

# Tinh Tấn

MAGAZINE



**Đức Đạt Lai Lạt Ma**  
Khởi nguyên và  
truyền bá của  
Phật Pháp **36**  
Huỳnh Kim Quang

Một buổi sáng  
với vị  
thầy tu hạnh  
nấu ăn **10**  
Hoàng Mai Đạt

**TT Thích Trí Siêu**  
Ăn mặn,  
ăn chay **4**

Con sâu  
trên đàn bầu  
của mẹ **50**  
Huyền Trí

**TẠP CHÍ VĂN HÓA-SINH HOẠT PHẬT GIÁO**

**SỐ 2 THÁNG CHẬP 2018**

# Thích Ca Thiền Viện

## PHẬT GIÁO NGUYỄN THỈNH THERAVADA

### LỊCH SINH HOẠT

- \* Lễ kỷ niệm 30 năm thành lập Thích Ca Thiền Viện và Lễ Thượng Thọ 90 tuổi của Ngài Khippapanno-Kim Triệu, ngày 25 tháng 12, 2018
- \* Khóa thiền mùa Đông, từ ngày 27 tháng Chạp đến ngày 6 tháng Giêng, 2019
- \* Tết Nguyên Đán 2019, ngày 5 tháng Hai
- \* Khóa thiền mùa Xuân, từ 21 đến 31 tháng Ba, 2019

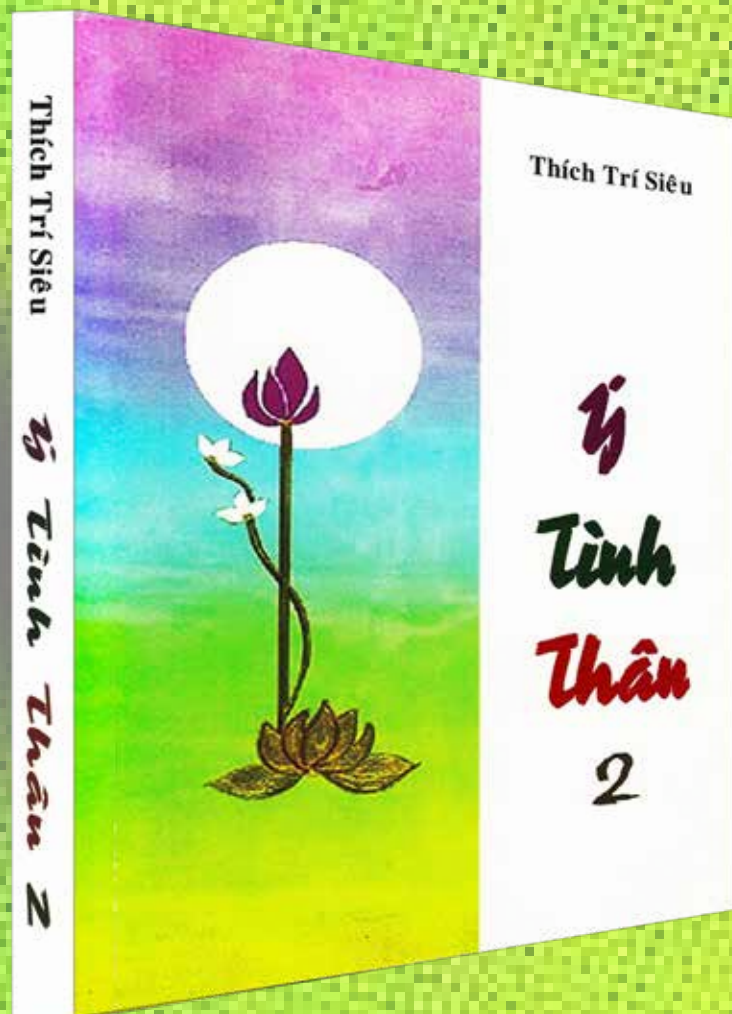
Địa chỉ Thích Ca Thiền Viện: 15950 Winters Lane, Riverside, CA 92504.

Liên lạc (951) 780-5249 để ghi danh tham dự những khóa thiền

Website: [Thichcathienvien.org](http://Thichcathienvien.org), Email: [thichcathienvien@gmail.com](mailto:thichcathienvien@gmail.com)

# Tinh Tấn Magazine

## giới thiệu sách Phật Giáo mới



"Mục đích của giáo lý Ý Tình Thân là giúp chúng ta bớt khổ và sống hạnh phúc."

"Tập sách này đúc kết lại những giáo lý và phương pháp được dạy trong các khóa Ý Tình Thân ở Pháp, Đức, Hoa Kỳ cho các học viên có tài liệu ôn bài, thực tập, và cùng lúc giới thiệu với bạn đọc."

TT Thích Trí Siêu

Muốn thỉnh sách xin liên lạc

[WWW.THICHTRISIEU.COM](http://WWW.THICHTRISIEU.COM)

### MỤC LỤC CÓ NHỮNG CHƯƠNG NHƯ:

Định nghĩa Ý Tình Thân / **Ý Tình Thân và ngũ uẩn** / Ý Tình Thân và Kinh Pháp Cú / **Gốc rễ phiền não** / Tại sao tu lâu không hết phiền não? / **Con đường tu tập** / Lựa tánh xấu để sửa / **Phương pháp kiểm cơ bắp** / Tinh khí thần / **Quán cảm ơn thân thể** / Thân vi tế / **Hào Quang** / Luân xa / **Linh nhân** / Đồ ăn âm dương

### CÁC ĐỊA CHỈ VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI ĐỂ LIÊN LẠC:

**Thanh Hạnh**, Montreal, Canada, Tel: (514) 593-4654, Email: vanhoan@hotmail.com. **Thanh Đức**, 1183 San Moritz Dr, San Jose, CA 95132, (408) 258-4207, thanhduc1@gmail.com. **Thanh Niệm**, 8435 Lin Mar Meadows, Garden Grove, CA 92841, (714) 487-7191, thanhniem4412@hotmail.com. **Thanh Định**, Rahlstedter Str. 86A, 22149 Hamburg, Germany, (176) 5655-3323, khiet.dinh@gmail.com. **Thanh Lương**, Stossackerstr. 60, 70563 Stuttgart, Germany, (711) 160-1400, thanhluong03@googlemail.com. **Thanh Tú**, Chemin du Boisy 43, 1004 Lausanne, Suisse, 21.648.3259, thanhthu50@gmail.com. **Thanh Văn**, 14 Rue Louis Marchandise, Apt 54, 94400 Vitry Sur Seine, France, 01.7025.1670, thanhvan7412@gmail.com.

# MỤC LỤC



*Trong hai kinh Đại Thù: Lăng Già và Đại Bát Niết Bàn, đức Phật dạy đệ tử không được ăn thịt cá.*

## 4 Ăn mặn, ăn chay

**TT Thích Trí Siêu**

## 6 Bốn loại thức ăn

**HT Thích Phước Tịnh / Tuệ Hiền**

## 7 Bốn loại thức ăn và dư vang mùa thanh lọc

**Hạnh Viên**

## 10 Một buổi sáng với vị thầy tu hạnh nấu ăn tại Chùa Phật Tổ

**Hoàng Mai Đạt**

*Bằng một giọng Nam trong trẻo và chơn chất đầy cởi mở, thầy Thượng Tịnh đã bắt đầu buổi nói chuyện như thế và kể cho tôi nghe thật đầy đủ những gì tôi hằng thắc mắc.*



## 22 Ni sư 'bún mắm' ở Chùa Phổ Linh

**Phúc Quỳnh**



*Các món ăn được nấu bằng cả cái tâm của người tu hành.*

## 27 Hoàng Tử Anuruddha và 'Chiếc Bánh Không Có'

**Thích Nữ Huệ Trân**

## 28 Chuyện hai sư cô 'dốc lòng vì đạo hy sinh' ở Chùa Phước Quang

**Đồng Phúc**

## 33 Tiếng chim đêm hè

**Thơ Huyền Trí**

## 33 Buổi chiều trà đạo của thầy trò

**Thơ Sư Giác Biên**

## 34 Đóa Sen và Nụ Cười

**Tranh Võ Đình**

## 35 Gió thổi tri âm,

*Ngàn phương biệt*

**Thơ Thái Tú Hạp**

## 36 Khởi nguyên và truyền bá của Phật Pháp

**Đức Đạt Lai Lạt Ma**

**và Ni Trưởng Thubten Chodron**

**Huỳnh Kim Quang dịch**

## 43 Lời tựa cho Sống Viên Mãn Kiếp Này

**Thiền Sư Khippapanno Kim Triệu**

## 45 Một Phật tử tương đối hoàn hảo

**Đào Văn Bình**

## 50 Con sâu trên đàn bầu của mẹ

**Huyền Trí**

## 57 Chỉ là hạt bụi

**Mộc Nhiên**

## 59 Ngày Rằm đến Chùa Huệ Quang ăn chay

## 60 Xin hẹn gặp lại kỳ sau



Hình bìa: Phật Dược Sư tại Thiền Viện Chân Nguyên, Adelanto, California

Phụ trách bài vở, kỹ thuật: Đồng Phúc, Phúc Viên, Hoàng Mai Đạt

Giá ủng hộ \$10 một tờ tính luôn cước phí ở Hoa Kỳ

Tinh Tấn Magazine, 9082 Jennrich Ave., Westminster, CA 92683

Phone (714) 290-7747. Email: tinhtan2018@yahoo.com



## Lời mở đầu cho Tinh Tấn 2

**P**hật Dược Sư - một vị Phật mà hình ảnh từ Thiền Viện Chân Nguyên từng được chúng tôi lưu niệm nay được dùng làm trang bìa của số báo Tinh Tấn thứ hai - đã có 12 đại nguyện với mục đích trợ giúp chúng sanh trên đường tu hành, đạt tới giác ngộ và giải thoát. Từ bấy lâu nay, khi nghĩ đến Đức Phật Dược Sư, cá nhân chúng tôi chỉ hiểu một cách đơn giản rằng Ngài là một vị lương y, luôn cứu giúp những chúng sanh nào bị bệnh tật hiểm nghèo, khó chữa.

Rồi đến khi được đọc 12 đại nguyện của Ngài thì mới thấy ra rằng không chỉ giúp cho chúng sanh - kẻ đã tu cũng như người chưa tu - vượt qua được thân bệnh, Phật Dược Sư còn tạo ra những phương tiện để trợ lực cho một hành giả được mau tiến bước trên con đường học đạo, đạt đạo. Ngài giúp cho thân có đủ ăn, đủ mặc, che chở cho tâm được bình yên, thanh tịnh, không bị ma vương quấy nhiễu, hãm hại. Nói cho gọn, Ngài giúp chúng sanh thoát khỏi tất cả những bệnh khổ - thân cũng như tâm - ở cõi Ta Bà này.

Với sự hiểu biết còn nông cạn đó, chúng tôi xin chú trọng đến đại nguyện thứ 11 của Phật Dược Sư được dùng làm chủ đề cho số báo Tinh Tấn thứ hai: Mang thức ăn đến cho người đói.

Đại nguyện thứ 11 có lẽ đã được Ngài Huyền Trang dịch từ tiếng Phạn sang tiếng Hán hơn cả ngàn năm trước như sau: “Nguyện ngã lai thế, đắc bồ đề thời, nhược chư hữu tình, cơ khát sở não, vị cầu thực cố, tạo chư ác nghiệp, đắc văn ngã danh, chuyên niệm thọ trì, ngã đương tiên dĩ thượng diệu ẩm thực, bảo túc kỳ thân, hậu dĩ pháp vị, tất cảnh an lạc nhi kiến lập chi.”

Và từ tiếng Hán, nhiều các bản tiếng Việt được ra đời trong đó có bản của Hòa Thượng khai sơn chùa Phật Tổ (Long Beach) Thích Thiện Thanh, như sau: “Ta nguyện đời sau, khi chứng Đạo Bồ Đề nếu có hữu tình nào bị sự đói khát hoành hành, vì tìm miếng ăn phải tạo các nghiệp dữ, nếu nghe danh hiệu ta, chuyên niệm thọ trì, trước hết ta dùng các món ăn ngon ban bố cho họ được no đủ, và sau ta đem giáo pháp nhiệm mầu kiến lập cho họ cảnh giới an lạc hoàn toàn.”

Với chủ đề về ẩm thực, Tinh Tấn Magazine lần này hân hạnh được “khai vị” bằng bài viết Ăn Chay, Ăn Mặn của Thượng Tọa Thích Trí Siêu, một vị du tăng tài cao đức trọng đang mang “pháp thực” đến các đồng hương ở khắp Bắc Mỹ và Tây Âu. Kế đó là bài viết Bốn Loại Thức Ăn của cư sĩ Tuệ Hiền, phiên tả từ một bài giảng của Hòa Thượng Thích Phước Tịnh.

Trong loạt bài kế tiếp, Tinh Tấn có cơ duyên được tiếp chuyện với ba vị tăng ni đã và đang có những sinh hoạt liên quan đến loại thức ăn “đoàn thực” tại Quận Cam. Thầy Thích Thường Tịnh ở Chùa Phật Tổ đang thực hành hạnh nguyện đưa mọi người đến với đạo qua “các món ăn ngon” (như lời Kinh Dược Sư) do chính thầy chọn nấu mỗi tuần. Ni Sư Thích Nữ Thiên Tuệ ở Chùa Phổ Linh tình nguyện nấu ăn “bằng cả cái tâm” cho các khóa tu và đại lễ. Và Ni Sư Thích Nữ Như Quang ở Chùa Phước Quang, cùng với người em cùng đi tu, đã vất vả nấu ăn để duy trì đường tu của họ.

Kế đó là những bài viết “tư niệm thực” về đạo và đời rất hữu ích, bổ dưỡng, như lời tựa của Ngài Thiền Sư Khippapanno Kim Triệu dành cho cuốn Sống Viên Mãn Kiếp Này của Ngài Thiền Sư Munindra, một “mẹ hiền” mà cũng là một thánh nhân thời nay, như bài của Sư Cô Thích Nữ Huệ Trân, của hai đạo hữu Huỳnh Kim Quang và Đào Văn Bình thân tặng bốn báo. Phần “thực đơn” của Tinh Tấn kỳ này cũng không thể thiếu các món “tráng miệng” như một bức tranh Phật của cố họa sĩ Võ Đình, bài thơ Gió Thổi Tri Âm của thi sĩ Thái Tú Hạp, thơ đạo trà của Sư Giác Biên, một truyện ngắn của Ni Mộc Nhiên, và đặc biệt là bài Con Sâu Trên Dàn Bầu Của Mẹ của cư sĩ Huyền Trí chan chứa tình thương vô biên cho các loài thú sống chung quanh ta. Và cũng từ lòng từ bi đó, mong sao cho sự sát sanh được giảm bớt qua việc ăn chay.

Mời quý đạo hữu cùng bước vào thế giới của số báo này.

Trân trọng,

**Tinh Tấn Magazine**



# Ăn chay, ăn mặn

Bài TT THÍCH TRÍ SIÊU

**T**rong một chuyến hành hương sang Ấn Độ, trên máy bay vào giờ ăn có vài vị Sư Nam Tông ăn thịt do chiêu đãi viên đưa tới. Thấy thế vài Phật tử Việt Nam xì xào với nhau, “Máy ông Thầy này tu hành kiểu gì mà ăn mặn, không biết từ bi chỗ nào!”

Một dịp khác, có một Thầy Việt Nam đi cùng với Phật tử đến viếng thăm một trung tâm Phật Giáo Tây Tạng. Không biết Thầy này thơ thần làm sao mà lại đi ngang nhà bếp thấy họ đang xào nấu thịt bò, trở ra nói với Phật tử, “Trời ơi, ở đây họ ăn thịt!”

Quan niệm của đa số Phật tử Việt Nam là người tu hành không được ăn thịt, nếu ăn thịt thì không phải kẻ tu hành. Trong khi đó Phật tử các nước Nam Tông khi nhìn vào người tu hành Bắc Tông thì họ nói, “Tu hành gì mà lại ăn chiêu, không giữ đúng giới luật của Phật.” Khi thấy quý Thầy ăn chay, họ hỏi, “Bộ quý Thầy theo Đề Bà Đạt Đa hay sao?” Nếu không may, Thầy nào thành thật trả lời, “Truyền thống chúng tôi tu hành phải ăn chay,” thì họ bẻ lại ngay, “Trâu ngựa kia ăn chay ăn cỏ, vậy chúng cũng tu hành sao?”

Người ăn chay thì hãnh diện cho mình tu thật. Còn người ăn mặn nhưng ngày ăn một bữa thì cho mình tu đúng lời Phật dạy.

Là du Tăng có dịp lang thang qua các Tu Viện không phải truyền thống Việt Nam nên tôi thông cảm, không bênh bên nào cả. Tôi chỉ nói về kinh nghiệm cá nhân của mình để bạn đọc tùy ý lựa chọn.

Trước hết, trở về dòng lịch sử. Xưa kia đức Phật và chư Tăng đi khát thực, ai cho gì thì các ngài ăn cái đó, không đòi hỏi phân biệt chay mặn. Trong bộ Mahavagga có vài giới cấm Tỳ Kheo không được ăn thịt của một số loài vật như: voi, ngựa, sư tử, rắn và chó. Như thế có nghĩa là được quyền ăn những loại thịt khác. Khi đi khát thực, Tỳ Kheo được phép ăn năm thứ thịt, gọi là ngũ tịnh nhục:

1. Thịt ăn mà không thấy người giết.
2. Thịt ăn mà mình không nghe tiếng của con vật kêu la.
3. Thịt ăn mà mình không nghi người ta giết vì mình và

cho mình ăn.

4. Thịt của con thú tự chết.

5. Thịt của con thú khác ăn còn dư.

Cũng cần thông cảm là khi đi xin ăn, một vị khát sĩ không thể nào đòi hỏi thí chủ phải cúng cho mình thứ này thứ kia theo khẩu vị và ý thích của mình được. Hơn nữa khi đi khát thực, nhiều khi phải đi đến những làng mạc xa xôi hẻo lánh nơi mà thí chủ đa số không phải là Phật tử.

Khi đi khát thực, ai cho gì mình ăn cái nấy, đây là một phương pháp tu hành rất hay, nó tập cho ta bỏ tánh ham ăn ngon, ăn nhiều, bỏ tánh đòi hỏi cao lương mỹ vị, tăng trưởng hạnh tri túc và tánh bình đẳng. Điển hình là Đại Đức Pindola Bharadvaja (Tân Đầu Lô Phả La Đa) đã thản nhiên ăn ngón tay của một người cùi rụng rơi vào bình bát của ngài, khi người này cúng dường vật thực. Ở trường hợp này ta thấy việc ăn chay hay ăn mặn không còn là một vấn đề nữa.

Ngoài ra trong giới Pratimoksha của Tỳ kheo, dù là 227 giới của Tiểu Thừa hay 250 giới của Đại Thừa đều không có giới nào cấm ăn thịt cá. Do đó một Tỳ Kheo ăn thịt lạt hay thịt mặn, không thể bị xem là phạm giới được.

“Ăn mặn nói ngay, hơn ăn chay nói dối.”

Câu này không có nghĩa khuyên người nên ăn mặn mà cốt cảnh tỉnh người ăn chay. Vì có nhiều người ăn chay dễ dàng nên sinh lòng kiêu mạn, tự cho mình hơn người rồi khinh người ăn mặn. Hoặc có người mới bước vào Đạo đã ăn chay trường ngay, cốt để được người khác khen ngợi. Ăn chay như vậy là do lòng háo danh mà ra.

Tại sao Phật tử Đại Thừa lại có giới ăn chay?

Trong hai kinh Đại Thừa: Lăng Già và Đại Bát Niết Bàn, đức Phật dạy đệ tử không được ăn thịt cá. Đại ý trình độ chư Tỳ Kheo lúc ban đầu còn thấp kém, chưa có thể lãnh thọ giáo pháp Đại Thừa nên Phật nói pháp Tiểu Thừa, phương tiện cho các Thầy dùng ngũ tịnh nhục. Sau này trình độ các Thầy khá hơn, lãnh thọ được pháp Đại Thừa nên Như Lai cấm tuyệt không cho ăn thịt cá nữa. Nếu còn ăn các thứ ấy thì còn phạm giới sát sinh, không trực tiếp thì cũng gián tiếp sát sinh, làm mất hạt giống từ bi. Sau nữa Đại Thừa có kinh Phạm Võng nói về Bồ

Hình: Thượng Tọa Thích Trí Siêu tại một buổi giảng ở Đuốc Tuệ tại Quận Cam, California vào tháng 10, 2010. (hmd)

Tát giới: gồm 10 giới trọng và 48 giới khinh, trong đó giới khinh thứ 3 cấm ăn thịt. Bởi thế người nào thọ giới Bồ Tát phải trường trai.

Vào năm 1987, Thượng Tọa Đức Niệm soạn dịch quyển Tại Gia Bồ Tát Giới, gồm sáu giới trọng và 28 giới khinh, trong đó không bắt phải trường trai nữa mà phải giữ ít nhất sáu ngày chay trong một tháng (giới khinh thứ bảy).

Nếu ta thích ăn chay vì lòng từ bi hoặc giữ giới Bồ Tát thì ta cứ việc ăn chay, nhưng đừng nên chỉ trích coi thường người ăn mặn, vì họ cũng có lý của họ.

Ngoài ra vào thời đức Phật, Đề Bà Đạt Đa đã yêu cầu Phật ban hành thêm năm điều sau đây trong giới luật của hàng xuất gia:

1. Tỳ Kheo phải sống trọn đời trong rừng.
2. Tỳ Kheo phải sống đời du phương hành khất.
3. Tỳ Kheo phải đắp y Pamsakula (y may bằng những mảnh vải lượm ở đồng rác hoặc nghĩa địa).
4. Tỳ Kheo phải sống dưới gốc cây.
5. Tỳ Kheo phải ăn chay suốt đời.

Với lòng từ bi và đức khoan dung, đức Phật tuyên bố rằng các đệ tử của ngài được tự do hành động về năm điều này, muốn áp dụng hay không cũng được. Ngài không bắt buộc phải theo chiều nào nhất định.

Vì lý do này nên khi thấy quý Thầy ăn chay, các Sư Nam Tông mới nói, “Bồ quý Thầy theo Đề Bà Đạt Đa hay sao?”

Nên biết ngày nay chỉ có chư Tăng Việt Nam, Trung Hoa và Đại Hàn là còn truyền thống ăn chay, các nước khác đều ăn mặn. Nhất là Tây Tạng, không những ăn thịt mà lại ăn cả ba bữa nữa.

Trong giới Bồ Tát của Tây Tạng gồm 18 giới trọng và 64 giới khinh, không có giới nào cấm ăn thịt cả. Tôi đã thọ giới này với Ganden Tripa Rinpoché thứ 98 tại Institut Vajrayogini trong dịp lễ Điểm Đạo Yamantaka Tantra năm 1987. Cùng lúc ấy tôi cũng thọ giới Kim Cang Thừa gồm 14 giới trọng và 10 giới khinh. Trong 24 giới này cũng không có giới cấm ăn thịt. Bởi vậy chư Tăng và các Lạt Ma Tây Tạng ăn thịt như thường, nhất là thịt Yak (một loại bò núi rất to).

Một lần trong buổi thuyết pháp của Thrangou Rinpoché (một vị Lạt Ma cao cấp của phái Kagyupa), có người hỏi, “Tại sao các Sư Tây Tạng không ăn chay?”

Thrangou Rinpoché trả lời, “Dân Tây Tạng giết một con Yak nuôi được 10 người trong một tháng, trong khi đó nếu rửa và nấu một bó cải làm chết biết bao côn trùng sâu bọ mà chỉ nuôi được một người trong một bữa. Vậy thì cái nào lợi và ai sát sinh nhiều hơn?”

Không biết bạn đọc có đồng ý không? Nhưng theo tôi câu trả lời của Thrangou Rinpoché cũng chỉ là một lối biện hộ cho người ăn thịt mà thôi. Ta có thể tranh luận mãi về vấn đề này, vì người ăn thịt sẽ có lý lẽ của người ăn thịt và người ăn chay cũng có lý lẽ của người ăn chay. Không ai chịu thua ai! Tu hành đâu phải để ăn thua đủ với nhau mà giành phần thắng về mình.

Như vậy ăn chay hay ăn mặn cái đó tùy ý bạn. Nhưng

nếu là người muốn tu hành thì chắc bạn sẽ đồng ý với tôi rằng chúng ta ăn để sống chứ không phải sống để mà ăn. Ăn để nuôi thân, cho thân có sức khỏe để tu hành, hoặc nếu không tu thì cũng làm sao tránh khỏi bệnh tật, sống đời an vui.

Có câu “bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất,” có nghĩa là mọi căn bệnh đều vào từ miệng và mọi tai họa đều từ miệng mà ra. Con người có hai phần: thể xác và tinh thần. Người đời thường chỉ lo cho thể xác, còn người tu lo tinh thần. Có nhiều người tu ăn chay chỉ ăn rau luộc chấm nước tương vì cho rằng việc ăn uống không quan trọng, việc tu niệm quan trọng hơn. Sau một thời gian cơ

---

*“Ăn mặn nói ngay,  
hơn ăn chay nói dối.”  
Câu này không có nghĩa  
khuyến người nên ăn mặn  
mà cốt cảnh tỉnh  
người ăn chay.*

---

thể thiếu sinh tố dinh dưỡng, bệnh hoạn đủ thứ, lúc đó liền đổ tại nghiệp. Tôi thấy cái đó đúng là tại nghiệp, nghiệp vô minh không biết ăn uống đúng với luật dưỡng sinh. Thân thể ví như chiếc bè để qua sông sinh tử đến bờ Niết Bàn. Muốn qua sông mà không sờn sóc chiếc bè, để bè mục nát, chưa đến giữa dòng bè đã tan rã, như vậy có đến được bờ bên kia không?

Ăn chay là điều rất tốt nhưng nên ăn chay một cách thông minh. Những hành giả Yogi Ấn Độ ăn uống rất kỹ lưỡng. Họ chia thức ăn theo ba loại: tamasique, rajasique và sattvique.

Thức ăn tamasique là những loại có tính chất làm hại cơ thể tiêu hao nguyên lực và làm tâm trí hôn ám dần dần. Đó là thức ăn thiu chua hoặc quá chín, thịt cá, hành tỏi, rượu, thuốc lá, thuốc phiện, đồ hộp, đồ đông lạnh, v.v.. Ăn quá no cũng được xem là tamasique. Hành giả Yogi tuyệt đối tránh ăn những loại thức ăn này.

Rajasique là những loại kích thích cơ thể, tâm trí và cảm xúc. Nó kích thích luôn cả đam mê và làm mất tự chủ. Hành giả Yogi cố tránh những thứ này càng nhiều càng tốt. Đó là trứng, cà phê, trà, đồ gia vị mạnh, quá chua, quá đắng, đường trắng, bột trắng, đồ hóa học, v.v.. Ăn quá nhanh hoặc ăn nhiều thứ trộn lẫn cũng được xem là rajasique. Người tu thiền ăn những thứ này dễ bị loạn tưởng chi phối.

Sattvique là loại thức ăn bổ dưỡng cho cơ thể, đầy đủ sinh tố, dễ tiêu, giúp cho tâm trí bén nhạy, sáng suốt và vắng lặng. Đây là thức ăn chính của hành giả Yogi, gồm ngũ cốc, hoa quả, rau cải tươi, bơ, sữa, fromage, đậu hạt, mật ong, nước trái cây, nước suối, v.v..

Người ăn chay nên ăn những thức ăn sattvique, nhưng cũng phải biết ăn theo thời tiết bốn mùa, tùy theo phong thổ và tạng âm dương. ♦

# Bốn loại thức ăn



## Bài TUỆ HIỀN

**“Nhất thiết chư pháp do thực nhi trụ”**  
(Kinh Tạp A Hàm).

Tất cả mọi sinh vật trên hành tinh do ăn mà sống còn, tồn tại. Cách ăn của động vật và thực vật tuy có khác biệt, nhưng tựu trung chỉ là đem dưỡng chất vào nuôi tự thể. Động vật có thể nuôi sống bằng thịt của động vật nhỏ hơn hoặc bằng cây cỏ; tuy nhiên, những loài bò sát như rắn rung chuông hay rùa đất có thể sống bằng năng lượng đất trời nhiều tháng mà không cần gì thêm.

Thực vật cũng có thể tự nuôi sống nhờ rễ cây hấp thụ chất dinh dưỡng từ đất, nhờ lá nhận ánh nắng hay bắt côn trùng. Còn loài người chúng ta thì sao?

Trong kinh Tạp A Hàm số 373, Đức Phật bảo các thầy khát sĩ, “Có bốn loại thức ăn giúp các loài sinh vật lớn lên và sống còn. Bốn loại thức ăn đó là gì? Thứ nhất là đoàn thực, thứ hai là xúc thực, thứ ba là tư niệm thực và thứ tư là thức thực.”

### Đoàn thực

Trong từ Hán Việt, “đoàn” có nghĩa là “vắt” hay “nắm,” như người mình thường nói là nắm cơm hay vắt cơm, vì nó khởi nguồn từ yăn hóa dùng tay viên thức ăn đưa vào miệng của người Ấn Độ ngày xưa. “Thực” có nghĩa là ăn. Hiểu theo nghĩa rộng, đoàn thực là loại thức ăn ở thể đặc hay thể lỏng, được đưa vào miệng.

Nếu có chánh kiến, khi đưa thức ăn, thức uống vào miệng, ta biết nó bổ dưỡng hay tàn phá thân thể. Thức ăn cầu kỳ thì dễ mất đi dưỡng chất, lại làm cực công người nấu nướng. Có những thức ăn, mà sau khi thọ dụng, sẽ làm cho thân thể ta trì nặng, uể oải, tâm không còn tỉnh táo để thiền tập. Nếu có chút công phu thực tập, ta có thể chiêm nghiệm được điều này.

Về phương diện vật lý, sau khi ăn, máu tập trung về bao tử để giúp tiêu hóa. Nếu ta suy nghĩ, hay tính toán, máu sẽ dồn lên não, làm chậm tiêu. Thịt động vật hay thức ăn nhiều chất béo, chất ngọt từ đường góp phần không nhỏ trong việc làm trì trệ tiêu hóa và gây nên tật bệnh. Bình thường, chúng ta ăn ngày ba bữa và phải đem vào người ít nhất là hai lít nước. Vậy thì nếu không ăn, ta sống được bao lâu? Nếu không có nước uống thì sao? Điều này ta biết rất rõ khi đọc bản tin về số người sống sót sau những trận thiên tai, hoạn họa. Rồi còn hơi thở nữa? Ta sẽ duy trì mạng sống được bao lâu, nếu không có dưỡng khí?

Thời Đức Phật còn tại thế, ngài đã từng hỏi các thầy tỳ kheo là mạng sống con người kéo dài được bao lâu. Câu trả lời của người biết đạo là “trong một hơi thở.” Như vậy, chất dinh dưỡng giúp ta nuôi sống thân mạng này là thức ăn lành, nước uống sạch và không khí thoáng đảng. Theo thống kê mới nhất, trên trái đất chúng ta sinh sống có gần 800 triệu người đói ăn, 2.4 tỉ người không có nguồn nước sạch để uống. Vào năm 2012 đã có gần 6.5 triệu người chết vì không khí ô nhiễm.

Biết vậy, ta nên tập tành cẩn trọng trong cách tiêu dùng, không phí phạm thức ăn và nước uống. Ta cũng nên

*Cư sĩ Tuệ Hiền hiện sống tại Quận Cam, là hướng dẫn viên lớp khí công mỗi sáng Chủ Nhật tại Little Sài Gòn. Hình sen ở trên là của Phan Minh Cường An tặng qua Pexels.*



# Bốn loại thức ăn và dư quang mùa thanh lọc

Đôi lời của HẠNH VIÊN

**T**rên hành trình tìm hiểu giáo lý của đức Thế Tôn, tôi đã hơn một lần nghe (trong băng đĩa) quý Thầy Cô giảng giải về “bốn loại thức ăn” và tạm có khái niệm tổng quát về đề tài trên. Nhưng, chính qua khóa tu học Thanh Lọc Thân Tâm do thầy Tâm Thành hướng dẫn, sau mấy ngày trải nghiệm thực tế, tôi mới nhận ra, dù chút xíu thôi, thế nào là xúc và thức thực cùng tầm quan trọng của nó và từ đó càng thêm kính ngưỡng trí tuệ cao vời của đấng Giác Ngộ tự ngàn xưa.

Theo “Sổ Tay Thanh Lọc” được phân phát cho các thiền sinh, mục đích của việc Thanh Lọc Thân Tâm là đẩy những cặn bã tồn đọng trong thân và tâm ra ngoài; và tiến trình thực hiện thanh lọc là một tiến trình kéo dài gồm giai đoạn đầu tiên là để giải tỏa những chất dư thừa nặng nề và dơ bẩn trong thân vật lý, rồi sau tới tinh tâm thanh lọc tâm và im lặng để lắng nghe những vận hành và phản ứng trong thân và tâm, để tập có mặt trọn vẹn cho thân trong mọi giây phút và hành động, vân vân và vân vân...

Sau khóa tu sáu ngày mà tôi may mắn được tham dự, hầu như các thiền sinh đều hỉ hả hài lòng với kết quả gạt hái ngay trước mắt: người thì xổ ra “cả bụm” sạn mật, kẻ thì “bụng xẹp hẳn đi,” anh thì “gọn gàng thấy rõ,” chị thì “da dẻ sáng lên”... Riêng tôi, tôi học được vài điều cụ thể như sau: mình có thể uống nước ép

từ rau củ hay hoa quả để sống mà không hoa mắt run tay sạm chân như hằng lo sợ (vì đã từng xảy ra trước đây mỗi khi tôi đói bụng), và nắng, gió, năng lượng mặt trời cùng sự thư giãn tâm tư có thể trở thành nguồn sữa ngọt nếu mình biết hồn nhiên nhận lãnh như một đứa bé thơ.

Thật vậy, rõ ràng từ kinh nghiệm bản thân: không ăn thức ăn đặc mấy ngày liên tiếp, đi xổ rất nhiều lần trong ngày, cộng thêm một đêm thiếu ngủ, vậy mà sáng hôm sau tôi vẫn đủ khỏe để theo kịp những động tác lạy khí công mà thầy hướng dẫn và đầu óc vẫn sáng suốt để theo dõi bài giảng. Nhờ thiên định, nhờ biết giữ chánh niệm trong lúc ăn (thức ăn lỏng), hay nhờ nắng trong gió lành ở công viên? Tôi không biết chắc. Nhưng tôi rõ một điều: hình như kết quả này liên quan tới bài học trên slide show của thầy về hai loại kim tự tháp đối ngược: các loại thức ăn từ thô tới vi tế (đoàn thực, xúc thực, thức thực) đi ngược với mức độ cung cấp năng lượng - càng vi tế càng cho nhiều năng lượng.

Tâm đắc với điều vừa trải nghiệm và muốn chia sẻ với mọi người, tôi còn đang loay hoay xoay sở thì cơ duyên đưa đẩy cho tôi quen được chị Tuệ Hiền, vị hướng dẫn viên lớp lạy khí công từng dạy cho các thiền sinh trong khóa tu học ấy và được chị hứa giúp đóng góp bài vở. Và nhờ vậy Tinh Tấn có được một bài giảng thật giá trị của Hòa Thượng Thích Phước Tịnh về đề tài trên qua công lao phiên tả của chị.

Chị kể, sau khi nghe Thầy giảng phẩm kinh này, chị có làm bốn câu thơ diễn tả mơ ước mình và đề tặng mà tôi xin được phép ghi ra đây như một món quà chung cho độc giả Tinh Tấn:

*Gió thoảng chút hương thừa  
Mát dịu giữa trời trưa  
Cho con được một ngày  
Hương giác ngộ thơm đưa. ♦*

bao vệ môi sinh để dưỡng nuôi lá phổi của mình.

## Xúc thực

Loại thức ăn thứ hai mà Đức Phật nhắc đến là xúc thực. Đó là những cảm thọ mà ta có được khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, nhiệt độ, nghĩ suy. Cảm thọ đó có thể là mừng vui, giận dữ, thương yêu, thù ghét, sầu bi, an bình, tham đắm. Cũng giống như đoàn thực, xúc thực có khả năng nuôi dưỡng hay tàn hại. Nếu xúc thực là cảm thọ hỷ lạc thì có sức mạnh vượt xa đoàn thực.

Thời nhà Đường có anh chàng thư sinh (Thôi Hộ) rời bỏ kinh kỳ loạn lạc về lánh nạn ở một vùng quê. Chàng gõ cửa nhà kia xin nước. Người mở cửa đem nước cho chàng là một thiếu nữ tuổi đôi mươi. Đôi má nàng đỏ hồng trong ánh nắng ban mai làm chàng thư sinh ngẩn ngơ, tự hỏi má nàng hồng tự nhiên hay là ánh sắc hồng của hoa đào đang nở rộ trước sân?

Hình ảnh đó ghi đậm nét trong tâm thức của chàng, thôi thúc chàng trở lại chốn cũ vào mùa xuân năm sau, dù

cho nơi chàng ở đã bình yên. Chàng gõ cửa... một lần, hai lần, ba lần và hồi hộp đợi chờ, nhưng bên trong yên lặng như tờ. Lặng nhìn những đóa hoa đào tung cánh hồng rung rinh trước gió như đang cười nhạo kẻ si tình, chàng thư sinh múa bút để lại bài thơ trên vách nhà nàng, rồi thờ thẩn ra về. Âm tiếng Hán của bài thơ như sau.

*Khứ niên kim nhật thử môn trung  
Nhân diện đào hoa tương ánh hồng  
Nhân diện bất tri hà xứ khứ,  
Đào hoa y cựu tiếu Đông phong.*

tạm dịch là

*Năm xưa ngày ấy cửa này  
Mặt người con gái hây hây má đào  
Năm nay người ở nơi nao  
Hoa đào năm cũ cợt chào gió Đông*

Một năm trôi qua, mọi sự tưởng chừng đã chìm vào quên lãng, nhưng mùa xuân kế tiếp lòng chàng lại thôi thúc tìm về vùng quê ấy. Khi đứng trước cửa nhà nàng, chàng nghe tiếng khóc rất náo lòng của người già từ bên trong vọng ra. Đáp lại tiếng gõ cửa của chàng là một ông



lão mặt dầm đìa nước mắt. Hỏi han sự tình, chàng mới hiểu ra rằng sau khi chạy loạn về, thấy bốn câu thơ trên vách, con gái ông cụ ngày nào cũng trông ngóng người đề thơ trở lại. Trông hoài không thấy, nên cô ốm tương tư, bỏ ăn không ngủ và vừa mới nhắm mắt lìa đời. Vô cùng thương cảm, Thôi Hộ tự nhận mình là người đã đề thơ và xin được vào quì bên xác con gái cụ. Khi những tiếng gọi thắm và giọt nước mắt tiếc thương của chàng nhỏ xuống mặt người con gái, nàng chớp mắt hồi sinh... và má nàng lại ửng hồng như hoa đào đang nở rộ ngoài hiên.

Đây là một trong những giai thoại của thi ca Đường mà hầu như ai cũng biết. Câu chuyện này chứng minh rằng xúc thực rất quan trọng. Niềm vui của hạnh phúc, của hy vọng đợi chờ, có năng lực rất lớn trong việc nuôi dưỡng thọ mạng của một con người. Với người hiểu đạo, yêu đương là ái nhiễm, là buộc ràng, là nhận chìm đời sống của nhau. Tuy nhiên, ở bình diện đời thường, nếu trái tim của ta không có một lần nở ra, để yêu thương một người khác ngoài bản thân mình, ta sẽ không có điều kiện mở rộng lòng đến vô biên để trở thành một loại tâm từ bi thương yêu bao nhiêu con người khác.

Xúc thực, còn được gọi là hỷ thực, đóng một vai trò quan trọng trong đời sống của chúng ta. Chúng ta không chỉ được nuôi dưỡng bằng gạo cơm, mà còn bằng tình thương yêu của bố mẹ, của những người bạn đời tặng cho ta. Niềm vui, hạnh phúc, sự yêu thương của người chung quanh có khi nuôi dưỡng ta nhiều hơn cả cơm gạo. Người nào sanh ra giữa cuộc đời mà không được nuôi dưỡng bằng sự thương yêu, thì khi lớn lên họ dễ trở thành những người hần học, chán đời và dễ trở thành tội phạm. Do vì không được bảo dưỡng trong môi trường hạnh phúc, nên trái tim của họ bị khuyết tật. Người nào được nuôi dưỡng trong môi trường thương yêu và trưởng thành trong môi trường hạnh phúc, người đó dễ thành công trong cuộc đời. Họ có trái tim nhân hậu và dễ phát sinh từ tâm.

