



Làng Hồng

Xóm Hạ
Meyrac, Loubès Bernac
47120 Duras

LÁ THỨ THỨ SÁU
15.12.1985

Chơn Lễ Lê Nguyên Thiệu viết

Mùa Hè năm nay (1985), có 305 người về Làng Hồng tu học, trong số đó có 67 thiền sinh ngoại quốc.

Cư xá Đồi Mận năm nay có tới 66 người cư trú (thay vì 42 như năm ngoái) vì thực đường được dời về phòng Phụng Vĩ ở cư xá Tùng Bút cho nên phòng Từ Nhân được sử dụng thêm làm chỗ cư trú. Phòng Hoa Ô Môi ở cư xá Tùng Bút cũng đã được đúc nên lại cho nên cư xá cũng thêm được chỗ ở cho sáu thiền sinh.

Phần lớn thiền sinh ngoại quốc cư trú tại xóm Thượng. Vì thiếu chỗ nên các thiền sinh Đức và Hòa Lan đã cắm thêm sáu chiếc lều về hướng Tây giữa vùng hoa cỏ. Năm nay lại có một thiền sinh người da đỏ. Anh tên là Running Grass.

Thiền sinh lớn tuổi nhất là bà Diệu Kim, bà ngoại của bé Thơ, năm nay 86 tuổi, cư trú tại phòng Chuỗi Ba Hương ở cư xá Tùng Bút xóm Hạ. Thiền sinh nhỏ nhất là Bé Trúc, ở phòng Tre La Ngà nơi cư xá Tùng Lọng, Xóm Thượng, mới ba tuổi rưỡi mà đã ngồi thiền thật im và thật đẹp trong vòng mười hai phút.

Năm nay ngoài các Pháp thoại hằng tuần do thầy nói vào sáng chủ nhật, còn có ba Pháp thoại đặc biệt khác: Pháp thoại đầu do nữ thiền sư gốc Đức Gesshin Myoko (Nguyệt Tâm) nói bằng tiếng Anh vào tối thứ tư 17.7.85 về đề tài Phương thức áp dụng đạo Phật vào đời sống Tây Phương - Pháp thoại này do chị Trinh trực tiếp dịch ra tiếng Việt cho cử tọa người Việt; Pháp thoại thứ hai do chị Chân Sắc Judith Bossert nói, cũng bằng Anh ngữ, vào ngày 26.7.85. Chị Chân Tuyên dịch ra tiếng Việt. Đề tài Pháp thoại là Tính cách bất sinh bất diệt của vạn hữu. Pháp thoại thứ ba do anh Chân Phong Trần Đức Minh nói bằng tiếng Việt vào ngày 9.8.1985. Đề tài Pháp thoại là Đề đối phó với những đau khổ bất trắc và những phiền não hằng ngày. Tất cả những Pháp thoại này đều được nói tại thiền đường Nền Hồng ở Xóm Hạ. Chị Chân Sắc và anh Chân Phong đều là những người trong dòng Tiếp Hiện.

Tại thiền đường Yên Tử ở xóm Thượng thầy cũng đã nói Pháp thoại bằng Anh ngữ hằng tuần vào ngày thứ bảy cho thiền sinh ngoại quốc. Có nhiều thiền sinh người Việt tại xóm Hạ cũng lên dự các Pháp thoại này. Chiều thứ bảy nào tại thiền đường Yên Tử cũng có Pháp đàm trong đó cả hai thứ tiếng Pháp và Anh được dùng làm chuyển ngữ. Mỗi sáng thứ hai đều có những buổi tụng giới bằng Anh ngữ cho người ngoại quốc. Trong các buổi Pháp thoại và tụng giới bằng Anh ngữ tại thiền đường Yên Tử,

các bài kệ Dâng Hương, Khai Kinh, Tán Phát, Hồi Hương và các nhập ngữ cũng những câu xướng hồng danh đều được tụng bằng Anh ngữ.

Những đề tài Pháp thoại của thầy năm nay là:

A. Tiếng Việt:

- Phương pháp tụng những bài thi kệ (14.7.85)
- Đem thiền tập vào đời sống hằng ngày (21.7.85)
- Thiền tập và nếp sống gia đình Việt Nam tại hải ngoại (28.7.85)
- Văn hóa Việt Nam là nếp sống của người Việt Nam (4.8.85)
- Phương pháp tổ chức ngày Làng Hồng trong gia đình (11.8.85)

B. Tiếng Anh

- Chỉ và Quán (20.7.85)
- Thiền quán và cảm thọ (27.7.85)
- Thiền quán và khả năng hội nhập và chuyên hóa xã hội (3.8.85)
- Sinh tử của một chiếc lá (10.8.85)

Ngoài ra thiền sinh còn được học giáo lý vào mỗi sáng thứ sáu. Phần đầu của buổi học luôn luôn được dành cho thiếu nhi, nhưng người lớn nào cũng cảm thấy có thích thú và lợi lạc khi theo dõi. Các chị Chơn Không, Chơn Ý, Chơn Tuyên và các anh Chơn Phong và Chơn Trì thường thay phiên nhau dịch ra tiếng Pháp và tiếng Anh cho các thiền sinh ngoại quốc. Năm nay thầy giảng kinh Pháp Ấn cho người lớn. Các bản dịch Anh ngữ và Pháp ngữ của kinh này cũng đã được tụng trong những buổi học.

Chủ đề của khóa tu năm nay là đem thiền tập vào đời sống hằng ngày; những Pháp thoại cũng như những phép thiền tập đều được hướng về chủ đề này. Làm sao để tiếp tục được sự thiền tập tại nhà sau khi khóa tu ở Làng Hồng chấm dứt, đó là mục tiêu của chủ đề. Thiếu nhi cũng như người lớn được chỉ dẫn cận kề về phương pháp tổ chức. Ngay Làng Hồng mỗi tuần trong gia đình, Lớp dạy cắm hoa của chị Sao cho các thiếu nhi cũng nhắm tới mục đích này, bởi vì bình hoa là một hiện tượng quan trọng cho ngày quán niệm. Có nhiều thiếu nhi cắm hoa rất khéo. Với thiền sinh ngoại quốc, chủ đề khóa tu là làm sao hội nhập vào xã hội để chuyên hóa xã hội. Các buổi pháp đàm ở xóm Thượng bằng Anh ngữ và Pháp ngữ đều được xoay quanh chủ đề này.

Thiếu nhi năm nay đã tham dự vào công tác chung mỗi cách đặc lực. Các em đã tổ chức thành đoàn ngũ, có chúng trưởng, phó chúng trưởng và các ủy viên phụ trách các ngành như thiết trí, đón tiếp, hướng dẫn, tri viên, vệ sinh... cho mỗi xóm. Thiền trà (nước chanh) mỗi tuần của các em là do các em tự tổ chức lấy. Những buổi trình diễn văn nghệ của các em đều rất xuất sắc và rất được tán thưởng, một phần nhờ sự hướng dẫn và luyện tập của nhiều anh chị giỏi. Ngoài Phật pháp, các em còn được học văn hóa Việt Nam. Đêm trăng tròn, các em đã tổ chức rước đèn đố lửa trại, văn nghệ và bày cỗ. Tất cả mọi người lớn đều có tham dự. Các em cũng tham dự đầy đủ vào buổi kỷ niệm Hiroshima, rước đèn từ nhà Phương Vĩ

xuống hồ và tung kính cầu siêu cho những người chết vì bom nguyên tử. Các anh chị đề nghị sang năm cũng vào ngày này, sau khi thả đèn xuống hồ, ta cũng cầu siêu cho các thuyền nhân vượt biển bị nạn trên Vịnh Xiêm La.

Mùa Hè năm nay có bảy anh chị thiên sinh được thọ giới và trở thành những Anh và Chị của chúng Chủ Trì trong dòng Tu Tiếp Hiện. Lễ truyền giới đầu tiên được tổ chức tại thiền đường Yên Tử xóm Thượng ngày 23.7.85 cho anh Trần Đức Minh và các chị Judith Bossert, Trương Diễm Thanh và Võ Giao Trinh. Lễ truyền giới thứ hai được tổ chức tại thiền đường Nền Hồng xóm Hạ cho các anh Nguyễn Bá Thủ, Nguyễn Hữu Lợi và Robert Naeff.

Lễ Bông Hồng Cài Áo được tổ chức tối ngày thứ năm 8.8.85 tại thiền đường Nền Hồng. Có nhiều bạn hữu người Pháp quanh vùng tới dự. Ông Jabot, Xã Phó địa phương cũng đã đến lay Phật, quỳ xuống và nhận hai bông hồng trắng trên đó.

