt bờ khổ đau
03.8	La source de la paix
04.8	The teaching of no birth and no death
06.8	Walking into the kingdom of God
07.8	Gìn vàng giữ ngọc cho hay
10.8	Vivre ensemble en harmonie
11.8	All in one, one in all
13.8	Crossing to the other shore (6 paramitas)
14.8	Thấy đạo, tu đạo, chứng đạo

lên máy bay. Hoặc trước khi xe nổ máy lên đường (khoảng sáu chiếc xe van tất cả), thì ta nghe những tiếng gọi tên nhau từ xe này vọng qua xe kia để kiểm soát xem đệ nhị thân của mình có bị bỏ quên không trong trường hợp đệ nhị thân không ngồi chung xe với mình. Nhờ vậy mà trong suốt chuyến đi, không hề có ai bị bỏ rơi hoặc lạc nhóm.

Ngoài ra, mỗi người trong đoàn đều có bổn phận lo chăm sóc và có trách nhiệm hoàn toàn về tình trạng sức khỏe, hạnh phúc, sự thực tập cũng như sự hành trì giới luật và uy nghi của thân thứ hai mình. Ai bị trúng gió sẽ được cạo gió và có cháo để ăn ngay. Có một lần, một thày và đệ nhị thân của thày đã suýt không được tiếp tục cuộc hành trình cùng với phái đoàn mà phải bị gởi trở về Làng. Lý do là vì đệ nhị thân của thày đã phạm uy nghi, và bất cứ chuyện gì xảy đến cho đệ nhị thân của mình đều cũng là xảy ra cho mình. Nhưng nhờ đại chúng có nhiều tình thương, đã đứng ra bảo lãnh vị thày đã phạm uy nghi và các đương sự hứa rằng chuyện này sẽ không lặp lại lần thứ hai, nên hai thày mới không bị gởi về Làng.

Đọc đến đây, ta có thể cảm thấy hơi "ngán" pháp môn đệ nhị thân vì thấy thân thứ hai có thể là một gánh nặng cho ta. Nhưng kỳ thực, tu tập pháp môn này cũng rất thoải mái và đem lại cho ta rất nhiều lợi lạc và tiến bộ trên con đường thực tập hiếu và thương.

Trước hết, ta có quyền chọn ai là thân thứ hai của ta. Khi đại chúng tập họp đông đủ, vị chủ tọa đọc lên tên của bất cứ người nào trong đại chúng. Khi tên người thứ nhất được đọc lên, người này phải gọi ngay tên của một người thứ hai mà người đó chọn làm đệ nhị thân của mình. Đệ nhị thân của người đó lại gọi tên của một người thứ ba, tức là tên của đệ nhị thân của người thứ hai. Và cứ như vậy mà tất cả mọi người được tuân tự xâu vào tràng hạt. Cuối cùng, tràng hạt được thành lập khi mấu đầu và mấu cuối được nối lại, nghĩa là người đầu tiên được gọi tên sẽ là thân thứ hai của người cuối cùng được gọi tên. Nếu trong một đại chúng có mười người thì sẽ có mười đệ nhị thân. Để dễ hiểu, ta có thể vẽ sơ đồ như sau:



Khi ta có quyền tự chọn thân thứ hai của ta, ta đã nhầm là ta sẽ có đủ khả năng chăm sóc người đó. Nhưng càng về sau thì số người chưa được gọi tên càng giảm bớt, vì vậy sự lựa chọn đệ nhị thân cũng càng lúc càng bị giới hạn. Nếu ta không còn sự lựa và phải "trúng" vào một đệ nhị thân hơi "khó", ngoài khả năng ta, thì ta vẫn có thể lên tiếng bất cứ lúc nào cần thiết, để xin sự yểm trợ và giúp đỡ từ một hoặc vài sư anh, sư chị, sư em hoặc toàn thể đại chúng.