Thế nên, nếu biết nuôi dưỡng đời sống mình thì trong

bảy, tám mươi năm cuộc đời, chúng ta có vô vàn điều kiện để dâng hiến sự có mặt của mình cho bao nhiêu người, mang lại niềm vui cho tự thân và cho những người “cùng hội cùng thuyền” với ta. Có điều kỳ lạ mà ít ai để ý là, mọi thứ ta cho ra, đều trở về với bản thân ta. Sự thương yêu, thủy chung, chăm sóc, ta tặng cho người thương, không hề mất đi đâu cả, mà nó trở lại với chính tự thân ta. Có một người để ta thương và hiến tặng sự thương yêu là đủ hạnh phúc rồi. Nếu mình quan niệm tình thương là nên tặng căn bản để mở lớn trái tim con người; thế thì, có được một người để mình thương yêu là một món quà.

Quan niệm được như thế, thì chắc chắn sự thương yêu của mình không phải là một món hàng đổi chác, không phải là sự trao đổi hai chiều, không cần đối tác. Làm được như vậy, ta sẽ lấy đi sự ganh tị trong ta rất dễ. Ta chỉ muốn chia sẻ và dâng hiến niềm vui mà không cần sự đền trả của bất cứ ai. Nhờ sự có mặt của người kia, nên tôi được phơi bày lòng tôi. Được mở rộng lòng đã là một niềm vui cho chính tôi rồi, nên tôi không cần sự đền đáp bồi hoàn của người kia. Tôi không đặt lên cân, để đo lường tình cảm của hai bên xem nhiều hay ít. Hạnh phúc sẽ đến với người có quan niệm đời sống như thế. Sống với tâm niệm này là người biết tu ở tầng xúc thực.

### **Tư niệm thực**

Tư niệm thực còn được gọi là ý chí thực, ý nguyện thực hay nguyện thực. “Tư” có nghĩa là suy nghĩ và “niệm” là nhớ. Khi tâm thức ta tràn đầy niềm mong mỏi hay khao khát một điều gì thì dù không ăn ta cũng thấy no. Xúc thực và tư niệm thực rất gần nhau về ý nghĩa, nhưng khác nhau về mức độ cạn sâu và thời gian biểu hiện. Câu chuyện Thôi Hộ là một thí dụ điển hình cho sự nối kết giữa xúc thực và tư niệm thực. Xúc thực là cảm thọ hỷ lạc, nhưng không bền bỉ và chỉ ở trên bề mặt. Tư niệm thực thì thâm lặng và kéo dài trong tâm thức.

Những người có ý chí rất mạnh có thể khống chế cái đau, có thể vượt qua bao nhiêu khó khăn tưởng chừng

không thể nào qua được, mới có thể tồn tại trong hoàn cảnh vô cùng nghiệt ngã. Người bị tội tù, đầy ải và hủy nhục, mà với ý chí kiên cường, họ có thể vượt qua tất cả để sống còn, trở về với người thân. Nên văn minh hiện đại mà chúng ta đang thừa hưởng là kết quả của những năm tháng dài miệt mài trong phòng thí nghiệm của các nhà bác học, ngày quên ăn, đêm không ngủ.

Có những loại tư niệm thực làm ta khổ đau như rượt đuổi danh, lợi, tài, sắc. Thế nhưng, ước muốn được khỏe mạnh, sáng suốt để giúp đỡ gia đình và xã hội; ước muốn được học hỏi, tu tập, chuyển hóa để theo chân Thế Tôn và các bậc Thầy, Tổ đem ánh sáng giác ngộ cho đời, cho người là loại tư niệm thực đem lại an lạc và hạnh phúc dài lâu.

### Thức thực

Thức thực được ví như dòng nước chảy ngầm trong đời sống. Nó có năng lực duy trì thọ mạng và nghiệp thức trong hiện đời để di chuyển vào đời sau. Nếu nó xuất hiện trên bề mặt thì trở thành tư niệm thực; và nếu cạn hơn nữa thì là xúc thực. Niềm vui, nỗi buồn, cơn giận, nỗi bất an đều có nền là tâm thức sinh diệt. Tâm thức này là một dòng chảy miên man, chưa bao giờ ngưng nghỉ, nhưng các bậc minh triết sẽ cảm nhận được. Khổng Tử một lần đứng bên bờ sông đã buột miệng nói rằng: “thệ giả như tư phù, bất xả trú dạ,” có nghĩa là “chảy mãi như thế này chưa dừng ngày đêm.” Ông không phải chỉ nói dòng sông trôi chảy, mà còn ám chỉ dòng chảy bên trong ta.

---

*... nếu trong đời này, ta nuôi dưỡng tâm ta bằng những điều gì, thì khi ta trở lại lần sau, điều đó sẽ bật sáng trong tâm ta trước tiên.*

---

Dòng tâm thức thâm thì trong ta cũng tương tự với xa lộ giao thông. Chưa bao giờ dòng xe ngừng chạy trên xa lộ. Nó chỉ thưa hay dầy mà thôi. Lưu lượng của dòng tâm thức tuôn chảy trong mỗi người chúng ta còn dầy hơn rất

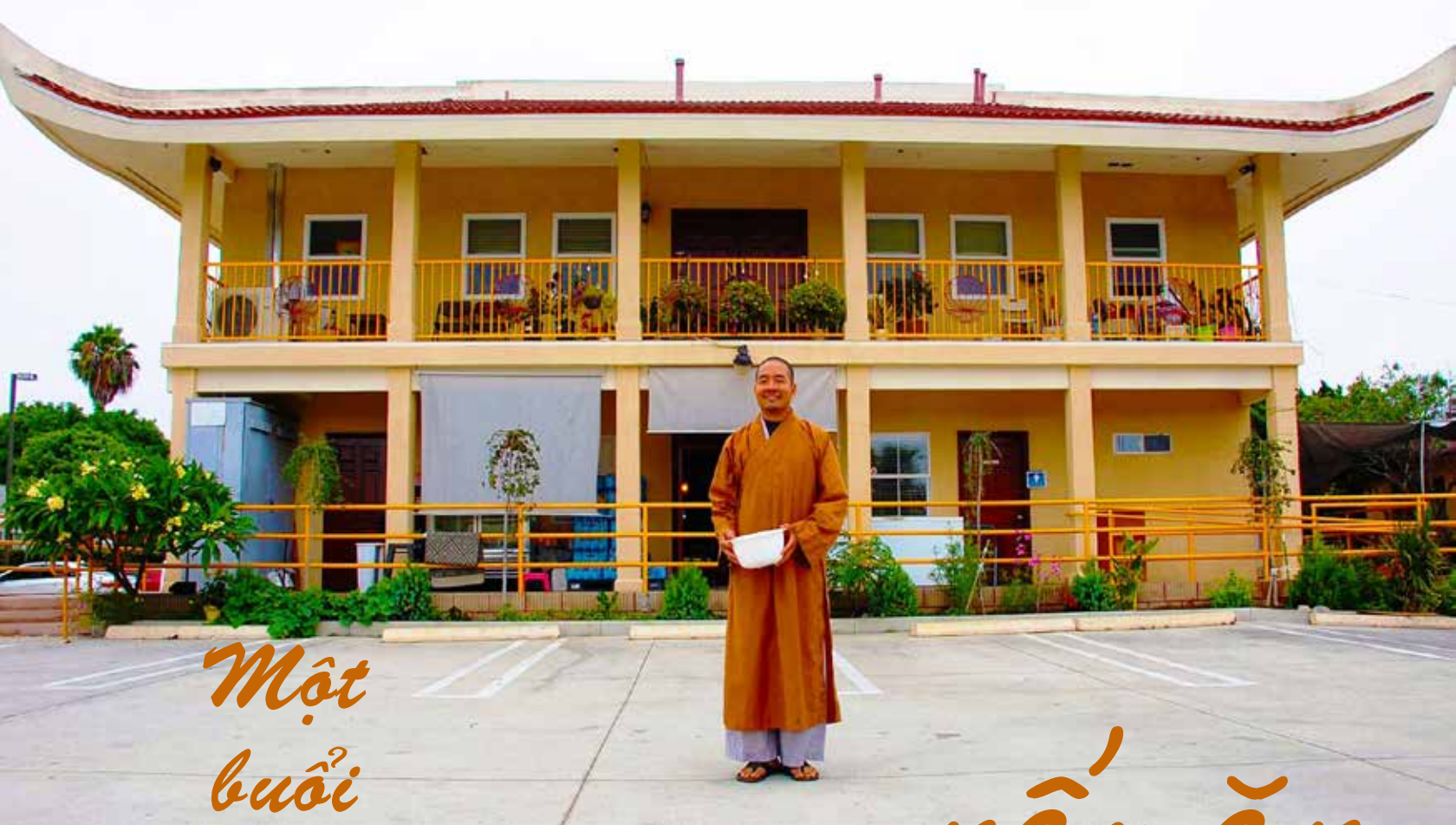
nhieu, mà trong kinh văn gọi là bộc bố hay bộc lưu. “Bộc bố” là tiếng Hán Việt chỉ cho một dòng thác từ trên núi cao ào ạt chảy xuống, cuộn cuộn nhìn như một mảnh vải trắng từ đỉnh núi kéo dài xuống bình nguyên, nhưng thật sự không biết bao nhiêu tỷ tỷ... những phân tử nước nổi kết liên tục.

Từ ví dụ này, Đức Phật dạy rằng ngay khi chúng ta cảm thấy mình không có suy nghĩ gì cả, dòng tâm thức này vẫn miên man chảy. Ngay khi ta ngủ thật say, dòng chảy này vẫn vận hành và tạo thành những giấc chiêm bao. Lúc đó nếu có ai đánh thức ta dậy, thì bao nhiêu hồi ức lại ào ạt kéo về. Nếu trước khi ngủ, ta suy nghĩ về một vấn đề gì, thì khi vừa thức giấc điều đó sẽ hiện lên trong tâm trí của ta. Chính khả năng duy trì dòng chảy của tâm thức giữ gìn cho ký ức ta tồn tại, và dòng chảy này tiếp tục duy trì cho đến lúc chuyển sang hình hài của thân kế tiếp. Điều này cho thấy rằng nếu trong đời này, ta nuôi dưỡng tâm ta bằng những điều gì, thì khi ta trở lại lần sau, điều đó sẽ bật sáng trong tâm ta trước tiên. Nếu như ta đam mê âm nhạc, thì khi trở lại trong hình hài kế tiếp không cần học ta cũng đàn được, hát được. Điều này cũng lý giải được sự xuất hiện của thần đồng toán học, âm nhạc hay hội họa. Hãy tỉnh tâm nhìn lại cuộc sống hiện thời của mình và những việc mình đang làm. Mình có muốn kiếp lai sinh của mình giống như bây giờ không, hay mình muốn nó khác đi. Nếu khác đi và khác như thế nào, đều do mình chọn lựa và thực hành, bây giờ và ngay trong kiếp này.

Bốn loại thức ăn kể trên đều mang hai đặc tính đối ngược, nuôi dưỡng hay tàn hại, an vui hay khổ nạn, thăng hoa hay trầm lụy. Người biết thương mình là người biết nuôi dưỡng thân bằng thức ăn, thức uống lành mạnh, không khí tinh sạch, biết nuôi dưỡng sáu căn bằng cảm xúc an vui, biết làm lớn lên ý nguyện phụng sự tha nhân. Và quan trọng hơn cả là biết ta đang đưa những gì vào tâm thức mình hàng ngày để định hướng cho đời sống thánh thiện cao quý hay trần tục thấp hèn bây giờ và tương lai.

*(Phiên tả từ bài giảng “Cõi Phật Hương Tích,” Kinh Duy Ma Cật của Thầy Thích Phước Tịnh) ♦*





Một  
buổi

# sáng với vị thầy tu hạnh **Nhũu ăN**

Bài và hình **HOÀNG MAI ĐẠT**

**P**hật đến với mỗi người, hay Phật tỏa sáng từ trong tâm, có lẽ tùy theo hoàn cảnh và tâm trạng của người khi Phật hiện hữu trong giây phút nhiệm màu ấy, tôi đoán vậy. Tôi chỉ có bản thân mình để tự xét nghiệm, không dám bàn đến kinh nghiệm của người khác vì e rằng mình sẽ phán xét không đúng sự thật. Còn Chùa Phật Tổ đã đến với tôi khi mà hoàn cảnh xem chừng không thuận với tâm trạng.

Từ nhiều năm trước tôi đã rất mong được sống ở một nơi yên tĩnh, tại một miền đồng quê yên ắng hay trong một khu rừng u tịch, trên núi cao hay cạnh biển lạnh, miễn là vắng người, để tâm bớt đi hoang theo người cùng chuyện đời của họ, có được thời giờ để tu tập. Niệm Phật, thiền, tụng kinh, trì chú, đọc sách đạo, nghiền ngẫm về kinh nghiệm tu hành của các vị thánh hiền, làm cái chi cũng quý, miễn là được hít thở an vui giữa thiên nhiên, tập sống theo lời Phật dạy.

Muốn thì muốn vậy, nhưng hoàn cảnh chưa cho phép. Mà ai trên thế gian này có được một cuộc sống lý tưởng như ý? Thỉnh thoảng tôi cũng được hưởng một ngày rời xa

khu phố đầy chuyện thời sự mà tôi bắt buộc phải vướng vào từng phút, từ sáng sớm đến tối khuya, vì công việc kiếm cơm. Có cái thân cần phải nuôi, có trách nhiệm cần phải hoàn thành với sự nhân nại, tình thương. Thế nên chuyện đi chùa, đến chùa hay về chùa đối với tôi vẫn là một món quà xa xỉ, không phải cứ muốn đến là đến được.

May thay tôi đã có được món quà đó từ Chùa Phật Tổ vào một buổi sáng sớm mà có lẽ đã được gieo mầm từ lâu. Tôi nói gieo mầm là vì mười mấy năm trước mẹ tôi từng đến chùa này làm công quả khi chùa tổ chức khóa An Cư Kiết Hạ. Bà có một tấm hình chụp chung với chư tôn đức tăng ni trong mùa an cư ấy nơi ngôi chánh điện rộng thoáng vừa mới hoàn thành, để chứng minh với tôi. Chủng tử Chùa Phật Tổ rơi vào tâm thức tôi qua bức hình ấy.

Rồi mấy năm sau, mỗi sáng sớm cuối tuần tôi lại chứng kiến cảnh đi tôi loay hoay kéo một chiếc va-li nhỏ trên lối đi tráng xi-măng, lên đường như mấy cô thợ làm nail - “cô thợ” này đã trên bảy mươi tuổi - rời nhà đón xe bus ở Westminster để đến Chùa Phật Tổ tuốt trên Long Beach. Dì “đi tu” hai ngày cuối tuần, có khi suốt một tuần ở chùa đó. Lại thêm một chủng tử đã gieo vào tâm tôi.

Tiếp theo mấy năm nữa, vợ tôi thỉnh thoảng cũng đến Chùa Phật Tổ trong hai ngày cuối tuần, mang về cho tôi thật nhiều “mầm” đạo, gieo rắc “lung tung” những câu

*Chùa Phật Tổ, 905 Orange Avenue, Long Beach, CA 90813. Tu học thường xuyên hàng tuần, thứ Bảy từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối; Chủ Nhật từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Liên lạc (562) 599-5100*

chuyện đạo từ các buổi giảng pháp, những buổi tu tập. Với ba vị ân nhân trên, nói sao tôi không “nảy mầm” với Chùa Phật Tổ được chứ?

Thế rồi một buổi sáng thứ Ba kia, giữa tháng Hai năm 2015, tôi cũng đến Chùa Phật Tổ, nhưng đến để “tác nghiệp,” chẳng để tầm đạo hay tìm một vị Phật sống ở đó. Tờ báo nơi tôi làm việc đang cần một tấm ảnh cho Tết Nguyên Đán. Tôi nghĩ đến một bức hình chuẩn bị đón Xuân ở một ngôi chùa phù hợp với truyền thống của người Việt Nam mình. Và rồi bao nhiêu chúng tử Chùa Phật Tổ từ đời nào bỗng ào ạt trôi lên, thúc đẩy tôi lên xe hướng đến chùa cách nhà chừng 20 phút.

Đến nơi, tôi bấm máy chụp vu vơ mấy tấm ảnh ở sân chùa tuy vắng vẻ nhưng tràn đầy cây cối, bông hoa rực rỡ, từng bưng chuẩn bị đón Tết. Bước ra khoảng sân bên hông chánh điện, tôi thấy một thanh niên đang đứng cạnh một chiếc bàn, chậm rãi làm một công việc gì đó. Anh chàng thu hút tôi bởi nét đáng rất điển trai mà lại làm một công việc rất phụ nữ. Đứng ngắm bông hoa vào những chiếc bình.

Lại gần hơn, tôi nhận thấy anh đội nón len xám che xuống chân mày, mặc chiếc áo lạnh trùm đầu và quần thể thao cũng cùng màu xám, hơi lồi thoi mà rất nghệ sĩ. Mặt mày râu lún phún chưa cạo, mà dáng người lại rất thanh tú, dịu dàng khoan thai cầm từng nhánh hoa tu-líp vàng và đỏ cắm vào những chiếc bình, sắp xếp cho chúng được ngay ngắn, cẩn thận như một cô giáo đang dìu từng em bé vào lớp mầm non.

Nhìn anh đang cắm hoa dưới mái chùa, tôi biết đây là hình ảnh mà tôi có thể nắm bắt cho báo Xuân, nên bèn lại gần để làm quen với người có nét thu hút ấy. Chưa kịp hỏi thì anh ta đã ngược lên nhìn, tặng người khách lạ một nụ cười thật tươi và ánh mắt thân tình, “Chú có cần gì không?”

Anh cỡ tuổi con chúng tôi. Chợt nhớ đến các con mình giờ này đang bận bịu với công việc ở ba thành phố khác nhau trên xứ Mỹ, mà anh chàng có nụ cười đẹp, đôi mắt



Thầy Minh Tài đang chiên tàu hũ ky, phía sau là thầy Thiện Đức và chị Phụng, vào một sáng Chủ Nhật đầu tháng Chín 2018 tại Chùa Phật Tổ.

hiền này lại dư thời giờ để đến chùa đây làm công quả. Kể cũng lạ. Tôi bèn hỏi bắt chuyện, “Anh tên gì vậy? Sao sáng nay lại đến chùa cắm bông? Bộ thích chùa lắm hả?”

Anh thoáng nhìn người hỏi, ánh mắt dò xét, miệng vẫn cười, rồi trở lại với những cành tu-líp trên tay, nói vừa đủ nghe với chút e thẹn, “Dạ, tên là Thường Tịnh. Chùa cần gì thì mình làm chuyện đó thôi chú.”

Nghe hai chữ “Thường Tịnh” tôi liền giật thót mình. Một trong những câu chuyện mà tôi nghe vợ kể về Chùa Phật Tổ là chùa có một thầy đại đức, trẻ và hiền, đã được đưa lên nhiệm vụ trụ trì, vì Hòa Thượng Thích Thiện Long bị bệnh nặng. Vợ tôi cũng kể, ngoài giờ hành lễ cần thiết, thầy Thường Tịnh ít khi ở trên chánh điện, vì thầy bận bịu lui cui nấu ăn dưới bếp, làm miết ở dưới đó. Không nghe vợ nói chuyện thầy trụ trì đẹp trai, cũng không nói mập ốm như thế nào, nên tôi tưởng thầy Thích Thường Tịnh là một người hơi đầy đặn, mập phúc hậu như mấy người chuyên nấu ăn. Ai dè thầy này cao ráo, mảnh khảnh, lại có vẻ dẻo dai, ánh mắt hiền hậu chân thật.

Biết mình đang nói chuyện với thầy trụ trì, tôi cười bẽn lẽn, thay đổi cách xưng hô cho hợp với một vị tăng đại diện cho Phật. Chúng tôi nói chuyện thêm dăm ba phút. Tôi nói tôi thán phục những người còn trẻ mà đã biết hiến thân cho đạo như thầy, còn những người già như chuối sắp chín cây như tôi đây mà nay mới biết đạo thì cũng đáng tiếc, biết chừng nào mới tìm ra được con đường giải thoát, trước khi rụng xuống gốc cây.

Nghe lời thán phục vậy, thầy nói như an ủi tôi, giải thích rằng những người như tôi biết đâu đã có căn tu từ những đời trước, nay còn chút nghiệp để trả, rồi đến khi xong việc đời mà đi tu thì không chừng lại mau đắc đạo hơn những người đã xuất gia và tu suốt đời. Không biết thầy nói có đúng hay không, nhưng nghe giọng thầy rất chân thành, ôn tồn, tôi cảm thấy nhẹ trong người. Rồi thầy ngỏ một lời mời mà từ đó về sau tôi biết thầy luôn nói với bất cứ ai từng đến Chùa Phật Tổ, “Chú ăn chưa? Mời chú ăn đi rồi hăng về.”

Thấy tôi còn ngại ngần, thầy liền lấy một chiếc đĩa



Cô Yến đến Chùa Phật Tổ làm công quả hầu như mỗi tuần.



### Đi tu để làm cho mọi người vui

*Đại Đức Thích Thiện Đức, 27 tuổi, đang phụ nấu ăn ở sân sau Chùa Phật Tổ, Long Beach ngày 2 tháng 9, 2018. Thầy đến Mỹ được hai năm, ở chùa Hoa Nghiêm trên núi San Bernardino trước khi chuyển về Chùa Phật Tổ vào tháng Năm, và đang tiếp tục học đại học.*

*Thầy Thiện Đức là con duy nhất trong gia đình, đi tu từ năm sáu tuổi. Cha thầy mất khi thầy mới bốn tuổi, và từ đó thầy thường đi chùa với mẹ ở Cà Mau. “Thấy tượng Phật vui, nên mới nói với mẹ rằng ‘con muốn đi tu, để được vui như Phật,’” thầy kể. “Hồi nhỏ mình muốn đi tu để cứu giúp mọi người, muốn được thành Buddha, được hiền từ như ngài để làm cho mọi người vui.”*

*Với sự đồng ý của mẹ, sau hai năm đi chùa thì thầy Thiện Đức đã xuất gia tại Chùa Phật Tổ ở Cà Mau, cùng tên với ngôi chùa ở Long Beach mà thầy đang trú xứ hơn 20 năm sau. “Khi được đi tu thì mình rất là happy, vì đó là con đường mình chọn.”*

và mời mạnh tiếng hơn, “Cơm chùa ngon lắm. Chú ăn chút đi rồi hăng về đi làm.” Nhìn tôi cười chịu thua trước lời mời ngọt vị đạo, thầy liền mở nồi cơm điện lớn ở gần đó, hỏi tôi muốn ăn bao nhiêu thầy lấy cho. Rồi thầy tìm thêm mấy món kho, xào cho tôi ăn. Một hồi sau tôi được mời thêm chén canh khoai môn mới nấu xong, từ một nồi lớn chắc để chuẩn bị cho khách thập phương và Phật tử đi lễ cuối tuần.

Trong nhiều phút sau, chúng tôi giữ yên lặng, chuyện ai nấy làm mà vẫn biết có sự hiện diện của nhau ở một khoảng cách chỉ có mấy thước. Thầy tiếp tục đứng cầm từng cành hoa vào bình, tôi ngồi ở bàn đối diện chậm rãi đưa từng thìa cơm vào miệng. Vợ chồng tôi đã ăn chay trường được mấy năm, tài nấu ăn của vợ tôi cũng đỡ đỡ (chắc chắn là hơn tôi), vậy mà mỗi lần ăn cơm chùa đều thấy ngon hơn cơm nhà. Sáng hôm đó cũng không khác. Sau này

tôi mới biết các món ăn ở Chùa Phật Tổ này thuộc hạng “đệ nhất” ở xứ chùa Quận Cam.

Không những thế, Chùa Phật Tổ luôn được tiếng khen là có “lực lượng” tăng ni và Phật tử công quả rất dễ thương, ân cần chu đáo cung cấp cho khách thập phương những bữa ăn chay miễn phí thật tuyệt vời vào hai ngày cuối tuần cũng như cúng dường cả trăm, cả ngàn phần ăn trong những buổi Pháp Hội hay Phật Sự đông đảo (do các chùa khác tổ chức).

Từ buổi sáng gặp gỡ lần đầu đó, thỉnh thoảng tôi theo vợ đến Chùa Phật Tổ ngày Chủ Nhật, tụng kinh và nghe pháp buổi sáng, xong xếp hàng dùng bữa trưa rồi mới rời chùa. Và rồi dự tính thực hiện chủ đề ăn chay cho báo Tỉnh Tấn đã dẫn đến buổi nói chuyện giữa tôi với thầy Thường Tịnh hơn ba năm sau. Thật ra thầy chia sẻ nhiều, còn tôi chỉ hỏi mấy câu để tìm hiểu chuyện nấu ăn của thầy. Và cũng qua buổi nói chuyện, tôi mới hiểu hơn về nguyện hạnh nấu ăn phục vụ chúng sanh của thầy.

Vì thầy bận suốt tuần (ngoài Chùa Phật Tổ, thầy còn dành vài ngày cho Chơn Sùng Tự ở vùng đồi núi Valley Center), nên chúng tôi chỉ có thể hẹn gặp nhau vào một sáng sớm trong tuần vào giữa tháng Tám 2018, sau thời tụng kinh công phu khuya của quý thầy. Buổi nói chuyện đã dài hơn một tiếng, lâu hơn tôi hy vọng có được, diễn ra tại Tổ đường mà cũng là phòng tiếp khách có cửa vào bếp, lối đi dẫn lên các phòng trên lầu và cửa ra sân sau. Và cũng nhiều hơn niềm mong đợi, tôi được nghe thầy kể về chuyện xuất gia, hộ niệm, nấu ăn, mấy ngày mở nhà hàng ở phố Bolsa, và qua đó thấy được tâm đạo của thầy. Mời bạn đọc tiếp.

### Về duyên đi tu và qua Mỹ

“Thầy xuất gia từ năm 1996, ở một ngôi chùa dưới quê là chùa Khánh Hưng ở Đông Tháp, lúc đó khoảng 13 tuổi...” Bằng một giọng Nam trong trẻo và chơn chất đầy cõi mở, thầy Thường Tịnh đã bắt đầu buổi nói chuyện như thế và kể cho tôi nghe thật đầy đủ những gì tôi hằng thắc mắc. Thầy thường xưng là “mình”, đôi khi thì xưng “thầy”, nhưng qua cung cách trình bày của thầy, từ cách xưng hô nào tôi cũng cảm được một sự gần gũi, khiêm cung và đầy



*Đang làm món tàu hũ ky là các đạo hữu Ngọc Huệ, Như Tâm, một người không muốn nói tên, và sư cô Từ Đạo.*

ấp chân tình.

Theo lời thầy, cơ duyên đi tu của thầy cũng thật hi hữu. Trước khi đi vào chuyện xuất gia ấy, tôi xin lược qua một chút về người anh và em của thầy hiện tu ở hải ngoại này. Anh thầy là Thượng Tọa Thường Tín, đang tu ở Trang Nghiêm Tịnh Độ Đạo Tràng ở Garden Grove và em thầy là Đại Đức Thường Định, hiện tu ở Thái Lan sau khoảng ba năm trú xứ ở chùa Phật Tổ và Chơn Sùng Tự.

Mấy anh em thầy bắt đầu đi chùa từ khi cha mất. (Các Phật tử ở chùa Phật Tổ thân cận với quý thầy cho vợ tôi biết thân phụ thầy là cựu cảnh sát viên của miền Nam). Có thể nói chính biến cố đó là duyên để gia đình thầy đến với đạo. Năm 1994, thầy quy y, trong lúc đó thì thầy Thường Tín lớn hơn, vô chùa tìm hiểu về Phật pháp. Vì thiếu cha, nên khi một trong những người em trai của thầy hơi ngô nghếch, chú này liền được mẹ gởi vô chùa nhờ Hòa Thượng Thiện Quảng (là thầy trụ trì lúc đó) dạy giùm. Không ngờ chính người em út (là thầy Định), ban đầu đi theo anh chơi thôi, sau lại thích ở chùa tu luôn.

Thế là thầy Tịnh, từ cái duyên là hằng ngày lên thăm em, dần dà bỗng mến cảnh chùa và cũng xuất gia luôn. Thầy kể, “Đi lên thăm em, tối nào cũng tụng kinh xong mới về - chùa ngày nào cũng tụng kinh Pháp Hoa phẩm Phổ Môn. Chùa quê yên tịnh lắm, không biết sao, mình thấy thích, nên xin sư phụ đi tu. Anh em mình có tới hai sư phụ: thầy Thiện Quảng và thầy Thiện Long. Thầy Thiện Quảng truyền ngũ giới, tới năm 1995 Thầy Thiện Quảng đi Mỹ theo diện HO vì xưa Thầy là Quận Trưởng (hiện Thầy đang ở North Carolina), nên mình được Thầy Thiện Long tiếp tục dạy dỗ...”

Tưởng cũng nên thêm chi tiết sau. Cuối buổi phỏng vấn thầy Thường Tịnh, lúc ra về tôi cũng được gặp Hòa Thượng Thiện Long đang đứng tưới cây cạnh bãi đậu xe trong chùa. Nghe tôi trình qua về việc viết bài về thầy trụ trì, Sư Ông nói gọn, “Ông nói ông muốn qua Mỹ. Tui mới nói qua Mỹ buồn lắm, không có gì vui đâu. Ông nói ông nhất định đi Mỹ. Tui mới nói, Ông kè. Muốn đi thì đi. Vậy đó. Rồi



Ban lật rau và ban rửa chén đang chia sẻ một khoảng khắc vui cười trong lúc làm công quả ở Chùa Phật Tổ ngày 2 tháng 9, 2018. Từ bên trái là chị Diệu Thắng, chị Phượng, anh Hoàn Võ, chị Kiến, chị Quế Trâm, và chị Hạnh.

ông qua ông lo nấu ăn...”

Nhờ “vậy đó” mà tôi mới có dịp thân cận và được nghe những mẫu chuyện về đời tu của một vị tăng vào một buổi sáng giữa hè.

Thầy Thường Tịnh kể, “Mình qua Mỹ năm 2004, ngày July Fourth (4 tháng 7), lúc sư phụ (Thầy Thiện Long) đang trông coi việc xây cái chùa ở đây...Tới năm 2005, ngôi chùa mới được khánh thành. Rồi năm 2006 mở khóa tu, thỉnh Thầy Ngô Thông về, từ lúc đó mình đảm trách việc nấu ăn...”

### **Vậy thầy biết nấu ăn từ hồi nào?**

“Hồi ở Việt Nam, lúc còn sư phụ, thì mình phải nấu ăn cho sư phụ vì mình lớn nhất (khi đó thầy Thường Tín và thầy Thường Chơn đã vô trường Phật Học ở tu luôn). Nhưng nấu đơn giản - canh, kho, xào - vậy thôi. Nhưng khi mà qua Mỹ, từ năm 2005, 2006 trở đi thì bắt đầu có nhu cầu. Thật sự lúc mới qua, mình cũng chưa nấu ăn, chỉ lo đi học thôi. Các sư cô nấu hết, vì lúc đó Phật tử thọ bát mỗi tháng một lần, loe ngoe có chừng 15 người thôi.

“Từ khi ngôi chùa được khánh thành và mở các khóa tu, như năm 2006 có khóa tu của Thầy Ngô Thông, lúc đó mình mới bắt đầu học hồi thêm, mấy cô dạy thầy nấu. Ban



Cô Năm đang mời khách mấy món chay ở Chùa Phật Tổ.



*Giữa lúc sân sau chùa đang có nhiều Phật tử bận rộn làm công quả, ở trong chánh điện Chùa Phật Tổ thì các đạo hữu khác ngồi nghe Thầy Thích Thường Chơn giảng bài pháp hàng tuần. Khi được hỏi nghĩ gì về vấn đề ăn chay, Thầy Thường Chơn nói, "Đối với những người tu hành thì ăn uống không có ý nghĩa gì cả. Ăn chỉ là ăn thôi. Ăn là dùng vật thực để nuôi thân, để duy trì mạng sống."*

đầu tu mỗi tháng một lần, cỡ hai, ba trăm người về, thì cùng nhau nấu.

"Rồi từ từ mình mới học và thấy thích. Càng quen việc, mình tự chế biến, sáng tạo thêm ra. Chắc vì có duyên với việc nấu ăn.

"Mình coi nấu ăn như một hạnh nguyện. Vì muốn cho người ta gieo duyên với chùa, thì mình phải thân thiện. Mà muốn thân thiện, muốn gần gũi với họ thì mình phải có một cái gì đó mà họ thích. Tỉ như họ thích ăn uống, thì mình mang thức ăn ngon đến cho họ. Từ cái tâm của mình. Tâm của mình muốn hướng đến điều thiện, vì khi họ ăn chay thì họ cũng đỡ sát sanh.

"Ăn chay cũng đâu phải dễ. Có khi mình nấu ngon cỡ nào đi nữa mà họ ăn chay không được là không được, có năn nỉ họ ăn, họ ăn cũng không được. Thành ra một khi có đủ duyên để có thể giúp người ta ăn chay thì mình không nên bỏ qua. Có vậy mình mới từ từ chuyển hóa họ được, vì khi họ có thiện cảm với mình rồi đó, thì mình giảng pháp họ mới dễ nghe theo hơn. Mình từ từ gần gũi với mọi người, không dụ ai hết (cười). Ai đến thì đến ai đi thì đi, mình chỉ tạo duyên cho họ đến với Tam Bảo thôi.

"Đối với khách thập phương, thì mình vui vẻ tiếp đãi họ. Khi nào họ có đủ duyên thì họ đến chùa. Khi không còn duyên với chùa nữa thì họ đi, đi nơi này nơi kia để tìm học đạo lý. Giáo lý của Phật dạy là không được dụ ai. Phải tùy duyên. Khi nào đói thì họ mới cần đến thức ăn

và ăn mới thấy ngon.

"Cũng vậy, nếu bình thường đời sống chưa xảy ra điều gì đó gây khổ đau cho họ hay cho gia đình họ thì mình nói pháp không ảnh hưởng họ được. Nhưng khi họ gặp một cái gì đó, như bệnh, như người thân trong gia đình mất. Lúc đó họ cần đến đạo, họ đến với mình họ hỏi thì mình sẵn sàng chia sẻ. Thường khi, họ đến chùa thì mình cứ để họ tự nhiên thôi, không bao giờ mình nói đi theo đạo đi, đi quy y đi, hay làm đệ tử tu đi (cười). Mình chỉ làm bốn phận là hướng dẫn hay làm cái gì đó trong khả năng. Nhưng tới khi họ cần thì mình sẵn sàng giúp đỡ, chia sẻ những hiểu biết của mình.

"Đây là những điều mình được truyền dạy mà cũng từ kinh nghiệm sống của mình. Đối với ai cũng vậy, mình mở cái tâm của mình ra..."

Có lẽ cũng vì cảm cái "tâm" đó mà, theo chỗ tôi biết, đã có rất nhiều người xin quy y làm đệ tử của thầy.

Nhờ buổi nói chuyện, tôi mới có dịp nghe những lời khuyên thấm nhuần giáo lý Phật đà từ vị thầy trẻ tuổi này: "Nếu ai có đủ duyên muốn quy y với mình thì mình đại diện chư tăng để truyền tải Phật Pháp trong bước đầu. Khi quy y Tam Bảo rồi, nghĩa là quy y Phật, Pháp, Tăng rồi, thì đối với mọi chư Tăng, bất cứ với ai người Phật tử đều kính trọng, quý mến, học hỏi được, chớ không phải bắt buộc chỉ phụng sự, phục vụ vị thầy, cái chùa mà mình quy y thôi..."



“Người Phật tử nên học để nắm vững giáo lý căn bản như luật Nhân Quả, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo để khi mình hiểu sâu được lời đức Phật dạy rồi thì mình có thể đi nghe hết tất cả các thầy giảng mà mình không bị dính mắc. Vì nhiều khi quý thầy giảng, quý thầy giảng theo cái ý của quý thầy nữa. Mình nên đặt niềm tin nơi chánh pháp của Phật, như vậy nó sẽ vững hơn là đặt vô một vị nào đó để rồi có khi bị thất vọng vì một lý do gì đó rồi trở nên mất niềm tin...”

### Tốn kém quá, làm sao lo nổi?

Trả lời câu hỏi “Việc cung cấp bữa ăn rất là tốn kém, làm sao quý thầy làm được đều đặn mỗi cuối tuần như vậy?” Thầy nhìn nhận, “Đúng vậy. Nhiều khi mình suy nghĩ lại: Nếu không được chư thiên gia hộ chắc không thể nào làm nổi. Bởi vì chi phí không phải là nhỏ. Nhìn lại mười mấy năm qua mình làm những việc mà người ta rất là sợ. Lấy thí dụ, lo một bữa ăn cho gia đình nhiều khi cũng đã khó rồi. Rồi cái quan trọng là tiền bạc ở đâu mà có.

“Về tiền bạc thì mình phát tâm làm, bên cạnh đó Phật tử cũng phát tâm làm. Hồi xưa, lúc chỉ có một, hai trăm người (ăn) thì thầy không có bán. Nhưng sau thầy nghĩ đến lâu dài cho nên phải ráng chịu cực. Chịu cực như vậy thì mới có đủ để lo chi phí. Vì khi Phật tử đến ăn rồi thì ủng hộ mua đồ chay, bên cạnh đó Phật tử cũng cúng dường chút đỉnh. Nhờ vậy mình mới có đủ phương tiện để trang trải chi phí để duy trì được.

“Nếu không có những cái đó, nếu không bán thêm thì nói theo chữ ngoài đời là không đủ sở hụi, bởi vì chi phí lớn quá. Mỗi tuần chi phí đi chợ này nợ tính hết (tổng cộng) vào khoảng năm ngàn. Vì vậy phải vừa bán, vừa nhờ Phật tử ăn rồi ủng hộ, vừa được đám xá cúng vô thêm. Mỗi lần có Phật sự của Giáo Hội hay của bất cứ Phật sự nào, quý thầy nhờ mình nấu thì mình cúng dường hết, như trường hạ hoặc tất cả các khóa tu do quý thầy ở



Chị Thu Ba (bên trái) và chị Anh Đào đang phục vụ thức ăn trưa tại Chùa Phật Tổ. Hầu như Chủ Nhật nào hai chị cũng có mặt ở chùa.

ngoài tổ chức, thì thường thầy cũng phát tâm cúng dường vì muốn giúp cho Phật pháp trường tồn.

“Mỗi người góp một tay, mình có mảng nào thì mình phát triển cái mảng đó cho nó tốt để đóng góp. Khi nhận nấu giúp, thầy chỉ cần biết có bao nhiêu người tham dự thôi chớ không phân biệt pháp môn hay tông phái nào. Phật tử ăn rồi lo tu là quá tốt. Thầy chỉ muốn góp tay tạo cơ hội, giúp phương tiện cho đại chúng tu thôi...”

“Ngoài ra mình cũng phải đối xử trân trọng người đến ăn, chứ không phải mình cho ăn mà mặt này mặt nọ, lúc vui lúc buồn. Cho nên quý vị Phật tử đến chùa làm công quả gấp thức ăn thầy cũng nhắc nhở họ hoài, là cái của mình cho không bằng cái cách mình cho, khi mình muốn cho ai mình phải trân trọng người ta. Mình bố thí cũng vậy, mình cũng phải nhớ không được vất vả, tỏ vẻ coi thường người nhận bố thí, bởi vì người đó không nghèo ở cái tâm hoặc cái tư cách, phẩm giá con người mà chỉ vì họ không đủ phương hay thiếu tiền mà thôi.”

Về việc nấu nướng, thầy tự mua nguyên liệu hay sao?

“Mình chọn các nguyên liệu. Mình đi chợ tự chọn mua lấy những món tươi ngon về nấu. Phật tử mang đến, nhiều khi mình cũng không thích, nhưng người ta có lòng cúng dường thì mình cũng trân trọng. Nhưng nói chung thích nhất là tự đi chợ mua thực phẩm để nấu. Sau này không quán xuyến hết cho nên mua về mình giao cho các cô Phật tử ở dưới bếp với thầy Minh Tài lo nấu các món canh, kho, xào này kia. Trên bếp này thì mình lo nấu mấy món nước súp. Mình thích nấu những món đó (cười).

“Nhiều việc quá nên không thể nào mình lấy hết, làm hết. Cho nên mình chia. Mình thấy người nào nấu ăn ngon thì mình giao cho họ. Đồ ăn nấu phải ngon thì người ta ăn chay mới được. Nếu như người ta đến mà một bữa ăn không được trọn vẹn, hoặc bị thiếu đồ ăn vì bữa đó mình bận rộn quá, thì mình không thấy vui. Chẳng thà nấu dư rồi cho Phật tử mang về mình thấy hạnh phúc hơn là nấu



Ông Jimmy Fandialan, 65 tuổi, là người Phi Luật Tân, chồng chị Thu Ba và đã về hưu. Ông có nhiệm vụ xay nước mía ngày Chủ Nhật hôm đó. Thường thì ông lau dọn các bàn ăn, giúp khách có chỗ ngồi sạch sẽ. Ông theo vợ đến chùa làm công quả đã được nhiều năm.

thiếu. Cho nên lúc nào mình cũng chuẩn bị đồ ăn sẵn, dư cho người ta rất là nhiều. Tết hay lễ, rằm gì cũng không bao giờ thiếu hết. Có thể là những người tới sau không được đầy đủ như lúc đầu nhưng lúc nào cũng có đồ ăn hết.”