Một buổi hòa nhạc cổ truyền Việt Nam được tổ chức cho dân làng Hồng và các quan khách người Pháp vào đêm 27.7.85. Các anh Chí Tâm và Thiệu Phong điều khiển buổi hòa nhạc này, trong đó có sự tham dự của nhiều anh chị khác như chị Phượng, chị Trinh, cô Bạch Thái Hảo, Bạch Thái Trâm v.v.. Buổi Hòa Nhạc được diễn ra trong bầu không khí trang nghiêm rất đượm thiên vị và đã là một thành công lớn.

Một đám cưới theo nghi lễ truyền thống đã được tổ chức tại làng. Cô dâu là cô Lâm Thê Hồng và chú rể là anh Tăng Công Thiên đều tới từ Thụy Sĩ. Thiếu nhi, người lớn và thiên sinh ngoại quốc đã tận mắt chứng kiến từng chi tiết của nghi lễ. Cô dâu ở xóm Thượng, còn chú rể ở xóm Hạ. Đám rước dâu xuất phát từ xóm Hạ đã được đón tiếp tại xóm Thượng bằng một tràng pháo nổ. Nghi lễ Phật giáo đã được diễn ra tại thiền đường Nền Hồng và cỗ cưới đã bày ra để đãi hai họ tại nhà Phượng Vĩ xóm Hạ.

Với sự điều khiển của anh Chơn Niệm (Robert Naeff) người Hoà Lan, một cái lò bánh mì đã được hoàn tất bằng gạch tại xóm Hạ. Vào mùa tu học 1986 chắc chắn thiên sinh ngoại quốc sẽ được ăn bánh mì của làng sản xuất.

Với sự điều hợp của họa sĩ Võ Đình, một buổi trình diễn thơ thiên đã được tổ chức tại thiền đường Nền Hồng xóm Hạ. Trời nóng bức nhưng buổi trình diễn đã rất thành công. Cuối buổi trình diễn trời nổi cơn giông rất lớn.

Năm nay, nhờ tiếng chuông Cảnh Tỉnh, không khí thanh tịnh của sự tu học hình như được duy trì dễ dàng hơn. Thiếu nhi cũng như người lớn đã chấp trì hiệu lệnh của tiếng chuông một cách nghiêm chỉnh. Có một lần tại xóm Thượng, tôi thấy các em thiếu nhi nhất loạt ngừng hát khi nghe chuông.

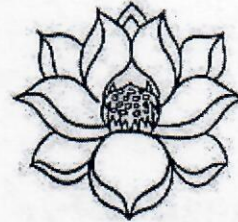
Mùa Hè năm nay, vào mỗi buổi tối thứ ba, đúng tám giờ, thấy lại còn dạy Phật pháp riêng cho các anh chị trong dòng Tiếp Hiện. Các anh chị đã học xong chương trình Pháp Số. Thấy rất mong các anh chị gánh vác bớt được công việc hướng dẫn tu tập cho thấy, bởi vì ngoài việc trước tác và dạy dỗ ở đây, thấy còn phải đi giảng dạy ở nhiều thiền viện và đạo tràng khác ở Âu Châu và Bắc Mỹ Châu.

Cuối tháng chín năm nay có Thượng Tọa Mãn Giác và nữ thiên sư Gesshin Myoko ghé thăm làng và đã cư trú tại xóm Thượng.

Năm nay mùa màng được thu hoạch kém hơn năm rồi,

tuy nhiên mướp đắng và cải vẫn được dồi dào. Nghé Con em gái của Chó Con đã ra đời vào ngày 13.8.85 ngay trong mùa tu học. Tên khai sinh của cháu là Lê Nguyễn Xuân. Chú Dũng và tôi sẽ đi học một khóa tu cây mận tại Agen. Viết bài này, mục đích của tôi là cốt ghi lại nét chính của những sinh hoạt tu học của mùa Hè năm nay để giúp cho các bạn không về làng được có một vài ý niệm và cũng là để nhắc nhở các bạn đã về làng.

Năm mới Dương lịch sắp đến, xin kính chúc các cô bác bà con dân làng một năm thanh tịnh, an lạc và phân khởi.



NGHÉ ĐÃ VỀ LÀNG

cho Nghé Con

Có trận mưa nào mát mẻ
như trận mưa khuya nay
tháng sáu hai mươi
gió cũng đưa hương về thơm ngát
mây đầu khỉ sao Mai
để phứt Nghé vào đời
ven toàn rục rịch
Nghé về từ giữa vòm tinh tú
đêm qua ta thấy sao sáng đầy trời
Nghé về từ muôn loài hoa cỏ
sáng qua ta nghe cỏ hoa cười rộn rã bên lối
thiền hành.
Nghé về từ Tiếp Hiện
vừa hôm nào đây có bảy cô chú vào dòng
hàng mạn ngân cao đầu chào đón
chiếc nôi.
Nghé đã về Làng
và hỏi thờ Rộng Tiên
đang được trao truyền
tiếp thụ.

Hạnh Cơ Chơn Tuế



ĐỌC THƯ NHÀ

Thư chị Trọ, Huế 28.6.85

“... Bây giờ là mùa Hạ (Mùa An Cư), phương vẫn nở đỏ thắm, đỏ cả bầu trời cô đỏ. Dưới kia nước sông Hương đục ngầu và sắp dâng lên đường Lê Lợi và Trần Hưng Đạo!

Chị ơi, chị có thấy cái xứ Huế khắc nghiệt không? Năm ngoái dư một tháng, mất mùa hết, dân quê vừa đói vừa khổ!

Từ tháng hai âm lịch đến nay thì nắng chan chan ngoài trời, về buổi chiều lên 40 độ C. Dịch, chó dại cắn người lung tung. Chó dại thật và chó "dại"... hai chân "oan" nhiều người vô tội lắm đó chi. Đền bữa nay thì mùa hai ngày liên tục. Nước nguồn đổ về làm lụt. Lụt tháng 5 đó chi. Mất mùa, mùa lụt, bão, thuế má hình khủng. Đền bữa nay chính mùa lúa mà nhà nào cũng đói. Dân các vùng ở biên, từ làng Phò Trạch đi về tận ở quê xa họ khổ lắm chi! Ai có đến mới thấy họ khổ như thế nào. Người lớn thì không bao giờ có cơm. Con nít thì thiếu cơm đã đành, mà áo quần guộc đẹp gì cũng không có cả. Trên thân chi' có manh áo rách bươm...

Thư Bé Phước, TPHCM ngày 12.10.85

"... Ngày 14.9.85 vừa qua ở Việt Nam đổi tiền, 10 đồng cũ bằng 1 đồng mới. Dĩ biết không, ngày 12.9 bỗng dân cả nước kéo nhau đi mua hàng hóa. Tất cả các cửa hàng bán máy móc và phụ tùng xe đạp đều hết sạch. Qua ngày 13.9 tất cả thứ gì, kể cả muối, dần đều mua, chủ yếu là mua cho hết tiền. Chiều ngày 13.9, tất cả các công sở họp, bắt loa nói với công nhân và quân chúng là: tin đối tiền do bọn dịch tung ra có tính cách phá rối trị an, tin đó là tin thất thiệt. Nhà nước bảo đảm không có đổi tiền". 6 giờ sáng ngày 14 tháng 9.85, cả nước nghe tin qua đài Phát Thanh: toàn quốc đổi tiền. 6 giờ sáng mọi gia đình phải tới địa điểm nhận giấy kê khai có bao nhiêu tiền, mỗi loại có bao nhiêu tờ. Phải nộp giấy kê khai tổng số tiền trước 12 giờ đúng. 12 giờ 30 đài phát thanh mới loan báo là mỗi hộ khẩu được đổi 20.000 đồng. Số tiền mà không ai nghĩ là sẽ được đổi tới như vậy! Vì thế nên toàn phường con ở có 2.400 hộ mà chỉ có 3 hoặc 4 hộ đổi đúng số quy định. Còn có một số hộ chỉ có mấy chục đồng để đổi thôi đi ạ, trong đó có gia đình con. Nhà nước hứa sau khi đổi tiền vật giá sẽ không tăng, hộ kinh doanh tư nhân nào bán hơn một đồng cũng sẽ bị xử lý. Nhưng sau đó thì cửa hàng của nhà nước bán mọi thứ đều lên. Muối đang 8 đồng lên 30 đồng. Vài vốc các thứ đều lên. Xe đồ đi Đà Lạt đang 130 đồng lên 670 đồng. Vé máy bay ra Hà Nội từ một ngàn mấy lên mười mấy ngàn. Xe buýt Saigon-Chợ Lớn 6 đồng lên 24 đồng. Dân đang rầu rĩ vì các thứ gì cũng lên giá thì bắt đầu hôm 10.10 lại có tin hủy tiền, thiên hạ đành dùm được bao nhiêu lại đem ra mua đồ mua thuốc. Cửa hàng nhà nước chỉ bán khi nào mình có số tiền đúng giá món hàng mình mua chứ họ không nhận tiền lớn để thôi lại. Dĩ biết không, tờ giấy bạc lớn nhất bây giờ là tờ 500 đồng tức 5000 đ. cũ. Thường thường ai đi ra cửa hàng nhà nước mà cầm tờ 100 họ đều phải mua đủ thứ cho chán chứ không thôi lại. Dĩ thử nghĩ xem người nghèo chỉ có 100 ở trong nhà, muốn mua 1 đ 25 xu rau, 3 đ gạo, đưa ra tờ 50 đ, không có cửa hàng nào có tiền thôi, lại phải mua hết. Từ chiều hôm qua, nhà nước lại thông tin kêu gọi dân đừng nghe tin thất thiệt của bọn dịch, không có đổi hoặc hủy tiền. Nhưng thiên hạ cứ chen nhau đi mua bất luận cái gì. Dĩ biết không, bắt đầu từ tháng 9, mỗi một công nhân viên chỉ có quyền cho một đứa con ăn theo mình thôi. Lúc trước bà ngoại con già, được ăn theo má con nhưng bắt đầu từ tháng 9, bà ngoại không được ăn theo má con với giá gạo rẻ nữa. Giá điện nước xưa là 15 xu, sẽ lên từ 12 đến 30 đồng 1 ký. Cúi hôm nay đi mua nhằm 2.000 đ một thước vuông mà không đâu có cả; than cúi lúc này rất hiếm...."