## Một pháp môn mới của Làng Mai: Bảo Hộ Thân Thứ Hai

Sư Cô Chân Định Nghiêm

Mùa thu năm 1997 vừa qua là lần đầu tiên Thầy dẫn hơn ba mươi thày, sư cô và sư chú đi hướng dẫn những khóa tu bên Mỹ, từ Tây chí Đông, ròng rã hai tháng rưỡi trời. Đoàn người đồng đảo này đã di chuyển từ thành phố này sang thành phố khác, trên mươi bốn lần, khi bằng xe hơi, khi bằng máy bay. Đến đâu ai cũng ngạc nhiên hết sức và không hiểu nổi tại sao Thầy lớn tuổi và ốm yếu mà lại có thể mang đi khắp nơi một bầy con đồng đảo như vậy.

Sở dĩ Thầy đã làm được việc này, đó là nhờ vào sự hòa hợp và tương trợ trong tăng thân. Nhưng phần lớn là nhờ Thầy đã chế tác ra một sợi dây để xâu hết các con của Thầy lại thành một tràng hạt dài, để dù phải di chuyển khắp nơi mà không một hạt nào bị rớt ra ngoài. Sợi dây đó chính là *pháp môn đệ nhị thân*.

Theo pháp môn này, mỗi người trong đoàn đều có một thân thứ hai (đệ nhị thân) để chăm sóc. Mình và thân thứ hai của mình là một. Bất cứ lúc nào, mỗi người trong đoàn đều biết đệ nhị thân mình đang ở đâu và đang làm gì. Nếu đệ nhị thân chưa bước lên xe hoặc máy bay thì ta cũng không bước lên. Ta đợi cho đến khi tìm ra được đệ nhị thân và chỉ bước lên xe hoặc máy bay khi biết chắc đệ nhị thân ta đã bước lên. Vì vậy ở phi trường trong các chuyến đi, không ai hỏi ai nhưng một cách tự nhiên, phái đoàn xếp hàng thanh thản thành chuỗi hạt để bước

Đôi khi, ta tưởng dệ nhị thân ta "khó", nhưng vì người ấy là dệ nhị thân của ta nên ta phải hỏi han, gán gẽ và tìm hiểu để có thể biết rõ người này như biết rõ chính ta. Rồi sau đó ta khám phá ra là xưa nay ta đã có tri giác sai lầm về người này, kỳ thực thân thứ hai của ta không "khó" như ta tưởng. Thành ra thực tập pháp môn dệ nhị thân là một cơ hội giúp chúng ta hiểu anh, chị hoặc em ta hơn.

Ngoài ra, pháp môn này còn giúp ta tìm cách giữ thông thương và hòa hợp với anh, chị, em ta. Có một sự cô kẽ là sự cô đã có xích mích và giận dỗi thân thứ hai của sự cô. Lúc đầu, sự cô không muốn hòa giải mà chỉ có ý muốn làm lơ người kia để khỏi phải bận tâm tới lui, nói chuyện cho mệt. Nhưng sau đó sự cô thấy buồn cười vì sự cô nhận ra rằng giận thân thứ hai của mình có nghĩa là mình tự giận mình. Rồi nếu mình làm lơ dệ nhị thân mình thì mình sẽ chẳng biết chuyện gì đang xảy ra cho dệ nhị thân của mình cả. Nếu có một chuyện gì không may xảy đến cho người kia thì mình cũng phải ra quỳ sám hối với đại chúng. Nghĩ đến đó sự cô dám lo, liền đến hòa giải với dệ nhị thân và con giận đã không kéo dài quá nửa ngày.

Thực tập sống với Tăng Thân ta chính là một thành phần của tăng thân và toàn thể tăng thân cũng chính là ta. Không thể tách rời ta và tăng thân được. Pháp môn dệ nhị thân giúp ta thực tập điều này một cách thực tế qua những hành động cụ thể. Nếu ta không có khả năng chăm sóc và lo cho một người trong đại chúng thì làm sao ta có thể chăm sóc và lo cho cả tăng thân ta? Và nếu ta đã có thể chăm sóc và lo cho một người thì ta cũng có thể thực hiện điều này với người thứ hai, thứ ba, thứ tư, v.v...