### **Món tủ của Thầy Thường Tịnh**

“Một trong những món mình thích nấu nhất là mì vịt tiềm. Món đó thì nhiều người thích mà cũng ít có ai nấu. Mình hay nấu món đó ngày mùng một Tết cho khách thập phương ăn. Mà món đó thì hơi cực và cần nhiều nguyên liệu mắc tiền, nếu có nhiều tiền để mua đầy đủ các món như hột sen, bạch quả thì càng ngon. Nội cái gia vị thuốc bắc cũng mắc tiền nhưng phải có, mua về hầm với củ sen này kia... Đi ra ngoài không thấy ai bán món này nên mình về tự chế biến. Ai hỏi thì mình cũng chỉ, nhưng tại vì nó cực quá nên cũng không ai thích làm. Với lại làm phải có nhiều người phụ mình mới làm được.

“Tàu hũ ky phải ướp bằng gia vị rồi để ráo. Kim châm thì phải lấy từng cọng rút bỏ ruột ra rồi thắt lại. Nấm đông cô phải mua loại ngon về ngâm, vắt ráo, chiên lên rồi mới cắt ra và xào nêm nếm. Kim châm cũng vậy, thắt gút xong cũng phải ngâm, rồi luộc sơ để bỏ đi chất dơ và chất chua, để ráo rồi mới xào. Xong trộn với nấm đông cô, nêm nếm để làm nhum. Sau đó lấy tàu hũ ky đã ướp xong mình gói nhưn này lại, bọc bên ngoài là một lá tàu hũ ky nguyên rồi đem hấp. Khi nào ăn thì mới đem ra chiên. Chiên trên chảo thật ít dầu cho nó vừa đủ vàng, sao cho miếng tàu hũ ky vừa ăn và thơm thơm thì nó mới ngon.

“Về nước súp thì mình nấu bằng củ sắn, củ cải, cà rốt. Nấu xong mình vớt bỏ hết cái, chỉ lấy nước thôi, rồi để củ sen (sau khi đã bào vỏ và rửa sạch) vô hầm cỡ mấy tiếng đồng hồ. Rồi bỏ gia vị thuốc bắc như dẫn sâm, táo tàu, nhân nhục, đơn quy, ngọc trúc... để vô hầm một lúc rồi vớt ra để khi ăn để lên mặt, nếu muốn ngon hơn thì có hạt sen, bạch quả. Và thêm cái ngọt hay cái lòn, kỳ tử và ngò cho đẹp.

“Một lần Tết thầy xài khoảng 16 thùng mì, một thùng 40 pounds. Có năm lên đến 20 thùng. Nội cái người luộc mì không thôi cũng là một vấn đề. Nói chung là từng khâu, từng khâu, khâu nào cũng quan trọng. Có được một món ăn cho mấy ngàn người như vậy là công sức nhiều vô cùng chứ không đơn giản. Người tới chùa ăn tô mì thì thấy có vẻ dễ dàng như bỏ nước lạnh vô nấu ra tô mì (cười) nhưng sự thực không phải như vậy. Mình nấu là đặt hết cái tâm mình vô, cho nên món nào cũng vậy, cũng cực hết.”

### **Cực vô cùng nhưng rất vui...**

Thầy Thường Tịnh còn vui vẻ kể, “Nấu mì trong ngày Tết cực vô cùng nhưng mình thấy rất vui vì đem lại sự ngon miệng cho người ăn. Có người thấy ngon quá, ăn



*Phụ một tay làm bánh bao.*

một lần bốn, năm tô mình cũng vui vẻ không tiếc gì, chỉ trong trường hợp họ lấy mà họ ăn không hết rồi bỏ dở thì uống phí khiến người đi sau không có phần. Thầy chỉ muốn người ăn biết trân quý món ăn, nó được nấu ra và phục vụ bằng tất cả công sức của rất nhiều người, vì vậy phải ăn cho hết món mình đang có rồi mới lấy món khác.

“Thầy làm nhiều món không phải để cho Phật tử phung phí mà chỉ phòng trường hợp có người không thích ăn mì mà thích ăn cơm thì cũng được vừa ý. Cho nên sư phụ lâu lâu nói mình bớt lại đi con, mình bớt một món, nấu đơn giản lại cho khỏe vì sư phụ thấy mấy Phật tử làm công quả cực quá cũng tội. Nhưng mình thấy còn sức, mà các Phật tử cũng vui vẻ muốn làm, nên nói chung là nương nhau mà làm.

“Nội cái khâu dọn dẹp cũng nặng lắm. Nếu mỗi tuần mà không có người đó thì cũng mệt. Có mấy chú phát tâm làm, thí dụ như chú Long, mỗi tuần phát tâm quét dọn lau chùi hai ngày thứ Năm, thứ Sáu. Chú ở rất xa, qua khỏi Mission Viejo lặn. Chú về chùa làm công việc clean up rất



*Hai sư cô Tánh Minh và Hạnh Hiếu đang đổ bánh khọt.*



*Trưa Chủ Nhật nào cũng có món cơm và món bún miễn phí ở chùa.*

là nhiệt tình, ai cần cái gì cũng vui vẻ giúp, làm ai nấy cũng vui lây.

“Bên ngoài ai cũng có địa vị xã hội nhưng khi về chùa thì là một Phật tử bình thường mà thôi. Bỏ hết bản ngã để trở thành một Phật tử chân thành mộc mạc, cho dù ở ngoài đời, trong sở làm anh là được sĩ, kỹ sư, manager. Truyền thống từ xưa ở chùa này, Hòa Thượng chủ trương không giới thiệu (tước vị của) người này người kia tới chùa. Mỗi lần làm lễ là đi vô nghi thức Phật giáo liền, tránh bớt những hình thức chính trị vì còn dính chính trị là phải còn sân si phiền não, mà phiền não nổi lên thì việc tu nó không được đẹp.

“Minh tu là cầu giải thoát, muốn đem lại sự tươi mát cho người Phật tử đến chùa thôi. Mọi việc mình đều làm với cái tâm. Thí dụ như trong vấn đề quan trọng ở đây là chuyện tiền bạc. Có nhiều người hỏi thầy tiền ở đâu mà thầy có. Minh thấy, cứ làm đi, làm theo khả năng, theo cái sức của mình rồi tự nhiên nó ổn. Chứ không đặt ra bữa nay được bao nhiêu tiền. Nhiều khi mình mua đồ, ngàn ngàn đó, mà mình cũng không để ý nữa. Nhiều khi để ý thì không dám mua (vì), nói thật, tiền cũng rất quan trọng. Chùa cũng cần tiền. Nhiều khi mình bệnh hay bị gì mình cũng lo lắm. Lo hổng biết có người nào để tiếp tục duy trì...”

*Thình thoảng thầy chắc cũng bị cảm cúm, đau bệnh lật vật?*

“Ô có lần mình bệnh, rình đồ hổng nổi. Lần đó Tết, làm nhiều quá mà làm nặng nữa, tự nhiên bị trọ vai, cái thùng củ sắn mà rình lên hổng nổi. Thôi chết rồi, điệu này không biết có ai làm phụ mình. Minh là người chính cho nên cái gì mình cũng làm hết. Thí dụ như lúc trước, đi chợ trên Los, mỗi tuần phải đi chợ mà đi một lần hai xe, hai xe Pilot, tại hổng có xe lớn, cho nên đi hai xe vậy đó, tới cái chỗ đó là chỗ bán whole sale cho tất cả các chợ, bán đầu mối. Minh lên đó mua, mua xong phải rình từng thùng, từng thùng cho nên cực lắm.

“Bây giờ thì mình có quen một cô Phật tử, cô có cái whole sale, cho nên khi mình order thì cô cũng lên đó mua. Minh order hết tất cả những gì cần, rồi mình lái chiếc xe bị đó, xe Cargo mới mua được hai năm, chở được nhiều thứ lắm. Lên đó rồi thì có mấy anh Mễ bung xuống dùm cho mình, đỡ lắm. Chớ hồi xưa... Nghĩ lại, nếu làm như hồi xưa chắc mình làm hổng nổi nữa. Mỗi thời nó qua rồi... (cười). Bây giờ mà quay lại giống như vậy cũng ngán ngẩm lắm.”

### **Nụ cười bẩm sinh**

*Bạn như vậy mà làm sao thầy luôn giữ được nụ cười? Ai cũng nói tới chùa là được thầy tươi cười chào hỏi và mời ăn.*

“Cái cười thì chắc do bẩm sinh. Từ nhỏ tới lớn, đi đến đâu cũng vậy, cực cách mấy cũng vậy. Chỉ khi nào trong người nóng, thí dụ như có quá nhiều thứ chuyện xảy ra cùng một lúc khiến

mình hổng được vui, là coi như từ trên xuống dưới ai cũng biết hết (cười). Như có những lúc mình không hoan hỷ được, cho nên ngày đó mình rất là cẩn thận. Minh cố gắng canh chừng, nhìn hành động của mình, cái tâm của mình. Vì mình đang có tâm trạng bực bội thì ai hỏi gì mình dễ nổi cáu lắm, hoặc là dễ nói những lời không hay. Bình thường thì việc gì mình cũng có thể bỏ qua được hết, nhưng có những lúc tâm trạng mình nó hơi phiền. Minh cũng tự thấy được những cái đó. Cho nên lúc đó mình cố gắng làm thôi, hổng nói gì hết. Cố gắng làm cho xong công việc rồi lên phòng tắm rửa đi nghỉ, hổng muốn tiếp xúc nhiều, tại vì mình biết khi mình tiếp xúc, có gì đó không vui mình sẽ dễ để cho người khác phiền.

*Thầy làm gì những lúc đó?*

“Mình đọc sách. Có những quyển sách mà mình rất là thích. Những khi có tâm trạng buồn hoặc bị người ta làm mình cảm thấy không thoải mái, thì mình lấy sách ra đọc, đọc rồi nghiền ngẫm lại cuộc sống. Minh quán chiếu lại những lời đức Phật dạy, tự nhiên thấy thấm thía rồi bỏ qua được (cười).

“Nhưng mà nó hiếm lắm. Nó cũng ít xảy ra. Sau này vì mình mỗi ngày tiếp xúc nhiều, giống như mình có cái chiều sâu rồi, sự thực tập của mình cũng có chiều sâu, cho nên nó đến với mình cũng nhẹ nhàng. Còn lúc trước, nói chung mình còn nhỏ, còn trẻ nữa, cho nên nhiều thứ xảy đến, mà xảy đến một lần thì mình chịu không nổi. Sau này thì mình chỉ cười thôi. Nó đến thì mình chấp nhận, mình nghe. Nghe xong rồi chọn lọc nó, rồi bỏ qua.”

*Thầy có thì giờ tu học không? Có đi dự những khóa an cư không?*

“Dạ cũng có chớ. Lúc trước thì mình cũng đi theo dự các khóa an cư. Nhưng sau mình được quý thầy giao phải xuống bếp lo cho đại chúng, cho nên thầy phát nguyện hy sinh. Được cái mình cũng có thời gian riêng cho mình, những lúc rảnh rồi mình nghe pháp hoặc là lúc nấu ăn

mình cũng có thể nghe pháp. Hoặc mình đọc sách. Có những quyển sách đọc không kịp thì mình nghe. Thời đại bây giờ cũng dễ (cười), muốn đọc cái gì đó mình chỉ cần lên mạng gõ.”

*Lúc nấu ăn thầy có niệm chú hay làm cái gì bí mật cho món ăn được ngon?*

“Người ta đồn (cười) thầy đi Thái thầy có bùa gì đó. Có bùa gì đâu! Hoặc là người ta nói thầy này là Việt Cộng, Việt Cộng bỏ tiền qua để dụ người này người kia. Thầy nói Việt Cộng lấy vô chớ đâu có bỏ ra.

“Bởi vậy làm Phật sự nhiều khi cũng gặp thử thách, mình chỉ cười thôi. Mình cũng phải làm muốn chết chớ đâu phải ở không đợi Phật tử tới cúng dường rồi mới có tiền rồi làm cho người ta ăn đâu. Ở Mỹ nó khác. Ở Mỹ không thể ngồi chờ Phật tử cúng dường mà phải tìm một cách nào đó để tồn tại để dù cho không có Phật tử đến, mình vẫn sống được để mang lại đạo lý cho người Phật tử.

“Cho nên nó khó lắm. Phải chịu cực chịu khó là như vậy. Thí dụ mỗi lần lễ trai tăng cúng dường mời một, hai trăm vị đến mà mình sẵn sàng bỏ ra vài chục ngàn để cúng dường thì tiền đó ở đâu mà có. Thì mình cũng tích góp, cũng dành dụm, cũng phải bỏ công sức. Đây giống như cái phương tiện để mình có thể tồn tại được, tùy theo mỗi thời. Như bây giờ mình có cái chùa thì mình phải lo cho cái chùa, phải mua bảo hiểm nè, bảo hiểm là đủ thứ hết, người ta đi vô chùa người ta té, hoặc khi người ta ăn đồ ăn của mình cho người ta mang về lỡ có đau bụng hay bị cái gì người ta thưa mình, mình cũng phải chịu trách nhiệm; rồi những đứa bé đến chùa... Nói chung là tất cả mọi thứ đều phải mua bảo hiểm hết. Tiền đó ở đâu ra. Hồng lễ mình đợi Phật tử đến cúng dường thì mình mới có sao?

“Rồi với quý thầy ở chùa, mỗi tháng mình cũng phải cúng dường cho quý thầy đồ xăng. Với quý thầy đến hướng dẫn tu tập, thuyết pháp này kia, thì mình cũng phải lo những chi phí đó. Mỗi thứ một ít nhưng tổng cộng lại thì thành rất nhiều. Nói chung là mình không than thở với ai, mình tự mình làm để tự mình sống. Phật tử nào có phát tâm thì mình cũng vui để thọ nhận cái đó để tiếp tục làm việc tốt cho mọi người. Không phải nhận xong rồi cất

vô. Nhiều khi mình làm là làm vậy thôi, chớ hồng có nghĩ là làm để mình được cái lợi ích gì hết.

“Nói chung là mình có cái khả năng rồi thì làm với niềm vui, sự hoan hỷ, làm với cái tâm là đủ rồi. Còn ngoài ra ai có đến với mình, dù người nghèo hay người giàu gì thì mình cũng không phân biệt. Đi đám hay bất cứ chuyện gì cũng vậy.”

### **Hộ niệm cũng bằng cả cái tâm**

“Đi đám” cũng là một khía cạnh độc đáo khác của thầy Thường Tịnh - hết lòng hộ niệm cho Phật tử sắp từ trần.



*Món bún thường được khách chiều chuộng hơn món cơm.*

Thầy tâm sự, “Đi hộ niệm là không bao giờ mình lấy tiền hết. Vì mình đến là chỉ giúp thôi, vì muốn mang một cái gì đó đẹp đến với người Phật tử. Có những người không hiểu rõ đạo, mình đến, rồi họ cúng dường, mình nhận. Thì cái tâm của họ có thể nghĩ không hay về người tu sĩ. Mình không muốn đánh mất đi nét đẹp

của người tu sĩ. Vì nhiều khi họ cúng dường mình một trăm, hai trăm hay là một ngàn, họ nghĩ là họ mua mình. Như khi họ có hậu sự gì họ thỉnh mình đến, họ nhờ mình, rồi họ cúng dường coi như là xong, coi như là bổn phận của mình phải làm cái đó. Có nhiều người họ nghĩ như vậy.

“Cho nên đối với mình, dù cho anh giàu đến mấy đi nữa tui cũng không đánh mất đi cái tư cách của tui, cho nên tui làm bằng cái tâm, tui đến là tui giúp cho cái người mất thôi, mà anh cũng phải trân trọng tui, anh đừng có nghĩ là anh cúng dường tôi một hai trăm hay một ngàn gì đó rồi là xong, coi như bổn phận thầy là phải làm cái đó. Không có cái đó (giọng dứt khoát).

“Nhiều khi ban ngày mình cũng làm công việc như mọi người, mà ban đêm khi có hậu sự gì, người ta gọi nhờ thì mình cũng vẫn sẵn sàng có mặt ngay lúc đó để giúp. Có khi tới đó mình hộ niệm nguyên cả đêm nhưng về mình cũng làm việc như bình thường, chớ hồng phải về mình ngủ hay mình than thở với người này người kia để người ta thương mình đâu.

“Mình làm với cái tâm thì mình mới đi được đến con đường đó. Mình chấp nhận mình là tu sĩ thì phải giúp cho mọi người trong lúc khó khăn. Nếu người nào có khả năng thì họ cúng dường lại chùa, thì mình lấy cái tiền đó mình chia sẻ đến với những người thiếu thốn.”

*Như vậy ở cả hai việc, nấu ăn và hộ niệm, đều có cái giống nhau?*

“Nói chung là trên đường tu tập mình chưa giỏi hơn ai, cũng chưa làm được cái gì vĩ đại cho đạo Phật hết, nhưng mình nghĩ là mình làm được một cái gì đó nhỏ thôi, tí xíu thôi. Nhưng mỗi người một ít thì cũng mang lại được lợi ích cho đại chúng. Chứ một người có thể nào làm hết được mọi việc đâu, nhưng mình cũng cố gắng thôi. Thí dụ như thầy này giỏi tụng kinh, hay là giỏi thuyết pháp, thì những mảng kia thầy đâu có làm được, vì thời gian nghiên cứu phải nhiều, phải trau dồi nữa, đủ thứ hết. Còn mình thì trụ trì. Một người trụ trì bên Mỹ không phải dễ. Người trụ trì bên Mỹ phải biết tất cả mọi thứ. Từ nấu ăn, đi cúng, thuyết pháp, cái này cái kia, đủ thứ hết.”

Được hỏi khi mới nhận vai trò trụ trì, thầy có lo ngại về khả năng chẳng thì thầy thành thật kể, “Hồi xưa tới giờ, thầy đi theo sư phụ, cứ làm thôi, chưa bao giờ nghĩ là mình sẽ làm trụ trì. Đến bất cứ ở đâu, chùa lớn chùa nhỏ gì mình cũng làm. Mình ở chùa Ấn Quang (tại Sài Gòn) cũng được hai năm, ở trên giao xuống việc gì mình đều làm trọn hết. Nếu việc chưa xong thì phải làm cho xong rồi muốn đi đâu thì đi, hổng có dám bỏ bê công việc dù là một công việc nhỏ như quét sân.”

“Nói nhỏ vậy chớ hổng nhỏ đâu (cười). Mỗi sáng ở chùa Ấn Quang, hai năm trước khi mình qua đây, hòa thượng giao cho mình quét sân. Chùa đó là chùa lớn, mà vô đó là mình nhỏ nhất. Quý thầy đều là thầy lớn hết cho nên mình cũng sợ, đi đứng nằm ngồi đều phải cẩn thận. Khi hòa thượng giao một việc gì thì phải có trách nhiệm.”

“Nhiệm vụ của mình là quét sân, quét xong rồi mới đi học. Công việc quét sân mới đầu được giao cho ba chú. Hai chú kia ngày nào cũng bị hòa thượng rầy vì chểnh mảng công việc, còn mình thì hòa thượng không nói gì hết vì ngày nào cũng làm xong. Được khoảng một năm thì việc quét sân được giao cho một mình mình vì hai chú kia hổng làm (cười)... Mà mình cũng vui vẻ làm thôi chớ hổng phân bì gì hết. Mà cái sân đó cũng lớn, quét cả hai tiếng đồng hồ đó.”

“Từ từ hòa thượng thấy mình làm có trách nhiệm, hòa thượng nói thôi bây giờ ông trực phòng khách. Trực thì trực, tới giờ cứ xuống trực vậy thôi. Trực, mình cũng làm tròn bốn phận. Rồi hòa thượng cũng giao coi mấy cô nấu ăn. Bây giờ ông vô ông coi mấy cô, hổng cần ông phải nấu, ông vô ông kiểm soát coi thiếu cái gì cần cái gì, coi

mấy cô làm coi có được hay không, gì gì đó. Mình nói cái này khó lắm thầy ơi, mình nhỏ nữa, vô lối quá mấy cô la. Hòa thượng nói, Được, ông làm được.”

“Rồi, thầy giao thì mình cứ nhận, nhận một mớ công việc luôn. Rồi ở chùa có cái nhà quán. Nhà quán đó chùa cho free, ai có tiền thì cúng, ai không có tiền thì cho không. Mình cũng coi cái đó. Nói chung là nhỏ, nhưng trách nhiệm nó nhiều. Mình làm việc gì được giao mình cũng hoan hỷ, không có đi đâu hết. Đi học về, sáng học chiều học,

việc trực phòng khách hay việc này việc kia mình đều không bỏ. Được một cái là qua những cái đó mình mới học hỏi được.”

“Mình thấy được là ai sanh ra cũng có một trách nhiệm, muốn thành công là phải chu toàn ngay từ một việc nhỏ chứ không cần tới khi được giao cho việc lớn. Có nghĩa là việc nhỏ mình phải xong thì việc lớn mình mới thành tựu được. Còn như cái việc nhỏ như quét dọn, nấu ăn,

hay lau chùi mà mình không làm được thì những việc lớn không thể nào mình làm được. Ở chùa cũng vậy, tu tập cũng vậy. Mình lau một cái bàn hay chùng một cái bình bông, hay quét một cái nhà... Đối với mình, một cái toilet mà mình làm không sạch thì mình không làm được việc gì hết.”

“Cho nên bây giờ đối với mình, mình rất an nhiên tự tại. Ba ngày cuối tuần, thứ Sáu, thứ Bảy, Chủ Nhật là mình hy sinh vì đại chúng. Mình lo đi chợ, mình lo phục vụ cái này cái kia đó. Còn ngày thứ Hai thì chùa được nghỉ. Tối Chủ Nhật xong việc ở đây là thầy chạy lên núi (Chơn Sùng Tự). Lên núi là thầy enjoy với cái đời sống của mình.”

*Thầy có enjoy thật không hay là lại làm việc tiếp như cắt cỏ, làm vườn (cười)?*

“Tuy là cũng làm việc như làm cỏ này nọ nhưng rất là thoải mái vì thấy mình làm cho đất của mình được sạch, cũng như cho cái tâm của mình... Hơn nữa tính mình thích sống yên tĩnh, có thời gian đọc sách, có thời gian ngồi chiêm nghiệm lại đời sống. Cho nên mình ít có liên lạc với người này người kia lắm. Ai cần thì gọi mình thôi chớ mình hổng gọi cho ai hết. (Cười)”

“Nhiều khi Phật tử họ than phiền nữa. Họ nói sao thầy không gọi hỏi thăm. Mình nói công việc của thầy nhiều quá. Phật tử có việc gì cần thầy giúp thì thầy sẵn sàng. Còn như quý Phật tử không có việc gì cần thì thầy



*Thêm một món canh cho khách.*

không gọi để tránh phiền phức hay là tránh trường hợp nói những chuyện không hay sanh ra chuyện thị phi nữa, người này tốt người kia xấu, thầy này thế này thầy kia thế nọ. Mình không quan tâm đâu.

“Mình tu mình chỉ quan tâm mình thôi, coi mình có tu hành đúng chưa, còn những người khác mình không để ý đến đâu (cười). Ai tốt ai xấu là chuyện của mỗi người. Còn mỗi ngày mình phải quay lại nhìn mình để tu tập cho bản thân mình để tiếp tục nâng cao trình độ, kiến thức của mình, mình có được thêm cái gì hay thì mình chia sẻ với quý Phật tử. Mình chia sẻ bằng tâm chân thật của mình, vậy thôi, còn ngoài ra mình không có giỏi gì hết.”

*Thầy học trường thường hay trường Phật học? Thầy có bận khi đi học không?*

“Thầy học trường thường rồi trường Phật học. Cũng bình thường thôi. Cũng có bận. Rồi dẫn họ về chùa hết. Qua bên Mỹ cũng vậy. Thầy đi học, có gì ăn là thầy đem vô trong lớp cho mấy người trong lớp. Ăn xong mang cả lớp về chùa, cả cô giáo Mỹ luôn. Mấy người họ ghé qua chợ Miền gần đây nè, họ mua đậu, mua cà đem vô cúng dường cho chùa. Dễ thương lắm. Mình thích thân thiện, gần gũi, không xa cách. Nên vô lớp ai mình cũng quen hết.”

Nhân nhắc về người em, thầy Thường Định hiện đang tu ở Thái, thầy Thường Tịnh cho biết thầy chưa qua Thái Lan nhưng từng đi Miến Điện.

“Đi cho biết thôi. Đời sống bên đó rất tốt, sự tu tập rất là hay. Phật tử có thời gian thì vô chùa, họ thiền, họ tu tập. Đời sống tuy ở thành phố mà rất là bình dị, yên bình, thấy cũng hay.”

Được hỏi ý kiến về việc Phật tử bên Miến Điện cúng dường đồ mặn, thầy nói, “Cái đó thì đức Phật dạy hồi xưa, mình có tam tịnh nhục (có thể ăn): không thấy, không nghe, không nghĩ. Có nghĩa là các vị thầy ăn chỉ để duy trì mạng sống, để tiếp tục tu tập, thành tựu việc lớn, còn ngoài ra đối với các vị việc ăn không quan trọng, có nghĩa là ai cúng cái gì thì ăn cái đó thôi, không chấp vô cái đó. Nhưng sau này, đối với bậc A La Hán thì khác, còn đối với

phàm tăng, họ chấp vô cái đó thì họ tham, nên khi người ta cúng chay thì họ ăn không được. Cái đó không hay lắm.

“Nhưng những trường thiền có hai loại thức ăn, có thức ăn chay và thức ăn mặn, ai ăn được cái nào thì ăn cái đó. Cái đó là cái truyền thống rồi, phải đi sâu vào đó thì

mình mới nhận được. Còn mình đứng bên ngoài, mình theo Phật Giáo Đại Thừa thì cái tâm từ bi được đặt hàng đầu nên mình hổng được ăn mặn, ăn mặn thì nó sai. Đối với mình thì nó khác, nhưng mình không lấy cái (quan điểm) của mình mà đặt lên cái (quan điểm) kia bởi vì hai truyền thống khác nhau.”

### **Cơ duyên mở nhà hàng Golden Flower?**

“Đó cũng là một việc mà mình tự thử thách. Vì mình thấy ở ngoài đời người ta cũng làm việc đó. Nếu đủ duyên thì mình cũng mở một cái nhà hàng chay, có thể tạo việc làm cho quý thầy quý cô vì ở Mỹ ai cũng cần tiền, có nhiều quý thầy quý cô cũng phải đi làm. Phật tử ai cũng phải đi làm thì đời sống nó mới vững được. Còn nếu như mình cứ đợi Phật tử chia sẻ một phần nào đó thì cũng khó cho người ta. Mà mình cũng không thể nào mình đợi được.”

“Cho nên từ chỗ đó mà mình đi đến quyết định mở nhà hàng. Nhưng mà khi mở rồi thì thấy. Wow! Nó cực. Nó cực thì mình hổng sợ rồi vì mình cực từ hồi xưa

tới giờ rồi. Nhưng mà nó phức tạp, rồi bận rộn, bao thời gian đều phải để vô đó hết. Khi mình phải để hết thời gian vô cái nhà hàng, tự nhiên mình nhìn lại: mình là ông thầy, mà trụ trì cái chùa nữa, bây giờ mình bỏ đi như vậy, rồi những đám ma, hay hộ niệm, những Phật sự cuối tuần ở chùa,... không có ai lo.

“Cho nên từ cái chỗ đó mà mình nhìn trở lại và thấy: Vậy là hổng được (nghiêm giọng). Ngay bữa đầu, Phật tử ủng hộ rất là đông, một ngày bán được bảy, tám ngàn. Mình thấy làm có mấy món mà bán bảy, tám ngàn. Phật tử ngày nào cũng đến rất đông, tới 5 giờ chiều là không còn đồ ăn nữa rồi. 5 giờ chiều là đóng cửa. Mình nói hổng được, tiền thì có, nhưng mà hổng thể nào mình như vậy được. Với lại vì mình cũng chưa có kinh nghiệm trong ngành nhà hàng nữa. Nghĩa là nếu mình có kinh nghiệm đó, thì mình sẽ làm ra sẵn hết recipes, rồi mình mượn người vô để họ làm, mình chỉ đứng chỉ thôi. Còn đang này



*Đại Đức Thích Thường Tịnh: “Ăn chay cũng đâu phải dễ. Có khi mình nấu ngon cỡ nào đi nữa mà họ ăn chay không được là không được, có năn nỉ họ ăn, họ ăn cũng không được. Thành ra một khi có đủ duyên để có thể giúp người ta ăn chay thì mình không nên bỏ qua.”*



Chùa Phật Tổ ngày 17 tháng 2, 2015, chuẩn bị đón Tết Nguyên Đán.

mình làm hết. Cho nên mình hết còn thời gian.

“Còn cuối tuần thì chùa hỏng có ai, tại vì mình là người chính trong chùa, mỗi tuần mình phải đi chợ, phải làm. Tuần đó nghe nói ở chùa vắng hoe, buồn hui, buồn dễ sợ lắm, tại mình đi ra ngoài đó rồi kéo nhiều người đi nữa.

“Từ chỗ đó mà mình quyết định phải nhường lại cho một người nào đó, chứ mình không thể là một thầy tu mà đứng ở đây. Nói chung thì mình cũng thích làm (cười) nhưng hỏng thể nào mình bỏ hết thời gian ra đứng ngoài đó.

“Cho nên dù có tiền thiệt, đếm tiền mỗi ngày quá chừng nhiều, nhưng tiền bỏ vô túi thì không làm gì được. Mình đi hộ niệm thì không có tiền, nhưng mà mình cũng vẫn thích, hoặc là mình đi nấu ăn cho chỗ này chỗ kia, mình cũng dương việc nấu đó, cũng đâu có tiền mà còn bỏ tiền ra nữa, nhưng mà mình vẫn thích. Thành ra thôi.

“Nhưng mà cái duyên tới thì mình cũng phải thử. Thử qua để biết đồng tiền mà Phật tử họ kiếm ra, kiếm từng đồng vậy đó, họ đến cúng dường cho mình, thì nó cực vô cùng. Mình làm cực, mình cũng đã biết rồi. Nhưng mà ra ngoài mình làm mới biết nó cực như thế nào. Cho nên mình mới trân trọng, rất là trân trọng những gì mọi

người đến với mình, ủng hộ mình, mọi thứ mình đều rất quý.”

\*

Xong câu chuyện với tôi, thầy Thường Tịnh quỳ quã ôm một cái rổ ra sân sau... để hái mấy cọng rau thơm, bắt đầu một ngày nấu ăn khá cực nhọc nhưng hạnh phúc của thầy. Tôi xin phép chụp tấm hình thầy đang cầm rổ, như để ghi lại một buổi nói chuyện hiếm quý, thú vị, và thân mật. Mấy tuần sau, một trưa Chủ Nhật, tôi ghé chùa để chụp ảnh quý Phật tử đến giúp thầy nấu ăn và những khách thập phương vào chùa để có một bữa ăn thanh tịnh. Ở họ, tôi tìm thấy niềm vui của sự phụng sự lan tỏa từ vị thầy trụ trì trẻ tuổi đến với mọi người.

Tôi mượn cơ phỏng vấn thầy Thường Tịnh dành cho Tinh Tấn Magazine, mà cũng có lẽ là cho chính tôi, để học hỏi thêm trên con đường tâm đạo mà tôi biết không thể nào thiếu những cuộc gặp gỡ có ích lợi cho việc tu hành của bản thân. Mong rằng bài viết này cũng mang lại sự lợi ích cho việc tu hành của bạn, giúp bạn tìm thấy ở tâm mình một vị Phật. ♦

*“Đối với người biết tận hưởng niềm vui an lạc từ trong nội tâm thì sự thất bại ở bên ngoài không làm cho họ đau khổ hoặc sự thành công khiến họ vui mừng. Người ấy biết sống trọn vẹn với những trải nghiệm trong sự bình lặng mênh mông và sâu thẳm, vì hiểu rằng những trải nghiệm ấy chỉ là phù du và bám theo chúng là điều vô ích.”* **Thầy Matthieu Ricard**



# Ni Sư 'bún mắm' & Chùa Phổ Linh

Bài PHÚC QUỲNH

**M**ùa hè vừa qua, năm 2018, đọc những bản tin về Đại Lễ Phật Đản của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hoa Kỳ được tổ chức ở công viên Mile Square Park thuộc thành phố Fountain Valley, Quận Cam hồi đầu tháng Năm, tôi chú ý đến đoạn gần cuối của các bản tin. Đó là đoạn nói về quý đạo hữu ở Chùa Phổ Linh cùng Ni Sư Thích Nữ Thiên Tuệ đã cúng dường phần thức ăn chay trong hai ngày đại lễ. Chú ý vì tôi biết ngôi chùa ở thành phố Garden Grove này nhỏ, còn mới, mà sao ni sư có thể nấu ăn cho hàng ngàn người.

Thắc mắc vậy thôi rồi cũng mau quên. Thế rồi đến giữa tháng Tám, gặp chị bạn của vợ tôi mới trở về từ khóa tu học mùa hè vào đầu tháng Tám ở Tu Viện Tây Thiên, thị trấn Westlock, tỉnh bang Alberta, Canada. Chưa kịp hỏi về chuyến tu học diễn ra ra sao thì chị Cao Thị Chung pháp danh Diệu Hiền đã kể huyền thuyện về Thầy Pháp Hòa, một vị danh tăng gốc Việt có thể nói là đã đi giảng

pháp nhiều nhất ở hải ngoại trong một thập niên qua. Hầu như tuần nào Thầy Pháp Hòa cũng “vân du” đến một ngôi chùa hay đạo tràng nào đó ở Bắc Mỹ, Âu Châu hay tận bên Úc, thậm chí nghe nói về cả Á Châu. Thầy đã thành lập Tu Viện Tây Thiên khá vĩ đại và thu hút được hàng ngàn tăng ni cũng như Phật tử đến tu học ở tuốt miền bắc Canada trong mấy năm gần đây.

Hỏi thêm nữa thì tôi được biết chị Diệu Hiền đã bay

*Chú thích hình trên của Thanh Huy: Ni Sư Thích Nữ Thiên Tuệ (giữa) cùng chư ni và Phật tử chùa Phổ Linh tại đại lễ Phật Đản được Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hoa Kỳ tổ chức ngày 6 tháng 5, 2018 tại Mile Square Park, Fountain Valley, Quận Cam. Địa chỉ chùa Phổ Linh: 11612 Dale St, Garden Grove CA 92841. Điện thoại (714) 204-8933.*



đến Tây Thiên cùng với phái đoàn Chùa Phổ Linh. Thì ra ni sư Thiên Tuệ và các đạo hữu ở chùa này đã phát tâm nấu ăn cho khóa tu học trong vài ba ngày. Chị Diệu Hiền là một tay nấu ăn cho ít nhất ba ngôi chùa ở Quận Cam này. Hai nơi kia là Chùa Diệu Quang ở Santa Ana và Giác Tâm Thiền Tự ở Bellflower. Chị cười khúc khích khi kể cho tôi biết Sư Thiên Tuệ còn có biệt danh là “Ni Sư Bún Mắm” ở Tu Viện Tây Thiên.

Sao có cái tên lạ vậy?

“Thì em tới cô mà hỏi,” chị nói vậy, nhưng rồi cũng cho biết thêm. “Có thằng bé không ăn được gì suốt mấy bữa ở Tây Thiên. Vậy mà khi nếm thử món bún mắm chay của cô, nó đã ăn liền mấy tô.”

Thế nên vào một sáng thứ Tư gần cuối tháng Tám, tôi đến Chùa Phổ Linh để hỏi thêm (chứ không hẳn để tìm ăn mấy tô) về món bún mắm chay của cô, và cũng nhân buổi nói chuyện đó tôi được biết về tâm nguyện nấu ăn phục vụ đại chúng ở những buổi lễ lớn của vị ni sư này.

### ***Xuất gia, tu học, du học, dạy học...***

Sáng hôm đó tôi đến chùa gặp Ni Sư Thích Nữ Thiên Tuệ. Thoạt nhìn, cô có nét nghiêm trang cương nghị pha một chút mệt mỏi khép kín, nhưng khi cười lên thì khuôn mặt lại sáng tươi như buổi bình minh khi mặt trời vừa ló dạng. Qua buổi trò chuyện ở sân sau chùa, nơi có một mái hiên rợp mát treo hàng mấy chục chậu lan, tôi cũng hiểu được một phần nào về cuộc sống tu hành khiến cô thường thiếu ngủ.

Ni Sư Thích Nữ Thiên Tuệ đi tu từ năm 1980 khoảng 8, 9 tuổi, xuất thân từ thiền viện Phổ Chiếu chi nhánh Vũng Tàu của Đại Lão Hòa Thượng Thích Thanh Từ ở Long Thành.

Ni sư kể, “Quê cô ở Quảng Nam. Thật sự cô có cái

duyên may là có phước báu được sinh ra và lớn lên trong một gia đình gốc đạo Phật. Cô có hai người dì ruột đi tu. Một người là Ni Sư Hạnh Minh trụ trì chùa Đạo Kiều, xã Duy Sơn, huyện Duy Xuyên, tỉnh Quảng Nam lúc Ni Sư mới vừa 28 tuổi. Ni Sư trụ trì ngôi chùa mà ngày xưa người Chăm xây lên. Còn một vị là Ni Sư Hạnh Mãn thì trú xứ tại chùa Sư Nữ Bảo Thắng ở Hội An, Quảng Nam.

“Cô ở Phổ Chiếu được 10 năm. Năm 90 vô Sài Gòn, trú xứ tại chùa Kim Liên, Quận Tư, ở đó cũng 10 năm, học qua Cơ Bản Phật Học rồi lên Đại Học Phật Giáo. Năm 2001 cô đi du học ở Trung Quốc sáu năm. Xong cô về làm Phật sự được một năm. Năm 2008 thì cô qua Mỹ với sự bảo lãnh giấy tờ của Hòa Thượng chùa Bát Nhã (HT Thích Nguyên Trí).”

### ***Suýt trở về Việt Nam vì bệnh***

Ni sư kể tiếp. “Qua Mỹ cô có ghi danh học ở Santa Ana College, nhưng tới năm 2013 cô bệnh quá trời, tưởng phải bỏ cuộc trở về Việt Nam để dưỡng bệnh. Nhưng sao dần dà nó cũng qua đi. Rồi cái duyên nó đến, cô ra cái chùa này, việc học còn hai mùa nữa nhưng cô bỏ dở dang. Đồi lúc cũng muốn quay trở lại trường, nhưng mà thôi, việc Phật sự với sức khỏe cũng không cho phép.

“Nói thật sự chú biết, chùa này cô đang muốn nhưng cô thấy rất là vui bởi vì cô có cái hạnh nguyện là chỗ nào có Pháp Hội tu hành thì cô cũng đều phát tâm cúng dường. Cô ra chùa này từ cuối năm 2014. Mấy năm trước, khi chưa ra trú xứ này, cô hay nấu cúng dường cho các Khóa Tu Bắc Mỹ mà Hòa Thượng Nguyên Siêu làm trưởng ban tổ chức mấy năm liền đó. Cô nấu rồi chở xuống San Diego. Rồi cô cũng nấu cúng dường cho những lễ trai tăng cho tăng ni Nhập Hạ ở Phật Học Viện Quốc Tế cũng như Khóa Nhập Hạ ở chùa Huệ Quang.

“Cái đáng ghi nhớ nhất là năm kia, năm 2016, năm HT Thích Nguyên Siêu làm trưởng ban tổ chức Đại Lễ Phật Đản ở Mile Square Park thì cô cũng phát tâm, với sự đóng góp tùy hỷ của những Phật tử ở chùa, lần đầu tiên cô đứng ra nhận lãnh trách nhiệm phục vụ cho đại chúng tới trên dưới 10 ngàn phần. Mới đây nhất là Phật Đản vừa rồi.

“Chắc cũng nhờ Tam Bảo gia hộ thành chi mọi việc rồi cũng thành tựu viên mãn. Về thầy Pháp Hòa thì cô nghe tiếng của thầy nhưng chưa từng gặp, chưa từng tiếp xúc với thầy một lần nào hết. Nhưng cô nghe thầy tổ chức khóa tu học mỗi năm từ ngày 1 đến ngày 10 tháng Tám nên cũng muốn đi gieo duyên ở những nơi xa xôi một lần.