Thư chú D, Huế ngày 26.10.85

.... " Từ trên xe lửa em đã thấy cảnh tượng các ngôi nhà sụp đổ ở các vùng Thừa Lưu, Nước Ngọt, Lăng Cô, em chỉ thấy nhà của đê bẹp, còn người thì từ trên xe mình không thấy đâu cả. Cứ ba nhà là bị sụp đổ hai nhà... Tôi nói chúng kiến càng khổ hơn. Chi còn nhớ cây bồ đề lớn nhất chùa Từ Đàm cũng bị tróc gốc ngã đập vỡ mấy khúc thành lớn của chùa, còn các chùa nhỏ lẻ tẻ, chùa nào cũng bị bay tôn và vỡ tường. Dân nghèo màn trời chiếu đất nhiều không kể xiết. Chi biết không, nước thủy triều dâng lên mây chục thước cuốn mái hàng mấy trăm gia đình ở các vùng ven biển...."

Thư của Sư Bà :

Huế ngày 28.10.85. "... Trong tháng 10 1985 này, ở Huế bị hai trận bão cấp 7, cấp 8, cách nhau gần nửa tháng. Còn bão trước chưa kịp khắc phục, cơn bão sau ập tới mạnh hơn, tàn phá khốc liệt gần khắp tỉnh. Từ 16 giờ ngày 15.10 đến 14 giờ ngày 16.10.85, cơn bão số 8 bắt đầu đổ vào suốt huyện Phú Lộc (phía bắc đèo Hải Vân), quét dọc tỉnh, tới huyện Quảng Trạch (chân đèo Ngang) với chiều dài 350 km. Sức gió cấp 10, cấp 11, giật cấp 12 và trên cấp 12, gây mưa to, đã tàn phá cực kỳ nghiêm trọng tất cả các huyện của Bình Trị Thiên. Bão lớn trùng với triều cường (Sóng Thần) gây hiện tượng nước dâng cao, sóng lớn làm ngập và cuốn trôi nhiều nhà của ngư dân vùng ven biển. Nhiều trăm người chết và mất tích. Nhà cửa ở dọc bờ biển Bình Trị Thiên phần nhiều bị san phẳng; nhiều tàu thuyền bị đắm. Thuyền bè cư ngụ làm ăn sinh sống của dân ven biển bị quét sạch. Hầu hết nhà lợp tranh, tôn, xi măng đều bị tốc mái và đổ sập. Gần 40% nhà xây bị sập. Lúa, hoa màu hư hỏng sạch. Hàng vạn gia đình không có nơi ăn, ở. Tôi có cảm tưởng vừa trải qua một trận chiến tranh lớn, vì cảnh tàn phá khủng khiếp quá, không còn nhìn ra thành phố Huế nữa. Các cây cổ thụ và cột điện đều bị quật ngã, bệnh viện đông nghẹt người bị thương. Không có điện nước, các anh Y Khoa năm thứ 6 mở bằng đèn pin, bệnh nhân mổ xong không có phòng lạnh. Bác sĩ giải phẫu mặc áo thường, không có blouse vì chưa giặt được. Cứ xá Y Khoa đại học bị bức tường sập, nóc nhà tróc ngói. Cửa Thuận An sóng thần vào, nước dâng lớn, kéo luôn cả làng 400 người ra biển với nhà cửa dụng cụ tài sản! Đập Thuận An đất đường, hỏng ba cây số, xe không chạy được. Xác người chết, biển tập vào đây đây. Người sống mua hòm chôn hai người một hòm chứ đông quá, hòm không đủ; và lại, bôn những tấm cửa trời vào, ghép lại đóng hòm mà chôn chứ phương tiện đâu kịp mua hòm chôn về miệt biển! Vùng Lăng Cô gần Đà Nẵng, ngoài đèo Hải Vân, bị nước gió quét sạch, người đông mà cũng gần biển như ở Thuận An! Đà Nẵng cũng chôn hòm ra Huế. Ở Huế người đi mua hòm đông như chợ mua gạo theo hộ khẩu vậy. Người chết và mất tích có thể số ngàn, bị thương cũng nhiều lắm. Có mục kích cảnh tàn phá thì A Tu La cũng phải khiếp đảm. Bỏ tất tâm cũng phải khóc cho cộng nghiệp người Bình Trị Thiên. Mọi khi thì khắp nơi đã nhao lên cứu trợ. Nay thì ai này chỉ cứu trợ nổi bà con ruột thịt mình thôi, hay không cứu trợ gì hết. Tôi nghĩ rằng một gáo nước đổ vào Đại Dương, nó tan biến mất, nhưng vẫn có nó trong ấy. Tôi và gia đình góp nhóp chút đỉnh, nhất là nhìn trọn

gói quà em gửi ngày 10.9.85 để mua khoai sắn đem đến cho họ: lá lách dầm lá rách như một gáo nước đổ vào Đại dương! Em có bà con ở Huế không? Có buồn thì cũng ráng chịu thôi. Thôi tạm ngừng. Chúc em và tất cả an lạc trong chánh niệm....”

XIN CHÚ Ý

Vị nào muốn đóng góp để cứu trợ Bình Trị Thiên xin liên lạc với chị Chơn Không hoặc gửi ngân phiếu đến tên Cao Ngọc Phượng về địa chỉ Làng Hồng.



THƠ GỬI THIẾU NHI LÀNG HỒNG

của Sư Ông

Chắc các con còn nhớ, mùa Hè năm rồi, thiếu nhi Việt Nam về làng Hồng từ nhiều nước khác nhau. Có đứa nói tiếng Hòa Lan, có đứa nói tiếng Anh, có đứa nói tiếng Đức, có đứa nói tiếng Pháp. Gặp nhau tại làng Hồng các con chỉ có thể nói chuyện với nhau bằng tiếng Việt. Nếu các con mà không nói được tiếng Việt thì gặp nhau chắc buồn cười lắm. Người Việt gặp người Việt mà không nói được tiếng Việt, cũng không nói được với nhau hoặc bằng tiếng Đức, hoặc bằng tiếng Pháp, hoặc bằng tiếng Anh, hoặc bằng tiếng Hòa Lan. Chắc phải nhờ người thông ngôn. Tình trạng này chắc là buồn cười lắm hả các con? Sư Ông mong tình trạng đó sẽ không xảy ra ở làng Hồng, nhưng mà Sư Ông nghĩ là sang năm hoặc sang năm nữa, nó có thể xảy ra lắm. Trong những năm qua, đã có vài thiếu nhi về làng Hồng mà không nói được tiếng Việt.