Để xây dựng tăng thân hữu hiệu, ta chỉ cần lo thật đàng hoàng cho dệ nhị thân của ta. Chỉ cần một người lo cho một người nhưng khi mỗi người trong tăng thân đều được chăm sóc thì tự nhiên trong tăng thân sẽ có năng lượng thương yêu và dùm bọc lẫn nhau. Tất cả mọi người trong tăng thân đều là thân của ta. Ta là thân thứ nhất. Ta chăm sóc thân thứ hai của ta. Thân thứ hai của ta chăm sóc thân thứ hai của người ấy, nghĩa là chăm sóc thân thứ ba của ta. Và thân thứ ba của ta chăm sóc cho thân thứ tư của ta, v.v... Làm sao để lo cho thật đàng hoàng? Thầy dạy mỗi người phải tìm hiểu về dệ nhị thân của mình như tìm hiểu về chính mình. Ai cũng có những mặt yếu kém, những tập khí cũ chưa được chuyển hóa. Hai người phải ngồi lại để bàn luận về những điểm mạnh và những điểm yếu của mình về thân cũng như về tâm. Phải tìm biện pháp và biết cách đối trị tập khí cũ khi nó nổi lên. Mình biết chưa đủ, dệ nhất thân của mình cũng cần được biết và tăng thân cũng cần được biết để có thể giúp đỡ khi cần. Mình dan cái yếu của mình vào mảng lưới mạnh mẽ của tăng thân để được nâng đỡ trong những giây phút yếu kém và mong manh qua trung gian dệ nhất thân. Đó gọi là nương tựa tăng thân. Đó cũng gọi là xây dựng tăng thân.

Pháp môn này không những giúp ta giữ trách nhiệm về anh, chị, em ta mà còn giúp ta có trách nhiệm vì chính bản thân mình. Trước kia, mỗi khi có cảm hứng, một sự cô trẻ thay vì tham dự một sinh hoạt với đại chúng theo thời khóa thì lại đi làm việc riêng của mình. Sự cô nghĩ rằng mình làm thì mình chịu chứ có sao đâu. Nhưng từ ngày sự cô làm thân thứ hai của một sự cô khác, sự cô biết mình chịu trách nhiệm về vị này cho nên không dám làm điều sai quấy nữa. Sự cô không nỡ để sự cô mình gánh chịu hoặc bị liên lụy bởi những gì mình làm.

Rõ ràng là pháp môn dệ nhị thân này giúp ta có tinh thần trách nhiệm nhiều hơn đối với bản thân, giúp ta mở lòng ra để thương và sống trong tinh thần tương túc. Không phải là "ông tu ông chứng, bà tu bà chứng". Ngược lại, niềm vui và nỗi đau của người này cũng chính là niềm vui và nỗi đau của người kia. Sự thực tập của mình chính là sự thực tập của đại chúng.

Sự thực tập này cũng là sự thực tập xây dựng tăng thân và đã được đại chúng Làng Mai tiếp tục áp dụng sau chuyến đi Mỹ. Điều này làm cho ta có thêm cảm giác là đang sống trong một đại gia đình mà trong đó, anh em, chị em biết chăm sóc và dùm bọc lẫn nhau.



## Thời khóa của Thầy năm 1998

- 23/5 - 12/6 Khóa tu ba tuần tại St. Michael's College, Burlington, Vermont. Chủ đề "Con đường giải thoát" (The Path of Emancipation).  
Liên lạc: Omega Institute 1-800-944-1001
- 14/6 - 19/6 Khóa tu tiếng Anh tại Omega Institute.  
Liên lạc: Omega Institute 1-800-944-1001
- 20/6 - 22/6 Khóa tu cho Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử tại Vermont. Liên lạc: sc Chân Thoại Nghiêm, South Meadow Farm, Ayres Lane, Hartland Vermont 05048, USA  
Tel: 1-802-436-1102; Fax: 1-802-436-1101
- 15/7 - 15/8 Khóa tu mùa hè tại Làng  
Liên lạc: 13 Martineau, 33580 Dieulivol, France  
Fax: (33) 5-56-61-61-51, Tel: (33)5-56-61-66-88
- 30/10 Pháp thoại công cộng tại Haus Tao, Thụy Sĩ  
Liên lạc: Marcel Geisser (41) 71-888-3539
- 2/11 - 8/11 Khóa tu tiếng Anh tại Regensburg, Đức.  
Liên lạc: (49) 8028-20-29
- 9/11 Pháp thoại công cộng tại Munich, Đức  
Liên lạc: (49) 8028-92-81
- 11/11 Pháp thoại công cộng tại Salzburg, Áo  
Liên lạc: (43) 0-6274-75164
- 12/11 Pháp thoại công cộng tại Graz, Áo  
Liên lạc: (43) 0-3169-13171
- 13/11 Pháp thoại công cộng tại Vienna, Áo  
Liên lạc: (43)0-01-5123719
- 22/11 - 22/2/1999 Khóa tu mùa Đông tại Làng.