“Cho nên tuy cô mới trở lại Mỹ sau khi về Việt Nam làm lễ cúng dường Thiên Tăng và làm mấy công trình từ thiện, ngày



*Ngồi từ bên trái là Ni Sư Thiên Tuệ, Thầy Pháp Hòa, và chị Diệu Hiền cùng các đạo hữu Chùa Phổ Linh tại Tây Thiên Thiền Viện, Westlock, Alberta, Canada trong khóa tu mùa hè đầu tháng Tám 2018. (Cao Chung/Facebook)*

giờ xít xao quá nhưng cô cũng cố gắng thực hiện hạnh nguyện của mình. Do đó mà cô với tám người Phật tử nữa cùng qua bên đó phục vụ. Khóa tu học của thầy 10 ngày nhưng cô phát tâm cúng dường hai ngày cuối, tổng cộng khoảng trên dưới 700 người tính cả tăng ni, cô ước lượng như vậy."

*Hàng mấy trăm người như vậy, làm sao cô sắp xếp được?*

"Thật sự, như vừa rồi Đại Lễ Phật Đản đó, ai vô đây cũng nói cái chùa thấy như vậy mà sao cô phục vụ được. Nói thật với chú là cô làm từ từ, rồi có mấy cái tủ lạnh, mấy cái tủ đông lạnh đó. Ví dụ như vừa rồi có lễ Phật Đản ở Mile Square Park, cô phải đi chợ cả một tháng. Cô đi từ từ, rồi cô làm từ từ. Trước ngày chính thức đó một tuần là phải vào việc. Thí dụ như thứ Năm là bắt đầu gấp rút.

"Như vừa rồi ở khóa tu của thầy Pháp Hòa ở Canada đó, cô đi mua tổng cộng là 19 thùng hàng. Cô nhờ mỗi Phật tử chở giúp cô hai kiện. Chín người là 18, với lại dư một kiện thì cô lãnh, tức là cô đem ba kiện. Mỗi thùng là 50 pounds. Hai kiện là \$46 đồng mấy chục cents, đi qua Canada. Đây là những đồ khô... Năm 2015 hay 2016 gì đó cô cũng có đi Úc nấu cúng dường ở khóa tu học ở Úc một lần."

### **Tự nhiên qua Mỹ rồi thích nấu**

"Sư phụ của cô là Ni Trưởng Thượng Như Hạ Ánh, đệ tử của Sư Bà Giám Viện chùa Từ Nghiêm trước 75. Hồi xưa cô ở trong chùa, nhất là thiền viện Phổ Chiếu cũng như chùa Kim Liên, cô không phải là người nấu chính. Cô thường đi chung với một sư cô lớn, cô chỉ phụ rửa rau, xắt gọt vậy thôi..."

"Ở Việt Nam, sau khi học và tốt nghiệp xong, cô về cô chỉ đi dạy thôi, chứ về vấn đề nấu nướng thì cô không rành lắm. Tự nhiên qua Mỹ rồi thích nấu (cười). Với lại tự nhiên mình thấy trong việc phục vụ đại chúng cũng có nhiều cái hay. Không phải lúc nào mình nấu cũng ngon, nhưng mà mình nấu bằng cả cái tâm, thành chi Phật tử họ cũng thương, rồi (từ thương) ăn cái gì họ cũng nói ngon hết, không biết có ngon thiệt hay không (cười).

"Như vừa rồi cô đi qua Canada nấu đó, chừ cô có biệt hiệu Ni Sư Bún Mắm. Bún mắm chay đó. Buổi chiều hôm trước cô nấu bún cá chay. Qua sáng hôm sau thì nấu bún mắm chay. Cô cũng sợ hai bữa bún liên tục như vậy không biết đại chúng tu học có dùng được không. Nhưng mà chú biết không, rất là vui. Cái ngày hôm đó có nhiều chú làm

công quả trong bếp, ăn tới ăn lui. Có chú còn nói Ni Sư nấu bún mắm ngon quá đi, con ăn từ sáng tới giờ năm tô, không ăn cơm, không ăn món gì hết. Ai cũng khen món bún mắm chay.

"Thật sự vì nấu món đó lần đầu tiên, lại nữa bên đó cũng hạn chế chứ không dễ như Cali này, ở đây mình mua cái gì cũng gần. Từ chỗ chùa Tây Thiên của thầy ra chợ thì rất là xa, hình như cũng hơn một tiếng đồng hồ nên vấn đề di chuyển cũng rất khó khăn. Thành chi mình cũng

phải lo gói ghém cho gọn gàng để không gây khó khăn nhiều cho các Phật tử vận chuyển. Bây giờ cô có kinh nghiệm rồi, lần sau nếu có duyên nữa thì mình sẽ thực hiện tốt hơn."

### **Bí quyết nấu ngon – cách làm bún mắm**

"Chủ yếu cô nấu, như chú biết, ở Mỹ ai cũng sợ dầu, đường, sợ đồ béo, thành chi mình phải hạn chế vấn đề đó, nhất là với mấy cụ lớn.

"Nấu nhiều rồi thì nó cũng thành cái thói quen. Cô nếm nếm theo thói quen chứ không có một công thức nào hết. Thí dụ như có Phật tử muốn

đến nhờ cô chỉ, nhờ cô hướng dẫn để nấu đồ chay, cô nấu rồi nếm nếm theo kinh nghiệm, chứ không có theo công thức nào hết, cô không thể nói rõ ràng bỏ vô bao nhiêu muỗng đường..."

"Nói chung bún mắm ở các nhà hàng hay các chùa được mỗi người nấu theo mỗi ý khác nhau. Cô thì cô không có công thức gì hết. Cô nấu ăn hoàn toàn không có sách vở. Cô chỉ theo quan niệm riêng của cô. Thí dụ như cô thấy để cái đó vô ngon thì cô để thôi. Cô chỉ kể lại cái cách cô làm theo kinh nghiệm bản thân cô, chứ thật sự đây không phải là một bài hướng dẫn Phật tử đâu.

"Thì trước hết mình muốn nấu nước thì phải nấu súp bằng đồ lê ghim cho nó ngon. Sau đó thì mình xay thơm, liều lượng thì gia giảm tùy theo ít hay nhiều, đổ từ từ đừng để nước súp thành quá chua vừa có hại vừa làm át đi các vị khác cho dù mình cố sửa cho nó bớt chua. Nước khóm xay nhuyễn vừa có cái ngọt thanh và hương vị chua chua và vừa làm cho nước trong.

"Rồi tới sả. Cô không đổ tự nhiên mà phải tào qua (xào) cho nó vàng vàng, cho mùi sả bắt lên thì nó mới thơm. Kế đó là mắm đậu, tương Cự Đà, chao. Tất cả những thứ đó xay nhuyễn hết rồi đổ vô. Thật sự bún mắm mà thơm ngon là nhờ sả. Đây là sả băm đó chớ cô không nấu sả cây. Và ăn thua ở cái nếm nếm. Cô không bỏ đường cát mà bỏ đường phèn cho nó thanh, cộng thêm với gia vị nấu đồ chay.

"Cà tím thì chiên lên, theo như kinh nghiệm của cô thì



*Ni Sư Thích Nữ Thiên Tuệ trong buổi lễ Vu Lan tại Chùa Phổ Linh ngày 16 tháng 9, 2018. (Phúc Quỳnh)*

nên để ở ngoài, múc tô nào thì mới để lên trên mặt bún. Trước khi chiên phải rửa qua nước muối cho nó đi cái chỗ mũ và miếng cà được măn măn. Đậu hũ cũng vậy, cũng để vô sau. Đậu hũ nếu mua ở chợ về chiên không thì nó rất lạt lẻo, cho nên khi chiên xong và xắt lát lát thì phải ướp một xí muối, một xí bột nêm cho nó thấm vô miếng đậu hũ. Như vậy thì cái với nước mới hòa quyện lẫn nhau, khi ăn không bị lợt lạt.

“Rồi có người thì chiên đậu bắp bỏ vô. Đậu bắp chiên cũng ngon. Ở Việt Nam có người bỏ bông điên điển. Thì tùy theo mỗi người, ai thích ăn cái gì thì bỏ cái nấy. Nhưng tóm lại cô thấy không thể thiếu hai cái món quan trọng nhất cho bún mắm là cà và đậu hũ. Thì đó, cô nấu cho khóa tu học của thầy Pháp Hòa là như vậy.”

### **Trông lan, làm thơ, đọc sách... và đời tu hành**

*Cô có rất nhiều lan. Cô bán hay trồng cho vui?*

“Cô trồng để thưởng thức. Phật tử đi vào, thấy cái vườn lan, tâm họ cũng thấy dễ chịu. Nói thiệt với chú, trồng lan, cũng như cây kiểng, giống như chăm một đứa bé vậy. Trồng lan cũng tạo cho mình cái tính nhẫn nại, chịu khó. Mình trồng rồi mình mới thấy bên cạnh cái vui cũng có cái nhọc nhằn. Hồi mới đầu cô chưa có kinh nghiệm, cô trồng nó chết hết hà. Sau từ từ... Những cái lan này là lan cứng trong bàn Phật xong rồi cô đem ra cô dưỡng lại. Có một cây hoa lan nở liên tục đúng 12 tháng đó chú, từ mùa Vu Lan năm ngoái cho tới mùa Vu Lan năm nay mà cây hoa lan vẫn còn đẹp. Coi như trở hoa liên tục 12 tháng.”

*Ngoài việc nấu ăn, thỉnh thoảng cô cũng thích làm thơ?*

“(Cười) Thật sự thì làm thơ cho vui vui vậy thôi chứ cũng chẳng có bài bản. Cô cũng chẳng học nữa. Tự dưng có cảm hứng thì làm chứ cô cũng không có chuyên về cái đó. Thì cái gì cũng mỗi xú, mỗi xú vậy đó (cười).

*Những khi có điều gì trong cuộc sống cần phải giải quyết thì cô nghĩ tới ai như một người hướng dẫn tinh thần (ngoài Phật)?*

“Cô có sở thích đọc sách ngay từ nhỏ. Những

khi cảm thấy có điều gì băn khoăn hay khó vượt qua hay cái gì đó thì cô hay đọc sách. Tác phẩm nào có ý nghĩa đều có thể mang lại một bài học, cho dù tác giả đó là người đời hay người tu. Thành chi sách là bạn và cũng là người thầy của cô, phần nhiều là như vậy.”

*Thỉnh thoảng cô có về Quảng Nam thăm gia đình không?*

“Có. Những năm trong thập niên 80, từ 80 tới 90, vấn đề di chuyển cũng khó khăn, thành chi cô đi tu được ba năm ở chùa mới cho cô về thăm nhà một lần. Sau này thì lớn rồi, với lại cô cũng còn có một bà mẹ già hiện được người em trai săn sóc, thành chi thỉnh thoảng cũng về.”

\*

Nhắc lại kỷ niệm thời mới vô chùa tu, cô bật cười thật vui, “Thật sự, chú biết không, cái câu nhất quỷ nhì ma thứ ba học trò phải là thứ ba tiểu chùa mới đúng. Nói chung lớp của cô thì có mấy chú tiểu, làm thì rất là hăng say, nhưng mà cũng phá dữ lắm, với lại tại vì hồi đó cực quá đi, nên mấy chú thích đi ra

tiệm mua chè, mua trái cóc, trái ổi ăn.

“Chú biết, thời điểm đó rất là cực, thời điểm còn ăn bo bo đó, rồi mình thêm, con nít mà, dĩ nhiên là thêm vòng tay âu yếm của bố mẹ, thích được vòi vĩnh nũng nịu để đòi ăn cái này cái kia. Vô trong một môi trường rèn luyện theo một hướng đi khác. Thành chi chú tiểu nào được gia đình

thường xuyên tới thăm thì chú hay có tiền, cái rồi lén lén sư phụ ra ngoài đường mua...(cười khúc khích).

“Thật sự cô rất cảm ơn cái duyên may, nếu cô không ở trong cái môi trường rèn luyện khó khăn nghiêm túc như vậy thì mình cũng không biết là mình như thế nào. Nên cô rất cảm ơn tất cả những cái gì cô có được, cho dù trong cuộc sống có lúc gặp thuận



*Những tô bún chay được chuẩn bị để chan nước lèo cho các Phật tử dự khóa tu mùa hè vào đầu tháng Tám 2018 tại Tây Thiên Thiền Viện. (Trúc Lâm/Facebook)*



*Các Phật tử xếp hàng dùng bữa cơm trưa trong khóa tu hè 2018 tại Tây Thiên Thiền Viện, Westlock, Canada. (Trúc Lâm/Facebook)*

duyên có lúc gặp nghịch duyên. Nhưng thuận duyên hay nghịch duyên gì thì cũng là một bài học trải nghiệm để cho cô tiến lên trên con đường đạo.”

Về thời khóa biểu mỗi ngày của cô, cô cho biết, “Thật sự người cô cũng bệnh dữ lắm, bệnh nhiều lắm. Cô nói thì có lẽ nhiều người không tin nhưng giờ chú hỏi thì cô cũng nói. Cô ngủ, nếu hôm nào mà ngủ được thì dài nhất là ba tiếng, còn không thì cô chỉ ngủ được hai tiếng thôi. Lúc nào cô sớm nhất cũng phải qua 1 giờ mới ngủ được, rồi 4 giờ hay 4 giờ rưỡi là bắt đầu dậy. Đúng 5 giờ là có thời Công Phu Khuya, trong Công Phu Khuya đó thì tụng 21 biến chú Đại Bi. Cái đó là thường xuyên. Buổi tối thì 7 giờ rưỡi. Tuy nhiên, buổi tối thì hơi hạn chế vì đôi khi có Phật sự bất ngờ, phải đi ra ngoài. Còn buổi khuya thì hầu như ngày nào cũng như vậy.”

### ***‘Một lòng một dạ mà hướng về đạo pháp’***

Trả lời câu hỏi “Ngoài việc giữ cho ngôi chùa tồn tại, cô có ước nguyện gì không?”, Ni Sư Thiên Tuệ nói một cách mạnh mẽ, “Theo quan niệm của cô, đời vô thường, cô không biết ngày mai như thế nào thành chi hôm nay làm được việc gì thì nên làm, vậy thôi. Dĩ nhiên là một hành giả khi đi trên con đường giác ngộ giải thoát thì bản thân cô cũng như mọi người, đều phải tinh tấn để mỗi ngày mỗi thăng hoa hơn trên bước đường tâm linh. Thì cái điều đó chắc chắn một hành giả tu hành theo giáo lý của đạo Phật thì không thể nào không nuôi cái hoài bão như vậy.

“Còn những công việc từ thiện cũng như những công việc giúp ích cho đạo cũng như đời thì tùy theo khả năng của mỗi cá nhân, miễn sao mà mình thấy ngày hôm nay

mình tốt hơn ngày hôm qua, và ngày mai mình tốt hơn ngày hôm nay là đủ.

“Khi mà mình đã bước chân vào đạo, hồi nhỏ thì cái cuộc sống cũng như cái hương đi của mình nó khác. Còn bây giờ, trải qua năm tháng, thì vấn đề tu hành cũng như cái đường hướng mình hướng tới thì nó lại khác. Nhưng mà theo bản thân của cô thì cứ một lòng một dạ mà hướng về đạo pháp thì cô nghĩ rất là nhiệm mầu.

“Cô không dám chia sẻ kinh nghiệm tâm linh của riêng mình, bởi vì ai uống nước nóng lạnh thì nấy biết. Nhưng riêng bản thân cô thì cô thấy rất là nhiệm mầu nếu mình đi đúng đường hướng theo những lời Phật dạy. Và có một điều mà cô muốn bộc bạch với chú là bản thân cô, có đôi lúc cô thấy cái việc phước đó nó nhỏ quá cô không muốn làm nhưng mà thật sự những phước nhỏ đó nó mới tích tụ lại thành những phước lớn. Do đó trên cuộc đời trải qua con đường tu hành của cô đến hôm nay là mấy chục năm rồi thì cô thấy cái phước thật sự rất hay, thành chi ông bà ta xưa thường nói là Đức năng thắng số cô thấy rất là đúng.

“Cái phước báu tuy không có hình chung nhưng rất là nhiệm mầu. Chính điều đó luôn thôi thúc cô lúc nào cũng mang tâm nguyện là nên làm phước. Dĩ nhiên là Phước trí lưỡng toàn phương tác Phật, mình làm phước mà mình cũng phải tu nữa, hai cái đó nó phải song song với nhau thì mới thành Phật.

“Với cuộc sống hiện tại, xã hội càng ngày càng có những cái chuyện mà mình thấy không thể nào lý giải được, thành chi tâm niệm của cô là lúc nào cũng phải tạo điều phước lành. Đó thật sự là cái căn bản cho người tu đi trên đường đạo. Cái phước báu, với bản thân cô đó là điều rất nhiệm mầu, là cái mà một người tu không thể không làm.”

\*

Rời Chùa Phổ Linh sáng hôm đó, tôi nghĩ về tâm niệm tạo phước lành, về những tô bún mắm mà Ni Sư Thiên Tuệ đã mang đến cho đại chúng ở Tu Viện Tây Thiên, những món được cô cúng dường cho mọi người ở mọi nơi. Tuy chưa được thưởng thức món cô nấu, chỉ nghe qua cô và những người khác, nhưng tôi dường như cũng nếm được đạo vị trong những món mà tôi biết thật sự ngon, vì các món ấy được cô thật sự “nấu bằng cả cái tâm” của một người tu hành. ♦



Những giò lan trên một bức vách của Chùa Phổ Linh, Garden Grove. (Phúc Quỳnh)

*“Bằng sự tử tế, bằng tình thương, bằng sự chân thành, bằng chân lý và công bình trao đến tất cả mọi chúng sanh, chúng ta bảo đảm sẽ được lợi lạc. Đó không phải là một giả thuyết phức tạp. Đó chỉ là một điều rất hợp lý và giản dị.”*

*Đức Đạt Lai Lạt Ma*

# Hoàng Tử Anuruddha

và

## 'Chiếc Bánh Không Có'

Bài THÍCH NỮ HUỆ TRẦN

**H**oàng tử Anuruddha chính là Tôn giả A Nậu Lâu Đà, trước khi xuất gia. Phụ vương của hoàng tử là em vua Tịnh Phạn, tức phụ vương của thái tử Tất Đạt Đa, vị thái tử rời bỏ cung vàng điện ngọc đi tìm đạo cả, rồi đắc đạo, được tôn xưng là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Cũng như hầu hết các vương tôn công tử dòng dõi đế vương, hoàng tử Anuruddha được thương yêu, chiều chuộng, hưởng thụ mọi của ngon vật lạ thế gian, không hề biết đến những gì là thiếu thốn, đau khổ trên đời.

Thuở ấu thơ, hoàng tử hay chơi trò đánh bài ăn bánh với các vương tôn khác. Thua hay được, đều trả bằng bánh.

Hoàng tử Anuruddha chắc không phải tay đánh bài giỏi nên thường thua nhiều hơn thắng. Một lần, thua hết cả hộp bánh mang theo, hoàng tử bèn bảo quân hầu, chạy về cung mẫu hậu, xin thêm bánh. Lần đó, mẫu hậu cũng hết bánh, nên bảo quân hầu là “Bánh không có!”

Vì luôn muốn gì được nấy, nên hoàng tử tưởng “bánh không có” là tên một loại bánh, chứ không phải là không có bánh! Lúc đó, đã mắc nợ các vương tôn khác khá nhiều nên hoàng tử dục quân hầu:

- Thưa mẫu hậu là “bánh không có” hay bánh gì cũng được, người cứ xin rồi đem mau cho ta!

Mẫu hậu nghe thế, bèn sai thị nữ lấy một cái khay vàng, úp một cái bát vàng lên, rồi bảo quân hầu:

- Đây, bánh đây, hãy mang dâng hoàng tử.

Khi hoàng tử Anuruddha mở cái khay với cái bát không, úp lên trên ra, thì ... ôi thơm phức! Hoàng tử ném thử thì ... ôi, ngon tuyệt! Đây là chiếc bánh hoàng tử chưa từng được ăn bao giờ! “Bánh không có” này ngon quá, vậy mà tới nay mẫu hậu mới cho ăn!

Mẫu hậu nghe tin này thì vô cùng sửng sốt vì chính mắt bà nhìn thị nữ tuân lời, lấy cái khay không và úp cái bát không lên. Vậy mà, khi hoàng tử mở ra, sao lại là chiếc bánh thơm ngon, chưa từng đầu bếp nào trong hoàng cung làm được? Thực hư thế nào về huyền thoại này, dường như không ai tìm hiểu vì hầu như niềm tin đây là điềm lành của Hoàng Tử, mới là quan trọng.

Đúng thế. Mẫu hậu bỗng cảm nhận mãnh liệt rằng, đây là phước báu của hoàng tử. Vị hoàng tử này sẽ nhận nhiều ân sủng hơn là những gì tột cùng cao sang quyền

quý mà hoàng gia có thể ban cho.

Quả thế.

Không bao lâu, tin thái tử Tất Đạt Đa xuất gia, rồi thành đạo, đã loan truyền khắp nơi.

Hoàng tử Anuruddha vô cùng xúc động, bèn bàn với hoàng huynh của mình là, trong hai anh em, một người cũng nên xuất gia để mang phước báu cho dòng họ; còn người kia thì ở lại kế vị ngôi vương, chặn dất thân dân cho tròn đạo nghĩa mọi bề.

Dự tính này bị mẫu hậu bác bỏ ngay, vì bà không muốn phải rời xa một người con nào cả!

Nhưng nước mắt mẫu hậu không những không lay chuyển nổi ý chí của hoàng tử, mà ngày lên đường, không chỉ hoàng tử Anuruddha, còn có hoàng tử Ananda, các vương tôn Bhaddiya, Bhagu, Kimbila, Devadatta và người thợ hớt tóc của các vương tôn là Upali, đều bị hấp lực cực kỳ thánh thiện của hình ảnh sa-môn mời gọi, đã cùng nhau cất bước đi tìm Đức Thế Tôn.

Câu chuyện tới đây, tưởng chừng “chiếc bánh không có” đã trở thành quá khứ! Nhưng lắng tâm quán chiếu, chúng ta có thể thấy dường như chiếc bánh đó vẫn còn đây.

Chiếc bánh có tên là “bánh không có” của Tôn giả A Nậu Lâu Đà, một, trong mười vị đại đệ tử được Đức Thế Tôn tuyên xưng là vị Tối Thắng Thiên-Nhân-Thông, đã chỉ cho chúng ta cách ném hương vị của phước báu.

Không có dấu mốc nào làm chuẩn để đo lường phước báu, vì ít hay nhiều, nặng hay nhẹ, là do nhu cầu và cảm nhận mỗi cá nhân.

Người thường không hài lòng với thực phẩm mình có, sẽ nhận biết thực phẩm ấy không tẻ, khi thấy kẻ đói khát.

Người buồn khổ vì không có đôi giày mới, chợt hạnh phúc khi thấy người cụt chân!

Hạnh phúc nó tương đối như thế.

Ai cũng có phước báu, nếu ta biết nhìn hạnh phúc bằng những gì mình đang có. Trong sáu nẻo luân hồi thì được làm thân người đã là phước báu rồi. Hạnh phúc có hay không, nhiều hay ít là do tâm ý ta, mỗi khi mở khay “bánh không có”.

*Trên cái khay không đó,*

*Bao giờ cũng có bánh.*

Chắc chắn thế.

Vì tâm ý ta là người đầu bếp, vật liệu là những gì quanh đời sống này. Vật liệu đó luôn vô cùng đa dạng, có thể làm được mọi loại bánh, mọi màu sắc, mọi hương vị. Chiếc bánh được hoàn thành thế nào, phẩm lượng ra sao là do tài trí của người đầu bếp.

Tôn giả A Nậu Lâu Đà là vị tối thượng thiên-nhân-thông, tất ngài có thể nhìn rõ cách chúng ta nấu nướng ra sao.

Xin hãy tạ ơn những vật liệu quanh ta và cùng nhau khéo léo hoàn thành những “chiếc bánh không có”.

*(Tào-Khê tịnh thất, những ngày chớm thu) ♦*



## Chuyện hai sư cô 'dốc lòng vì đạo hy sinh'

Bài và hình ĐỒNG PHÚC

**B**uổi nói chuyện với sư cô Thích Nữ Như Quang đã đến bất ngờ ngoài dự tính của tôi.

Số là tôi có đọc báo Viễn Đông về vụ một phụ nữ bị cảnh sát bắt vì bị nghi là đã đi đập phá các tôn tượng đặt trong sân Chùa Hương Tích và Chùa Phước Quang, thấy có bức hình chụp sư cô Như Quang viện chủ Chùa Phước Quang với ba sư cô khác, một sư cô từ Quận Cam đây, một từ Arizona và một từ Minnesota, nên tôi tính tới Chùa Phước Quang ngày hôm sau, để thăm ngôi chùa tôi chưa hề biết, và sẵn dịp gặp hai sư cô từ tiểu bang xa để biểu báo Tinh Tấn.

Lúc bấy giờ tôi có nhiệm vụ gửi tặng Tinh Tấn Magazine đến các chùa viện ở xa, ít nhất là một ngôi chùa ở mỗi tiểu bang. Thế nên biết có hai sư cô từ Arizona và Minnesota có mặt ở Chùa Phước Quang, tôi tính ghé để tặng cho đúng chỉ tiêu và tiết kiệm được phí tổn bưu điện. Thế nhưng bữa sau tới thì không thấy ai khác ngoài một

phụ nữ đứng tuổi và một cụ già, cả hai đều đội nón len, ăn mặc xuề xòa và đang lật rau trong garage được dùng làm phòng ăn. Hỏi ra mới biết các sư cô từ nơi xa đã theo máy bay đi nơi khác, và té ra người phụ nữ đứng tuổi kia chính là sư cô viện chủ, và bà cụ là thân mẫu của cô.

Hôm đó là một ngày trong tuần vào cuối tháng Tám 2018. Giữa lúc đang có vài người thợ Mễ làm việc ở một góc sân, dùng máy để cửa sắt gì đó, tôi kính tặng sư cô Như Quang tờ báo Tinh Tấn và hỏi thăm về ngôi chùa mới được tạo dựng chừng một năm nay ở góc đường Euclid và Lampson. May sao sư cô thích nói chuyện, và nói rất

*Chùa Phước Quang có khóa tu mỗi sáng Chủ Nhật, bắt đầu lúc 10 giờ. Địa chỉ: 12471 S Euclid St, Garden Grove, CA 92840  
Điện thoại: (714) 360-3938*



*Tôn tượng Phật Dược Sư tại Chùa Phước Quang, Garden Grove, California.*

nhanh, nên tôi được biết ngôi chùa này đã được gây dựng từ những ngày tháng sống rất vất vả của cô và của người em ruột - sư cô Như Minh, ở xứ Mỹ này.

Câu chuyện của hai cô, lẽ ra tôi chỉ nghe qua rồi thôi, như bao câu chuyện của các hành giả khác trên đường tu mà tôi từng biết, nghe để xách tẩn cho chính mình. Nhưng khi biết một phần của nỗ lực tạo chùa đó có liên quan đến việc nấu các món chay, tôi mới mạn phép xin cô cho tôi được ghi lại câu chuyện đời cô, một phần đời thôi, để cống hiến đến bạn đọc của báo Tinh Tấn nhân dịp báo kỳ này nói về chủ đề thức ăn chay.

Thế rồi giữa tiếng cưa cây cắt gỗ âm ỉ ngoài sân, tiếng xe chạy liên tục ào ào trên đường Euclid, một trong các đại lộ nhộn nhịp xe cộ nhất trong thành phố, tôi được nghe những lời tâm sự mà có lúc cô phải dừng lại để nén cơn xúc động khi nhớ lại một giai đoạn sống khá nhiều thử thách gay go cho một kẻ tu hành.

### ***Tu học ở Việt Nam***

Sư cô Như Quang năm nay đã trên năm-mươi-lăm tuổi, đi tu từ năm 1981 ở Đồng Tháp, Sa Đéc tại chùa Phước Huệ. Cô kể, “Chùa ni Phước Huệ và chùa Hải Huệ là từ cùng một chùa tổ Kim Huệ, nên cô và Hòa Thượng Thiện Long [Hòa Thượng Phương Trượng Chùa Phật Tổ, Long Beach] coi như huynh đệ.

“Cô ham tu từ hồi nhỏ. Bảy, tám tuổi cô đã ăn chay. Nhà có năm chị em, cô đứng thứ hai. Cô và người em gái (sư cô Như Minh) đi tu một lượt. Cách đây bảy năm thì mẹ cô cũng đi tu luôn.

“Năm 86 cô lên Sài Gòn tu. Trước hết cô ở chùa Quan Âm thuộc Quận 11 của Sư Bà Tịnh Quang em của Hòa Thượng Thiện Tường. Năm 89 cô đi học khóa Cơ Bản Phật Học, khóa đầu tiên, ở Thủ Đức. (Vì cô là người có hộ khẩu ở dưới quê nên không được học ở Vinh Nghiêm mà phải học ở ngoại thành.)

“Rồi sau đó cô học khóa Giảng Sư, cũng là khóa đầu tiên (khóa Thiện Hoa) của Hòa Thượng Thích Trí Quảng, học cùng với thầy Thiện Long. Học xong khóa đó thì thầy Thiện Long đi Mỹ luôn tới bây giờ.

“Lên thành phố, học xong cô ở Quận 10, rồi Quận 11, rồi qua Quận 4, rồi mới trở về cát một cái tịnh thất ở Quận 7, hiện giờ cũng còn. Tịnh thất nhỏ nhỏ này cũng tên Phước Quang nữa, Phước Quang Ni Viện.

“Năm 2007 cô qua Mỹ nhờ có nhân duyên là được mời đi du lịch gieo duyên để dự lễ Vu Lan, nói nôm na là đi theo chương trình Phật Giáo. Năm đó tình hình cũng dễ, nên qua đây rồi chính phủ cho làm thẻ xanh định cư. Nói chung là lúc đó cô đi du lịch, rồi đủ duyên nên được làm thẻ xanh ở lại định cư rồi vô quốc tịch luôn.

### ***Những ngày may mắn, nấu ăn để sống***

Hai chị em sư cô Thích Nữ Như Quang và Thích Nữ Như Minh đã được Hòa Thượng Thích Nguyên Trí, viện chủ Chùa Bát Nhã bảo trợ qua Mỹ trên giấy tờ. Ngày ấy Chùa Bát Nhã còn tọa lạc ở đường South Sullivan, chưa rộng lớn như ngày nay ở đường West First, tại cùng thành phố Santa Ana.

Kể về Hòa Thượng, sư cô nhận xét, “Ngài rất là tốt,

chưa biết mặt hai chị em cô là ai nhưng nghe cô xin thì ngài ừ và hoan hỷ làm giấy tờ giúp cho. Tâm ngài rất là từ bi, ai ngài cũng giúp, miễn tu là được thôi. Ngài muốn phát triển Phật Giáo ở xứ người đó mà. Rất nhiều cô kêu ngài là sư phụ. Người ta nói rằng cái chùa của ngài bằng có cái chén hà, mà chứa rất nhiều. Biết cái tâm của ngài như vậy thì mình cũng phải cố gắng.”

Qua được California thì đời tu của hai cô khởi đầu với nhiều khó khăn.

Sư cô Như Quang kể, “Nói nào ngay chùa của sư phụ Bát Nhã không có chỗ cho ni. Ni cuối tuần chỉ về sinh hoạt thôi. Sau này thấy mua được bên kia mới có phòng cho ni chớ hồi đó không có. Sư Cô Huệ Chiếu phải ở sau cái nhà linh đó. Thành ra Sư Ông Bát Nhã bảo trợ, còn cô thì muốn phòng bên ngoài để ở...”

Theo lời cô, việc người tu mượn phòng ở chung với “người đời”, cho dù họ được tiếng là cư sĩ đi nữa, cũng gặp nhiều phức tạp lắm, nội cái chuyện sáng sáng cô ra bếp, “thấy cái sink máu me mà rợn người, làm cô

khủng hoảng luôn”. Chưa kể tới chuyện vì cho cô mượn trái phép (trong khi họ được hưởng chương trình housing), tới ngày khám xét nhà để tái ký hợp đồng, người chủ nhà bắt buộc hai cô phải đi vòng vòng ngoài đường cả ngày để... chờ xét xong. Cô kể, “Bữa đó trời mưa, lấy cây dù che, hồng biết đi đâu, cứ đi vòng vòng, đi như vậy từ sáng cho tới chiều... Lúc đó cô đâu có biết housing là gì. Khi mượn phòng, người ta (chủ) hỏi cô có gởi thư từ về đây không thì cô nói thư từ gởi về chùa Bát Nhã vì theo giấy tờ cô ở đó...”

Miền man trong dòng hồi ức, cô tiếp, “Cuối tuần thì mình về chùa Bát Nhã sinh hoạt cho ấm cúng, còn ngày thường thì đi may. Đi bộ tới chỗ may, may 14 tiếng đồng hồ, từ sáng tới 9 giờ tối mới về. Hăng may ở đường Euclid.

“Người đời đó, người ta nói người ta là Phật tử, nhưng khi vô rồi thì không phải đâu. Người ta nói người ta là Phật tử, cưới vợ ở chùa, có người thân đi tu,... nhưng người ta sẵn sàng đối xử tàn nhẫn vì muốn lợi cho họ. Mang danh cư sĩ nhưng không phải ai cũng thật sự có cái tâm.”

Nói đến đó cô dừng lại vài giây, như thể đang trở về quá khứ sống lại một quãng đời từ mấy năm trước. Lúc ấy tiếng máy của thợ làm việc và tiếng xe chạy vẫn dội tới âm âm không ngớt, có lúc át đi giọng nói khàn khàn của cô.

Rồi cô nói trong sự xúc động, “Xin lỗi chú (khóc)... Được như bây giờ là mình có phước lắm rồi. Lúc đó đi may, một trái chuối già cũng không dám ăn. Người ta cho mình trái

đào, ăn thấy ngon ngọt, mà cũng hồng dấm mua ăn nữa. Tại ở Việt Nam mới qua mình nghĩ một đồng tới 21 ngàn lận, lớn quá.

“May đồ cũng khổ lắm. Có khi đi may phải thức suốt đêm. Như có lần cậu (chủ) đó chở năm bảy bà khác nữa tới shop may rồi nhốt lại bỏ đó không rước về, đâu có ai có xe mà về, báo hại cô sợ muốn chết. Vậy mà khi trả tiền thì thiếu lên thiếu xuống [...] Bị vì chủ tiệm đó có cái (ngập ngừng) ưa đi đánh bài. Thành ra có khi may xong còn bị giật nữa. Họ bỏ đi luôn, hồng trả tiền...”

Sau một năm đi may, hai chị em mới mua được xe. Từ đó họ cũng chuyển nghề từ may đồ sang nấu ăn, lấy công làm lời.

Cô nói, “Đi may khó khăn quá. Làm đồ ăn thì tự do hơn, nên cho dù tính ra thì một giờ cô làm chỉ có hai, ba đồng thôi, mà cũng đỡ hơn... Thành ra hai chị em cô nấu ăn. Bảy năm nay cô cũng có gian hàng bán Tết.”

Nói đến đây cô chỉ tay qua kệ trưng bày Phật cụ nằm gần đó, như thể muốn cho khách biết những món bán ở gian hàng.

Trở lại chuyện chỗ ở, cô cho biết sau mấy tháng mượn phòng, chị em dời

đến một địa điểm khác và rồi một chỗ khác nữa để có thể nấu ăn kiếm sống. Cô kể tiếp, “Mỗi ngày đều đầu tắt mặt tối, sáng đi giao xong về là làm tiếp thì sáng mới có ra đồ dạng giao nữa, chớ đâu phải như hàng nằm, phát hành để đó ai vô mua thì bán. Cứ phải đi chợ mua rau củ rồi về gọt xắt, thành ra rất là vất vả, nhưng được cái là mình ở tại nhà. Cô em thì làm món kho, kho này kho kia kho nọ. Còn cô thì món canh, mì xào, mắm thái, bò bía, bì, dưa mắm...”

“Cô từ Santa Ana dọn về Bolsa để giao hàng bán cho gần. Vì ở Santa Ana 3 giờ sáng thức dậy nấu, lái xe xuống dưới vùng này để giao cô bị buồn ngủ quá, phải vả mặt chát chát cho tỉnh ngủ (cô vừa nói vừa ra điệu bộ tát tay vào hai bên mặt trong khi mắt không quên theo dõi mấy người Mẹ đang làm việc). Vừa vả mặt vừa niệm Nam Mô Bồ Tát Quán Thế Âm hộ độ cho con đi đến nơi về đến chốn chớ con còn nhiều gánh nặng quá. 3 giờ khuya thức, 7 giờ đi giao. Cô ở chỗ mượn nhà đó được 10 tháng thì mua được căn mobile home và dọn về.

“Ở mobile home tuy cực khổ nhưng vẫn là nhà của mình, chỉ cần cuối tháng mình trả tiền thuê đất, không ai dòm ngó, không ai complain, miễn mình làm đúng luật thôi.”

Căn nhà mobile home nhỏ bé mà cô nhắc đến nằm ở đằng sau khu chợ Mỹ Thuận ở góc đường Magnolia và Westminster, là nơi mà cô cũng bắt đầu tổ chức những đại lễ trong năm cho hàng Phật tử.



Tôn tượng ngài Arahan Sivali tại Chùa Phước Quang.



Cô kể, “Quan niệm của cô là ở đâu cũng có Phật theo ở đó, cô đi cô xá Phật, cô về cô trình Phật. Mình là người tu, hồi nào giờ mình ở chùa, rồi bây giờ phải ở mobile home, nhưng mobile home dù sao cũng đỡ hơn cái phòng, cũng có chỗ cho máy cô về, nó cũng rộng rãi hơn. Thành ra nếu đi mượn phòng thì rẻ hơn nhưng ra mượn mobile home thì được cái phòng đằng trước để thờ Phật. Lúc ở mobile home cô vẫn làm lễ. Còn như lễ Vu Lan, lễ Phật Đản, mình làm ở hội trường.

“Nấu ăn không thôi mà trang trải bao nhiêu đó cũng khó mà đủ. Có chỗ nào người ta mời mình đi xuyên bang, đi lễ, đi đám, mình cũng phải đi. Ở chùa thì người ta tới lễ Phật rồi cúng dường chứ ở mobile home không có Phật tử tới cúng.”

Từ căn nhà trong khu mobile home với các cư dân xô bồ, hai chị em cô nấu đồ chay bỏ bán ở các tiệm đậu hũ, tiệm bánh ngọt, tiệm chè, v.v.. Họ bỏ mỗi các món như canh, kho, bò bía, mì xào, mắm thái, vô hộp từng phần. Sau 10 năm, với sự trợ giúp của các đạo hữu, các huynh đệ sư cô Như Quang bắt đầu tạo dựng ngôi chùa Phước Quang ở Garden Grove, thuận tiện hơn cho việc sinh hoạt của các Phật tử, trong khi cô Như Minh vẫn ở lại căn mobile home, dùng nơi quen thuộc ấy để nấu nướng như một phương tiện vừa sinh tồn vừa trợ giúp ngôi chùa nhỏ mới lập kia.

### Vì đạo hy sinh

Sư cô Như Quang kể, “Nhìn lại đời mình, cô cũng tự biết trên con đường tu mình không có đủ phước báu như chư tôn đức tăng ni khác, nhưng Ôn Trên cũng thương tình, nên cô cũng phát nguyện cố gắng tu. Ở xứ người, mình làm được cái gì lợi ích nhứt thì mình làm, sao cho tốt đạo đẹp đời để cho người đời nhìn vào người ta thấy mình vì đạo hy sinh như câu trong bài sám hối Con dốc lòng vì đạo hy sinh đó.

“Cô chỉ biết như vậy thôi. Cho dù là cô rất cực khổ. Như mỗi ngày nè, nếu là ngày thường, thì 4 giờ cô dậy (tụng) Công Phu, 5 giờ làm việc. Thứ Bảy, Chủ Nhật cô không (tụng) Công Phu được vì phải làm cho kịp giờ dạng đi. Người ta nói giao trễ quá người ta không nhận. Mười năm trước chưa có ai giao đồ chay, nhưng bây giờ thì có nhiều, cũng có vài vị thầy, vài vị sư cô, vì nhu cầu đó mà. Thành ra mình phải giữ cái mối.”

### Món tử của sư cô?

“Cô đỡ lắm. Nhưng 11 năm nay món mà cô làm thường nhứt là món bò bía. Cô sẵn sàng kể lại công thức và cách nấu nhưng nó rất là cực. Những món sẵn sàng thì gồm đậu phộng, phải rang sẵn sàng từ sáng, tương chấm phải nấu sẵn. Tương thì phải nấu tương ớt, tương ăn phở, nếp, đậu, đường, bột nêm...