Một cô bé hay một cậu bé Việt Nam mà không biết nói tiếng Việt hay hát tiếng Việt thì cũng như rau ngò không có mùi thơm rau ngò và rau cải không có mùi thơm của rau cải. Ngôn ngữ Việt Nam là một phần thiết yếu của văn hóa Việt, nếu thiếu nhi Việt Nam không nói, không viết và không hát được tiếng Việt Nam thì thiếu nhi ấy không còn giữ được nguyên vẹn tính chất Việt Nam.

Khi gặp nhau, các con nên nhớ nói chuyện bằng tiếng Việt và chớ nên chêm tiếng ngoại quốc vào. Ở Boulder, Colorado, bên Mỹ, Sư Ông có gặp hai em bé Việt Nam. Sư Ông cố dạy cho các em “dạ” mỗi khi người lớn gọi. Có một buổi em nọ gọi em kia, em kia “dạ”, em nọ mới cười và nói “You don’t need to dạ me” (nghĩa là anh không cần “dạ” với em). Nghe buồn cười quá hả các con? Ở chùa Đức Viên, Sư Bà dạy thiếu nhi không nên nói tiếng Mỹ tại chùa, chỉ nên nói tiếng Việt với nhau; chú bé nào cô bé nào nói tiếng Mỹ thì bị phạt mười xu. Các bé đem theo nhiều đồng mười xu trong túi để nộp phạt mà “nói tiếng Mỹ cho sướng”. Các con thấy buồn chưa? Ở tu viện Kim Sơn, Watsonville, bên Cali, Hoa Kỳ, Sư Ông giảng Phật pháp cho gần 100 thiếu nhi, các em ấy hiểu gần hết bài giảng. Sư Ông đã

mừng. Nhưng khi các em ra chơi với nhau ngoài sân, các em chỉ nói tiếng Mỹ với nhau mà thôi! Sư Ông buồn quá. “Í đứa nào đọc và viết được tiếng Việt.

Sư Ông nghĩ là tại trong gia đình, cha mẹ và các con chỉ nên nói tiếng Việt thuần túy.

Kỳ đi hướng dẫn các khóa tu vừa rồi ở Bắc Mỹ Châu, Sư Ông cố dạy cho thiếu nhi Việt và Mỹ mỗi buổi sáng ngồi thờ mười hồi (ra và vào) trước khi đi học. Nhiều thiếu nhi đang làm đúng theo lời dạy này. Các con là thiếu nhi làng Hồng, các con có làm như vậy được không? Có hai em bé Mỹ tên là Wilson (trai, 10 tuổi) và Victoria (gái, 8 tuổi) ở Colorado lại còn biết dùng tiếng đàn đồng hồ làm chuông cảnh tỉnh. Mỗi 15 phút, chiếc đồng hồ quả lắc trong nhà đàn theo điệu nhà thờ Westminster, thì cả nhà lại ngừng nói chuyện, ngừng suy nghĩ để thờ và mỉm cười. Thờ ra thờ vào ba hồi. Các em còn thăm đọc bài kệ nghe chuông bằng tiếng Anh nữa. Bài kệ như sau: “Listen, listen, the wonderful sound brings me back to my true self.” (Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe, tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm). Hai đứa này mỗi khi gặp Sư Ông đều chấp tay búp sen đẹp lắm. Sư Ông vừa mới về tới Pháp thôi, liền viết thơ này cho các con để kịp gởi. Chỉ muốn dặn các con hai điều: giữ gìn tiếng mẹ và nhớ thờ trước khi đi học. Ngồi ngay ngắn trước bàn Phật và thờ mười hồi thôi. Cho khỏe trước khi đi học. Cháu nào đã biết tổ chức ngày làng Hồng tại nhà thì viết thơ kể cho Sư Ông nghe với.



**THIÊN ĐƯỜNG FLEURS DE CACTUS
KHÓA TU HỌC ĐẦU TIÊN VÙNG NGOẠI Ô PARIS**

Chơn Thế Trường Diễm Thanh viết

Đời sống ở một thành phố lớn như Paris chật vật quá. Đường phố ồn ào, xe cộ rộn rịp, không khí ô nhiễm và nhất là sự tiếp xúc với những người bạn cũng sở hay bần gắt nóng nảy làm cho tôi dễ mệt mỏi sau những ngày làm việc. Đôi lúc, chính tôi cũng tự bắt gặp mình đang gay gắt khó chịu vì một chuyện không đâu. Những lúc ấy tôi thường mơ đến một nơi yên tĩnh có cây cỏ xanh mát và không khí trong lành để tôi có cơ hội được chia sẻ cái tươi mát của cây cỏ để phục hồi lại con người của tôi sau những lúc chán nản mệt mỏi.

Từ đầu năm, thầy đã đề nghị với các anh chị ở vùng Paris nên tìm một nơi như thế để làm thiên đường. Nơi ấy phải yên tĩnh và cơ phòng lớn để các bạn thiên sinh có thể ngồi thiền chung, nhưng chủ yếu phải gần các khoảng xanh hay những con đường nhỏ và đẹp, thuận tiện cho việc thực tập thiền hành.

Thê là các Anh Chị chia nhau đi kiếm, người đọc rao vặt, kẻ nhờ các trung tâm chuyên về bất động sản kiếm giúp. Và vào mùa xuân năm nay, sau nhiều tuần lễ "bôn ba" đi xem nhà, các Anh Chị đã tìm ra thiên đường, tọa lạc trong vùng Noisy Le Grand, cách Paris khoảng 10 cây số. Thiên đường hiện giờ còn đơn sơ lắm, gồm có một ngôi nhà nhỏ, mái ngói, nằm trên một mảnh vườn khá lớn, 3.300 mét vuông. Vườn có dòng suối nhỏ chảy ngang, có hồ thả súng có cây to và rất nhiều cây ăn trái ở phía sau vườn. Lại có một chiếc cầu nhỏ xinh xinh bắc ngang suối, nằm dưới một vòm cây xanh mát. Nhưng thật ra, cái may mắn của thiên đường không phải chỉ là vườn có suối mà còn là gần bờ sông Marne nữa. Chỉ cần đi bộ khoảng năm phút, xuống con đốc ngắn là ra đến bờ sông. Dọc theo bờ sông có lối đi tráng nhựa, sau này có thể được dùng làm thiên lộ. Hai bên bờ đều có cây lớn, thỉnh thoảng lại có một vài cây liễu rủ nhánh xuống mặt sông trông rất nên thơ. Điều may mắn nhất là xe cộ không được chạy dọc theo bờ sông.

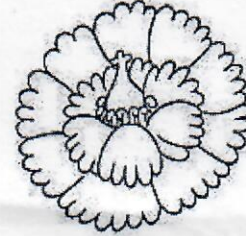
Thiên đường có thể được ví như một ốc đảo hay một đóa hoa xương rồng. Cây xương rồng tuy mọc trên đất cát khô nhưng lại có khả năng chất giữ rất nhiều nước, có thể làm dịu cơn khát của người bộ hành trên sa mạc. Cũng như những giờ thực tập sống trong chánh niệm trong một khung cảnh xanh tươi và yên tĩnh có thể giúp chúng ta gây dựng lại niềm tin và sự an lạc cho tâm linh. Nếu hoa xương rồng nở ra làm đẹp cho cảnh vật khô cằn thì an lạc của chúng ta (như một đóa hoa tình thân) có thể làm dịu mát mọi trường chúng ta đang sống mà gần nhất là gia đình và những người bạn cùng sở hay cùng trường của chúng ta. Vì thế, "Hoa Xương Rồng" đã được chọn làm tên cho thiên đường, hay "Fleurs de Cactus" cho các bạn ngoại quốc. Trong tương lai thiên đường sẽ mở cửa đón tiếp các bạn thiên sinh Việt Nam cũng như ngoại quốc trong những khóa tu học cuối tuần hay vào các dịp lễ. Như thế, ta sẽ có dịp chia sẻ với các bạn Pháp vùng Paris phương pháp nắm giữ chánh niệm, giữ tâm an lạc, một đặc thù của văn hóa Việt Nam mà người ngoại quốc ít có dịp biết đến. Thầy và các Anh Chị đã đề nghị Anh Chơn Phong Trần Đức Minh làm Đường chủ của thiên đường.