## Quán niệm mở đầu các buổi soi sáng

Lạy Bụt, lạy Tổ, hôm nay chúng con thực tập soi sáng cho các sư anh (sư chí) và sư em của chúng con. Chúng con biết tất cả chúng con đều là những thành phần của cùng một tăng thân, tất cả chúng con đều là xương thịt của cùng một tăng thân, vì vậy chúng con cũng ý thức rằng soi sáng cho bất cứ ai trong tăng thân cũng là tự soi sáng cho chính mình. Chúng con nguyện sẽ đem hết tình thương và sự hiểu biết của chúng con để thực tập công việc soi sáng. Chúng con nguyện tất cả những gì chúng con nói ra đều phát sinh từ thiện ý muốn đi tới một cái thấy chính xác về đối tượng soi sáng và cống hiến những đề nghị thực tập thực tế có thể đưa tới những chuyển hóa tốt đẹp cho đối tượng soi sáng. Chúng con nguyện cố gắng không để cho sự buồn giận và những thành kiến làm sai lệch cái thấy của chúng con. Chúng con nguyện bất cứ một lời nói nào của chúng con cũng đều phát xuất từ tình thương. Chúng con biết trong khi soi sáng cho một thành phần của tăng thân, chúng con cũng đang soi sáng cho bản thân của chúng con, vì vậy việc thực tập soi

sáng cũng đem lại rất nhiều lợi lạc cho bản thân của mỗi chúng con. Lạy Bụt và chư Tổ gia hộ cho chúng con để buổi thực tập này được thành công viên mãn.

## Quán niệm trước các buổi họp chúng

Lạy Bụt, lạy Tổ, chúng con xin nguyện họp buổi họp hôm nay trong tinh thần ý hòa đồng duyệt và kiến hòa đồng giải. Nguyên sử dụng ái ngữ và đế thính để buổi họp đưa lại kết quả tốt đẹp nhất làm phẩm vật cúng dường tam bảo. Chúng con không ngần ngại chia sẻ cái thấy và tuệ giác của chúng con, nhưng chúng con cũng nguyện sẽ không mở lời nếu chúng con nhận thấy trong tâm còn có sự bực bội. Chúng con quyết tâm không để cho sự căng thẳng xảy ra trong buổi họp, và lỡ nếu trong số chúng con có người nhận thấy có sự căng thẳng, chúng con xin lập tức ngừng lại để sám hối tại chỗ và trả lại cho đại chúng không khí ý hòa đồng duyệt trước khi họp tiếp.

Xóm Thượng : Lepey, Thenac 24240 Sigoulès , France

dt (33) 5 53 73 39 24 Fax : (33) 5 53 58 48 58

Xóm Hạ : Meyrac, Loubès Bernac 47120 Duras, France

dt (33) 5 53 94 75 40 Fax (33) 5 53 94 75 90

Xóm Mới : 13 Martineau, Dieulivol 33580 Monségur, France

dt (33) 5 56 61 66 88 Fax (33) 5 56 61 61 51

Xóm Núi Xanh, Tu Viện Rừng Phong:

South Meadow Farm, Ayres Lane, Hartland, Vermont 05048, USA

dt (1) 802 436 11 02 Fax (1) 802 436 11 01

ngọc kia chảng giữa  
chảng mài  
cũng thành vô dụng  
cũng hoài ngọc đi  
con người ta có khác gì  
sống cho tuổi mót  
sân si hủ đời  
hiểu, thường  
chảng trách móc người  
hiểu thân bô tut  
giữa nồi đao tràng