“Tàu hũ phải xắt sợi, cà rốt thì

bào sợi, củ sắn cũng bào sợi, lá quế quắn đưa ra ngoài cho nó đẹp. Việc nấu ăn, bán đồ chay cũng cực lắm. Nhưng lập chùa ở Mỹ thì phải có tiền để trả chi phí chứ không như ở Việt Nam là chùa đã có sẵn. Mà đi làm ở hãng thì giờ giấc không được tự do, không theo được khóa tu, có lẽ lộc (Phật Giáo) không được nghỉ, muốn đi hộ niệm cho ai cũng không được. Mình làm hãng mà mình nghỉ hoài thì người ta lay off mình. Còn cái nấu ăn này là nghề tự do. Hơn nữa mình làm thức ăn chay cho người ta ăn.

“Chiều, mình bắt đầu xào. Khuya làm thì nó còn nóng, cuốn liền sẽ bị thiu. Thành ra chiều tối mình làm, để nguội trong chỗ mát, khuya mới cuốn. Sáng sớm cô đi giao, khoảng 7 giờ. Người ta muốn sớm hơn nhưng hai chị em làm không kịp. Canh khổ qua cũng khuya dậy nấu. Mì xào cũng phải khuya làm. Chỉ trừ những món kho thì làm trước buổi chiều hay buổi trưa rồi để trong tủ mát được, mấy món như món canh, mì, bò bía, gỏi -ngó sen, thập cẩm hoặc mít-đều phải làm sáng sớm. Năm nay sức khỏe cô cũng yếu rồi, cô gần sáu chục, cô làm hết muốn nổi rồi, thành ra còn có ba món thôi, tức là bớt đi món gỏi.

“Có lần quá mệt sau mấy ngày lễ quá cực nhọc, cô lăn ra ngủ một hơi 17 tiếng đồng hồ luôn. Như bây giờ cô ngồi tiếp chuyện đây, chiều tối nay là cô phải làm việc tõe khói.”

### Ước nguyện từ nay tới cuối cuộc đời

“Ở Việt Nam cô có một ngôi chùa nhỏ, qua đây cô muốn lập một ngôi chùa để chư ni về ở để mà tu. Cô nói với Phật tử hoài, tu để đi lên, tu để giải thoát, tu để cởi mở tấm lòng vị tha, đem tất cả trang trải cho mọi người đều nghe.

“Mình sống thế nào để xứng đáng là đệ tử của Phật, không hổ thẹn là đệ tử của Phật. Và mình đã hy sinh cuộc đời từ nhỏ tới lớn cạo đầu, từ bỏ tất cả để đi tu thì hồng có chuyện gì đối với mình quan trọng bằng chuyện

sanh tử. Cũng như Phật nói sanh tử là sự đại thì đức Phật ra đời để chỉ con đường cho chúng sanh tỏ ngộ, để giác ngộ, để rời bỏ những cái đau khổ của thế gian, của con người mình. Mà con người mình ai có cái thân cũng phải có cái nghiệp như đức Phật đã chỉ dẫn cho mình. Là người tu thì cô cũng muốn học một chút xíu như hột cát so với đức Phật, cô cũng muốn đem cái tâm nguyện của mình để chia sẻ lại với tất cả quý Phật tử để cùng nhau tiến lên cùng tu, đời đời kiếp kiếp là bạn lữ, là đệ tử của Phật.

“Điều cần yếu nhất là (nghe) đức Phật nói mình (thấy) dễ dàng lắm nhưng mình không làm được. Tham, sân, si, ba cái đó con người ai mà không có là không còn ở thế gian này. Mình là đệ tử của Phật thì phải đem giáo pháp vào đời, nhứt là ở xứ Mỹ xa hoa nhưng quá bận rộn này, nhiều khi người ta nghĩ, thôi



mệt mỏi quá, hưởng thụ cho nó khỏe. Nhưng đời vô thường không biết lúc nào, đi ra thì có mà về thì không.

“Cô nhớ lời Phật dạy, lúc nào cũng ghi sâu chữ Tử ở trong tâm mình, trong trán mình, lúc nào mình cũng nghĩ, mình sẽ chết. Vì sanh tử là sự đại, sự lớn của con người sống trên thế gian này. Sanh thì mình biết giờ biết giấc nhưng chết thì không ai biết được giờ giấc đâu.

“Thành ra mình muốn có cái chùa để Phật tử về, cùng nhau tu tập. Cô phát nguyện hy sinh. Phật tử về, cô sẵn sàng. Dù nhiều khi, nói thiệt, bao nhiêu người lại đây nói chuyện là cô vẫn chia sẻ dù cô phải nghỉ làm ngày đó. Cô nghỉ làm công việc, tức nhiên là không có sản phẩm. Làm đồ chay mà không làm, tay chân mình không xào nấu thì không ra sản phẩm thì ngày mới không có tiền. Nhưng mà, như cô thường nói, trong mười câu nói của mình, Phật tử nghe được một câu, người ta nhớ được câu đó đem vào lòng thì sau này câu nói đó truyền thừa lại.

“Cô có được một cái là khi nói chuyện được rất nhiều người thích nghe. Nghe hăng say, nghe hồng buồn ngủ. Nghe hoài, cô không làm việc được, mà người ta về cũng



Sư Như Quang đang kể một câu chuyện trong buổi giới thiệu các đạo hữu trước giờ tụng kinh sáng Chủ Nhật. Vị ni thứ nhì từ bên trái là thân mẫu của Sư Như Quang.



Các Phật tử chia sẻ một câu chuyện vui của Sư Như Quang trước giờ tụng kinh.

không được luôn, nói nôm na là cô hơi nhiều chuyện (cười). Thành ra cô mà kể chuyện, như hôm qua kể chuyện cuộc đời tu của cô, chuyện gặp linh nghiệm của cô, hai vợ chồng chú đó ngồi nghe hoài.

“Cuộc đời của cô gặp nhiều cái nhiệm mầu lắm. Thành ra ngài này nè (chỉ tượng Bồ Tát Quán Thế Âm gần đó) cô nói quý vị cứ tưởng niệm ngài đi thì ngài sẽ giúp sở cầu như ý. Từ hồi cô chưa xuất gia, lúc cô chỉ 7, 8 tuổi bắt đầu ăn chay thôi cho đến bây giờ, đời cô trải nhiều gian truân khổ ải, mỗi lần gặp khổ, cô khóc rồi cầu nguyện Quan Âm là ngày mới có liên.

“Cuộc sống cô nhiều khi vất vả, cực khổ nhưng mà cô cảm thấy cô vui. Quay trở lại quá khứ mấy chục năm về trước, cuộc đời cô đi tu có nhiều thăng trầm lắm. Cô tự tay xây dựng vì cô có tâm nguyện là xây chùa.

“Người đời để lại cho con cái, người tu không phân biệt với con của ai vô xuất gia đều là đệ tử của Phật, đệ tử chung. Thành ra cô chỉ cầu nguyện sao cho mình gặp những vị tu hành chân chánh rồi mình được Phật pháp ủng hộ. Cư sĩ, Phật tử thấy được đường đi nước bước của mình rồi người ta noi theo, đó là trả một trong những ơn lớn của đức Phật. A Di Đà Phật.”

\*

Vài tuần sau buổi sáng nghe chuyện của sư cô Như Quang, tôi có ghé Chùa Phước Quang xin chụp vài tấm hình, nhân dịp chùa có khóa lễ vào sáng Chủ Nhật. Hôm đó tôi được dịp gặp sư cô Như Minh ở trong garage dùng làm phòng ăn, đang chuẩn bị bữa trưa cho quý sư cô cùng các Phật tử sau buổi tụng kinh.

Như lời cảnh báo của sư cô Như Quang mà tôi được nghe hôm trước, sư cô Như Minh không muốn được (hay bị) chụp hình hay nói nhiều về mình hoặc về chuyện nấu ăn mặc dù cô cũng rất “nhiều chuyện” (như cô vui vẻ tự nhận) với khách. So với người chị cao và gầy, sư cô Như

## Tiếng chim đêm hè

Thơ HUYỀN TRÍ

Trăng về chợt có tiếng chim  
Vút lên khơi động nỗi niềm suy tư...  
Ô hay giữa chốn giả hư  
Có sao vọng lại khúc ru vô thường?  
Đêm hè nhuộm ánh thu vương  
Vững đời phù ảo khói sương toi bời  
Đàn tiên thánh thót giữa trời  
Sáo thân lạnh lốt tột vơi thức mây  
Họa mi, anh vũ lạc bầy?  
Ca-lăng chuyển hóa qua đây đưa đường?

.....

Lân theo cánh nhạc ván vương  
Ngõ ngàng lạc bước đến vườn tịnh viên...  
Phải chăng đây chốn uyên nguyên  
Hồ xanh khói tỏa hương sen dịu dàng  
Hoa châu lá ngọc cành vàng  
Đất trời lóng lánh trong đường lưu ly  
Hòa theo gió nhẹ thâm thì  
Trẻ thơ học tiếng chim trì kinh tiên...

.....

Đâu là trẻ? Đâu là chim?  
Đêm còn phảng phất hương thiền... đâu đây?  
Tiếng chim đến tự bên ngoài?  
Hay là vắng vắng gọi hoài trong ta?  
Bồi hồi... hư... thực... gần... xa...  
Hay là ta vẫn là ta thuở nào?

## Buổi chiều trà đạo của thầy trò

Thơ SƯ GIÁC BIÊN

Cảnh đời gió bão mưa dông,  
Trà ngon ta thoát mênh mông đạo thiền.  
Tách trà, đạo lý khơi nguồn,  
Thấy tuồng ảo mộng mượn trà giải nghi.

Trà đàm luận lý tiến đi,  
Một khi rõ nghĩa trà chi nhiệm mầu.  
Trà suông pháp tàm nào hay,  
Trà say quên cả phù du cái nhìn.

Trà thiền đạo lý hiện tiền,  
Trà thơm ly ngô giải nguyên chữ ngờ.  
Trà đây đạo lý vô bờ,  
Trà ngon nước một, đạo hay bước hành.

Thôi thì ta uống tùy trà,  
Trà ngon mới biết tâm người chế pha.

Giác Biên kính mời trà

Minh có thân hình rắn rỏi tròn trịa và vóc dáng khỏe mạnh của một người quen lao động sớm khuya.

Sau những lời kể về sinh hoạt nấu ăn vất vả của mình ở căn mobile home, sư cô nói, “Đời người tu cũng khổ như người thường. Nhưng cái khổ của người tu là sự hy sinh cho đạo, không phải cho bản thân mình, không phải cho những lạc thú của người thường.”

Trong những mẩu chuyện về căn mobile home, sư cô Như Minh có nhắc tượng Quán Thế Âm đặt ở trước mái hiên. “Từ ngày đặt tượng Quán Thế Âm ở đó, cô thấy có những người lái xe chậm chậm qua rồi dừng lại để xá Ngài. Cô nghĩ Ngài rất linh thiêng.”

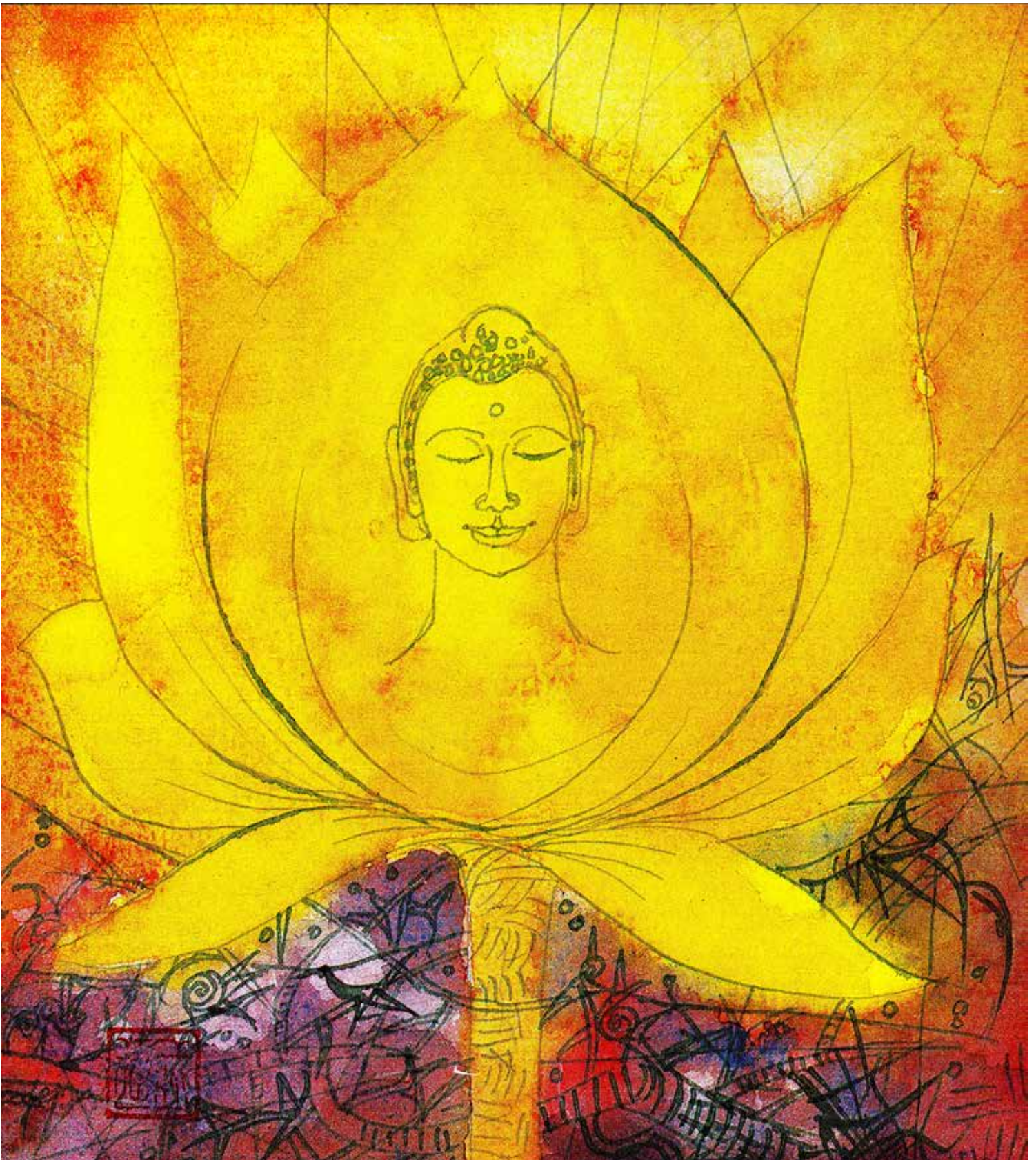
Tôi không dám thổ lộ cho sư cô biết, rằng một trong những người lạ Quán Thế Âm đó chính là tôi. Mẹ và em tôi từng sống trong một căn nhà tôn trong cùng khu mobile home đó, không xa căn nhà tôn của sư cô Như Minh. Hầu như mỗi ngày trong hơn mười năm liền, tôi đều lái xe ghé thăm mẹ và người em bị bệnh tật trong khu

xóm đó. Ở khúc quanh trước khi đến nhà mẹ, một ngày kia tôi thấy xuất hiện một bức tượng Quán Thế Âm và cờ Phật Giáo dưới một mái hiên.

Từ đó, mỗi khi lái xe gần đến tượng, tôi đều dùng một tay chấp trước ngực để xá Ngài Quán Thế Âm, mong Ngài phù hộ cho người mẹ đã yếu vì tuổi già và người em yếu vì bệnh tật, phù hộ cho họ được tai qua nạn khỏi giữa chốn thế gian đầy trắc trở này. Tôi không rõ Ngài Quán Thế Âm Bồ Tát có linh thiêng hay không, nhưng tôi biết lời cầu nguyện của mình là chí thành.

Mà cũng có thể Ngài rất linh thiêng, đã dẫn dắt tôi đến Chùa Phước Quang đây để có một buổi nói chuyện với sư cô Như Quang, sư cô Như Minh, để nghe qua những mẩu chuyện sống của họ, và từ đó chấp nhận được những điều cần thiết giúp cho chính mình được tinh tấn trên đường tu đạo.

Thì ra trên đời có những hạnh ngộ không phải tự dưng mà xảy đến như người ta đã tưởng!♦



**Đóa Sen và Nụ Cười, tranh của Võ Đình**

Họa sĩ Võ Đình sinh năm 1933 tại Huyện Hương Trà, Thừa Thiên, mất năm 2009 tại West Palm Beach, Florida. Bức tranh này được dùng làm bìa cho tác phẩm văn họa 'Đóa Sen và Nụ Cười, Sự Tích Đức Phật' do nhà xuất bản Văn Nghệ phát hành tại California năm 1990. Theo tiểu sử được soạn ghi bởi bà Trần Thị Lai Hồng, bạn đời của họa sĩ, ông Võ Đình say mê hội họa và văn học từ sau năm 1954, qua Pháp học vẽ năm 1958 và sống ở Mỹ từ năm 1960. Họa sĩ được gặp Thiền Sư Thích Nhất Hạnh tại New York năm 1967, và từ đó ông đã vẽ minh họa và dịch một số tác phẩm của Thiền Sư, cũng như vẽ rất nhiều tranh, viết truyện tiếng Anh và tiếng Việt. Họa sĩ Võ Đình có lẽ là người Việt Nam đầu tiên nổi tiếng trong giới hội họa Tây Phương.

# *Gió thổi tri âm Ngàn phương biệt*

Thơ THÁI TÚ HẠP

*Viễn xứ trăng khuya thao thức mãi  
Chung trà tâm động nhớ nhung quê  
Bạn cũ như mây trời phiêu bạt  
Mấy thuở nào yên chốn trở về!*

*Từ đạo quê nhà giông bão tới  
Cửa không kinh lặng bóng Chiên Đàn  
Tháp cao im vắng hồi chuông đổ  
Giòng sông sương lạnh vấn khăn tang*

*Còn ai thăm hỏi người thiên cổ  
Cỏ hoang trên mái phố âm dương  
Mệnh mông mưa nắng trời hư huyền  
Muôn dặm lòng ta chỉ có hương*

*Chinh chiến xa rồi quê quán cũ  
Nhưng hồn chưa lảng nỗi niềm đau  
Tiếng hát nghẹn ngào như tiếng khóc  
Mấy bờ sông rụng trắng hoa cau*

*Bạc tóc ta về than củi đốt  
Phố thương chia nửa mảnh trăng gầy  
Sỏi đá bên thêm hoang phế thức  
Tiền sử mê cuồng vết chim bay*

*Gió thổi tri âm ngàn phương biệt  
Nhân gian đâu hiểu chuyện thương đau  
Tâm bút u hoài lên núi viết  
Nghìn trang huyết lệ thấu mai sau*

*Cuộc thế phơi bày gươm giáo dựng  
Người về kể lại, sử lưu vong  
Khổ thân cơm áo đời u uẩn  
Tình nghĩa như bèo giạt trôi sông*

*Tiếng dế năm canh sâu da diết  
Như thở than hoài chuyện nước non  
Ẩn cư. Thế tục không màng đến  
Biển dâu vọng ngả có như không*

*Trời đất thặng trầm, ai thấu triết  
Kiếp người gió thoảng nắng qua hiên  
Mái ấm đoàn viên linh hiển thấp  
Tình thương hóa giải nghiệp oan khiên*

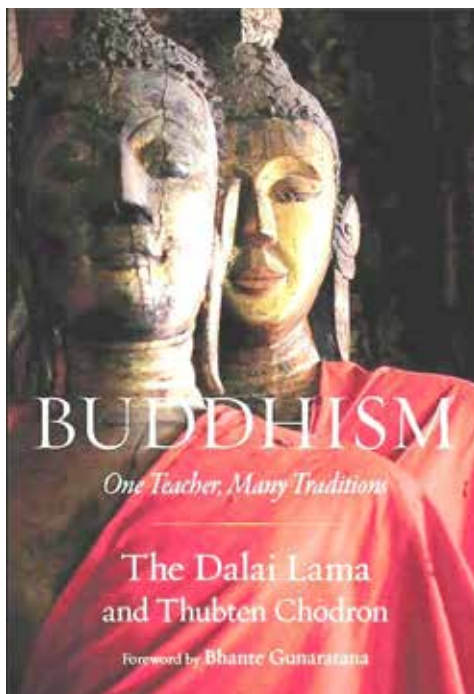
*Tám vạn pháp môn lưu hậu thế  
Biển sóng muôn đời. Tâm tịnh an  
Nụ cười. Sen nở trên băng tuyết  
Mùa xuân thế kỷ đã sang trang*

*Quê cũ hân hoan hồn thức giả  
Cùng nhau cấy ngọn lúa Chân Nguyên  
Giọt nước càn dương chìm tắm mát  
Trần gian vi diệu ngát hương thiên. ♦*

**G**ười thiệu: Đức Đạt Lai Lạt Ma là nhà lãnh đạo tinh thần của người dân Tây Tạng, là người đã nhận giải Nobel Hòa Bình năm 1989, và là người cổ vũ từ bi và hòa bình khắp thế giới. Ngài khuyến khích sự hòa hợp giữa các tôn giáo trên thế giới và tham gia vào nhiều cuộc đối thoại với các nhà khoa học hàng đầu. Xuất gia làm tu sĩ từ thơ ấu, Tỳ Kheo Tenzin Gyantso đã hoàn tất các chương trình học Phật theo truyền thống và tốt nghiệp bằng geshe, tương đương Tiến Sĩ Phật Học. Nổi tiếng với sự thông thái và tấm lòng độ lượng, chứng đắc thiền định, và khiêm tốn, Đức Đạt Lai Lạt Ma vẫn nói, “Tôi chỉ là một tu sĩ Phật Giáo đơn giản.”

Tỳ Kheo Ni Thubten Chodron trở thành vị nữ tu sĩ Phật Giáo kể từ năm 1977. Lớn lên tại Los Angeles, ni trưởng tốt nghiệp với bằng danh dự trong ngành lịch sử từ Đại Học UCLA và tốt nghiệp ngành giáo dục tại Đại Học USC. Sau nhiều năm nghiên cứu và dạy Phật Học tại Châu Á, Châu Âu, và Hoa Kỳ, ni trưởng trở thành người khai sơn và trú trì Tu Viện Sravasti Abbey tại Tiểu Bang Washington. Là người quảng bá những giải thích cụ thể của chính bà về cách nào áp dụng giáo lý Phật Giáo vào đời sống hằng ngày, ni trưởng là tác giả của nhiều cuốn sách bán chạy nhất, gồm “Buddhism for Beginners” [Phật Giáo Cho Người Sơ Cơ]. Ni Trưởng là người hiệu đính tác phẩm “Insight into Emptiness” [Quán Chiếu Vào Không Tánh] của Khensur Jampa Tegchok. Muốn biết thêm thông tin về ni trưởng Thubten Chodron xin vào các trang mạng: [www.sravastiabbey.org](http://www.sravastiabbey.org) hay [www.thubtenchodronbooks.org](http://www.thubtenchodronbooks.org)

**K**hông phải mọi người đều suy nghĩ giống nhau. Họ có những nhu cầu, lợi ích, và bản chất khác nhau trong hầu hết mọi lãnh vực của đời sống, bao gồm tôn giáo. Là bậc thầy trí tuệ, đức Phật trao truyền giáo pháp uyển chuyển tùy theo căn cơ sai biệt của chúng sinh. Chúng ta sẽ quan sát sự phát triển của hai truyền thống Phật Giáo chính chứa đựng những giáo pháp này, là truyền thống Pàli và Sanskrit. Nhưng trước hết, chúng ta bắt đầu với câu chuyện về cuộc đời của đức Phật Thích Ca



## Khởi Nguyên và Truyền Bá của Phật Pháp

Đức Đạt Lai Lạt Ma Đồi Thứ 14  
và Ni Trưởng Thubten Chodron

HUỶNH KIM QUANG dịch

Mâu Ni.

### Cuộc đời Đức Phật

Trong quan điểm thông thường đối với hai truyền thống, đức Cô Đàm Sĩ Đạt Ta, vị hoàng tử từ dòng tộc Thích Ca, được sinh ra và lớn lên gần lãnh địa mà ngày nay là biên giới của Ấn Độ và Nepal vào thế kỷ thứ 5 hay 6 trước tây lịch, ngài có lòng từ bi và xuất chúng trong nghệ thuật và học thuật của thời đại ngài. Ngài sống trong cung điện suốt thời thơ ấu, nhưng khi thành niên ngài đã khám phá những sự việc bên ngoài cung thành. Trên đường phố nọ, ngài thấy một người bệnh, một lão già, và một xác chết, khiến cho ngài suy nghĩ về bản chất khổ đau của cuộc đời. Khi nhìn thấy một vị khát sĩ thông dong tự tại, ngài quán xét đến khả tính giải thoát khỏi vòng luân hồi. Và vì vậy, năm hai mươi chín tuổi, ngài rời hoàng cung, rũ bỏ trang phục hoàng

gia, và thực hành đời sống của một vị khát sĩ thông dong.

Ngài đã tham học với các vị đạo sư lớn của thời đại ngài và thông đạt những kỹ thuật thiền định của họ nhưng khám phá ra rằng chúng không đưa tới giải thoát. Trải qua 6 năm ngài thực hành khổ hạnh nghiêm khắc trong rừng, nhưng rồi nhận thấy rằng sự hành hạ thân xác không thuần hóa được tâm, nên ngài tu theo con đường trung đạo giữ gìn thân thể khỏe mạnh cho lợi ích của việc tu tập tâm linh mà không phóng túng chạy theo các tiện nghi không cần thiết.

Ngồi dưới gốc cây bồ đề nơi mà ngày nay là Bồ Đề Đạo Tràng (Bodhgaya) tại Ấn Độ, ngài nguyện không đứng dậy cho đến khi đạt thành giác ngộ viên mãn. Vào đêm trăng tròn tháng tư âm lịch, ngài đã hoàn thành tiến trình tẩy trừ tất cả vô minh và phát triển tất cả thiện pháp, và ngài đã trở thành đức Phật giác ngộ hoàn toàn (sammāsambudha [chánh biến tri], samyaksambudha [chánh đẳng giác]). Lúc đó ngài đã 35 tuổi, và 45 năm kể tiếp ngài đi giảng dạy giáo pháp mà ngài đã chứng ngộ qua kinh nghiệm tự thân cho những người đến để nghe.

Đức Phật dạy cho tất cả mọi người, nam và nữ, từ tất cả giai tầng xã hội, chủng tộc và tuổi tác. Nhiều người trong số những người đó chọn con đường từ bỏ đời sống gia đình và đi theo con đường xuất gia tu hành, và vì thế cộng đồng tăng già đã được phát sinh. Khi các đệ tử của ngài thành tựu giác ngộ và trở thành những vị thầy trí tuệ, thì họ chia sẻ với những người khác về điều mà họ đã tu học được. Từ đó giáo pháp được truyền bá khắp Ấn Độ cổ thời. Nhiều thế kỷ tiếp theo, Phật Pháp đã được truyền bá xuống phía nam tới Tích Lan [Sri Lanka]; phía tây tới A Phú Hãn ngày nay; đông bắc tới Trung Hoa, Đại Hàn, và Nhật Bản; đông nam tới Đông Nam Á và Nam Dương; và phía bắc tới Trung Á, Tây Tạng, và Mông Cổ. Trong những năm gần đây, nhiều trung tâm Phật Pháp đã mở ra tại Châu Âu, Châu Mỹ, các nước cộng hòa cựu Sô Viết, Úc Châu và Phi Châu.

Tôi cảm thấy có mối quan hệ sâu xa với đức Phật Cô Đàm cũng như

lòng tri ân sâu sắc đối với giáo pháp của ngài và đối với tấm gương cuộc đời ngài. Ngài có sự quán chiếu sâu vào các hoạt động của tâm mà chưa hề được biết trước đó. Ngài dạy rằng cái nhìn của chúng ta ảnh hưởng đến kinh nghiệm chúng ta và những kinh nghiệm khổ đau và hạnh phúc không phải do những người khác đưa tới mà là sản phẩm của vô minh và phiền não ngay trong chính tâm thức chúng ta. Sự giải thoát và giác ngộ hoàn toàn là trạng thái khác của tâm, không phải ngoại cảnh.

### ***Kinh điển Phật Giáo và sự truyền bá của Chánh Pháp***

Thừa hay Đạo là đồng nghĩa. Trong khi chúng đôi khi được dùng để nói đến một tiến trình tu tập tâm linh, chuyên môn mà nói chúng đề cập tới trí tuệ tỉnh thức gắn liền với sự buông xả tự nhiên.

Đức Phật chuyển vận bánh xe Chánh Pháp, thiết lập sự tu tập của ba thừa: Thanh Văn Thừa (Sāvākayāna, Srāvākayāna), Duyên Giác Thừa (Paccekabuddhayāna, Pratyekabuddhayāna), và Bồ Tát Thừa (Bodhisattayāna, Bodhisattvayāna). Theo truyền thống Sanskrit, ba thừa khác nhau trong giới hạn của động lực thành tựu mục đích đặc biệt, đối tượng thiên định chính của họ, và số công phu và thời gian cần thiết để đạt được mục tiêu. Giáo lý và người tu tập của ba thừa hiện hữu trong cả truyền thống Pali và Sanskrit. Nói chung, những người tu tập Thanh Văn Thừa thì trên nguyên tắc là theo truyền thống Pali, và người nào tu tập Bồ Tát Thừa thì trên nguyên tắc là theo truyền thống Sanskrit. Ngày nay trong thế giới chúng ta, khó có ai tu tập theo Duyên Giác Thừa.

Giáo pháp của đức Phật truyền bá rộng tại Ấn Độ trong nhiều thế kỷ sau khi đức Phật nhập niết bàn và được mang từ Ấn Độ đến Tích Lan bởi hoàng tử và công chúa của Vua A Dục trong thế kỷ thứ 3 trước tây lịch. Những kinh điển sớm nhất được truyền đạt bằng miệng bởi bhānakas – các vị tu sĩ trùng tuyên các kinh điển – và theo các nguồn sử liệu Tích Lan, thì kinh điển được viết thành văn vào khoảng thế kỷ thứ nhất trước tây lịch để hình thành kinh điển Pali. Trái qua nhiều thế kỷ, bắt đầu tại Ấn Độ và sau đó được tăng

cường bởi những tu sĩ Sinhala trong ngôn ngữ Sinhala cổ, khung luận giải về kinh điển được xây dựng. Trong thế kỷ thứ 5 dịch giả và luận sư vĩ đại Phật Âm (Buddhaghosa) biên soạn nhiều bộ luận cổ và phiên dịch chúng sang tiếng Pali. Ngài cũng viết kiệt tác Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhimagga) và nhiều bộ luận khác. Một vị tu sĩ ở Miền Nam Ấn Độ khác là ngài Hộ Pháp (Dhammapāla), sống một thế kỷ sau đó và cũng viết nhiều bộ luận bằng tiếng Pali. Pali hiện là thánh ngữ thống hợp cả Phật Tử Nguyên Thủy.

Khởi nguyên vào thế kỷ thứ nhất trước tây lịch, truyền thống Sanskrit trở thành quan điểm và từ từ lan truyền khắp Ấn Độ. Các hệ thống triết học tại Ấn Độ -- Tỳ Bà Sa (Vaibhasika), Kinh Lượng (Sautrantika), Du Già (Yogacara, còn gọi là Duy Tâm [Cittamatra] hay Duy Thức [Vijnanavada]), và Trung Quán (Madhyamaka) - mở ra khi những học giả phát triển các quan điểm khác nhau trên các điểm chưa được giải thích minh bạch trong các kinh. Dù nhiều giáo nghĩa của truyền thống Pali được chia sẻ với cái này hay cái khác của 4 hệ thống giáo nghĩa này, nó không thể sánh ngang với bất cứ cái nào trong chúng.

Nhiều đại học Phật Giáo mọc lên - Nalanda, Odantapuri, và Vidramasila - và có nhiều Phật tử từ nhiều truyền thống khác nhau và các trường phái triết học cùng nhau nghiên cứu và thực hành. Tranh luận triết học là một tập tục Ấn Độ cổ xưa rất phổ biến; những người thua cuộc được dự kiến chuyển qua trường phái của những người thắng cuộc. Các nhà hiền triết Phật Giáo phát triển tranh luận và lý luận hợp lý để chứng minh giá trị của giáo pháp và để đánh bại các cuộc tấn công có tính cách triết học của những người không phải Phật Giáo. Những nhà tranh luận Phật Giáo nổi tiếng cũng là những hành giả vĩ đại. Dĩ nhiên, không phải tất cả hành giả Phật Giáo đều thích thú trong phương cách này. Nhiều người thích nghiên cứu kinh điển hay để tu thiền ở những trú xứ thanh vắng.

Ngày nay, 3 tạng kinh có mặt trong 3 thứ tiếng: Pali, Trung Hoa, và Tây Tạng; tạng kinh tiếng Sanskrit không được biên tập tại Ấn Độ. Mỗi

tạng kinh được chia ra làm 3 “tạng” (pitaka) - hay các thể loại của giáo pháp - được liên kết với 3 lãnh vực chuyên biệt. Tạng Luật chứa đựng giới luật thiên môn, Tạng Kinh nhấn mạnh thiên định, và Tạng Luận nói đến trí tuệ.

Tạng kinh tiếng Trung Hoa được ấn hành lần đầu tiên vào năm 983, và nhiều bản dịch khác đã được ấn hành sau đó. Ấn bản tiêu chuẩn được dùng ngày nay là Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh [Taishō Shinshū Daizōkyō] được in tại Tokyo vào năm 1934. Nó chứa đựng 4 phần: kinh, luật, luận, và tạp tạng được viết bằng tiếng Trung Hoa. Tạng tiếng Hoa thì rất bao quát, chia sẻ nhiều văn bản với kinh văn tiếng Pali và Tây Tạng. Đặc biệt, các Kinh A Hàm trong tạng tiếng Hoa tương xứng với 4 bộ Nikāyas đầu tiên trong tạng Pali.

Tạng tiếng Tây Tạng được biên tập và hệ thống hóa bởi Buton Rinpoche vào thế kỷ thứ 14. Bản dịch đầu tiên của tạng tiếng Tây Tạng được ấn hành vào năm 1411 tại Bắc Kinh. Các ấn bản sau đó được in tại Nartang ở Tây Tạng vào khoảng từ năm 1731 tới 1742 và sau đó được in tại Dergé và Choné. Tạng Tây Tạng được biên tập thành Kangyur - lời Phật [kinh] trong 108 cuốn - và Tengyur - các bộ đại luận từ Ấn Độ [luận] trong 225 cuốn. Hầu hết những cuốn này đều được dịch sang tiếng Tây Tạng trực tiếp từ tiếng Ấn Độ, chính yếu là tiếng Sanskrit, dù một vài cuốn được dịch từ tiếng Trung Hoa và Trung Á.

### ***Truyền thống Pali [Nam Truyền]***

Phật Giáo truyền bá tới Tích Lan, Trung Hoa, và Đông Nam Á nhiều thế kỷ trước khi đến Tây Tạng. Tôi kính trọng chư vị là những bậc đàn anh, đàn chị của chúng tôi.

Nguyên Thủy [Theravāda] hiện nay bắt nguồn từ Thượng Tọa Bộ [Sthaviravāda], một trong 18 bộ phái vào thời xưa ở Ấn Độ. Danh xưng Theravāda không có vẻ chỉ cho một trường phái có mặt tại Ấn Độ trước khi Phật Giáo truyền bá tới Tích Lan. Biên niên sử tiếng Sinhala là Dipavamsa dùng danh xưng Theravāda vào thế kỷ thứ 4 để mô tả các Phật Tử tại đảo quốc này [Tích Lan]. Có 3 hệ phái phụ của Theravāda, mỗi hệ phái mang một danh xưng riêng:

Abhayagiri [Vô Úy Sơn] (Dharmaruci – Pháp Lạc), Mahāvihāra [Đại Tự, Đại Tịnh Xá], và Jetavana [Kỳ Viên]. Các vị Theravada thuộc phái Abhayagiri có mối liên hệ gần gũi với Ấn Độ và mang nhiều yếu tố Sanskrit. Những vị Theravada thuộc phái Jetavana cũng giống như thế, nhưng mức độ ít hơn, trong khi chư vị Theravada thuộc phái Mahāvihāra thì vẫn giữ giáo lý Theravada chính thống. Vào thế kỷ thứ 12 vị vua xứ này đã bãi bỏ các truyền thống của hai phái Abhayagiri và Jetavana và trộn lẫn các vị tu sĩ đó vào phái Mahāvihāra, là phái vẫn còn nổi bật.

Phật Giáo bị tổn hại nặng nề sau khi thủ đô Tích Lan bị thất thủ bởi lực lượng Cola vào năm 1017. Tăng đoàn Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni đã bị tiêu diệt, dù vậy tăng đoàn Tỳ Kheo đã được phục hồi khi Tích Lan thỉnh các vị tu sĩ từ Miến Điện đến và làm lễ truyền giới. Phật Pháp đã hưng thịnh trở lại tại Tích Lan, và Tích Lan được xem như trung tâm của thế giới Phật Giáo Nguyên Thủy [Theravada]. Khi tình trạng giáo pháp của Theravada hay dòng dõi tăng già trong một quốc gia bị ảnh hưởng bất lợi, các nhà lãnh đạo thỉnh cầu chư tăng từ quốc gia Phật Giáo Theravada khác tới để truyền giới. Điều này vẫn còn tiếp tục cho tới ngày nay.

Vào cuối thế kỷ thứ 18 vua Thái Lan Rama I bắt đầu xóa bỏ các yếu tố Bà La Môn và mật giáo, dù vậy ngày nay vẫn còn những dấu vết với nhiều ngôi chùa Phật Giáo Thái Lan còn giữ tượng thần Bà La Môn 4 mặt trong sân chùa. Vua Rama IV (khoảng năm 1851-68), làm tu sĩ gần 30 năm trước khi lên ngôi kế vị, chứng kiến tình trạng buông lung của giới luật và nền giáo dục Phật Giáo và đã thực hiện sự cải tổ tăng già sâu rộng. Qua việc thỉnh tăng già truyền thống từ Miến Điện sang, nhà vua đã bắt đầu Pháp Tương Ứng Bộ (Dhammayuttikā Nikāya), thống nhất những bộ phái khác vào Đại Bộ (Mahā Nikāya), chỉ thị cho cả hai bộ giữ gìn giới luật thiền môn chặt chẽ hơn, và đặt hai bộ dưới một thẩm quyền giáo hội duy nhất. Chấn chỉnh lại nền giáo dục thiền môn, nhà vua viết hàng loạt sách giáo khoa trình bày sự tiếp cận Giáo Pháp hợp lý hơn và giảm thiểu bớt những yếu tố văn hóa nhân gian không phải Phật Giáo bám vào Phật

Giáo Thái Lan. Khi Thái Lan ngày càng trở nên thống nhất hơn, chính quyền gánh lấy thẩm quyền để đề cử những người thọ giới. Luật Tăng Già (Sangha Act) năm 1902 đặt tất cả các tu viện dưới sự kiểm soát của triều đình qua một cơ chế thẩm quyền tập trung đối với toàn thể tăng già trong Hội Đồng Tăng Già Tối Cao (Mahathera Samakhom) được lãnh đạo bởi Vua Sãi (sangharāja). Người anh em cùng cha khác mẹ của Vua Rama V là Hoàng Tử Wachirayan, soạn các sách giáo khoa mới là nền tảng cho các cuộc thi khảo hạch của tăng già toàn quốc. Những kỳ thi khảo hạch này cải thiện kiến thức của tu sĩ cũng như làm nổi bật các vị tu sĩ là những người thăng hoa trong giáo hội.

Chủ nghĩa thực dân làm tổn hại Phật Giáo tại Tích Lan, nhưng mang lại lợi ích cho một số người Tây Phương theo Phật Giáo, đặc biệt Nhà Thông Thiên Học Helena Blavatsky và Henry Olcott, đã thúc đẩy các cư sĩ Phật Giáo như Anagārika Dhammapāla để trình bày Phật Giáo trong ngôn ngữ hợp lý hơn và để nối kết với các Phật Tử trên toàn thế giới. Phật Giáo cống hiến thời điểm vực dậy cho Tích Lan trong việc đương đầu với chủ nghĩa thực dân và thiết lập một quốc gia độc lập.

Chủ nghĩa thực dân đã không làm tổn hại nhiều Phật Giáo tại Miến Điện, và nó thực sự kích thích nhà vua thỉnh cầu các tu sĩ phải dạy thiền minh sát (vipassanā meditation) trong triều đình. Chẳng bao lâu nhiều cư sĩ từ tất cả giai tầng xã hội đều học tập thiền. Tu sĩ Ledi Sayadaw (1846-1923) và Tu sĩ Mingon Sayadaw (1868-1955) mở các trung tâm thiền cho Phật Tử, và Tu sĩ Mahasi Sayadaw (1904-82) truyền đạt lời dạy của ngài cho những vị giáo thọ cư sĩ. Loại thiền này hiện phổ biến tại Miến Điện.