Ngôi nhà hiện tại rất nhỏ, sau này sẽ dành làm nơi thường trú cho một vài Anh Chị phụ trách thiên đường. Các Anh Chị cũng dự tính sẽ xây thêm một số phòng để làm phòng tọa thiền (khả rộng để có chỗ ngồi cho ít nhất là 80 người), trà xá, liêu xá và nhà vệ sinh cho các thiên sinh (kiến trúc sẽ rất đơn sơ và giản dị). Trong lúc chờ đợi gây quỹ cho việc xây cất thiên đường, các Anh Chị đã bắt đầu tổ chức những khóa tu học vào những cuối tuần và các dịp lễ. Chương trình tu học được phông theo chương trình của các khóa tu mùa hè tại làng Hồng hay mùa đông tại Phường Vân Am (thiền tọa, hình hành, đọc Tâm kinh Bát Nhã, thiền hành và Pháp thoại vào buổi sáng; Pháp đàm, hồi thảo hoặc thiền trà và văn nghệ thiếu nhi vào buổi chiều).

Mùa đông năm nay từ 21.12.85 đến 25.12.85 sẽ có một khóa tu học với chương trình tương tự do thầy hướng dẫn. Trong tương lai, các Anh Chị cũng dự tính mời chú Cá Chơn Lễ và đi Chơn Không tạm rời Làng Hồng ít ngày lên thăm thiên đường để hướng dẫn các khóa tu học. Thiên sinh các khóa tu sẽ đóng góp để đủ số phí rau đậu và lò sưởi. Các Anh Chị còn có "tham vọng" sẽ được nghe chú Cá nói chuyện về thờ thiền và được chú giúp vào các công việc trang trí cho thiên đường; tôi còn nhớ mãi hàng chữ

"từng bước gió mát đây" do chú viết trên một tảng đá dọc theo thiên lộ ở xóm Hạ và các bình hoa cắm thật mỹ thuật nói thiên đường Nên Hồng hay ở Tham Vân Đường vào các buổi trà thơ và hòa nhạc.

Ngôi đây ghi lại những bước đầu của thiên đường Hoa Xương Rồng, tôi rất ý thức và biết ơn sự yểm trợ và hướng dẫn tinh thần của thầy. Ước mong các sinh hoạt thiên đường sẽ được các bạn tham dự, và mọi người sẽ đóng góp công sức và tịnh tài cho việc xây dựng thiên đường được sớm thực hiện.



NGÀY LÀM BIẾNG

Trong mùa tu học năm nay, mỗi tuần có một ngày làm biếng mà dân làng ai nấy đều ưa thích. Đây là ngày thứ hai mỗi tuần, bắt đầu từ 9:30 tối ngày chủ nhật và chấm dứt vào đúng 9 giờ rưỡi tối thứ hai. Trong 24 giờ đồng hồ, không có chuông cảnh tỉnh, không có thời khóa và thiên sinh được hoàn toàn tự do. Nhưng lạ thay, không phải vì không có thời khóa mà "ngày làm biếng" (tiếng Anh gọi là *lazy day*) lại thiếu thanh tịnh. Không có thời khóa nhưng nhiều người vẫn thực tập thiền hành, thiền tọa và chánh niệm trong khi đi, đứng, nằm, ngồi.

Trong ngày làm biếng, không có ai lo việc bếp núc hết. Khi thấy đói bụng, mỗi người (hay mỗi nhóm ba bốn người) có thể vào bếp tìm thức ăn khô hay nấu một món gì đơn giản mà ăn trong lặng lẽ và thanh thản. Có nhóm tổ chức ăn ngoài trời giữa vài người lớn và thiếu nhi. Có người đi ra quán cà phê đầu làng để ngồi uống một tách cà phê để trầm tư mặc tưởng. Có người đi ngủ. Có người đọc sách. Có người ra ngồi dưới bóng cây để chuyện trò cho thỏa thích.

Trong tuần, ai nấy đều vâng theo hiệu lệnh của chuông báo chúng để sinh hoạt và thiền tập, và sự thanh tịnh của đại chúng tùy thuộc vào kỷ luật tu học của dân làng. Thanh quy là nền tảng cho sự hòa hợp. Tuy nhiên mỗi khi nghĩ tới "ngày làm biếng", ai cũng cảm thấy mát mẻ và khở khoắn. Thoạt một cái, "ngày làm biếng" đến. "Ngày làm biếng" thật là tuyệt diệu. Tuy vậy, nếu kéo dài quá 24 tiếng, ngày làm biếng sẽ hết tuyệt diệu, sẽ mất thanh tịnh. Vì sao? Vì sự thanh tịnh và an lạc của ngày làm biếng được tạo nên do sự tu tập tinh tiến trong những ngày không làm biếng.

Ngày làm biếng không qua mau mà chỉ trôi đi chậm chậm trong khi mọi người "ngâm mà nghe" sự thanh tịnh trong lòng. Rồi thoạt nhiên đến 9 giờ 30 tối, tiếng chuông báo chúng được thỉnh lên báo giờ mộ tọa. Thái, thế là hết ngày làm biếng. Mọi người bước vô trở lại chu kỳ. Hẹn đến ngày làm biếng tuần sau!

CÔNG PHU TU TẬP HÀNG NGÀY

Những Nét Chính Của Pháp Thoại nói hôm 9.8.85

Chân Phong Trần Đức Minh

(với sự góp ý của dĩ Chơn Quán và các chi Chơn Ý, Chơn Thể và Chơn Tuyên)

Trong một giấc mơ, tôi thấy một trận chiến tranh xảy ra và tôi mất hết những người bạn thân nhất. Giấc mơ đã để lại cho tôi hai cảm giác. Đầu tiên là một cảm giác đau khổ. Một sự đau khổ mà tôi không biết sẽ đối phó bằng cách nào nếu câu chuyện không xảy ra trong mơ mà là một chuyện thật. Tôi vẫn nghĩ rằng sự thực tập thiền quán có thể mang lại sự bình tĩnh, niềm an lạc, giúp ta đứng vững trước những biến chuyển của ngoại cảnh và nội tâm. Điều này quả là đúng vì sau một thời gian thực tập, tôi thấy mình bình tĩnh hơn khi phải giải quyết những khó khăn của cuộc sống, nhưng đến mức độ nào thì tôi không biết. Cảm giác đau khổ trong giấc mơ quá mạnh khiến tôi biết mình chưa sẵn sàng để đối phó với những hoàn cảnh tương tự. Mà những mất mát như vậy đâu phải chỉ xảy ra trong mơ. Chỉ cần một quả bom rơi, một trận động đất hay một tai nạn lưu thông là ta có thể mất những người thân. Hoặc có khi người thân của ta còn đó mà ta đã mất họ rồi. Biết bao thảm trạng xảy ra cho người tỵ nạn Việt Nam. Trong một buổi pháp thoại, thầy đã kể lại câu chuyện vượt biển đau thương của một thiếu phụ, bà có viết thơ thuật chuyện với thầy. Sau mấy lần bị cướp, vừa cướp Việt Nam, vừa cướp Thái Lan, chiếc thuyền của bà bị húc bể. Những người sống sót bám vào những mảnh ván, lênh đênh trên mặt biển. Vì kiệt sức, nhiều người đã buông tay chìm xuống biển, trong số đó có chồng bà và con bà. Chúng kiến cái chết của người thân nhưng không làm gì được vì chính bà cũng đã quá kiệt sức. Sau đó, bà được một chiếc thuyền vớt lên nhưng không may lại là thuyền cướp. Chúng bắt giữ bà làm vợ một thời gian, về sau vì một vết thương ở tay làm loét, chúng mới thả bà cho đi chữa trị và nhờ vậy bà mới thoát được. Khi về làng Hồng chúng ta học Phật pháp và thực tập thiền quán, tức là chúng ta đã biết được một số phương pháp mang lại sự bình tâm, an lạc. Nhưng liệu chúng ta có đủ kiên nhẫn, nghị lực để vượt qua những thử thách, những hoàn cảnh nguy hiểm chưa. Và nếu như người thiếu phụ trên, không biết ngồi thiền, niệm Phật hay bất cứ một phương pháp nào khác để xoa dịu nỗi đau khổ của bà thì bà sẽ làm gì để đừng rơi vào tình trạng quần trí, tuyệt vọng. Và chúng ta có thể làm gì để giúp bà. Xin bạn hãy tự đặt câu hỏi và tìm một câu trả lời phát xuất từ sự sống của chính bạn.

Cảm giác thứ hai là sự ý thức về sự có mặt của những người thân chung quanh tôi. Đó là những người trong gia đình và những người bạn mà tôi thân không kém những người bạn trong giấc mơ. Nếu ngày hôm nay tôi không làm gì cho người thân của tôi được hạnh phúc, an lạc thì một mai, khi những người này không còn nữa, mọi sự hồi tiếc đều đã muộn. Ta chỉ có thể mang lại hạnh phúc, an lạc cho người khác nếu ta thật sự có an lạc, hạnh phúc. Vì vậy tôi thấy tất cả vấn đề đều quay trở lại việc tu tập cho chính bản thân mình. Tu tập để có thêm can đảm, nghị lực, để có thể đứng vững trước những cơn giông bão của cuộc đời. Tu tập để ý thức được những

hạnh phúc mình đang có trong tâm tay và để có thêm khả năng bảo vệ và bồi đắp những nguồn hạnh phúc ấy.