Phương thức để chọn vua sãi thì khác nhau. Tại Thái Lan, họ thường được chỉ định bởi nhà vua. Tại nhiều nước khác sử dụng sự niên cao lập trường hay quá trình bán dân chủ. Thẩm quyền của vua sãi thì khác nhau: một số là các nhân vật bù nhìn; những vị khác như là ngài Mahā Ghosananda của Cam Bốt có ảnh hưởng rất lớn vì đức độ tu tập, các tác phẩm lợi lạc của họ, và sự thăng

hoa của thay đổi xã hội. Vua sãi Thái Lan, ngôi vị có mặt kể từ thế kỷ thứ 18, là một phần của hệ thống quốc gia xử lý những vấn đề quan trọng của tăng già. Vị đó có thẩm quyền hợp pháp đối với các tự viện, các công tác với chính quyền thế tục, và được hỗ trợ bởi Hội Đồng Tăng Già Tối Cao. Tại Cam Bốt ngôi vị vua sãi đã biến mất trong thời kỳ Khờ Me Đô cai trị, nhưng vào năm 1981 thì chính quyền đã tái lập lại ngôi vị này.

Trong nhiều trường hợp, các chính quyền quốc gia tạo ra các thay đổi có tác dụng phụ của việc làm giảm bớt vai trò truyền thống của vua sãi như là những bậc đạo sư và lương y và việc thay thế họ với các hệ thống thế tục của nền giáo dục và y khoa hiện đại. Kết quả, các tăng sĩ Theravada, cũng như các đồng đạo của họ tại những quốc gia theo truyền thống tiếng Phạn [Sanskrit], đã suy nghĩ lại vai trò của họ trong xã hội khi đối diện với hiện đại hóa.

### ***Phật Giáo tại Trung Hoa***

Phật Giáo du nhập vào Trung Hoa trong thế kỷ thứ nhất tây lịch, đầu tiên là qua Con Đường Tơ Lụa từ các lãnh địa vùng Trung Á nơi mà Phật Giáo đã thịnh hành và sau đó bằng đường biển từ Ấn Độ và Tích Lan. Vào thế kỷ thứ 2, một tu viện Phật Giáo Trung Hoa đã có mặt, và việc phiên dịch kinh điển Phật Giáo sang tiếng Trung Hoa đã được thực hiện. Những bản dịch lúc đầu sử dụng thuật ngữ không tương xứng nhau, dẫn tới một số hiểu lầm tư tưởng Phật Giáo, nhưng vào thế kỷ thứ 5, các thuật ngữ phiên dịch trở nên ổn định hơn. Đầu thế kỷ thứ 5 cũng đánh dấu sự phiên dịch các bộ luật nhiều hơn. Qua nhiều thế kỷ, các vị hoàng đế bảo trợ cho các nhóm phiên dịch, vì thế nhiều kinh, luận, và sơ giải Phật Giáo từ Ấn Độ và Trung Á được dịch sang tiếng Trung Hoa.

Phật Giáo Trung Hoa vẫn còn giữ sự đa dạng của các tông phái. Một số quan điểm và hành trì thông dụng cho tất cả mọi tông phái, trong khi những quan điểm và hành trì khác chỉ dành cho các tông phái riêng biệt. Một số tông phái khác nhau dựa trên trên các giáo nghĩa triết học của họ, những tông phái khác dựa trên phương thức hành trì, còn những tông phái khác nữa thì do các kinh văn chính của họ.

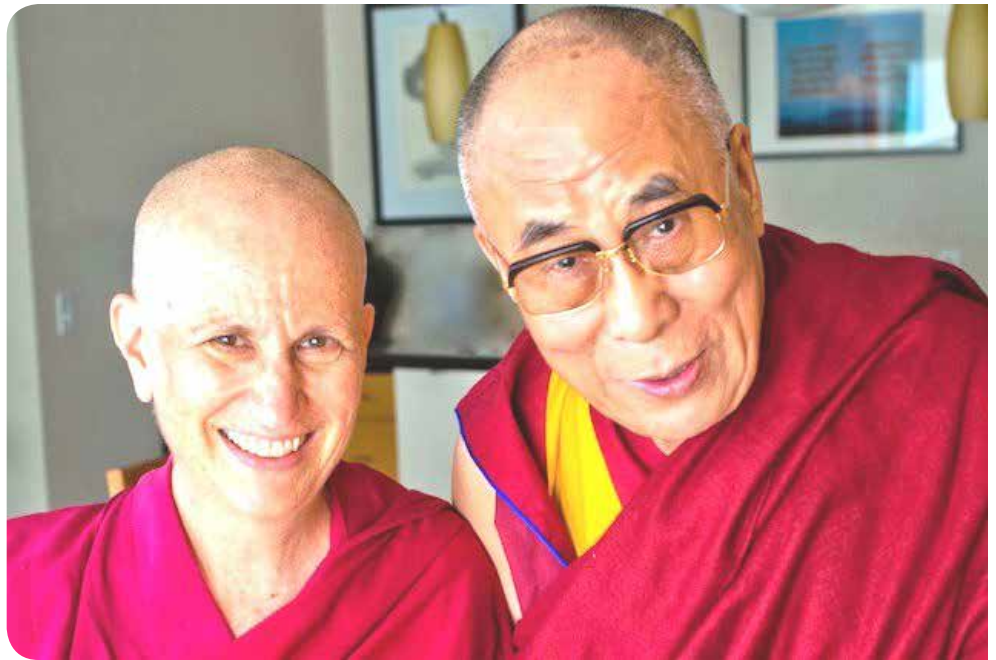


Theo lịch sử, có 10 tông phái chính phát triển tại Trung Hoa.

1/ Thiên được mang đến Trung Hoa bởi vị thiền sư Ấn Độ là Bồ Đề Đạt Ma [Bodhidharma] vào đầu thế kỷ thứ 6. Ngài là tổ thứ 28 tại Ấn Độ và là sơ tổ thiền tông tại Trung Hoa. Hiện nay, có 2 thiền phái còn tồn tại: Lâm Tế [Linji, J. Rinzai] và Tào Động [Caodong, J. Soto]. Lâm Tế chủ yếu sử dụng công án [koan] -- những câu nói khó hiểu để thách thức hành giả vượt qua giới hạn của tâm thức khái niệm – và nói đến sự hốt nhiên giác ngộ. Tào Động tập trung nhiều hơn vào việc “chỉ đang ngồi” và từ từ đi xa hơn nữa.

Chư vị thiền sư lúc đầu dựa vào Kinh Lăng Già [Lankavatara Sutra] và Kinh Bát Nhã [Prajnaparamita Sutra] như Kinh Kim Cang [Vajracchedika Sutra], và một số vị sau đó dựa theo ý tưởng Như Lai Tạng [tathagatagarbha], hay “Phật tính.” Kinh Thủ Lăng Nghiêm [Surangama Sutra] là phổ biến trong Thiền Tông Trung Hoa. Ngày nay hầu hết những hành giả Thiền tại Hàn Quốc và một số hành giả Thiền Trung Hoa học Trung Quán - triết lý Trung Đạo. Thiền Sư Đạo Nguyên [Dogen Zenji] và Thiền Sư Minh Am Vinh Tây [Myoan Eisai] đã góp phần vào việc đem Thiền vào Nhật Bản trong thế kỷ 13.

2/ Tịnh Độ Tông dựa vào 3 bộ Kinh Tịnh Độ -- Tiểu và Đại A Di Đà Kinh hay Vô Lượng Thọ Kinh [Sukhavativyuha Sutra] và Kinh Quán Vô Lượng Thọ [Amitayurdhyana Sutra]. Tông này nhấn mạnh đến việc trì tụng danh hiệu đức Phật A Di Đà và tinh tấn cầu nguyện để được vãng sinh về tịnh độ của Ngài, mà ở đó có đủ tất cả hoàn cảnh cần thiết để thực hành Chánh Pháp và đạt tới giác ngộ viên mãn. Tịnh độ cũng có thể được xem như tự tánh thanh tịnh của chính tâm mình. Chư vị đại sư Trung Hoa như Trí Khải [Zhiyi], Hám Sơn Đức Thanh [Hanshan Deqing], và Ngẫu Ích Trí Húc đã viết các bộ luận về sự tu tập Tịnh Độ, trình bày cách đạt được sự an lạc và giác ngộ bản chất của thực tại trong khi chú tâm vào Phật A Di Đà. Sau thế kỷ thứ 9, sự tu tập Tịnh Độ nhập vào nhiều tông phái khác tại Trung Hoa, và ngày nay nhiều tu viện Trung Hoa tu



Ni Trưởng Thubten Chodron và Đức Đạt Lai Lạt Ma Đồi Thứ 14. (Sravasti Abbey)

tập cả Thiền và Tịnh Độ. Ngài Pháp Nhiên đã mang giáo nghĩa Tịnh Độ truyền vào Nhật Bản vào cuối thế kỷ thứ 12.

3/ Thiên Thai Tông được thành lập bởi Huệ Tư [Huisi] (515-76). Đệ tử của ngài là Trí Khải (538-97) thiết lập tiến trình tiệm tu từ dễ tới sâu nhất, với giáo nghĩa tối hậu được chứa đựng trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa [Saddharmapundarika Sutra], Kinh Đại Bát Niết Bàn [Mahaparinirvana Sutra], và Đại Trí Độ Luận [Mahaprajnaparamita-upadesa] của ngài Long Thọ. Tông phái này quân bình giữa tu và học.

4/ Hoa Nghiêm Tông dựa vào Kinh Hoa Nghiêm [Avatamsaka Sutra], được dịch sang tiếng Trung Hoa vào khoảng năm 420. Đại sư Đỗ Thuận [Dushun] (557-640) và đại sư Tông Mật [Zongmi] (781-841) là những vị tổ của Tông Hoa Nghiêm. Hoa Nghiêm Tông nhấn mạnh đến sự tương duyên của tất cả con người và hiện tượng và mỗi tương nhập với vũ trụ. Cá nhân ảnh hưởng thế giới, và thế giới ảnh hưởng cá nhân. Triết lý Hoa Nghiêm Tông cũng nhấn mạnh đến bỏ tất hạnh đem lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh trong thế giới.

5/ Tam Luận Tông hay Trung Quán Tông được thành lập bởi nhà phiên dịch Ấn Độ vĩ đại Cưu Ma La Thập [Kumarajiva] (334-413) và trên nguyên tắc dựa vào Trung Quán Luận

Tụng [Mulamadhyamakakarika] và Thập Nhị Môn Luận [Dvadasanikaya Sastra] của ngài Long Thọ [Nagarjuna] và Bách Luận [Satake Sastra] của ngài Đề Bà [Aryadeva - Thánh Thiên]. Đôi khi Đại Trí Độ Luận của ngài Long Thọ được thêm vào bộ luận chính thứ 4 của Tam Luận Tông. Tam Luận Tông dựa vào Kinh Bát Nhã [Prajnaparamita Sutra] và theo sau là Kinh Vô Tận Ý Sở Thuyết [Aksayamatirirdesa Sutra] trong việc khẳng định rằng những bộ kinh này tuyên thuyết ý nghĩa tối hậu của giáo pháp Phật Đà.

6/ Du Già Tông [cũng gọi là Duy Thức Tông hay Pháp Tướng Tông] dựa vào Kinh Giải Thâm Mật [Samdhinirmocana Sutra] và Luận Du Già Sư Địa [Yogacaryabhumi Sastra], Luận Thành Duy Thức [Vijnaptimatrasiddhi Sastra], và các bộ luận khác của Ngài Di Lặc [Maitreya], ngài Vô Trước [Asanga] và Ngài Thế Thân [Vasubandhu]. Ngài Huyền Trang [Xuanzang] (602-64) đã dịch những kinh luận quan trọng này và thành lập tông này sau khi ngài trở về Trung Hoa từ Ấn Độ.

7/ Kim Cang Thừa [Vajrayana] [hay Mật Tông] dựa vào Kinh Đại Nhật Như Lai [Mahavairocana Sutra], Kinh Kim Cang Đỉnh [Vajrasekhara Sutra], Kinh Lý Thú Bát Nhã [Adhyardhasatika Prajnaparamita Sutra], Kinh Tô Tất Địa [Susiddhikara

Sutra], giải thích sự tu tập du già mật tông. Chưa bao giờ được truyền bá rộng rãi tại Trung Hoa, tông này được mang qua Nhật Bản bởi đại sư Không Hải [Kukai] (774-835) và vẫn còn tồn tại ở đó tới nay.

8/ Luật Tông được thành lập bởi ngài Đạo Tuyên (596-667) và trên nguyên tắc dựa vào Luật Đàm Vô Đức [Dharmaguptaka vinaya], được dịch sang tiếng Trung Hoa vào năm 412. Bốn bộ luật khác cũng được dịch sang tiếng Trung Hoa.

9/ Thành Thật Tông dựa vào Luận Thành Thật [Satyasiddhi Sastra], thuộc loại văn học A Tỳ Đàm nói về tánh không và những đề tài khác. Một số người cho rằng nó nhấn mạnh đến Thanh Văn Thừa, còn những người khác thì nói nó là nhịp cầu giữa Thanh Văn Thừa và Bồ Tát Thừa. Tông phái này hiện không còn.

10/ Câu Xá Tông dựa trên Luận Câu Xá [Abhidharmakosa] được viết bởi ngài Thế Thân [Vasubandhu] và được giới thiệu vào Trung Hoa bởi ngài Huyền Trang. Trong khi tông phái này thịnh hành vào thời kỳ “kỷ nguyên vàng son của Phật Giáo” của triều đại nhà Đường (618-907), hiện nay nó còn rất ít ảnh hưởng.

Một số trong 10 tông phái hiện vẫn còn tồn tại như các tông phái riêng biệt. Giáo nghĩa và sự tu tập của những tông phái đó không được đưa vào trong các tông phái hiện có mặt. Dù Luật Tông không còn như là tông phái riêng biệt hiện nay, sự nghiêm trì giới luật được thực hiện thống nhất trong những tông phái còn lại, và tăng già đang hưng thịnh tại Đài Loan, Hàn Quốc, và Việt Nam. Trong khi không còn là những tông phái riêng biệt, triết lý Câu Xá, Duy Thức, và Trung Quán vẫn được nghiên cứu và tu tập trong các tông phái Trung Hoa bản địa cũng như tại Hàn Quốc, Nhật Bản, và Việt Nam.

Nhiều thay đổi trong xã hội vào đầu thế kỷ hai mươi đã thúc đẩy cải cách và hiện đại hóa Phật Giáo tại Trung Hoa. Sự thoái trào của triều đại Nhà Thanh vào năm 1917 đã chấm dứt sự bảo hộ và ủng hộ của triều đình đối với tăng già, và các cơ chế chính quyền, quân đội, và giáo dục muốn tịch thu tài sản của nhà chùa để dùng cho các mục đích thế tục. Các Phật Tử tự hỏi Phật Pháp có

thể đóng vai trò gì trong cuộc đối mặt với văn minh hiện đại, khoa học, và các nền văn hóa ngoại quốc.

Sự thay đổi xã hội này đưa tới những phản ứng không đồng nhất. Ngài Thái Hư (1890-1947), có lẽ là vị tu sĩ Phật Giáo Trung Hoa nổi tiếng nhất vào thời đó, đã canh tân lại việc nghiên cứu Trung Quán và Duy Thức và bắt đầu xây dựng những viện giáo dục cho tăng già sử dụng các phương pháp giáo dục hiện đại. Ngài cũng phối hợp sự tối hảo từ kiến thức thế tục và thúc giục hàng ngũ Phật Tử dần thân nhiều hơn vào xã hội. Du hành sang Âu Châu và Á Châu, ngài đã gặp gỡ tiếp xúc với các Phật Tử của những truyền thống khác và thành lập các chi nhánh của Viện Nghiên Cứu Phật Giáo Thế Giới. Ngài khuyến khích người Trung Hoa tới Tây Tạng, Nhật Bản và Tích Lan để nghiên cứu, và ngài đã thành lập các Phật Học Viện tại Trung Hoa để dạy kinh điển tiếng Tây Tạng, Nhật Bản, và Pali. Ngài Thái Hư cũng hình thành “Phật Giáo Nhân Văn,” mà trong đó các hành giả nỗ lực làm thanh tịnh thế giới bằng việc thực hành bồ tát hạnh ngay bây giờ cũng như thanh tịnh tâm bằng thiền định.

Nhiều tu sĩ Trung Hoa trẻ nghiên cứu Phật Giáo tại Tây Tạng vào thập niên 1920s và 1930s. Pháp Tôn [Fazun] (1902-1980), đệ tử của ngài Thái Hư, một tu sĩ tại Tu Viện Drepung Monastery [Triết Bạng], nơi ông ấy học và sau đó dịch nhiều bộ luận Ấn Độ sang tiếng Trung Hoa và một số tác phẩm của ngài Tông Khách Ba [Tsongkhapa]. Vị tu sĩ Năng Hải [Nenghai] (1886-1967) học tại Tu Viện Drepung và, sau đó trở về Trung Hoa, xây dựng nhiều chùa thực hành theo giáo lý của ngài Tông Khách Ba. Ngài Bích Tông [Bisong] (Xing Suzhi 1916-) cũng học tại Tu Viện Drepung và vào năm 1945 trở thành tu sĩ Trung Hoa đầu tiên đậu bằng geshe lharampa [tiến sĩ Phật Học cao nhất].

Học Giả Lộc Thành [Lucheng] liệt kê các tác phẩm kinh văn tiếng Tây Tạng và Trung Hoa để dịch sang các thứ tiếng khác để truyền bá tài liệu Phật Giáo đến những hành giả và học giả Trung Hoa và Tây Tạng. Nửa đầu thế kỷ 20, các Phật tử Trung Hoa đã gia tăng sự thích thú đối với Phật

Giáo Tây Tạng, đặc biệt với mật tông, và đã mời nhiều vị thầy Tây Tạng đến Trung Hoa để dạy. Những vị thầy này và các đệ tử Trung Hoa của họ đã dịch hầu hết các tài liệu mật tông.

Đệ tử của ngài Thái Hư là ngài Ân Thuận (1906-2005) là một học giả uyên bác đã nghiên cứu kinh và luận tiếng Pali, Trung Hoa, và Tây Tạng. Là một tác giả viết rất nhiều, ngài Ân Thuận đặc biệt thích thú với những giải thích của ngài Tông Khách Ba. Nhờ sự minh giải của ngài Ân Thuận đối với Trung Quán và Kinh Bát Nhã, nhiều Phật tử Trung Hoa có hứng thú mới mẻ trong các giáo nghĩa này. Ngài đã phát triển sơ đồ của các hệ thống triết lý chính tại Phật Giáo Trung Hoa ngày nay: (1) Tâm huyền hoặc là quan điểm Duy Thức. (2) Tâm chân thật là giáo nghĩa như lai tạng, được phổ biến tại Trung Hoa và có ảnh hưởng mạnh đến truyền thống tu tập. (3) Không, giả danh là quan điểm Trung Quán dựa vào Kinh Bát Nhã. Ngài Ân Thuận cũng khuyến khích Phật Giáo Nhân Văn.

### **Phật Giáo tại Tây Tạng**

Phật Giáo Tây Tạng được bắt rễ từ trong các đại học Phật Giáo Ấn Độ như Đại Học Nalanda. Vào các thế kỷ đầu kỷ nguyên tây lịch và kéo dài cho tới đầu thế kỷ thứ 13, Đại Học Nalanda và các đại học khác gồm có nhiều vị học giả và hành giả uyên bác nhấn mạnh đến nhiều bộ kinh khác nhau và chấp nhận sự đa dạng của các giáo thuyết Phật Giáo.

Phật Giáo lần đầu tiên đến Tây Tạng vào thế kỷ thứ 7 qua hai vị phu nhân của quốc vương Tây Tạng Songtsen Gampo (605 hay 617-649). Một vị phu nhân là công chúa của Nepal và vị khác là công chúa của Trung Hoa, là người mang các tượng Phật Giáo tới Tây Tạng. Kinh văn Phật Giáo bằng tiếng Phạn và Trung Hoa cũng được đưa tới Tây Tạng chẳng bao lâu sau đó. Từ cuối thế kỷ thứ 8 trở về sau, người Tây Tạng thích các kinh văn đến trực tiếp từ Ấn Độ, và những kinh văn này đã hình thành số lượng lớn nền văn học Phật Giáo được dịch sang tiếng Tây Tạng.

Phật Giáo hưng thịnh tại Tây Tạng trong triều đại Vua Trisong Detsen (khoảng 756 tới 800 tây lịch), là người thỉnh chư tăng, triết gia về Trung Quán, và nhà luận lý

Santaraksita [Tịch Hộ] từ Đại Học Nalanda và nhà du già mật tông Ấn Độ Padmasambhava [Liên Hoa Sinh] đến Tây Tạng. Santaraksita truyền giới cho các tu sĩ Tây Tạng, thiết lập tăng già tại Tây Tạng, trong khi Padmasambhava truyền trao giáo pháp mật tông.

Santaraksita cũng khuyến tấn vua Tây Tạng hỗ trợ trong việc dịch kinh điển Phật Giáo sang tiếng Tây Tạng. Vào đầu thế kỷ thứ 9, nhiều dịch phẩm đã được hoàn tất, và một ủy ban học giả Tây Tạng và Ấn Độ tiêu chuẩn hóa nhiều thuật ngữ và biên soạn từ điển thuật ngữ. Tuy nhiên, Phật Giáo đã bị bức hại trong triều đại Vua Langdarma (838-842), và nhiều học viện đã bị đóng cửa. Kể từ đó kinh văn Phật Pháp đã không còn phổ biến, sự tu tập của người dân trở thành rời rạc, và họ không còn biết cách làm sao để thực hành tất cả giáo lý đa dạng như một thể thống nhất.

Ở thời điểm quan trọng này ngài Atisa [A Để Sa] (982-1054), một học giả và hành giả từ truyền thống Nalanda, được thỉnh sang Tây Tạng. Ngài dạy một cách lăm bác, và điều chỉnh những quan điểm sai lầm, ngài viết Bồ Đề Đạo Đăng Luận [Bodhipathapradipa], giải thích rằng cả giáo lý hiển mật đều có thể được thực hành bởi một người trong phương thức có hệ thống, không mâu thuẫn nhau. Kết quả, con người hiểu rằng giới luật thiên môn của Luật Tạng, lý tưởng bồ tát của Kinh Thừa [Sutrayana], và những tu tập chuyển hóa của Kim Cang Thừa [Vajrayana] có thể được thực hành trong phương cách hỗ tương lẫn nhau. Nhiều tu viện lại được dựng lên, và Phật Pháp hưng thịnh tại Tây Tạng.

Phật Giáo tại Tây Tạng trước Atisa được biết như là Nyingma [Hồng Phái] hay phái “cựu dịch.” Dòng mới của giáo pháp du nhập vào Tây Tạng bắt đầu trong thế kỷ thứ 11 trở thành phái “tân dịch” (sarma) và những phái này lần hồi kết tinh để hình thành các truyền thống Kadam, Kagyu, và Sakya. Dòng Kadam cuối cùng được biết như là truyền thống Gelug [Hoàng Phái]. Tất cả 4 truyền thống Phật Giáo Tây Tạng đang hiện hữu ngày nay - Nyingma, Kagyu, Sakya, và Gelug - đều nhấn mạnh Bồ Tát Thừa, hành trì theo hiển và

mật giáo, và đều có tư tưởng triết lý Trung Quán. Theo kiểu mẫu của ngài Santaraksita, nhiều tu viện Tây Tạng tham gia nghiên cứu và tranh luận nghiêm ngặt cộng thêm với thiền.

**“*Xét tài năng và đức độ trước khi nhận người nào đó làm thầy hướng dẫn tâm linh mình thì quan trọng hơn nhiều. Các vị thầy phải tu tập tinh tấn và xứng đáng để được kính trọng, dù họ có danh vị hay không.*”**

Một số thuật ngữ dùng sai trong quá khứ - thuật ngữ “Lạt Ma Giáo,” “Phật sống,” và “vua thần” - không may vẫn tiếp tục còn. Nhiều người Tây Phương tiếp xúc với Phật Giáo Tây Tạng trong thế kỷ thứ 19 gọi nó là Lạt Ma Giáo, thuật ngữ lúc đầu được tạo ra bởi người Trung Hoa, có lẽ bởi vì họ thấy quá nhiều tu sĩ Tây Tạng và tin sai rằng tất cả những tu sĩ đó đều là lạt ma (những vị thầy). Hay có thể họ thấy những đệ tử tôn kính thầy của họ và nghĩ sai lầm họ tôn sùng thầy họ. Trong cả hai trường hợp, Phật Giáo Tây Tạng không nên được gọi là Lạt Ma Giáo.

Lạt ma [lama] và những vị thầy tái sinh [tulku] (được xác nhận là tái sinh của vị thầy tâm linh) thì khác nhau trong xã hội Tây Tạng. Tuy nhiên, trong vài trường hợp những danh xưng này chỉ đơn giản là những địa vị xã hội, và việc gọi một số người là thầy tái sinh, hóa thân, hay lạt ma dẫn tới sự hư hỏng. Điều làm cho tôi buồn là người ta đặt quá nhiều giá trị lên những danh xưng. Phật Giáo không là giai cấp xã hội. Xét tài năng và đức độ trước khi nhận người nào đó làm thầy hướng dẫn tâm linh mình thì quan trọng hơn nhiều. Các vị thầy phải tu tập tinh tấn và xứng đáng để được kính trọng, dù họ có danh vị hay không.

Một số người tin sai rằng kể từ khi thầy tái sinh được thừa nhận như là tái sinh của những vị đạo sư Phật Giáo vĩ đại lúc trước, họ phải là những vị Phật và vì vậy gọi họ là “Phật sống.” Tuy nhiên, không phải tất cả các vị thầy tái sinh đều là bồ tát, hãy để chư Phật riêng ra.

“Vua thần” có thể bắt nguồn với báo chí Tây Phương và được gán cho ngôi vị của Đạt Lai Lạt Ma. Kể từ khi người Tây Tạng xem Đạt Lai Lạt Ma như là hóa thân của Bồ Tát Quán Thế Âm [Avalokitesvara], vị bồ tát của lòng từ bi, các ký giả này cho rằng ngài là vị “thần,” và kể từ khi ngài là nhà lãnh đạo chính trị của Tây Tạng, ngài được xem như là vị vua. Tuy nhiên, từ khi tôi giữ ngôi vị của Đạt Lai Lạt Ma, tôi thường xuyên nhắc nhở mọi người rằng tôi là một tu sĩ Phật Giáo đơn giản, không còn gì nữa. Đạt Lai Lạt Ma không phải là vị thần, và kể từ khi Chính Phủ Tây Tạng Trung Ương đặt tại Dharamsala, Ấn Độ, hiện được lãnh đạo bởi một vị thủ tướng, thì ngài không phải là vua.

Một số người nghĩ sai ngôi vị của Đạt Lai Lạt Ma giống như một giáo hoàng Phật Giáo. Bốn truyền thống chính của Phật Giáo Tây Tạng và nhiều chi nhánh phụ của họ hoạt động một cách độc lập nhiều hay ít. Chư vị tu viện trưởng, hóa thân, và những vị thầy tôn quý khác, gặp nhau lần nào cũng thảo luận những vấn đề của lợi lạc hỗ tương dưới sự che chở của Bộ Tôn Giáo và Văn Hóa của Chính Phủ Tây Tạng Trung Ương. Đạt Lai Lạt Ma không kiểm soát những quyết định của họ. Tương tự như thế Đạt Lai Lạt Ma không lãnh đạo bất cứ 4 truyền thống nào. Phái Gelug được lãnh đạo bởi Ganden Tripa, ngôi vị xoay vần, và các truyền thống khác có những phương thức chọn các vị lãnh đạo của riêng họ.

### ***Sự tương đồng và đa dạng của chúng ta***

Đôi khi người ta tin tưởng sai rằng Phật Giáo Tây Tạng, đặc biệt Kim Cang Thừa, là riêng biệt với phần còn lại của Phật Giáo. Khi tôi thăm Thái Lan nhiều năm trước đây, một số người lúc đầu nghĩ rằng người Tây Tạng có tôn giáo khác. Tuy nhiên, khi chúng tôi ngồi lại với nhau và thảo luận về luật, kinh, luận, và các đề tài như ba mươi bảy phẩm trợ

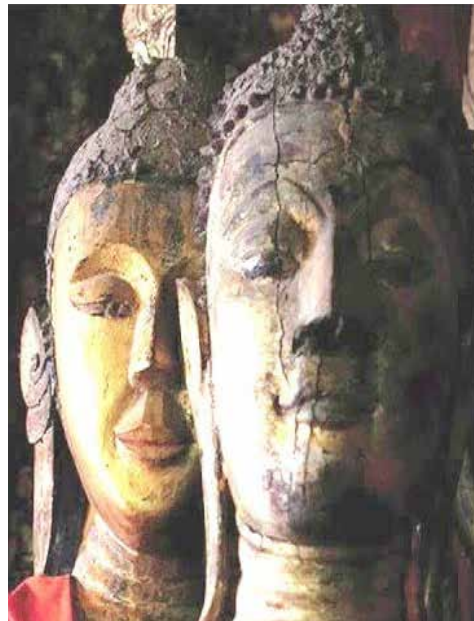
đạo, tứ thiên, tứ không xứ định, tứ thánh đế, và bát thánh đạo, chúng tôi thấy rằng Theravada và Phật Giáo Tây Tạng có nhiều hành trì và giáo lý tương đồng.

Với Phật Giáo Trung Hoa, Hàn Quốc, và nhiều Phật tử Việt Nam, người Tây Tạng chia sẻ truyền thống tu viện, bồ tát giới, kinh điển tiếng Phạn, và những tu tập theo Phật A Di Đà, Bồ Tát Quán Thế Âm, Bồ Tát Văn Thù, Bồ Tát Phổ Hiền, và Phật Dược Sư. Khi Phật Tử Tây Tạng và Nhật Bản gặp nhau, chúng tôi thảo luận về bồ tát giới, về các bộ kinh như Kinh Diệu Pháp Liên Hoa. Với Chân Ngôn Tông Nhật Bản chúng tôi chia sẻ những hành trì mật chú của Kim Cang Giới mạn đà la [Vajradhatu mandala] và Tỳ Lô Giá Na Viên Mãn Chánh Giác [Vairocana-bhisambodhi].

Trong khi có những khác biệt trong kinh văn chứa đựng trong mỗi tạng, thì có sự chông chéo của tài liệu được thảo luận trong đó. Trong những chương kế tiếp chúng tôi sẽ khảo sát tỉ mỉ sâu xa hơn một số những điều này, nhưng sau đây là vài thí dụ điển hình.

Đức Phật đã dạy từ lâu về những tổn hại của giận dữ và thuốc giải độc đối với nó trong các kinh điển Pali (thí dụ, Samyutta Nikaya [Tương Ứng Bộ Kinh] 11:4-5). Giáo Pháp để vượt qua sân hận trong Bồ Đề Hành [Bodhicaryavatara] của ngài Tịch Thiên cũng lập lại những điều này. Bộ Kinh (Samyutta Nikaya 4:13) kể lại chuyện đức Phật trải nghiệm cơn đau dữ dội vì bàn chân của ngài bị một mảnh đá cắt đứt. Tuy nhiên, ngài không đau khổ, và khi bị kích động bởi quỷ Māra, ngài nói, “Ta trải lòng từ bi cho tất cả chúng sinh.” Đây là lòng từ bi phát sinh khi nhập thiền và xả thiền (Tây Tạng gọi là tonglen) được dạy trong truyền thống Sanskrit [Bắc truyền], nơi mà hành giả quán tưởng nhận lấy khổ đau của những người khác vào mình và rồi trao cho người khác hạnh phúc của chính mình.

Thêm nữa, mục đích lợi tha của bồ đề tâm rất nổi bật trong truyền thống Sanskrit là sự mở rộng của bốn vô lượng tâm [brahmaviharas], được dạy trong kinh điển Pali. Các truyền thống Pali và Sanskrit chia sẻ nhiều ba la mật [parami, paramita] tương



tự. Các phẩm đức của một đức Phật, như thập lực, tứ vô úy, và thập bát bất cộng pháp của một đấng giác ngộ được mô tả trong các kinh điển của cả hai truyền thống. Cả hai truyền thống đề nói đến vô thường, khổ, vô ngã, và không. Truyền thống Sanskrit tự thấy chứa đựng giáo lý của truyền thống Pali và xây dựng trên một số điểm chính -- chẳng hạn, việc giải thích diệt đế theo Kinh Bát Nhã và đạo đế theo Kinh Như Lai Tạng và một số mật giáo.

Các thuật ngữ Phật Giáo Thái, Phật Giáo Tích Lan, Phật Giáo Trung Hoa, Phật Giáo Tây Tạng, Phật Giáo Hàn Quốc, vâng vâng, là những ước lệ xã hội. Trong mỗi trường hợp, Phật Giáo trong một quốc gia không phải là một nguyên khối và chứa đựng nhiều truyền thống hành trì và hệ thống giáo lý Phật Giáo. Trong số này, có những nhóm phụ gồm nhiều tu viện hay vị thầy với những liên kết khác nhau. Một số truyền thống phụ nhấn mạnh đến việc nghiên cứu, trong khi những truyền thống khác nhấn mạnh đến thiền định. Một số nhấn mạnh sự tu tập định (samatha), một số khác chú trọng tu tập tuệ (vipassana, vipasyana), và những truyền thống khác thì chủ trương tu tập cả hai.

Trong khi một quốc gia có thể có nhiều truyền thống trong đó, thì một truyền thống cũng có thể được hành trì tại nhiều quốc gia. Theravada được hành trì tại Tích Lan, Thái Lan, Miến Điện, Lào, Cam Bốt, và cũng được thấy tại Việt Nam. Ngay

trong các quốc gia theo truyền thống Theravada, một số theo Phật Giáo thời sơ kỳ -- duy chỉ kinh điển -- không dựa vào những luận giải quá nhiều, trong khi những số khác theo các giải thích trong truyền thống luận tạng. Ngay cả y áo trong một quốc gia hay trong một truyền thống cũng khác nhau.

Tương tự, Thiền được hành trì tại Trung Hoa, Đài Loan, Hàn Quốc, Nhật Bản, và Việt Nam. Trong khi các hành giả Thiền tại những quốc gia này dựa vào những kinh giống nhau, giáo lý và kiểu thiền lại khác nhau.

Tại các nước Tây Phương, Phật Giáo từ nhiều truyền thống và quốc độ khác nhau đang có mặt. Một số nhóm gồm những di dân Á Châu đầu tiên, và chùa chiền của họ đều là những trung tâm tôn giáo và cộng đồng nơi mà người dân có thể nói tiếng mẹ đẻ, ăn thực phẩm giống nhau, và dạy con em của họ văn hóa của quê hương họ. Những nhóm khác tại Tây Phương được bao gồm hầu hết là những người cải đạo Tây Phương. Một ít thì pha trộn.

Là những Phật Tử, hãy giữ những khác biệt này trong tâm và đừng nghĩ rằng mọi thứ mà chúng ta nghe hay học hỏi về truyền thống khác áp dụng cho mọi người trong truyền thống đó. Tương tự không phải mọi thứ chúng ta nghe về phương cách Phật Giáo được hành trì tại một quốc gia đặc biệt áp dụng cho tất cả các truyền thống hay chùa chiền trong đất nước đó.

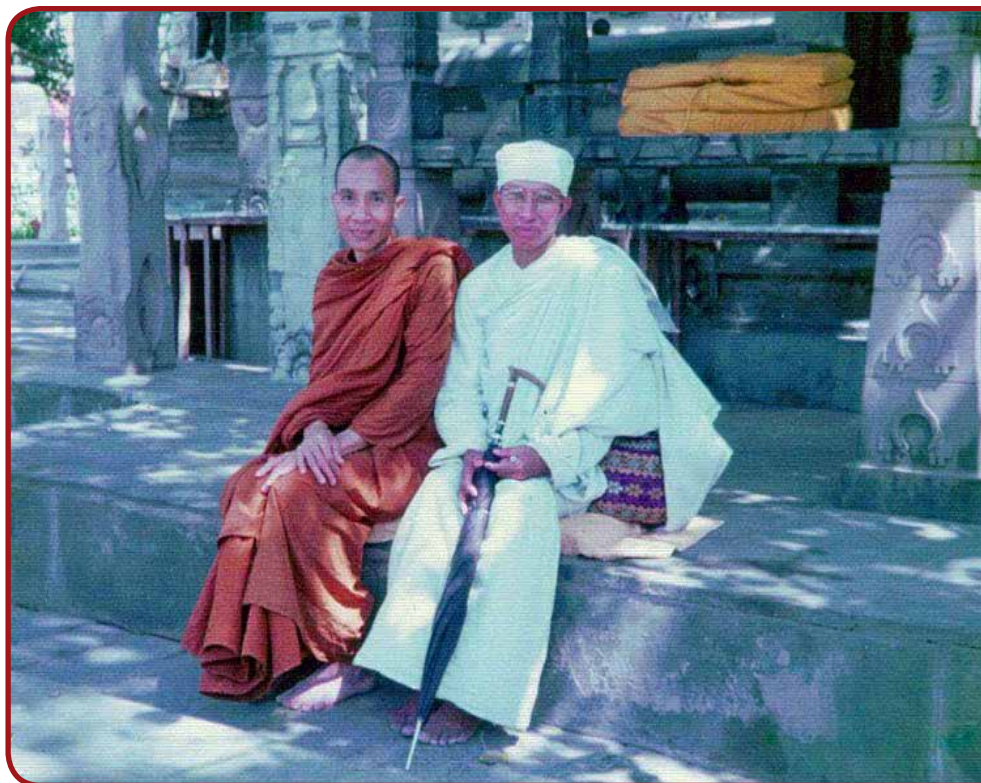
Thực tế chúng ta là một đại gia đình Phật Giáo đa dạng đi theo cùng một bậc Thầy trí tuệ và từ bi là đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Tôi tin rằng sự đa dạng của chúng ta là một trong những sức mạnh của chúng ta. Nó cho phép Phật Giáo truyền bá trên khắp thế giới và làm lợi lạc cho hàng tỉ người trên hành tinh này.

*(Trích dịch Chương Thứ Nhất của Tác Phẩm “Buddhism - One Teacher, Many Traditions [Phật Giáo - Một Vị Thầy, Nhiều Truyền Thống] – Wisdom Publications, USA, 2014, pages 1-15)♦*

*Cư sĩ Huỳnh Kim Quang đã viết hơn 30 tác phẩm về Phật giáo, cộng tác với nhiều tạp chí đạo Phật, hiện làm việc tại Việt Báo và sống ở Nam California.*

Lời tựa cho cuốn  
**‘Sống  
Viên Mãn  
Kiếp Này’**  
của ngài Munindra

Tỳ kheo KHIPPAPANNO  
KIM TRIỆU



**T**ưởng niệm Anagarika Munindra là ôn lại tấm gương cao đẹp của một bậc thầy tràn đầy trí tuệ và từ bi.

Ngài Munindra là một trong những thiền sư Á Châu ưu tú nhất trong kỷ nguyên truyền bá Phật pháp sang Âu Mỹ đồng thời cũng là một du sĩ Ấn Độ đầu tiên đem Giáo Pháp Nguyên Thủy trở về hoàng dương ngay tại đất nước mà đạo Phật đã khởi sanh và hầu như đã bị mai một trong gần mười thế kỷ nay. Riêng đối với Sư, Ngài không những là vị ân sư dạy thiền Tứ Niệm Xứ đầu tiên mà còn là hiện thân của một người mẹ hiền đã hết lòng bảo bọc và dạy dỗ Sư hơn chín năm trời ở Bồ Đề Đạo Tràng.

Năm 1967, lúc đang học tại Nalanda, được nghe một cao tăng khả kính, Ngài Ghosananda, nói rằng có vị thánh nhân vừa từ Miến Điện về lại Ấn Độ dạy thiền, Sư phát tâm trong sạch đến viếng ngay. Anagarika Munindra bấy giờ ngụ tại Gandhi Ashram của phong trào đấu tranh bất bạo động (Ahimsa) do Đại Thánh Gandhi lãnh đạo.

Sư đến nơi sau bữa trưa, lúc Ngài Munindra đang thời lễ lạy Phật ở Tháp Đại Bồ Đề. Ngài trở về dưới trời nóng gắt, nắng chang chang, nhưng khi thấy Sư, Ngài vẫn hết sức tươi cười, chuyện trò niềm nở. Trong danh sách Ngài

ghi tên các môn sinh ngoại quốc từ năm về Ấn 1966, Sư là người đứng thứ bảy. Những năm đầu tiên Ngài trở về cố hương dạy đạo cũng là những năm du học đầu tiên đầy bỡ ngỡ của Sư trên đất nước xa lạ này. Bản tính giản dị, bình dân, Ngài gần gũi với tất cả học trò của Ngài. Mỗi khi đi đâu, Ngài đều bảo Sư cùng theo để học hỏi đủ điều, kể cả khi ra chợ mua rau quả, thực phẩm. Ngài chỉ bảo Sư rất nhiều về phong tục và văn hóa Ấn Độ. Mỗi buổi chiều, Sư đều theo Ngài đến lễ lạy Phật ở Tháp Đại Bồ Đề nên thường xuyên được nghe Ngài giảng giải Giáo Pháp.

Từ thuở nhỏ đến năm ba mươi bảy tuổi, Sư chưa từng gặp vị thánh nhân nào. Khi được ở gần Ngài mới thấy quá là một con người khác thường từ nói năng, đi đứng đến việc làm hằng ngày. Lúc nào Ngài cũng vui tươi, dịu dàng, không khi nào tỏ vẻ khó chịu hay giận ghét ai. Người nào đến với Ngài cũng đều được hưởng một bầu không khí mát mẻ, thân thiện, đầy đạo vị.

Sau khi Sư hết học bổng của đại học Nalanda, Ngài cùng vài vị khác khuyến khích Sư nên ở lại Ấn tiếp tục học thêm. Thế là từ đó hàng bữa Ngài phải chia phần cơm và thức ăn đạm bạc của Ngài cho Sư dùng. Những khi biết Sư buồn phiền, mặc cảm về thân phận hay về đường tu hành, Ngài đều ân cần an ủi, khích lệ.

Được thân cận với người thầy đầy ân phước như vậy, ít nhiều Sư cũng chịu ảnh hưởng về con người, về cách sống, nhất là về hạnh kham nhẫn và tâm luôn chấp nhận những gì xảy đến cho mình.

Cứ như vậy mà Ngài đã chăm sóc Sư như một người mẹ thứ hai suốt chín năm. Đến năm 1977, Ngài được mời sang Hoa Kỳ dạy thiền khắp nơi, sau đó về lại Ấn. Từ ấy, Ngài qua lại giữa trung tâm Dhamma Giri và Calcutta cho đến khi hết tuổi thọ. Sau khi qua Hoa kỳ, Sư còn được gặp lại Ngài tại IMS (1981) và tại San Diego (1994).

“Sống Viên Mãn Kiếp Này: Những Mẩu Chuyện và Lời Dạy của Ngài Munindra” (2012) là tựa Việt cho nguyên tác “Living This Life Fully: Stories and Teachings of Munindra” (2010) của bà Murka Knaster. Việt dịch và ấn tống do Thích Ca Thiền Viện và Kỳ Viên Tự thực hiện. Thiền sư Khippapanno Kim Triệu đã sáng lập Thích Ca Thiền Viện tại Riverside, California năm 1988. Trong lời tựa của ‘Sống viên mãn kiếp này,’ Thiền sư đã kể lại mối liên hệ giữa ngài và thiền sư Anagarika Munindra vào cuối thập niên 1960 tại Ấn Độ. Hình trên: Ngài Kim Triệu và ngài Munindra tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ năm 1973.

Ngài thích viết thư cho học trò nên hiện nay Sư còn giữ nhiều thư từ của Ngài viết tay cho Sư. Mỗi khi nghe Ngài đau yếu, Sư đều gửi tịnh tài qua để Ngài chữa bệnh. Mỗi lần Ngài định in kinh, Sư đều rút hết tiền tứ sự gửi hùn phước ấn tống vì biết Ngài rất yêu thích sách vở, kinh điển.

Ngài ban cho Sư lớp vỡ lòng về chánh niệm và đặc biệt là pháp hành Tứ Niệm Xứ. Ngài luôn nhấn mạnh rằng phải có nhân duyên lớn mới gặp Phật Pháp và phải thực tập chánh niệm thật sâu sắc, trọn vẹn mới gọi là hành đúng Giáo Pháp của Đức Phật. Nhờ được thường xuyên nhắc nhở như vậy nên Sư mới có niềm tin tuyệt đối vào Tam Bảo, mới vượt được bao thử thách từ bản thân đến ngoại cảnh trong quãng đời xuất gia tu học trên đất Ấn.

Ngài Munindra là một vị thiền sư đã hoàn mãn xuất sắc về pháp học cũng như pháp hành. Ngài thông suốt Tam Tạng Pali (Tipitaka) sau năm năm liên tục dùi mài kinh điển Nguyên Thủy (Theravada) với sự chỉ dạy tích cực không ngừng nghỉ của bậc học giả lỗi lạc U Muang Muang tại Yangon.

Về pháp hành, Sư học được từ Ngài cách hướng dẫn thiền sinh giữ tâm không hời hợt, ghi nhận chính xác các cảm thọ, các điểm dừng. Ngài xác nhận rằng sau khi đã thuần thục hành trì pháp Tứ Niệm Xứ ở trung tâm Mahasi rồi, hành giả có thể học thêm bất cứ pháp vipassanā nào khác và đều được lợi lạc.

Ngài nói rằng thường các thiền sư chỉ muốn môn sinh hành theo cách thức của mình thôi. Nhưng Hòa Thượng Mahasi thì khác. Hòa Thượng cho phép học trò sau khi hoàn tất giáo trình ở trung tâm Yangon có thể bổ túc thêm với các pháp thiền khác.

Bản thân Ngài Munindra đã thọ giáo đủ tất cả pháp hành vipassana, nhưng khi dạy thiền sinh, Ngài chủ yếu hướng dẫn họ theo truyền thống của Hòa Thượng Mahasi. Hồi trước, chính Hòa Thượng cũng đã thử nhiều pháp môn; cuối cùng qua kinh nghiệm đặc biệt của một bạn đạo cư sĩ chia sẻ, Hòa Thượng đã chọn đề mục phòng xep để dạy cho thiền sinh của Ngài vì phòng xep là điểm xúc rất chính xác và vi diệu.

Tuy nhiên, Anagarika Munindra công nhận rằng pháp Tứ Niệm Xứ nào nếu hành đúng cũng đều đưa đến giác ngộ và giải thoát. Ngài thường nói Giáo Pháp cũng như thuốc, chỉ cốt chữa khỏi bệnh. Còn việc theo thầy nào, pháp môn nào là tùy căn duyên của mỗi người. Ngài chỉ muốn mọi người có niềm tin và hưởng lợi lạc từ Giáo Pháp chứ không cần ai phải theo mình cả.

Các thiền sư thường dạy theo kinh nghiệm chứng đắc riêng nên dần dần phương pháp của họ có vẻ đi vào chuyên biệt. Thật ra, khi đã đạt sơ quả rồi thì hành giả sẽ không còn hoài nghi nào về Pháp Bảo nữa cả. Tuy nhiên, do đã thuần thục theo một kỹ thuật rồi thì cứ con đường đó mà tiếp tục đi nhưng không còn tranh cãi nhiều về pháp môn nữa.

Ngài Munindra hay nói với Sư là Ngài mong muốn hướng dẫn mọi thiền sinh đạt đến tuệ thứ mười một – tuệ xả hành. Tuệ thứ mười một vẫn còn là phạm tuệ, và cũng có nhiều người đã đạt được. Ai hành thiền thường xuyên



Ngài Kim Triệu tại Thích Ca Thiền Viện 2014. (hmd)

và tích cực có thể kinh nghiệm được tuệ an lạc này không mấy khó. Nhưng đối với ai lâu lâu mới hành thiền tích cực thì tâm khó an định, lên xuống bất thường. Vì thế hành giả phải ráng thân chứng được tuệ xả hành này thì tâm sẽ không còn bị lui sụt.

Thí dụ như ở các quốc gia phát triển, nhà nước cố gắng lo cho mọi thiếu niên đều học xong lớp mười hai trung học, có trường, có lớp, có thầy, có chương trình thống nhất cả nước. Sau đó, muốn lên đại học hoặc chọn phân khoa nào là tùy ở mỗi học sinh.

Vậy cũng giống như lớp mười hai trung học, theo Ngài Munindra, tuệ thứ mười một là mức tối thiểu mà hành giả cần hoàn tất. Tuy nhiên, theo nguyên tắc, một trường thiền chỉ hướng dẫn thiền sinh đạt đến tuệ sinh diệt, sau đó họ có thể tự học lên. Đúng ra họ cũng còn cần thầy hướng dẫn, nhưng từ tuệ sinh diệt trở đi, các thiền sư không chỉ rõ các tuệ cao hơn. Tóm lại, Ngài Munindra bao giờ cũng thành khẩn khích lệ mọi người, như chính Ngài, đặt sự tu tập là mục tiêu hàng đầu của kiếp sống này.

Công trình Việt dịch cuốn “Living This Life Fully” được sự cộng tác nhiệt tình của nhiều Phật tử khắp nơi, đối với Sư, là cả một phước duyên lớn. Quyển “Sống Viên Mãn Kiếp Này” là một duyên lành quý báu để giới thiệu cho Phật tử Việt nam biết đến Ngài Munindra, một trong những vị thiền sư Á Châu lỗi lạc nhất, qua những mẫu chuyện và lời dạy của Ngài.

Chân thành cảm ơn tác giả, Dr. Mirka Knaster, và nhà xuất bản Shambhala đã hoan hỷ cho phép chúng tôi dịch sang tiếng Việt quyển sách quý giá này để phổ biến rộng rãi đến cộng đồng Việt nam khắp nơi trên thế giới.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. ♦



# Một Phật tử *tương đối* hoàn hảo

Bài ĐÀO VĂN BÌNH

**Đ**i chùa lễ Phật, ở nhà ăn chay, tụng kinh niệm Phật, ra ngoài đời hoạt động thiện nguyện, đóng góp cho xã hội là sinh hoạt nền tảng cần có của một Phật tử chân chính. Những hoạt động trên có tác dụng rất lớn khiến bản thân thanh tịnh, tâm hồn hướng thượng, gia đình hạnh phúc, vun trồng cội phúc cho mình và cho con cháu. Song đó chỉ là những điều kiện cần nhưng chưa đủ. Tại sao nói chưa đủ? Gần đây có một bài viết nói rằng nhìn ra ngoài xã hội hôm nay, biết bao nhiêu tội phạm kinh thiên động địa như thủ tiêu, giết người cướp cửa, cướp giết trên đường phố, đâm cha chém chú, đầu độc chồng, giết vợ, giết con, giết bà nội vì cần tiền chơi Games, gian dâm, lường đảo cả nhà nước lẫn người đời, buôn bán chuyển vận xì-ke ma túy, nhậu nhẹt lu bù, gây lộn rồi đâm chém nhau và chém cả nhân viên công lực, thác loạn trong những phòng trà ca vũ... Mà tất cả những tội phạm này lại xảy ra trong một đất nước mà chúng ta thường tự hào 80% là Phật tử! Bài viết cũng nêu lên câu

hỏi phải chăng Đạo Phật không có tác dụng nhiều trong việc xây dựng một nền tảng đạo đức cho dân tộc?

Tôi không hoàn toàn đồng ý với bài bình luận nói trên nhưng cũng không bác bỏ những vấn nạn tác giả nêu ra. Rõ ràng không phải tất cả những người phạm tội nói ở trên họ đều là Phật tử. Nhưng chắc chắn trong những người phạm tội đó có những người đã từng đi lễ chùa, gia đình có thờ Phật hoặc truyền thống gia đình vốn theo Tam Giáo (Phật-Lão-Khổng).

---

*Tác giả Đào Văn Bình sinh năm 1942 tại Hải Phòng, di cư vào nam năm 1954, từng là Phó Tỉnh Trưởng các Tỉnh Quảng Ngãi, Kiến Hòa. Sau 30 tháng Tư, 1975 ông bị cộng sản giam cầm chín năm. Tại hải ngoại, ông đã viết hơn 10 tác phẩm, hiện sống tại San Jose, California. Hình trên là chánh điện Chùa Đức Viên, San Jose được hmd chụp năm 2010.*

Nhìn vào các quốc gia như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Kampuchia, Lào mà Phật Giáo là quốc giáo thế nhưng nhà tù vẫn đầy người, chứng tỏ một quốc gia dù Phật Giáo là nền tảng tâm linh đi nữa, mỗi cá nhân vẫn còn phải được trang bị thêm những giá trị ngoài đời mới có thể hoàn thiện, bản thân không gây khổ đau cho chính mình, cho người khác và cho xã hội. Tôi còn nhớ Đức Đạt Lai Lạt Ma trong một cuộc phỏng vấn của Đài CNN Hoa Kỳ đã nói rằng Đạo Phật chỉ giúp một phần nào chứ không thể giải quyết mọi vấn đề của con người. Rõ ràng Đạo Phật không thể giải quyết được nạn thất nghiệp, suy thoái kinh tế, nạn đầu cơ tích trữ tăng giá giả tạo, nạn tắc nghẽn xe cộ trong giờ cao điểm, nạn gái mại dâm, nạn xì-ke ma túy, băng đảng, xả rác bừa bãi, tàn phá núi rừng cây cỏ, nạn tham nhũng v.v... Muốn giải quyết vấn đề này cần phải có các yếu tố khác như luật pháp, chính quyền, sự tham gia của các đoàn thể, giáo dục học đường và nhất là giáo dục bản thân.

Ngoài giáo lý của Đức Phật, mỗi cá nhân, kể cả các Phật tử thuần thành, cần phải được trang bị thêm những giá trị mà những giá trị này không liên quan gì đến bất kỳ tôn giáo nào. Đó là những giá trị phi tôn giáo đi bên cạnh những giá trị phát xuất từ tôn giáo, chẳng hạn như phép lịch sự, lòng biết ơn, tinh thần trách nhiệm, sự nhường nhịn, lòng tu ố (biết xấu hổ), lòng yêu nước, biết tôn trọng luật pháp và của công...

Quán chiếu vào cuộc sống chúng ta thấy mọi khổ đau, phiền não mà từng giây từng phút chúng ta tạo ra cho nhau không ngoài tham lam, nóng nảy, bộp chộp, thiếu hiểu biết và thiếu giáo dục công dân lẫn giáo dục bản thân. Ngoài ra, phim ảnh bạo lực, dâm ô, lối sống thác loạn của Tây Phương đã góp phần quan trọng trong việc phạm tội của giới trẻ. Tôi không phải là một nhà đạo đức hay một giảng sư thuyết pháp mà chỉ là một Phật tử mong muốn đóng góp một phần nhỏ bé vào sự an lành của xã hội. Bản thân tôi trong quá khứ và gần đây nhất- như ngày hôm qua chẳng hạn- cũng có nhiều lầm lỗi và vẫn còn phải huân tập, sửa chữa.

Theo tôi, một Phật tử thuần thành chưa đủ. Kinh kệ, giáo lý, đi chùa tụng kinh niệm Phật chưa đủ, mà chúng ta cần phải được trang bị thêm những kinh nghiệm đời, những kiến thức ngoài đời, phải học tập lễ thói cư xử văn minh, nhã nhặn, có văn hóa, có giáo dục, có trách nhiệm nữa. Có như thế chúng ta mới có thể giữ gìn thân-tâm an lành (Trú dạ lục thời an lành) cho mình, cho người và cho xã hội. Dưới đây là những kinh nghiệm học hỏi qua tuổi đời chồng chất và cũng do nhờ sinh sống trong một xã hội Mỹ cực kỳ văn minh - dù chưa hoàn hảo và vẫn còn nhiều điều chướng tai gai mắt:

1) Phải biết nói lời xin lỗi: Người Phật tử phải hiểu rằng “cái ngã” (cái Tôi) của chúng sinh dù là một chúng sinh nghèo hèn - còn cao hơn cả Núi Tu Di. Chạm vào tự ái (cái Ngã) của người ta thì muôn chuyện - dù rất nhỏ - có thể dẫn tới gây gỗ, đả thương, đâm chém và có thể đưa nhau ra tòa. Do đó người Phật tử khôn ngoan là phải biết nói lời xin lỗi. Chẳng hạn mình mở một cánh cửa vô tình đụng phải người ta, chưa biết lỗi về ai, nhưng nếu mình lên tiếng “Xin lỗi ông/bà/anh/chị” thì mọi chuyện sẽ vui vẻ. Chẳng hạn mình ngồi trong nhà quăng chén nước ra

đường làm ướt áo người ta, nếu biết chạy ra, vui vẻ nói “Áy chết! Tôi vô ý quá. Xin lỗi ông bà/anh chị v.v.” thì dù người bị thiệt có can nhàn chút ít, mọi chuyện cũng sẽ qua. Nếu mình cố biện minh, chối cãi thì câu chuyện trở nên căng thẳng, rắc rối... và không biết sẽ đi tới đâu. Khi mình viết một bài báo xúc phạm tới ai hoặc loan tin thiếu trung thực, phải có can đảm đăng lời xin lỗi. Lời xin lỗi khiến chúng ta trưởng thành và chín chắn hơn trong nghề nghiệp và trong cuộc sống. Khi mình nghịch ngợm phá phách làm cha mẹ, thầy/cô buồn lòng. Sau phút nóng nảy, và trong lúc riêng tư chỉ có mình và cha mẹ, thầy/cô, mình phải biết nói lời xin lỗi. Lời xin lỗi khiến cha mẹ cũng như thầy/cô cảm động và còn thương mình hơn nữa và dĩ nhiên sẽ bỏ qua lỗi lầm đó.

2) Luôn luôn khiêm tốn: Người Phật tử hiểu đạo thì chữ Nhẫn và chữ Khiên Tốn phải luôn luôn nằm lòng. Ngay ông Obama – Tổng Thống Hoa Kỳ dù đắc cử năm 2009 với số phiếu khá cao, trong diễn văn nhậm chức nhiệm kỳ II cũng phải tỏ ra hết sức khiêm tốn vì đất nước đang ở trong tình trạng suy thoái, chia rẽ trầm trọng, khối cử tri Cộng Hòa thấy mình bị thua đang hừng hực với lửa bất mãn, căm tức. Người Phật tử phải nhớ rằng khiêm tốn không có nghĩa là hèn nhát. Cái Tâm của chúng sinh rất kỳ lạ. Nó ưa thích sự khiêm tốn và ghét sự kiêu căng. Do đó, người Phật tử dù thành công tột đỉnh ở lãnh vực nào đi nữa như học hành, nghệ thuật, tu hành, làm ăn buôn bán, sự nghiệp chính trị... phải luôn luôn khiêm tốn thì mới được lòng mọi người. Một lời nói kiêu căng phách lối chưa chắc đã đưa ngôi vị hoặc sự nghiệp của mình đi lên nhưng... kẻ thù ghét thì không biết bao nhiêu mà nói.

3) Biết nói lời cảm ơn: Nếu bạn tới đất Mỹ này, đi đâu bạn cũng nghe câu nói “Thank you.” Khi người ta làm cho mình chuyện gì dù rất nhỏ cũng xin nói lời “Cám ơn.” Vợ chồng giúp nhau chuyện gì cũng nói “Cám ơn.” Lên xe buýt, xe đò người ta nhường chỗ cho mình, xin nói lời “Cám ơn.” Khi khách hàng trả tiền, cô thu ngân cũng nói “Cám ơn.” Người hầu bàn đưa đồ ăn ra cho mình cũng xin nói lời “Cám ơn.” Tới công sở, nhân viên đưa cho mình giấy tờ gì đó cũng xin nói “Cám ơn.” Thậm chí thầy/cô thấy học trò ôn quá bèn nói “Im lặng!” Sau khi học trò im lặng rồi thầy/cô cũng không quên nói “Cám ơn các em!” Khách hàng vào cửa tiệm của mình chỉ ngắm chơi mà không mua gì cả. Khi khách ra, mình cũng gật đầu chào nói lời cảm ơn là đã ghé thăm. Lời “Cám ơn” như mật rót vào lòng, làm mát lòng người nghe và chứng tỏ mình là người khiêm tốn và có giáo dục. Thiếu vắng lời “cám ơn” là một xã hội vô tình và tàn bạo.

4) Luôn khen ngợi, bớt chê bai: Trong suốt 45 năm hành đạo Đức Phật luôn luôn khen ngợi, khuyến khích, không chê bai, không hù dọa, không làm quan tòa để kết tội ai. Thậm chí các hàng đại Bồ Tát khi thưa hỏi những lời không chính đáng, Đức Phật cũng vẫn khen ngợi là biết thưa hỏi để Phật có cơ hội giải đáp những gì còn nghi hoặc. Đức Phật là bậc thầy vĩ đại của các tâm lý gia ngày nay. Xin nhớ cho lời khen làm mát lòng người nghe. Lời chê làm người nghe dễ nổi điên dù là chê một câu văn, một cái áo, một lời nói, một bài hát, một đôi giày, một kiểu tóc v.v.. Trong lúc hứng chí nói chuyện với bạn thân, vô tình chê bai người nào đó. Người bạn cũng trong một



lúc cao hứng lại “bật mí” nói cho người khác nghe. Thế là “tai vách mạch rừng” lời chê tới tai người ta. Nhẹ thì giận hờn, nặng thì chửi bới đâm chém nhau. Thánh nhân xưa có nói “Họa thoát ra từ cửa miệng.” Ngày xưa biết nhiều gia đình bị tru di tam tộc, quan to mất chức, đại phú lưu đầy, phát vãng cũng chỉ vì lời chê bai vô tình thoát ra từ cửa miệng. Không gì điên khùng cho bằng khi người ta mời mình tới nhà ăn tiệc mà mình chê bai thức ăn của người ta, trong tiệc cười bàn tán chú rẻ cô dâu xấu đẹp. Do đó người Mỹ luôn luôn khen ngợi “Wonderful! Great! Very Good!” Song cũng xin nhớ cho chê bai, dèm pha cá nhân khác với chuyện xây dựng, góp ý thẳng thắn, nhã nhặn trên các diễn đàn hay trên báo chí.

5) Nhận phần thiệt về mình: Người Phật tử tương đối hoàn hảo không tranh giành lợi lộc với ai. Nếu phải phân chia thì phần mình kém một chút cũng chẳng sao. Trong thương trường nếu phải chia tiền lời, trong gia đình phải chia gia tài do cha mẹ để lại thì nhường nhịn anh chị em một chút cũng được. Tranh giành gia tài, kẻ hơn người kém là nguyên do máu mủ chia lìa, có khi đi đến giết hại nhau. Câu chuyện ngụ ngôn “Ăn trái khế trả túi vàng” dạy chúng ta bài học nhường nhịn và không tham lam.

6) Nhìn lỗi mình trước, nhìn lỗi người sau: Mọi chuyện xảy ra trên đời này đều có nguyên do. Nếu không do lỗi mình thì ắt hẳn lỗi người. Nếu là lỗi người và nếu nhỏ thì ta nên bỏ qua. Nếu là lỗi mình thì mình rút kinh nghiệm mà tu sửa. Chớ có khăng khăng kết tội người, không nhìn lỗi mình thì oan khiên không sao giải được.

7) Chớ nói dối: Đây là giới cấm rất quan trọng của hàng Phật tử có quy y. Tại Hoa Kỳ câu nói mà chúng ta thường nghe là “Human being makes mistake” tức - hẳn là con người thì ai cũng lỗi lầm, giống như ngôn ngữ Việt Nam có câu “Vua chúa còn có khi lầm.” Do đó người Hoa Kỳ dễ bỏ qua lỗi lầm. Thế nhưng phạm lỗi mà nói dối thì họ không bao giờ bỏ qua. Một ông dù là tổng thống, tổng bộ trưởng, thống đốc, dân biểu, nghị sĩ mà nói dối thì cuộc đời tiêu tan. Trong đời sống hàng ngày, thậm chí ngay cả nơi thờ phượng tôn nghiêm... ai cũng có thể phạm lỗi. Nguyên do của phạm lỗi có thể vì không biết, vô tình hoặc do bị cám dỗ, mua chuộc v.v.. Nhưng khi phạm lỗi rồi mà nói dối hoặc đổ lỗi cho người khác thì lại là chuyện khác. Tại Hoa Kỳ người ta không khiển trách người phạm lỗi, họ chỉ giảng giải cách làm để lần sau làm đúng. Thế nhưng khi khám phá ra bạn nói dối thì họ sa thải bạn ngay và

hồ sơ xấu sẽ theo bạn suốt đời với chữ “liar” (kẻ nói dối). Do đó tại gia đình, trong công sở, chốn công trường nếu chẳng may ta phạm lỗi thì cứ thẳng thắn nhận lỗi, đừng nói dối, đừng vu vạ, đừng đổ vạ cho người khác để tránh một thảm họa còn lớn hơn cả chuyện lầm lỗi. Tại Hoa Kỳ này người ta dạy cho học sinh từ bậc mẫu giáo, tiểu học sự thẳng thắn nhận lỗi. Chúng ta và cả người Mỹ -

ai cũng công nhận rằng thẳng thắn nhận lỗi là một hành vi vô cùng khó khăn. Người biết nhận lỗi là người can đảm và có tinh thần trách nhiệm rất cao. Một đất nước mà từ thứ dân đến vua quan, làm lỗi biết nhận lỗi (để tu sửa) là một đất nước cường thịnh và lần hồi trở nên vĩ đại. Một đất nước mà từ vua quan đến thứ dân làm lỗi mà chối lỗi thì lần hồi sẽ diệt vong, không “thuốc” nào chữa được.

8) Biết xấu hổ: Khổng Phu Tử dạy rằng kẻ mà còn có lòng tu ố (biết xấu hổ) thì còn giáo dục được. Do đó một kẻ ăn mặc khiêu dâm hở hang quá đỗi (tiếng Mỹ gọi là ăn mặc Hot) mà không biết xấu hổ, một kẻ nói năng thô bỉ trước đám đông, liên tục chửi bới, nhục mạ người ta mà không biết xấu hổ, một kẻ bòn rút của công làm của riêng mà không biết mình sai trái, một

kẻ chuyên làm chuyện bẩn thỉu mà không biết ăn năn... đều là những kẻ không thể giáo dục được nữa và sẽ tiếp tục lao vào con đường hủy hoại. Lòng tu ố là sự phản tỉnh của lương tâm trước việc làm sai trái của chính mình, tự ý thức mà không cần ai nhắc nhở. Lòng tu ố là đặc hữu của con người. Chỉ loài người mới biết xấu hổ. Loài súc vật không biết xấu hổ khi chúng nó trần truồng. Nhưng loài người thì cảm thấy xấu hổ khi thân hình không mảnh vải, ngày xưa phải vội lấy lá che thân. Một người đàn bà đứng đần sẽ cảm thấy vô cùng xấu hổ nếu thân hình của mình lộ lộ ra trước đám đông. Ngày xưa hình phạt lỏa thể là hình phạt ô nhục nhất của đàn bà. Do đó một kẻ ăn mặc khiêu dâm, hở hang quá đỗi để chụp hình đăng báo, bán cho người ta xem mà không biết xấu hổ là loại người không còn giáo dục được nữa. Trong một đất nước mà kẻ trộm cắp, nói dối, lường gạt, thi cử gian lận, đâm ô, chen lấn không xếp hàng, xả rác bừa bãi, nói năng thô bỉ mà không hề biết xấu hổ thì đó chính là Địa Ngục mà Đức Phật mô tả trong Kinh Pháp Hoa. Chúng ta có thể chê bai người Mỹ chuyện này chuyện kia nhưng mới đây một Đô Đốc Hải Quân Hoa Kỳ đã tự sát khi báo chí khám phá ra ông đã đeo một huy chương mà ông không hề được tưởng thưởng trong Chiến Tranh Việt Nam. Sự tự sát (tự xử) này khiến người ta thương hại ông. Nếu ông không tự sát, người ta sẽ khinh bỉ ông và cả gia đình có lẽ cũng không sống nổi với lỗi lầm quá lớn của ông.



Chùa Đức Viên, San Jose (hmd)

9) Chớ can dự vào chuyện tào lao: Trong gia đình, ngoài xóm làng, nơi làm việc, công sở, trong trường học hoặc cả nơi thờ phượng... chỗ nào cũng có rất nhiều chuyện tào lao. Xin nhớ chuyện tào lao không đem lại lợi ích gì mà chỉ mất thời giờ và chuốc họa vào thân. Người Phật tử tương đối hoàn hảo luôn luôn giữ gìn chánh niệm, không để “tâm viên ý mã” chạy lang thang rồi dính vào chuyện không đâu. Nhớ đừng chê bai, công kích, dè bủ, bàn tán chuyện của người khác. Người Hoa Kỳ có một tập quán hầu như không bao giờ dòm ngó vào chuyện hàng xóm. Nhưng nếu khám phá thấy trong khu vực mình có gì khả nghi, chẳng hạn như kẻ trộm, kẻ cướp, phá hoại v.v...họ sẽ dùng số 911 âm thầm gọi điện thoại báo cho sở cảnh sát biết. Dĩ nhiên sở cảnh sát giữ bí mật tên người mật báo. Đây là cách hữu hiệu nhất để bảo vệ sự an lành cho khu phố, thôn xóm. Không can dự vào chuyện tào lao, không dính líu vào chuyện người khác tạo an lành cho xã hội và cho bản thân mình biết là bao nhiêu.

10) Biết từ chối khéo: Trong cuộc sống này không ai là không có bà con, bạn bè, đồng sự. Bạn bè, bà con giúp ta cũng nhiều nhưng nhiều khi cũng hại cả đời ta. Chẳng hạn bạn bè rủ trốn học, rủ ăn nhậu, rủ đi phòng trà ca vũ, bài bạc, đàn đúm, đồng nghiệp cùng sở, cùng công ty rủ rê làm ăn bất chính v.v. mà từ chối thì mất lòng, mất bạn, có khi gây thù oán. Vậy phải làm sao đây? Tại các trường học Mỹ người ta đã dạy cho học sinh cách từ chối khéo gọi là “How to say No.” Trong những hoàn cảnh khó khăn nói trên chỉ còn cách “cáo bệnh” hoặc “nói dối” nhưng nói dối vô hại. Chẳng hạn, bạn cùng lớp rủ trốn học đi chơi, chúng ta có thể nói “Bạn ơi, tuần rồi bố tôi mắng tôi một trận toí bởi vì điểm tháng này của tôi kém quá. Xin bạn miễn cho tôi lần này. Khi nào điểm khá khá tôi sẽ đi chơi với bạn. Cám ơn bạn đã nghĩ đến tôi. Lúc nào tôi cũng quý trọng bạn.” Còn khi mình vừa đi làm về, cơm nước vợ đã dọn lên mà ông bạn cùng công ty tới rủ đi nhậu. Nếu không đi thì ông bạn sẽ rêu rao “thằng này hèn”, “thằng này sợ vợ” v.v.. Vậy phải làm sao đây? Khi đó chỉ còn cách cáo bệnh, giả ốm bụng nói “Trời ơi! Hôm qua mới vừa đi bác sĩ vì loét bao tử lúc nào không hay. Bác sĩ dặn từ nay không được uống rượu nữa nếu muốn nhìn mặt vợ con. Xin anh/ông miễn cho tôi lần này. Khi nào bệnh bao tử bớt tôi sẽ mời anh/ông lại nhà tôi ăn nhậu một bữa thật phủ phè. Cám ơn anh/ông rất nhiều.” Tuy nói vậy nhưng người Phật tử chân chính phải biết phân biệt chính-tà, phải có can đảm và dứt khoát xa lìa những người bạn xấu. Không có gì quý giá cho bằng có người bạn tốt, nhưng cũng không có gì nguy hại cho bằng giao du với bạn xấu. Biết bao nhiêu tội phạm ngày hôm nay xảy ra cũng chỉ vì giao du với bạn xấu, cao hơn là băng đảng và xã hội đen.

11) Tránh khoe khoang: Khoe khoang về thành tích, của cải, tài năng, nữ trang, xe cộ, con cái là “rước giặc cướp vào nhà.” Khi mình khoe khoang như thế khiến kẻ giam nổi lòng tham, người bình thường thì ghen tị. Tâm lý người đời thường khinh ghét những kẻ “trưởng giả học làm sang.” Thương tình, hễ giàu sơ sơ thì hay khoe, còn giàu như tỉ phú Bill Gate thì chẳng cần khoe vì ai cũng biết rồi. Người xưa dạy rằng hễ giàu có thì phải năng làm chuyện phước thiện, giúp đỡ người nghèo khó và phải tỏ ra bình dị, khiêm tốn. Năm xưa Thạch Sùng đời nhà Tấn giàu có thuộc loại “phú gia địch quốc” cuối cùng chết thảm cũng chỉ vì của cải. Riêng

trong đời tôi đã từng nghe nói, từng chứng kiến bao triệu phú thời đại chết không có chiếu mà chôn hoặc chết đói trong tù. Vậy thì của cải, danh vọng chưa chắc đã đem lại an toàn hay hạnh phúc cho bản thân và gia đình. Đây là kinh nghiệm thực tiễn chứ không phải nói chuyện ngụ ngôn dạy đời.

12) Tuyệt đối tôn trọng luật lệ giao thông: Tại Hoa Kỳ theo thống kê, mỗi năm có khoảng 40,000 người còn tại Việt Nam năm 2012 có khoảng 10,000 người chết vì tai nạn giao thông. Những cái chết này thật đáng thương và đáng lý ra có thể tránh khỏi. Là người Phật tử tương đối hoàn hảo chúng ta phải hiểu rằng luật lệ giao thông đặt ra không phải để bảo vệ nhà nước mà nhằm bảo vệ mạng sống của chính người dân. Ngồi lên trên một chiếc xe, bất kể loại xe gì chúng ta phải hiểu rằng chúng ta có thể gây tai nạn cho người khác và chết chóc cho chính mình hoặc người thân của mình ngồi chung trên xe. Do đó khi ngồi lên xe gắn máy, kể cả xe đạp chúng ta phải: đội mũ an toàn cho mình và cho con cái (không được miễn trừ trong bất cứ hoàn cảnh nào), nếu là xe hơi, xe khách, xe đò thì phải nịt giầy an toàn, không được lái xe quá tốc độ quy định, không được vượt đèn đỏ, không được vi phạm làn đường, không được lạng lách vì khi lạng lách khó điều khiển xe khiến gây nguy hiểm cho mình và cho người khác. Phải mở đèn khi trời tối hoặc sương mù, không được lái xe khi đã uống rượu, nếu cảm thấy mệt mỏi - nhất là tài xế xe vận tải đường dài cần tấp vào khu vực nghỉ ngơi rửa mặt cho tỉnh táo, thấy khỏe rồi mới tiếp tục đi, nếu thấy mặt đường trơn trượt hoặc mưa to gió lớn, nên báo cho cảnh sát giao thông biết và dứt khoát tấp vào lề đường nghỉ ngơi đợi thời tiết tốt mới đi. Đi bữa, đi ẩu là đi tới nghĩa địa. Khi nghe tiếng xe cảnh sát, xe cứu hỏa, xe cứu thương hú còi phải tấp ngay vào lề để nhường đường. Khi xe chết máy trên đường, trên cầu, trong đường hầm v.v..phải mở đèn nháy khẩn cấp để báo cho phía sau biết. Mới đây một xe vận tải chết máy trên Cầu Cần Thơ lúc chiều tối đã không bật đèn nháy khẩn cấp báo cho phía sau khiến một bà mẹ lái xe gắn máy cùng hai con nhỏ tông vào, ba mẹ con cùng chết thảm. Luật lệ lái xe xứ nào cũng vậy luôn luôn quy định người lái xe hơi, xe gắn máy phải nhường và dành ưu tiên cho khách bộ hành, người đi xe đạp, học sinh, người mù, người tàn tật băng ngang đường. Nếu bạn không nhường và lái xe một cách nguy hiểm, xe đi sau có thể gọi điện thoại báo cảnh sát và coi chừng bạn sẽ lãnh một giấy phạt cả trăm đô-la. Muốn biết luật lệ lái xe tại Hoa Kỳ được thi hành nghiêm ngặt như thế nào thì bạn cứ qua đây rồi sẽ biết. Vào lúc canh khuya, đường phố vắng hoe không người qua lại mà các xe vẫn phải ngừng lại khi có đèn đỏ và chờ đèn xanh mới được đi. Nếu bạn đi ẩu, vượt đèn đỏ mà máy chụp hình ghi được thì bạn có thể bị thu hồi bằng lái xe, phải đi học một khóa về luật lệ lái xe, rồi phải “lao động cải tạo” như quét dọn đường phố, lượm rác v.v.. và bỏ ra khoảng 500 đô-la để đóng tiền phạt. Bạn đã thất kinh hồn vía chưa? Còn nếu bạn lái xe khi nồng độ rượu trong máu ở mức 0.08 thì bạn có thể bị tù. Xin nhớ cho tự do ở Mỹ không có nghĩa là muốn làm gì thì làm.

13) Không chen lấn: Xếp hàng chờ tới phiên mình là nếp sống văn hóa lớn của các quốc gia văn minh. Trẻ em lớp mẫu giáo ở Mỹ đã học cách xếp hàng chờ tới phiên mình, học nhìn đèn xanh đèn đỏ để dừng lại hay băng ngang đường. Tại bất cứ cửa hàng buôn bán, dịch vụ, văn phòng chính phủ nào, nếu bạn chen lấn thì cô thư ký hoặc người tính tiền sẽ không phục vụ bạn và yêu cầu bạn phải

xếp hàng. Lúc đó bạn có nước độn thổ! Xin nhớ cho xếp hàng chờ tới phiên mình còn là thể hiện tính công bằng, trật tự xã hội và tự trọng.

14) Không xả rác bữa bãi: Không xả rác bữa bãi là một thói quen có tính tự giác và cần phải được huấn tập. Một thành phố đầy nhà chọc trời cùng những khu thương mại tráng lệ mà rác rưởi đầy đường thì chẳng còn ra cái thể thống gì nữa. Rác rưởi làm mất vẻ mỹ quan, gây ô nhiễm môi trường (hôi thối), lây lan bệnh tật, làm chết những dòng sông, những con kênh tươi mát đang cung cấp nguồn nước và tôm cá. Do đó giáo dục người dân không xả rác bữa bãi là trách nhiệm lớn của đất nước. Phải dạy dỗ con em giữ gìn vệ sinh - không xả rác bữa bãi từ trong nhà ra tới trường học rồi tới công sở, trại lính cùng các nơi thờ phượng. Trước khi đề cao những đức tính cao đẹp của dân tộc, hãy chứng tỏ người dân của mình biết giữ gìn vệ sinh đường phố trước đã. Thói quen xả rác bữa bãi giống như một cố tật rất khó sửa chữa. Hiện nay vẫn đề bảo lãnh gia đình, du lịch qua Mỹ tương đối dễ dàng. Vào các khu thương mại của người Việt như Thành Phố San Jose chẳng hạn, chúng ta sẽ bắt gặp những người mới định cư vài năm hoặc định cư lâu hoặc qua chơi. Họ thân nhiên quăng mẩu thuốc lá hoặc hộp thuốc lá xuống đất mà không thấy ngại ngùng gì cả. Điều này khó thấy ở lớp thanh thiếu niên trưởng thành ở Hoa Kỳ vì lớp trẻ từ lâu đã được dạy dỗ ở trường là không xả rác bữa bãi. Ngày nay, thói quen hút thuốc lá gần như “tuyệt chủng” tại Hoa Kỳ nhưng Việt Nam lại là sắc dân hút thuốc là nhiều nhất lại.

15) Giữ gìn vệ sinh chung: Chúng ta phải giữ gìn vệ sinh từ buồng ngủ, nhà tắm, phòng ăn ra tới công sở, đường phố và tất cả mọi nơi. Nếu ăn uống chung như tiệc tùng, đám cưới, đám giỗ v.v. thì phải dùng muỗng nĩa chung để gắp đồ ăn, không dùng chén muỗng của mình. Khi ho thì phải bị miệng lại. Tuyệt đối không khạc nhổ xuống đất dù bất cứ ở đâu. Nếu muốn khạc nhổ, ta kín đáo nhổ vào một mảnh khăn giấy hay khăn mùi-soa rồi bỏ chiếc khăn giấy ấy vào túi. Về nhà chúng ta vứt mảnh khăn giấy ấy vào thùng rác có đậy nắp và giặt khăn mùi-soa. Ngoài trừ nhà hàng có hầu bàn dọn dẹp, tại các tiệm bán “đồ ăn nhanh” (fast food) như McDonalds hoặc cà-phê Starbucks... sau khi ăn uống xong chúng ta phải tự gom tất cả những gì còn thừa bỏ vào thùng rác. Không được để lại trên bàn hoặc ném xuống sàn bất cứ vật gì. Khi đi vệ sinh xong nhớ rửa tay và chùi khô bằng khăn giấy. Giữ gìn vệ sinh chung là bổn phận của tất cả mọi công dân và cần được giáo dục ngay từ thuở ấu thơ, từ gia đình tới học đường.

16) Lịch sự, không nói năng ồn ào chỗ đông người: Lịch sự có nghĩa là: cử chỉ nhẹ nhàng, nhường bước, không chen lấn, không tranh giành trong khi xếp hàng mua vé, trên xe buýt, nơi công sở hoặc khi mua sắm và tuyệt đối không nói năng ồn ào. Còn đối với các buổi lễ, hội thảo, thuyết pháp phải tuyệt đối giữ im lặng để tôn trọng người khác và để chứng tỏ mình có văn hóa. Trong đám đông, nếu có gọi điện thoại cầm tay thì phải nói với âm lượng vừa phải. Trong khi xếp hàng nhớ đừng đứng sát người ta quá mà phải giữ một khoảng cách vừa đủ. Nhớ không nhìn chăm chăm vào mặt người ta hoặc nhìn soi mói làm

người ta khó chịu. Nếu có người nào đó đứng gần mình tỏa ra mùi hôi thì cố mà nhịn hoặc âm thầm bỏ đi, chớ làm bất cứ cử chỉ, lời nói nào tỏ ra khó chịu hoặc khinh bỉ. Trong một xã hội văn minh người ta tránh mọi hành động cử chỉ, lời nói hạ thấp phẩm giá người khác.