Đời sống ở thành phố chật vật, ít khi ta có được cơ hội và khung cảnh thanh tịnh để tu tập. Ngoài ra do sự đụng chạm với những vấn đề thường nhật trong gia đình, sở làm, trường học, xã hội, biết bao tình cảm như buồn, lo, giận, sợ, bức bối, căng thẳng xâm chiếm ta trong một ngày. Làm thế nào để không bị xoay chuyển bởi những tình cảm ấy và tổ chức cho mình một cuộc sống an lạc ngay giữa thành phố?

Để đối phó với những cảm thọ, thầy có chỉ cho chúng ta phương pháp "an bình bất động" và quán sát. Ví dụ như khi ta giận, ta không nên làm gì cả mà chỉ quán sát, tìm nguyên do đã đưa đến cái giận. Ta không thể xua đuổi hay đàn áp vì cái giận chính là ta. Ta quán sát cho đến khi thấy lòng từ bi phát sinh đối với những người đã làm ta giận. Tôi xin góp thêm một vài ý kiến về việc đối phó với những cảm thọ:

- ta có thể ý thức những hạnh phúc mà mình đang có để thấy mình còn may mắn hơn nhiều người khác,

- nghĩ đến những người đau khổ hơn, ví dụ như những người tỵ nạn Việt Nam hay trong trại tị nạn,

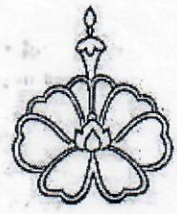
- khi quán sát về những người đã làm ta giận, nếu ta chưa thể phát lòng từ bi đối với họ được thì ít ra ta cũng bớt giận hờn,

- không nên quá coi nặng những việc xảy ra. Mọi sự đều vô thường. Ta chỉ coi việc xảy ra như một đám mây bay qua bầu trời quang đấng hay một thử thách phải chấp nhận trong cuộc đời. Nên khoan hồng mà phát lòng từ bi thường xót với chính mình.

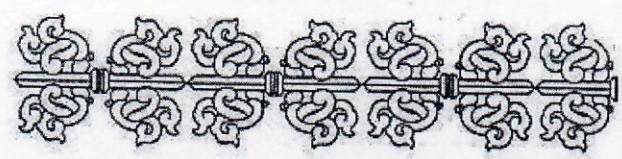
Để tạo cho mình một cuộc sống an lạc, thanh tịnh, ta nên trang trí nhà của sao cho khi về đến nhà, ta có thể trút bỏ hết những phiền não đã gặp ngoài xã hội. Khi bước vào nhà, ta nhất định dứt khoát với những vấn đề đã làm ta lo nghĩ nói sở làm, trường học... như khi bước vào một ngôi đền thờ hay một thiền đường, ta để đôi dép của ta ngoài cửa. Ở nhà ta nên có những sinh hoạt giúp ta thực hiện sự tĩnh tâm như ngồi thiền, đọc kinh, thiền hành, thiền trả... Theo tôi, những lúc rất tốt để tĩnh tâm là buổi sáng trước khi đi làm và buổi chiều khi về đến nhà, dù trong một khoảng thời gian rất ngắn, năm hay mười phút. Trong những lúc tĩnh tâm, ta mới có đủ bình tĩnh và sáng suốt để tìm thấy những giải đáp hữu hiệu cho những vấn đề ta gặp phải trong ngày. Nếu điều kiện trong gia đình không cho phép, ta có thể tìm đến sinh hoạt với những người bạn có đồng sở thích tâm linh, cùng nhau tổ chức những buổi tĩnh tu vào cuối tuần chẳng hạn. Thực hiện sự tĩnh tâm một cách thường xuyên, ta sẽ tạo cho mình một khả năng có thể đối phó hữu hiệu hơn trước những hoàn cảnh bất như ý. Ngoài ra, ta nên biết tận hưởng những hạnh phúc mà ta đang có: một chén trà buổi sáng, một em bé, một bông hoa, một cuốn sách...

Chúng ta là những người có may mắn được về tu học ở làng Hồng. Chúng ta hãy tận hưởng những ngày sống ở đây, sao cho mỗi giây phút đều đáng sống, với những người bạn, những em bé, những bài hát... Hãy thấy mình là chiếc lá trên con đường thiền hành. Xin đừng đòi hỏi. Nếu chúng ta không cảm thấy an lạc với những gì ta có thì chưa chắc chúng ta sẽ an lạc với những gì ta đòi hỏi. Xin hãy đem làng Hồng về thành phố bạn sống và tổ chức ở nơi ấy những sinh hoạt tâm linh tương tự.

LÀNG CÂY PHONG



Các anh chị ở Montreal Gia Nã Đại đang chuẩn bị tìm đất cho Làng Cây Phong (Maple Village, hay Village des Érables) làm cơ sở tu học cho mình và cho các bạn ở miền Đông Gia Nã Đại. Nghe nói Hè này sẽ có bốn hay năm anh chị về làng Hồng để thọ giới Tiếp Hiện. Các anh chị tu học rất tinh tấn và làm việc rất giỏi. Cầu mong cho Làng Cây Phong chóng được thực hiện để làm nơi quy tụ tinh thần cho các bạn miền Bắc Mỹ Châu.



NHỮNG ĐẶC THÙ CỦA THIÊN VIỆT NAM QUA MƯỜI KHÓA TU HỌC TẠI BẮC MỸ CHÂU

Chơn Không Cao Ngọc Phượng viết

Mùa thu năm nay thầy đi hướng dẫn mười khóa tu ở tám tiểu bang Bắc Mỹ Châu. Khóa đầu (bảy ngày) cho người Việt tại vùng Montreal Gia Nã Đại và khóa thứ sáu (năm ngày) tại tu viện Kim Sơn ở Watsonville California, dành cho tăng ni và thiên sinh Việt Nam. Tám khóa còn lại (mỗi khóa từ ba đến bảy ngày) là dành cho người Hoa Kỳ. Ngoài ra, tại mỗi tiểu bang, Phật tử Việt Nam đều có tổ chức một ngày tu tập chánh niệm và mời thầy đến hướng dẫn từ sáu giờ sáng đến bảy hay chín giờ tối.

Tôi và thiên sinh Arnie Kotler, người Hoa Kỳ, được mời làm phụ tá cho thầy trong việc hướng dẫn các khóa tu học. Anh Arnie Kotler đã từng về làng Hồng tu học trọn khóa Hạ năm 1983 nên đã làm thư ký rất xuất sắc cho thầy. Tôi chỉ có việc chỉ dẫn thiên hành thay cho thầy mỗi sáng thứ hai, thứ ba, thứ tư của khóa tu và tổ chức thiên trà, chỉ dẫn cho các thiên sinh mới cách pha trà, cách làm trà chủ và cách theo dõi hơi thở cũng nắm giữ thân tâm trong thiên trà. Ngoài ra, trong mỗi khóa tu, tôi còn chiếu phim công tác xã hội của Phật Giáo Việt Nam và chia sẻ kinh nghiệm tu học của mình với tư cách một tác viên xã hội cho các thiên sinh ngoại quốc. Tám khóa tu học cho người Hoa Kỳ được các bạn thuộc tổ chức Buddhist Peace Fellowship điều hợp. Họ thường mượn thiên đường hay các trung tâm của các tôn giáo làm chỗ tu học. Họ phải trả tiền chi phí cho các trung tâm ấy và đóng góp vào chi phí đi chuyển cho thầy, cho anh Arnie và cho tôi, nên thiên sinh đều phải đóng góp tài chính khi ghi tên theo học.

Theo chương trình tu học mỗi ngày, thường là 5 giờ rưỡi sáng thức dậy, vệ sinh và thiên hành cá nhân; 6 giờ rưỡi tọa thiền và kinh hành; 7 giờ rưỡi ăn sáng và chấp tác; 9 giờ rưỡi là pháp thoại của thầy; 11 giờ rưỡi thiên hành tại một công viên gần trung tâm hay tại trung tâm; 12 giờ rưỡi, thọ trai trong im lặng rồi nghỉ ngơi. 14 giờ rưỡi thiên trà; 16 giờ rưỡi tọa thiền; 17 giờ rưỡi cơm chiều (được nói chuyện nhưng phải giữ chánh niệm); 19

giờ, pháp đàm, nghĩa là đem đề tài Pháp thoại thầy giảng khi sáng ra bàn bạc và tìm cách áp dụng vào đời sống hàng ngày; 21 giờ, tọa thiền, 22 giờ, đi ngủ. Khóa tu ở Providence, Rhodes Island, được tổ chức tại một trung tâm thuộc truyền thống Đại Hàn; khóa tu ở Boulder, Colorado, tại một trung tâm thuộc truyền thống Tây Tạng và những khóa tu ở các nơi khác đều được tổ chức tại các trung tâm thiên tập thuộc truyền thống Nhật Bản. Nhân được theo phụ tá thầy và được thầy giao cho nói Pháp thoại về kinh nghiệm tu học của mình cho các thiên sinh ngoại quốc, tôi đã cố dịp ghi ra sau đây những nét đặc thù của thiên Việt Nam, muốn chia sẻ với các bạn.

Hễ nói đến thiên, thiên hạ hay nghĩ là phải ngồi (tọa thiền) càng nhiều càng quý. Các thiên sinh theo truyền thống Nhật thường tham dự những sesshin (Tiếp Tâm) kéo dài từ ba đến năm ngày và họ thường phải thực hiện có khi mỗi ngày mười giờ thiên tọa. Truyền thống Tây Tạng thì chú tâm vào việc lay. Truyền thống Đại Hàn thì lay và tán tụng. Mỗi khóa lay là 108 lay (như Phật tử Việt Nam lay hồng danh sám hối). Thiên sinh ở Providence Zen Center thức dậy lúc ba giờ rưỡi sáng. Tuy tu hành khác khổ như thế, các thiên viện thuộc các truyền thống trên ít để tâm đến những đau khổ của đồng loại khắp nơi trên thế giới. Thiên sinh hầu như muốn bỏ hẳn những sinh hoạt trong xã hội; họ tu hành rất nghiêm chỉnh với thao thức chứng ngộ. Có người tu đã sáu năm, tám năm hay mười năm ròng rã. Không phải như ở Việt Nam, nơi mà Phật Giáo được coi là chỗ nương tựa tinh thần cho quần chúng, các trung tâm Phật giáo người Hoa Kỳ tại Mỹ quốc, tuy có nhiều thiên sinh trí thức (trình độ trung bình là cử nhân) vẫn bị các đồng bào của họ xem như những tổ chức xa lạ xã hội. Vì thế, sự xuất hiện của một thiên sư Việt Nam như thầy bỗng như một cơn mưa xuân ấm, làm dịu đi những mảnh đất khô hạn, khô và lạnh lẽo. (1)

CHÁNH NIỆM ĐỂ NẮM VỮNG THÂN TÂM

Thầy thường hay nhấn mạnh rằng đức Thích Ca Mâu Ni bỏ cung điện là để tìm phương cách giải quyết sự đau khổ của cuộc sống. Anh hay chị không thể nào thấy tự tánh nếu anh chị không thấy rõ những gì đang xảy ra trong anh chị, xung quanh anh chị và những gì xảy ra trên trái đất này trong đó có những khổ đau lớn lao, nhức nhối nhất. Đạo Phật phải như một phương thuốc có thể chữa lành lành tâm bệnh của anh chị và là một điều tố (enzyme, thầy hay dùng ví dụ thuốc rootone là tên một loại có nhiều điều tố giúp những cây bị búng từ nơi này đem trồng nơi khác có điều kiện cắm rễ dễ dàng vào đất mới), đưa các anh chị trở lại xã hội của anh chị và chuyển hóa nó để cho nó tốt đẹp hơn, lành mạnh hơn, đáng sống hơn. Chánh Niệm (mindfulness) là biết những gì đang xảy ra trong thân thể và tâm hồn ta, biết những gì đang xảy ra trong gia đình và xã hội ta và nắm vững linh hình, không để cho quên lãng và hoàn cảnh sai sứ điều khiển ta, dù hoàn cảnh đó chỉ là cái máy truyền hình, cái băng hình video hay những băng nhạc than khóc triền miên. Nếu thiên lệ làm cho tâm lắng lại, thanh tịnh và an lạc ra để đi dần đến chứng ngộ thì ngồi thiền chỉ là một trong nhiều phương cách. Ta vẫn có thể làm lắng lại và sáng tỏ tánh Phật

(1) Thích Nhất Hạnh's visit: a gentle rain Primary Point, Providence, Nov. 1985

trong khi ta đi, đứng, uống trà (hay cà phê), ăn và làm việc. Có những công việc dễ giúp ta theo dõi hơi thở nhưng cũng có những công việc khó hơn. Điều quan trọng là phải *nhớ nắm vững tình thế*. Một trong những phương pháp thầy đề nghị là *tiếng chuông chánh niệm*. Mỗi khóa tu thấy đều mời một thiện sinh tình nguyện làm *tri chung* (bell master). Tri chung thổi một tiếng chuông mỗi nửa giờ, nhưng có nhiều nơi, tri chung rất giỏi, nắm vững tình hình của đại chúng nên đã thổi chuông mỗi khi cảm thấy chánh niệm bắt đầu lỏng lẻo. Có khi mới 15 phút đã có một tiếng chuông. Thầy hay nói: "Trong khóa tu thì các anh chị nhớ tri chung nhắc nhở, trở về cuộc sống thường nhật, anh chị phải tự phát minh những phương cách hữu hiệu để nhắc nhở mình nắm vững thân tâm, đừng để cho hoàn cảnh lôi kéo mình đi." Có những thiện sinh như anh chị Tom và Jackie Bell cũng hai cháu đã dùng chiếc đồng hồ quả lắc Westminster thật to của gia đình làm chuông chánh niệm. Mỗi 15 phút, đồng hồ đàn theo tiếng chuông nhà thờ Westminster thì cả gia đình lại ngừng hoạt động và nói năng, nắm giữ hơi thở và mỉm cười. Anh Lý ở Gia Nã Đại và anh Chí ở Boston thì tự nhắc mình quán niệm bằng tiếng đồng hồ "bip, bip" mỗi giờ. Thầy nói khi đã quen theo dõi hơi thở thì một tiếng động nào cũng có thể là tiếng chuông chánh niệm cho chúng ta. Ví dụ như ở trung tâm Ojai Foundation vùng Santa Barbara hôm đó có nhiều đám cháy rừng rất gần, phi cơ trực thăng chữa lửa bay suốt ngày ồn ào rất khó chịu: thầy đề nghị thiện sinh dùng tiếng phi cơ làm chuông chánh niệm. Tiếng phi cơ do đó bỗng trở nên kết khó chịu. Riêng tôi, tôi ưa thực tập chánh niệm khi nghe tiếng chim riu riu buổi sáng bên cửa sổ, hoặc đôi khi thấy tia nắng sáng đầu ngày chiếu vào mắt mình ban sáng khi vừa mở tung cửa sổ.

Nhiều thiện sinh nhận xét ăn trưa im lặng lại dễ nắm giữ chánh niệm hơn là ăn chiều. Vừa ăn vừa nói chuyện mà phải nắm giữ chánh niệm thì quá thật là hơi khó.

Tiếng chuông chánh niệm là một đặc thù của các khóa tu do thầy hướng dẫn, không thấy thiện viện nào của các truyền thống khác có pháp môn này.

THIỆN HÀNH

Các thiện viện đều có kinh hành sau khi tọa thiền. *Thiền hành* khác hơn kinh hành và dễ được áp dụng vào đời sống hàng ngày hơn. Ta phải thực tập thuần thục về thiền hành trong khóa tu để khi trở lại xã hội hàng ngày ta có thể dùng thì giờ đi từ số đến chỗ xe đậu hay từ nhà đến trạm xe buýt để thiền hành và có thể theo dõi hơi thở, làm lắng xuống những vọng động và nắm vững thân tâm, dù đời sống xã hội của ta có bận rộn thế nào đi nữa. Thông thường, mỗi ngày chúng ta đi rất nhiều, nhưng đi mà như chạy, hoặc bị ma đuổi, phi phạm thì giờ như thế rất ớn. Nếu mỗi bước chân ta là một dịp để thực hiện an lạc và nắm vững thân tâm thì ta sẽ có vô số thì giờ để thực tập thiền quán.

Ba điểm căn bản cho người học thiền là: *an vui, bất bạo động và bất nhị*.

TU PHẢI VUI

Nếu tu mà không vui thì không có danh từ *an-lạc*. An không thể tách rời với lạc. "Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười", đó là hai câu căn bản, rất khác với cách dạy thiền của các thiện sư Nhật, Tây Tạng, Đại Hàn, Thái, Miến ở Hoa Kỳ. Các thiện sư cũng cười ha hả

thường lắm, nhưng khi tọa thiền thì rất nghiêm nghị. Thầy nói: hãy nhìn nụ cười nhẹ trên các tượng Phật đang diễn tả sự an vui nơi Ngài. Khi tọa thiền, ta theo dõi hơi thở và mỉm cười nhẹ nhàng, nụ cười cũng giống như nụ cười trên môi Phật. Không nên quá nghiêm trang và lạnh lùng như các thiện sư và thiện sinh vẫn thực hành lâu nay. Thầy nói, tu phải tỏa chiếu an vui xung quanh ta. Ăn cơm trong im lặng là để theo dõi hơi thở, quán chiếu sự sống, sự liên hệ mật thiết giữa thức ăn, con người và vũ trụ chứ không phải là một luật lệ gờ bó, buộc ta phải nghiêm nghị và khắc khổ. Ăn im lặng trong tình thức và an vui. Tình thức về sự may mắn của mình, có thức ăn và được ăn với những người thân. Thành ra im lặng mà vui vẻ.

BẤT BAO ĐỘNG

Người tập thiền không những không được bạo động (nghĩa là không được làm những hành động gây đau khổ) với người khác mà cũng không được 'bạo động' với những cảm nghĩ và với chính thân thể mình. Khi một cảm thọ buồn giận nảy sinh, ta không được coi đó là một kẻ thù cần phải đánh đuổi mà phải coi cảm thọ đó chính là ta: cái buồn là ta, cái giận là ta; và do đó ta phải đối xử nhẹ nhàng với chúng như ta đối xử với một người em ruột. Chỉ cần khởi chánh niệm: ta đang giận, và sự giận đang là ta. Nếu cái giận chưa biến thế, ta phải quán nhân duyên để làm cho nó biến thế, chứ không nên xua đuổi nó như một kẻ thù. Đó là thực tập theo phương pháp bất bạo động. Hành hạ thân xác quá, ví dụ như ép hai chân của mình phải chịu đau đớn suốt cả ngày để mong thấy Phật tính thì không chắc là đúng. Nếu đôi chân quá đau đớn thì không thể nào có an lạc được, mà không có an lạc thì sự thực tập trở nên cực hình. Thiền tập là để an lạc và thấy tính chứ không phải để chứng tỏ ta là người anh hùng có khả năng chịu đựng giỏi.

BẤT NHỊ

Đây là cốt tủy của đạo Phật, đây cũng là điểm đặc biệt nhất khiến cho Phật giáo không giống các tôn giáo khác: Các bài giảng của thầy về thuyết bất nhị không trừu tượng và lý thuyết. Tất cả những sự kiện sống động trong đời sống hàng ngày được thầy giảng giải thật rõ ràng, dễ hiểu. Từ ví dụ về chiếc lá, thân cây, mặt trời, mây, mưa, đến ví dụ người hái tặc và em bé gái mười hai tuổi, bị làm nhục nhảy xuống biển sâu. Thầy hay nói rằng nếu cách đây mấy mươi năm thầy ra đời trong cái làng ven biển nghèo khổ đó của Thái Lan, có một người cha say rượu và một người mẹ vô trách nhiệm, và nếu được nuôi nấng theo kiểu người hái tặc được nuôi thì giờ này liệu thầy có là một giảng sư đứng trên bục cao và phê phán gắt gao những người hái tặc không? Mỗi ngày có vài trăm chú bé ra đời trên những làng nghèo khổ đó, chúng sẽ là hái tặc hay những người lương thiện trong tương lai, đó là trách nhiệm của tất cả chúng ta. Ta và người hái tặc không phải là hai thực thể cách biệt. Vì cách ta sống cho nên có người hái tặc. Vì có người hái tặc cho nên ta khổ đau. Một tờ giấy ta cầm trên tay, ta vẫn nghĩ là nó cách biệt hoàn toàn với những cái gọi là "không phải tờ giấy". Nhưng thật ra, ta không thể tách rời tờ giấy với mặt trời, với mây, với mưa, với rừng cây, với con người và với mọi sự mọi vật quanh nó. Nếu không có cây cối thì không có chất làm ra bột giấy; không có mặt trời, không có mây mưa thì cây không sống được. Thành ra nhìn tờ

giấy, ta phải thấy sự hiện diện của mặt trời, mây, mưa, cây cối. Chẳng những thế ta còn phải thấy người tiểu phu đốn cây rừng để đưa về xưởng làm giấy, phải thấy hạt lúa mì nuôi người tiểu phu, phải thấy cha mẹ người tiểu phu, thấy cái cửa, người làm ra máy cửa v.v... Như thế **bất nhị** là tập thây trong một vật tất cả vũ trụ và tất cả vũ trụ trong một vật. Thấy được tánh cách bất nhị rồi thì người tu biết không thể tách mình ra khỏi xã hội và xa lìa những niềm đau của xã hội. Đạo Phật trở thành nhập thế. Tu không phải là trốn ra ngoài xã hội; tu là để hội nhập trở lại trong xã hội để chuyển đổi xã hội. Vì vậy phải đem đạo Phật từ thiên đường vào trong bếp núc, rang ngoài vườn rau, đi ra công viên và về tới gia đình. Phải thiền tập trong đời sống hàng ngày ở gia đình. Phải tổ chức ngày quán niệm mỗi tuần trong gia đình. Phải cho con cái tham dự thiền tập. Phải làm cho thiền tập thành dễ chịu, vui tươi, để cho con cái có thể tham dự. Và sau hết, phải trực diện những khổ đau của xã hội để dẫn thân mà chuyển hoá. Đó gọi là đem đạo Phật đi vào cuộc đời.

TRẺ EM CŨNG CÓ KHẢ NĂNG THÀNH PHẬT

Khác với các truyền thông thiên khác, Thiên Việt Nam "dám" mời trẻ em vào ngôi thiền! Tại Providence Zen Center, một thiền sinh quả quyết là con trai và con gái chỉ (song sanh, bốn tuổi) chỉ có thể ngồi lâu nhất là bốn giây. Thế mà hai cháu đã ngồi suốt 18 phút và cũng "thở vào, tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười" như mọi người. Các cháu được phép thong thả đứng dậy và ra ngoài chạy nhảy chơi khi không thấy thích ngồi thiền nữa. Vì thế, nơi nào thầy hướng dẫn tu học cũng cố trẻ em tham dự. Những rút kinh nghiệm mười khóa tu vừa qua, chỉ có trẻ em từ 7 tuổi trở lên mới đủ khả năng theo dõi những Pháp thoại của thầy.

NGƯỜI MỸ TẠI TEXAS MÀ CŨNG CHIU TU THIÊN

Tiểu bang Texas là một trong vài tiểu bang của Hoa Kỳ nổi tiếng là thủ cựu. Nhiều bạn Hoa Kỳ đã nói với tôi là người Mỹ tại Texas dù là Thiên Chúa hay Tin Lành đều ít khi chịu thử tìm hiểu các tôn giáo khác. Vậy mà chị Mobi và anh Hoàng cũng tổ chức được khóa tu cho sáu mươi người Hoa Kỳ Texas tham dự trong đó có cả bốn vị nữ tu Thiên Chúa. Các bạn thích nhất là thiền trà Việt Nam và thiền hành.. Cháu Emily 6 tuổi đã tham dự đủ ba ngày tu học, không vắng mặt bữa nào.

Sau những khóa tu, có nhiều thiền sinh Hoa Kỳ đến gặp tôi và cho tôi biết rằng họ đã tìm thấy một luồng sinh khí mới. Chị Ruth Klein, tiên sĩ Tâm Lý Học, cho biết thầy đã mở đường cho chị. Chị tổ chức khóa tu ở Providence. Hoa sĩ Mayumi Oda, người Nhật, tham dự khóa tu ở Green Gutch Zen Center nói với tôi: "Lâu nay hình như tôi tu chưa đúng. Theo khóa này, tôi đã đạt ngay tới kết quả của sự tu học". Thiền sư Aiken Roshi sau hai khóa tu do thầy hướng dẫn tại Honolulu và tại Maui đã tuyên bố với chúng đệ tử: "Chúng ta sẽ họp lại và bàn cách áp dụng những điều mới học hỏi và chúng nghiệm vào chương trình tu học hàng ngày của chúng ta."