17) Mỉm cười và chào hỏi: Mỉm cười và chào hỏi là biểu hiện của thân thiện và hòa bình. Nụ cười và lời chào hỏi không mất tiền mua nhưng gây thiện cảm với tất cả mọi người và tạo cho quanh mình một không khí an lành. Tại Mỹ, trong công sở, trường học, hãng xưởng người ta luôn luôn chào hỏi nhau để tạo không khí an vui cho môi trường lao động. Nếu buổi sáng bước vào sở làm, bạn lầm lũi li li không chào hỏi ai thì mọi người chung quanh bắt đầu lo ngại. Thế nào cũng có người thân tới vỗ vai hoặc ôm lấy bạn hỏi, “Are you OK?” (Bạn có sao không?) Người Mỹ rất sợ phải làm việc trong một môi trường mà không khí nặng nề giống như... trái bom nổ chậm. Sự thân thiện không những có trong công sở mà còn lan ra ngoài đường phố. Chẳng hạn bạn đang chạy bộ trong một công viên, người chạy ngược chiều với bạn, dù không quen biết, khi gặp bạn họ cũng thường lên tiếng chào, “Hi, how are you? (Chào ông chào bà). Thậm chí gặp một em bé đi xe đạp họ cũng chào như vậy. Trong một đất nước mà xóm làng, đường phố, công viên tràn ngập tiếng chào nhau là đất nước thanh bình, thân ái, đoàn kết. Nhìn tượng Phật Di Lặc chúng ta thấy an vui vì ngài cười. Nếu tượng Phật Di Lặc mặt khó đăm đăm (nghiêm và buồn) hoặc nhăn nhó khổ đau chắc chúng ta chẳng ham đến gần hoặc chiêm bái ngài làm gì. Nụ cười đem lại niềm vui cho tâm hồn còn hơn cả liều thuốc bổ.

### Kết luận

Là người Phật tử, chúng ta lấy giáo lý của Đức Phật làm nền tảng, cộng thêm với những giá trị rất thế tục của một xã hội văn minh, cùng nhau huấn tập và cùng giúp người khác tiến lên để hoàn thiện xã hội. Hoàn thiện xã hội có nghĩa là làm cho xã hội, đất nước này mỗi ngày mỗi trở nên tươi đẹp. Khi đất nước và con người trở nên tươi đẹp thì đó chính là Cực Lạc Tại Thế. Hoàn thiện xã hội còn có nghĩa là “hàng thuận vì lợi ích chúng sinh.” Mà “hàng thuận vì lợi ích chúng sinh” là cúng dường chư Phật. Năm xưa Đức Phật nói rằng, “Ta là Phật đã thành, chúng sinh là Phật sẽ thành” thì ngày nay chúng ta có thể phát nguyện:

“Chúng ta sẽ là những Phật tử hoàn thiện.”

Sau hết, một đất nước cường thịnh, tươi đẹp - giống như sự tu hành- không phải là phép lạ từ trên trời rơi xuống mà đòi hỏi sự hy sinh, gian khổ. Không tự giác, không ý thức, không kỷ luật, không giáo dục bản thân thì đừng nói tới chuyện tươi đẹp.

(Trích từ sách “Đạo Phật: Đất Nước, Cuộc Sống và Tâm Linh” đã xuất bản, do Amazon phát hành.)♦



# nhịp sống đạo&đời



## Con sâu trên đàn bầu của mẹ

Pixabay

Bài HUYỀN TRÍ

**T**rong không gian bao la vô tận, loài người chỉ là những hạt vi trần li ti gắn bó trên mặt quả địa cầu nhỏ nhoi, lại cứ ngỡ mình là trung tâm vũ trụ, là gạch nối liền thiên-địa-nhân. Chúng ta ai cũng chỉ là những hạt bụi tạm thời quần quýt bên nhau rồi lìa xa nhau để lại bay đi hội tụ cùng các mối nhân duyên khác.

Bên cạnh loài người lại có thêm những hạt vi trần khác, tuy trong mắt người có thể nhỏ bé tầm thường, nhưng chí ít lại cùng ta chung sống, cùng chia sẻ chút duyên nghiệp trên đời trần với nhau. Loài vật cũng là chúng sanh, mỗi con vật dù bé nhỏ đến đâu cũng đều có mạng sống, có cuộc đời, có câu chuyện của nó, và có thể mang theo cả bài học của nó. Hơn nữa, biết đâu chúng lại có liên hệ chuyển kiếp ít nhiều với chúng ta. Từ vô thủy vô lượng kiếp sanh sanh hóa hóa, ta và những người thân thương quen biết, đâu phải lúc nào cũng mang hình dáng người hiện tại?

Xem ra ta có lớn lao gì so với con ve cái kiến, sâu bọ côn trùng, so với chim chóc chó mèo... Câu chuyện của chúng hay các mối liên hệ của chúng với ta, từ ngắn ngủi phút giây cho đến kéo dài nhiều năm tháng, nếu để tâm

quán sát một chút, ta sẽ tìm thấy những ý nghĩa, những bài học sống, hoặc về nghiệp lực, hoặc về từ bi, hoặc về một thiền pháp... nào đó.

### *Con sâu trên đàn bầu của mẹ*

Xóm nhà chúng tôi chẳng khác chi một xóm bình dân ở ngoại ô Sài Gòn. Có rừng trúc, có bụi chuối, có đàn bông giấy, có hoa dâm bụt, có luống rau, có đàn bầu... Có tiếng chó sủa trắng, có tiếng hót họa mi, thỉnh thoảng có tiếng gà xáo xác gáy... Hầu hết các thứ linh tinh đó lần lượt theo mẹ tôi về tập tụ ở nhà tôi ít lâu, rồi lại lần lượt ra đi, trả lại sự khô khan bình dị thường ngày của đời sống trên đất Mỹ.

Khi mẹ tôi lâm bệnh, không di chuyển được rồi sau đó ngồi luôn một chỗ, gà gáy trưa cũng được đưa về nhà cho mẹ giải sầu, đỡ nhớ quê nhà, nhưng ít lâu sau thì nó biến mất khuấy; ngỡ là nó không biết bay vì nhốt mãi trong chuồng, nhưng lại tập bay bừa đi luôn, vào nhà nào hay vào nôi nào đó chẳng rõ. Chó mèo sẵn có trong nhà nhưng mẹ lại không mấy thích. Trúc cứ mọc tùm lum dọn hoài cũng mệt nên đào lên cho hàng xóm; rau vào mùa lạnh cũng chết co ro; bông giấy thiếu đàn; dâm bụt trồng không lên vì lạnh, sai mùa; bụi chuối nhảy nhanh mà không có trái, vân vân. Duy chỉ có mỗi đàn bầu là lên thật nhanh, xanh um, chẳng mấy chốc đã trở hoa kết trái, ong bướm bay vờn.

Tác giả Huyền Trí sống tại Westminster, đã viết và dịch nhiều tác phẩm Phật giáo.

Một sáng sớm còn hơi sương tôi ra sân dạo chơi, thú vị ngắm nghía dàn bầu tươi mát – có lẽ là thành quả lớn nhất của nghề trồng trọt trong đời tôi. Bất chợt tôi nhìn thấy một con sâu xanh nằm uể oải trên một chiếc lá xanh, kiểu như vừa ăn no quá đang cần nghỉ dưỡng sức để ăn tiếp. Con sâu này không có gì đáng sợ, chỉ nhỏ độ ngón tay út của em bé, màu xanh biếc, không có lông.

Cứ sâu không lông là không đáng sợ, theo kinh nghiệm buổi thiếu thời của tôi. Chả là, hồi bé khoảng lên tám tôi từng bị sâu lông đo... suýt chết. Suýt chết đây là qua lời dọa dẫm trên gheo của các anh chị trong nhà khi thấy tôi quá sợ con sâu đo lông lá nhỏ xíu trườn bò trên mình. Anh chị bảo, để cho nó bò từ đầu đến chân là chết đó, khi đó con sâu đã từ trên đầu tóc đánh đu bò xuống tới lưng tôi! Sau đó tôi bị sưng mình mẩy và phát sốt mất mấy hôm.

Thuở bé chúng tôi sống chung hòa bình cùng nhiều loài động vật nhỏ trong ngôi nhà thơ mộng của ba tôi. Ngôi nhà khá lớn rộng, nhưng xưa cũ lắm rồi. Ngoài những bông hoa cây cỏ mới ở vườn trước, phía sau nhà có trồng mấy cây to tổ bố, cao ngất ngưỡng. Cứ nhìn cây to là đoán biết tuổi nhà. Trong đám có một cây không đẹp mà cũng chẳng ích lợi chi, chỉ để dành làm chỗ chứa sâu bọ. Tên nó gọi là cây me tây (không biết có đúng không). Cây rất to, có tàng rợp ngả về phía sân nhà, che phủ gần nửa cái sân sau. Lá nhỏ nhỏ tròn tròn như lá me, hoa nhỏ màu tím hồng nhàn nhạt nhìn xa chẳng thấy, trái chín dẹt như trái me lại có màu đen, vị hơi chua chua giòn ngọt chẳng ngon lành chi, lại có mùi hăng hắc ghê ghê.

Đến mùa hoa trái, một cơn gió thoảng qua đưa theo bao cánh hoa phớt hồng nhẹ nhàng bay xuống trông thật thơ mộng... làn gió đó cũng kèm theo vô số cảm tử quân sâu đo nhảy dù từ trên cành lá cao rơi xuống đất, uốn mình đo đất thật nhanh tìm chỗ ẩn nấp... Lợi hại nhất chính là bầy sâu trên cây me tây này. Sâu me rất nhỏ, dài khoảng lòng tay em bé, thân hình tong teo tua tủa đầy lông đen dài nhọn. Chính bộ lông đen này là vũ khí, là súng đạn của chúng. Đây là giờ phút bọn trẻ con ra sức phòng bị nạn sâu đo tấn công. Khổ nỗi nhà ăn nằm ở cạnh sân sau, mà chỗ giải trí lại chính là sân sau, cho nên đi ăn mà đầu phải đội nón lá, giữa trưa nóng bức mà phải khoác thêm áo mưa... Sâu đo cứ thích sà xuống mái tóc dài đen bóng của các cô em, lẩn trong màn tóc tối đó mà đo đạc thám thính. Khi nó đo khỏi chỗ có trang bị và đi vào chỗ thịt da thì chợt nghe tiếng hét lên, và có kẻ đứng dậy nhảy lúng túng như nhập đồng! Lông sâu chích vào nhứt nhối ngứa ngáy vô cùng, có rửa nước xà phòng cũng không hết nhứt, chỗ sâu bám sừng bồng đỏ lên tức khắc. Phải hai ba ngày sau mới hết. Vì vậy, khi các anh chị dọa sâu đo hết người thì chết nghe cũng có lý. Có điều, ai quá dại hay quá dũng cảm chịu trận đau nhứt để cho sâu đo hết mình nhỉ?

Về sau bị rên khóc quá, đến hết mùa sâu rụng, có người đến đốn cây me tây đi. Phải mất mấy hôm và mấy người mới giải quyết nổi cái cây già thành tinh đó. Chúng tôi còn nhớ cảnh đốn cây thật râm rộ, mấy chú thợ trông cũng cảm tử lắm, quần dây ngang bụng, treo lủng lẳng trên cành cây, không khác gì mấy con sâu thật lớn. Phải chặt hết cành nhỏ trước rồi mới tấn công gốc khủng. Cám ơn mấy chú, đã cảm tử giúp chúng tôi thoát nạn sâu lông

công kích.

Phải mất vài năm sau tôi mới vượt qua nỗi sợ sâu, từ khi bắt đầu học nuôi tầm. Lớp khoa học thường thức khi đó khuyến khích học sinh nuôi tầm, ấp trứng nuôi gà con, chim con... và nhiều việc lảm cẩm hay hay khác. Ấp trứng thì dùng bóng đèn đủ độ, để xa thôi, để gần quá thì trứng thành trứng luộc mất. Ít lâu sau trứng nở nhìn con gà con khẩy mỏ nứt trứng chui ra thật vui mắt. Nó không khẩy nổi thì mình khẩy cho nó, đừng khẩy mạnh quá nó sẽ thành trứng gà lộn. Gà con mới ra khỏi trứng lông còn ướt, đợi đến lúc khô mới biết màu gì, và màu gì cũng dễ thương cả.

Trứng tầm thì tròn tròn nhỏ xíu chỉ lớn hơn hạt mè, dính vào trong giấy. Cũng phải có cách ủ ấp cho chúng nở ra. Eo ôi, sâu tầm mới nở trông chẳng khác gì sâu đo con cả! Đen lúc nhúc những lông là lông. Có điều chúng nằm thẳng đơ ra mà ăn chứ không oằn oẹo quậy lên quậy xuống đo đạc như sâu đo. Khi đó chúng tôi phải lo đi tìm hàng xóm xin lá dâu về nuôi tầm. Lá phải cắt nhuyễn và không cho dính nước. Tầm ăn như chớp, lá dâu phủ ngập trên mình mà chúng xoi trong nháy mắt. Chúng lớn như thổi, và thời gian mang đi theo lớp lông đen bắn thủ rất nhanh. Ăn rồi ngủ, rồi lột xác thay hình, rồi lại ăn lại ngủ. Càng lớn tầm càng trở mã xinh đẹp, màu da trắng ngà, thân hình tròn trịa, cái mỏ màu nâu sậm. Khều vài con bỏ trên lòng bàn tay nghe lành lạnh, hay hay. Đến lúc tầm chín tới chuyển sang màu hồng nhạt rồi đỏ dần. Sau đó nhả kén, kéo kén quán quanh mình. Kén màu vàng tươi hơi óng ánh... Đến lúc đó, chúng tôi đưa các ống kén đó vào lớp chấm điểm. Khi đem về nhà có thử... kéo tơ, không kéo ra gì chỉ thấy một con sâu còng queo thăm hại bị luộc chín. Những kén không bị kéo tơ sẽ có một con bướm nhỏ cấn chui ra, không lấy gì làm đẹp, chỉ nhàn nhạt trông như bướm đêm.

Mấy tuần lễ chia sẻ cùng vài con sâu tầm be bé đã nguyền vào cái đầu nhỏ dại của tôi vài ý tưởng vụn vặt

“

*.. Tơ nồn dùng làm áo đẹp,  
thịt béo làm món ăn ngon!*

*Hàng năm  
có mấy mươi tỷ con tầm  
vào nồi nước sôi  
quái ác!*

bám theo tôi cả cuộc đời. Sự mến tiếc các loài vật tầm thường nhỏ bé đã đóng góp thật nhiều vào đời sống của con người. Tầm ăn thật nhiều lá dâu để lớn thật nhanh mà nhả tơ kéo kén. Rồi vào nồi nước sôi mà đóng góp cho đời. Tơ nồn dùng làm áo đẹp, thịt béo làm món ăn ngon! Hàng năm có mấy mươi tỷ con tầm vào nồi nước sôi quái ác! Sự thực thuở đó còn bé, lòng từ của tôi chưa phát triển được bao nhiêu, chỉ thấy hơi buồn cho những con vật bé nhỏ mình đã vỗ nuôi cho béo lớn mà kết cục chỉ là ngần ấy thôi. Lớn lên một chút khi bắt đầu viết văn làm thơ, nhớ lại lúc tầm ăn rồi chín muối chực nhả tơ, cứ như nhà

nghệ sĩ háo hức thu thập kiến thức để rồi cặm cụi nhả chữ làm văn. Có biết đâu rằng chờ đợi họ chỉ là những dòng nước đục sôi của cuộc đời. Mãi về sau, bước vào đường tu học, lại quay về những con tằm tận tụy ăn lên để rồi lột xác từng lần từng lớp da lông nhớp nhúa lộ ra thân hình trong suốt, lần này hình ảnh đó được thấy như cái tâm của hành giả, cần nỗ lực tinh tấn học tập cải sửa không ngưng nghỉ để có một ngày tâm trở nên trong suốt, đờ hồng ám áp; rồi thì, kéo tơ cho kén cũng được, hóa bướm bay cao cũng được, cống hiến cho đời cái tâm từ bi, hoặc là hóa kiếp chuyển hình trong những dòng sinh mệnh mới.

Trở lại, lúc đó sâu tằm đã cởi mở hộ tôi khỏi nỗi sợ sâu lông. Nhờ đó, cả một thời tuổi nhỏ với các loài sâu bọ, ong bướm, dế giun... trở thành dễ thương đáng nhớ. Thủa đó trẻ con chưa có đồ chơi điện tử nên gần gũi với thế giới thực tế nhiều hơn. Thứ gì trong mắt trẻ cũng trở thành từ đồ chơi đến bạn bè, rất thân quen và vui vẻ. Tôi đi thám thính tất cả hoa cỏ thú vật sâu bọ giun dế trong vườn nhà, vườn hàng xóm, ở ven sông, ở dọc đường đến trường. Tôi thích thú phân biệt cả từng loại sâu bọ, sâu cây nào có màu gì, và sẽ thành bướm ra sao. Bướm đẹp phải đến từ loại sâu có thật nhiều màu sắc. Sắc màu của sâu cũng đẹp không thua gì bướm, có điều thân hình nhìn như không đầu không chân không cánh, cứ nung núc nhoi nhoi dễ làm người ta sợ.

Những gì chưa hiểu biết thường khiến cho người ta sợ. Từ nỗi sợ phát sinh ra sự kỳ thị, ghét bỏ, tránh né... Nhìn kỹ, không có thứ gì trên thế gian này lại chẳng có vai trò, ý nghĩa của nó. Hiện hữu của mỗi người chúng ta đều có một ý nghĩa nào đó. Và hiện hữu của loài sâu bọ cũng mang vai trò nào đó. Loài sâu ngoài vẻ im lìm bất cần và hình dáng oằn oại khó hiểu, cũng không có gì đáng ghét lắm. Chỉ cần phân biệt sâu có độc tánh hay không để tránh, và sâu có phá hoại không để ngừa. Ngoài ra, đa số sâu đều có vai trò của chúng có ít nhiều tương quan đến sự sinh tồn của loài người. Sâu thành bướm तो đẹp cảnh sắc, luân chuyển phấn hoa giúp cây kết trái. Sâu tằm mấy ngàn năm nay đã oằn oại nhả tơ ra thành lụa đẹp chớ che thân người. Nhiều loại sâu ở các xứ nóng bức nghèo nàn như Phi châu được dùng làm thức ăn cứu đói; có những loại sâu hiếm quý (như đông trùng hạ thảo) còn dùng làm thuốc cứu sống mạng người... Sâu có vai trò của chúng, và luôn giữ đúng vai trò của chúng. Vậy, ta có nên giết sâu không?

Tự hỏi và tự làm khó mình. Tôi không thể trả lời câu này, vì các sâu vừa nêu bên trên toàn là loài sâu tằm thí mạng cho tơ lụa, lại có cả người đói ăn sâu... Thử mượn tạm vài quan điểm trong các truyền thống niềm tin và tôn giáo. Người thổ dân da đỏ trên nước Mỹ thời xưa sống bằng nghề săn bắn và di dân luôn vì không biết cách trồng trọt khai thác hoa màu. Họ có tục tế lễ trước mùa săn, kể cả khi săn được một con thú rừng lớn, cầu nguyện và tạ ân thú vật đã dâng hiến thực phẩm cho mình. Một cách bày tỏ ấn tượng khác, người Tây tạng lúc xưa có tục đưa người chết lên núi cao cất thịt dâng hiến cho chim muông, coi như tạ lễ đã bố thí thân thịt, và tạo sự quân bình vay trả nghiệp lực. Người dân Tạng sống trên núi rừng khí hậu khắc nghiệt rất khô khan lạnh lẽo khó trồng trọt nên thường dùng thịt cho phù hợp thủy thổ. Có

lẽ vì vậy mà Phật giáo Tây tạng cho phép dùng thịt, tuy vẫn ca ngợi việc ăn chay.

Sát sanh chỉ để sát sanh thì lại mang tà niệm khác. Thậm chí cố tình đâm giết sâu bọ cho vui hay cho thỏa mãn sự ghét bỏ một loài mà mình không muốn biết đến, đó là tạo nghiệp.

Trong Pháp Cú diễn giải, có vài thoại liên quan đến loài sâu bọ. Câu chuyện về tiền thân của một vị đệ tử Phật từng là một con sâu trên chiếc lá cây trong khu vườn có Phật ngự và thuyết pháp. Câu chuyện khác về một vị đệ tử của Đức Phật trong lúc đi thiền hành quá lảng sâu vào định nên không biết là mình đã đâm chết vài con sâu bọ. Một vài đệ tử khác trông thấy vậy vào bạch Phật. Đức Phật trả lời, vì vô tình nên không mang tội nặng, chỉ phạm chút nghiệp lực như họa hình trên cát mà thôi. Ngược lại, nếu có ý tưởng sát sanh, dù chỉ là khởi phát ra ý tưởng, thì đã tạo lấy ý nghiệp nặng hơn nhiều, như khắc sâu trên đá vậy.

Trở về với con sâu trên đàn bầu của mẹ. Một con sâu nhỏ bé cô độc sao lại mang đến cho tôi ngần ấy câu chuyện? Đó là sức mạnh của con sâu hay của liên tưởng bất tận? Nhưng rốt cuộc tôi đã làm gì với con sâu đó? Bắt nó bỏ vào lọ cho mấy đứa bé xem mà học hỏi? Cất lá ném sang nhà hàng xóm cho nó ăn bớt cây lá xanh rờn của người ta? Không đâu, tình nghịch quá, chẳng giống Phật tử chút nào. Hôm đó trời đẹp, tôi vui miệng buông lời thách đố chú sâu, thách cả nhà sâu chúng nó, cố lên, thử ăn cho hết đàn bầu này đi! Con sâu, cả nhà sâu chúng nó, sau đó đã thua cuộc, nhưng chúng cũng chỉ nhẹ nhàng hóa bướm bay đi mất hút, còn lại tôi chính là kẻ bị lỗ nặng trong vụ đánh cuộc này! Năm đó đàn bầu xum xuê cống hiến đầy quả to ngon ngọt. Những quả bầu này hành tôi trăm lần nhiều hơn mấy con sâu bầu. Mẹ thì chỉ ăn nhỏ nhẹ như chim sẻ. Lũ trẻ Mỹ hóa không thích món bầu. Còn lại mấy chục ký lô bầu để mà giải quyết, tôi chỉ còn có nước lợp đi bộ, lợp đổ xăng lái xe, bỏ sức khênh bầu mang đến cùng xóm giềng làng nước, bè bạn anh chị em, mang cả đến chùa, ra công năn nỉ nhờ tiêu thụ. Viếng chỗ nào cũng thấy đã sẵn có đầy cả bầu. Chả là, người Việt mình cứ thích theo thời, một người trồng được là cả xóm trồng theo, ăn không hết lại khênh đi biếu cấp...

Ước gì đàn bầu của mẹ khi năm đó có nhiều sâu hơn! Cuối năm, mùa đông lạnh ủa đến, đàn bầu ngả màu rồi tàn lụi, chết khô dần. Mẹ cũng hết hứng thú ra cái sân ngắm cảnh sắc khô khan lạnh lẽo. Tôi bứng bỏ cả cây lẫn gốc và tự hứa hẹn không bao giờ trồng bầu nữa...

### *Cái kiến mà y cột nhà sư*

Có một lần tôi nao nức theo một số bạn đạo đến tham dự buổi thuyết pháp của một vị hòa thượng từ xa ghé đến. Ngài nổi tiếng là một người đạo cao đức trọng hiếm có, đại khái, ngài giữ gìn giới luật trang nghiêm, không bao giờ ngồi chung xe hay ở chung phòng cùng một phụ nữ mà không có người thứ ba.

Buổi thuyết pháp dành cho đủ trình độ Phật tử, không phân biệt. Dĩ nhiên, trong đó có nhiều bà nhiều cô hơn các ông, như đa phần các buổi lễ đạo khác. Hòa thượng quả thực là một vị tăng có tướng mạo nghiêm trang, thuyết pháp hiền hòa mà dễ hiểu. Đề tài cũng chỉ thông dụng, dành cho đại chúng. Lúc đó vào mùa hè, thời tiết oi bức mà

trong căn phòng nhỏ đông người sát cánh nhau ngồi bệt dưới sàn, nên thầy không nói đông dài lắm.

Cuối thời pháp, hòa thượng cho phép vấn đáp. Một nữ Phật tử giơ tay lên hỏi một câu rất thực tế: “Thưa thầy, mùa hè kiến lên nhiều quá, con giết kiến có được không thầy?” Chắc trời nóng nực quá nên Hòa thượng nổi giận trông thấy rõ: “VẬY mà cũng hỏi?” Thầy quay mặt đi không thèm nhìn Phật tử đó. Ai nấy đều ngỡ ngàng..

Khi tôi kể lại câu chuyện này cho một Phật tử khác nghe, không có phần kết luận, và đổ anh này giải được câu trả lời của Hòa thượng. Anh ngần ngừ: “Chắc Thầy bảo dùng chổi quét nhẹ đi phải không?” Tôi lắc đầu. Người bạn nghĩ ngợi một chút rồi nói: “Nếu vậy cũng không biết nữa!” Tôi cho biết câu đáp, rồi cả hai cùng cười. Câu hỏi cũng oái mà câu đáp cũng oăm!

Thật ra cũng có nhiều cách trả lời, nhưng sao hòa thượng lại phản ứng “nực” như thế? Chắc trời nóng quá. Nếu, thay vì là một nữ Phật tử lớn tuổi lắm cảm đang bối rối khó xử trong cảnh sống hàng ngày vì còn biết lo ngại tội sát sanh, giả như đó là một thiên sinh hỏi thầy: “Nếu con đang hành thiện mà kiến bu vào cắn quá thì phải làm sao?” Câu đáp của thầy chắc sẽ thú vị hơn, vì kinh nghiệm thiện tất nhiên thầy nắm vững, còn kinh nghiệm làm bà nội trợ làm sao thầy cảm thông.

Vài năm sau, tôi được nghe một vị hòa thượng khác kể chuyện một vị sư khát sĩ sau khi khát thực thọ trai xong ngồi hành thiền tại vườn Bồ-đề (Sài gòn) và lỡ ngồi trúng một ổ kiến lửa, kiến bấu vào cắn thầy sưng cả chân mà thầy lại không hay vì đang đi quá sâu vào thiền.

Đúng là con ong cái kiến cứ thích trêu ghẹo nhà sư! Nhưng vì sao thầy khát sĩ kia không chọn chỗ trống mà ngồi, lại chiếm chỗ của bầy kiến làm gì khiến chúng phải lo bảo vệ nhà cửa mà tranh thủ tấn công thầy? Dĩ nhiên câu hỏi đúng không thể đặt ra như vậy, mà phải là, “Thầy thiền cách nào hay quá mà kiến tấn công cũng chẳng hay?” Những người mới học thiền gặp cảnh đó chắc nhảy lung tung rồi!

Ít năm nữa, tôi lại có dịp đích thân trông thấy một nhà sư khát sĩ khác “nuôi kiến” và trò chuyện với bầy kiến! Đến viếng thầy, ngay trước cổng có một bầy kiến sắp hàng dài bằng ngang qua cổng, tiến về phía bãi cỏ cạnh đó. Tôi hiểu kỳ theo dõi lộ trình của bầy kiến thì thấy có thức ăn thừa đặt trên đĩa giấy ẩn sau lùm cỏ. Thật quá buồn cười! Thì ra thầy mang thức ăn cúng dường dùng không hết ra nuôi bầy kiến (đói khát?). Tôi hỏi thầy liệu kiến có cắn không, vì chúng hành quân chặn ngang cổng vào, có thể ai không để ý sẽ dẫm đạp nhầm. Thầy đáp, có khi thầy nói chuyện, bảo chúng nhường đường đi thì chúng cũng dạt qua một chút cho đi. Tôi hết ý kiến!

Thật ra, ngày trước khi vào nhập thất trong hang động tại Việt Nam, thầy đã từng sống chung hòa bình với một bầy chuột, vì lỡ chọn nhầm hang đó vốn là tổ đình của chúng. Thầy bảo, chuột không cắn thầy, chỉ bò lên bò xuống trên người! Eo ơi! Sau đó, thầy đi khát thực về chia của cho bầy chuột xơi, không biết có phải vì vậy mà chúng thích chực chung quanh khi thầy ngồi thiền, hay có thể đã say “huương thiên” mất rồi!

Những câu chuyện trên đây đều có thật không pha

chế. Con ong cái kiến tuy nhỏ nhoi tầm thường cũng đều có mạng sống. Chắc có con cũng có “tánh linh”, chẳng hạn bầy chuột trong hang động lại không thử cạp chân nhà sư mà chỉ ở lòng vòng chào đón khách vào lẩn đất? Nhưng đa số chúng bị xem là các con vật quấy nhiễu (pest) trong đời sống hàng ngày của loài người, khiến ai cũng phải có lần quan ngại về cách xử sao thích đáng để vừa tránh sát

“  
*Con ong cái kiến  
tuy nhỏ nhoi tầm thường  
cũng đều có mạng sống.  
Chắc có con cũng có 'tánh linh',  
chẳng hạn bầy chuột  
trong hang động  
lại không thử cạp chân  
nhà sư...*

sanh mà tránh bị quấy phá, hoặc dĩ có thể nào sống chung hòa bình cùng các kẻ lạ khó ưa không mời mà đến đó. Đã có mấy câu trả lời bên trên, mời bạn tùy ý chọn lựa.

Bản thân tôi cũng cho mình một câu trả lời thực tiễn. Nhà tôi thường chịu nạn kiến xâm lăng, nhất là vào hè, hay khi trời oi bức chuyển mưa. Thường thì tôi cũng dùng chổi mềm phủi nhẹ vào xéng hốt rác, rồi thả cho chúng đi cư ra sân cỏ trước nhà. Có năm các em ở xa về chơi, cứ nghe tôi nhăn nhó về chuyện giết kiến, một anh chuyên viên khoa học bảo, “Có làm vậy ít hôm chúng cũng chết mà, kiến sống không lâu đâu, vài tuần thôi!” Tôi đáp ngay, “Miễn mình đừng can thiệp vào chuyện sống chết của chúng!” Theo tôi nghĩ, thực tế nhất là “phòng bệnh hơn trị bệnh”, cố giữ sao cho chúng không có đường công kích vào nhà. Đúng theo nghĩa của “đường”. Kiến chuyên môn đánh hơi mùi thức ăn, ưa thích nhất là đường. Dùng plastic bọc kỹ những món khoái khẩu của chúng thì chúng sẽ không lần vào, tìm sang... nhà hàng xóm thích ăn ngọt, hoặc đến nhà nào có mấy nhà sư ưa nuôi kiến!

### *Dạ oanh say ánh trăng hè*

Không gì thích thú bằng nửa đêm ngồi thiền mà chợt nghe chim dạ oanh (nightingale) vút lên một chuỗi giọng thanh thoát. Nhất là vào những đêm trăng tròn, chim hót say mê như chào đón, như tắm đấm hòa quyện trong ánh trăng, như gặp lại bạn tri âm rộn rã trải trọn tấm lòng ra tâm sự, như ngợi ca thứ hạnh phúc cao thượng nào đó. Thiên giả sẽ cảm thấy hồn lâng lâng một niềm an lạc hòa nhịp cùng những âm sắc trong trẻo, thoát trần. Không hay biết mình đã thọ nhận tham thấu được quán âm thiền từ lúc nào, vì chẳng mấy chốc tiếng chim như đã rót tận trong tâm người... và rồi người cũng không còn phân biệt âm thanh chi bên ngoài hay bên trong nữa...

Trong các loài động vật, chim được nhiều ưu đãi của hóa công hay của thiêng liêng nhất. Biết bay cao, có bộ lông đẹp, có giọng hót hay. Dĩ nhiên, cũng còn tùy loại chim, như ác là, như chim quạ, chim chích chòe... thì sao sánh được với oanh yến, họa mi, hay kể cả chim nhại

(mockingbird). Đó là chưa kể bao nhiêu loại chim đẹp và cao quý, từ dưới đất lên đến trên trời cao.

\*

Trong một giấc mơ đẹp, tôi đã từng gặp gỡ và vui chơi thân thiết cùng với một con chim phượng hoàng. Tôi đi vào một cõi lạ, bầu trời không u ám không chói lọi, pha lẫn nhiều ánh hồng, có những núi non chập chùng trông giống như các tòa lâu đài bằng đá đỏ. Cuối đường là một con chim khổng lồ, nguy nga, lộng lẫy. Tôi ngáp ngừng dừng chân đứng yên chiêm ngưỡng. Nhận ra ngay hình dáng phượng hoàng. Chim từ từ bước đến gần, đầu hơi cúi xuống như ân cần. Hình ảnh đẹp đẽ phi thường đến nỗi tôi cứ ngây người ra, trong lòng tràn niềm hỉ lạc, pha chút bồi hồi, không gì lo lắng sợ sệt. Lông phượng hoàng có nhiều sắc đỏ hơi nâu óng ánh, rực rỡ phát tỏa hào quang đủ màu sắc, đuôi dài nhiều màu ngũ sắc. Họa phượng hoàng. Chim đến nhìn tôi với tia mắt vui mừng. Đôi mắt dài, xếch cao, không to tròn mà có đuôi nhọn vượt lên. Tuy trông có nét như các hình vẽ trong truyền thuyết, nhưng lại không giống, có thứ gì khác biệt không thể diễn tả. Đường như là màu sắc không rực rỡ tầm thường kiểu thế gian mà mang tính chất linh thiêng bất phàm. Còn nữa là thần thái, khí chất, vẻ tôn quý, trang nghiêm, cao thượng, uy nghi, lại hiền hòa, thân thiện. Thân phượng hoàng ở xa trông thật uy nghi cao cả, đứng giữa thành trì núi non trùng điệp trông chẳng khác gì như một hòn núi

“

*Nếu ban đêm  
có dạ oanh hát ru thánh thót,  
thì ban ngày có chim nhại đón chào  
bằng chuỗi giọng rộn ràng,  
pha trộn chút  
tiểu ngạo ngộ nghĩnh.*

nhỏ, nhưng bước đến gần lại không quá to lớn, vì tôi có thể vượt đầu bá cổ. Phải chăng trong giấc mơ, thân tôi đột nhiên cũng biến hóa to lớn. Không sao hiểu nổi. Vào lúc đó trên không hiện ra một phượng hoàng thứ hai vẫn vũ bên trên một lúc, chim này to lớn hơn, cánh giương ra che cả một khoảng trời, màu sắc trên thân còn rực rỡ hơn, hình như là chim trống. Nhưng chim chỉ hiện ra phút chốc rồi bay biến mất, chim mái lưu lại cùng tôi.

Không có âm thanh trong giấc mơ, chỉ có trao đổi nhau bằng ánh mắt. Nỗi niềm hoan hỉ ấm áp không ngôn ngữ nào tả xiết. Cứ thế, tôi chơi đùa bầu bạn cùng phượng hoàng khá lâu, giấc mơ cứ vậy êm ả trôi đi. Một chập sau đó, biến hóa sao không rõ, chợt không còn nhìn thấy tôi mà chỉ thấy có mỗi phượng hoàng, và trong tâm tôi đột nhiên cảm nhận mình chính là chim phượng hoàng, và phượng hoàng là chính mình. Sau đó tôi chợt tỉnh giấc, người nhẹ nhàng, hân hoan suốt cả ngày, tựa như chất chứa niềm vui gặp được cố nhân...

Câu chuyện hóa thân phượng hoàng này khiến tôi

lại nhớ truyền thuyết “bướm là ta hay ta là bướm” của Trang Tử. Trang Tử không đưa ra câu giải đáp. Tôi cũng không rõ câu giải đáp. Điều tôi tin tưởng là chính mình đã không vọng tưởng, vì giấc mơ kéo rất dài và rất rõ rất thực. Về hiện tượng này, họa thượng Tuyên Hóa có chỉ dẫn rõ phương cách phân biệt vọng tưởng và thật cảnh. Khi những hình ảnh lạ nhìn thấy càng lúc càng rõ hơn, thì hẳn là cảnh thật; chứ cảnh vọng tưởng sẽ mơ hồ, tan nhanh đi khi hành giả nhiếp tâm, và khi tỉnh thức nhiều khi hành giả không còn nhớ rõ.

\*

Có rất nhiều loài chim đẹp, câu chuyện đẹp về các loài chim quý. Tịnh độ là cõi Phật cao thượng hình thành toàn thể bằng các loại đá quý; điểm tô với đủ loại hoa cỏ hiếm lạ, nhất là hồ sen thất bảo nơi các linh căn hành giả tu tập; và đặc biệt là đủ loại chim thiêng ca hát dạy thiên, trợ thiên suốt ngày. Nơi đây không có đêm, cả ngày bao phủ trong một thứ ánh sáng thanh tịnh dịu mát.

Xứ Mỹ thường được ví như thiên đàng hạ giới, trước tiên nhờ vào tài nguyên thiên nhiên. Đất rộng mênh mông lại phì nhiêu màu mỡ, đi đâu chỉ thấy một màu xanh mướt, ngay cả trong thành phố lớn cũng không thiếu các khu công viên tươi mát. Chim chóc hót vang quanh năm suốt tháng, nhất là vào xuân và hạ. Ngoài những loài chim quý hiếm như hạc như hồng... tập tụ trong rừng trên núi, chỉ cần đến một khu rừng thưa hay ao hồ nhỏ, hay đôi khi trong một công viên vắng người, nếu có duyên bạn sẽ gặp được bạch hạc hay vài chim lạ rực rỡ xuống chơi. Hai loại chim quen thuộc nhất đi đâu cũng thấy là quạ đen và chim nhại (mockingbird). Người Mỹ không ưa quạ đen phá phách dữ dằn, dĩ nhiên, nhưng họ gọi chim nhại là “homey” tức là chim nhà, vì tính cách đáng yêu của loài chim này: giọng hót hay lại có tài bắt chước nhiều loại giọng, không phá phách.

Nếu ban đêm có dạ oanh hát ru thánh thót, thì ban ngày có chim nhại đón chào bằng chuỗi giọng rộn ràng, pha trộn chút tiểu ngạo ngộ nghĩnh. Có hôm tôi trông thấy một chú chim nhại vừa nhảy nhót trên đầu một chú quạ đen vừa kêu “quạ quạ” như thể mình là chim quạ. Thật buồn cười, quạ đen hung hăng cứ vậy đứng im lìm khá lâu chịu trận mặc cho chim nhại múa may trên gheo trên đầu. Chim nhại còn bắt chước được cả tiếng bò kêu hay gà gáy. Chim nhại cứ như một món quà bất chợt. Bề ngoài nó trông tầm thường, hòa lẫn, vì có màu xám nhạt nhèo, lại thích đậu trên cao khó thấy, và chỉ được chú ý khi trỗi lên giọng hót, cao vút, rộn rã. Một buổi trưa hè nào đó, khi đang mệt nhọc vì cuộc sống bon chen, chợt nghe tiếng chim hót vang lên, lãnh lót, thanh tao, như một làn gió mát... Đó là một chú chim nhại say sưa ca hát và nhảy múa hiến dâng đam mê cho cuộc đời, cứ như một tặng vật nho nhỏ của thiên nhiên dành tặng để nhắc nhở với ta, rằng ta hãy còn sống, hãy còn thở, hãy còn đang hưởng thụ những ân huệ bất ngờ từ thiên nhiên... Bóng chim tăm cá, chim nhại chỉ đến tạo niềm vui, rồi sang mùa lạnh chúng biến đi đâu không rõ...

Bây trẻ chúng tôi đã sớm có kinh nghiệm đầu đời về sự thê thảm xấu xí bản thủ của cái chết, từ một con chim đẹp, hát hay, và gần gũi khác. Ba tôi thích mang những món quà lạ về cho các con nhỏ. Có lần ba cho đóng một cái



lông to và thả vào đó vài con chim quý. Xinh đẹp nhất là con chim hoàng oanh lông vàng óng ả và có tiếng hót thật trong trẻo. Rồi, một buổi sáng đến thăm, tôi thấy hoàng oanh nằm chết cứng queo trong lồng. Lũ trẻ buồn da diết, mang cái xác chim nhỏ bé đi chôn cất. Tôi bày trò, chim đẹp như vậy, hót hay như vậy, biết chôn ở đâu cho xứng với nó? Thế là chúng tôi chọn giàn hoa ti-gôn làm nơi chôn cất nó, vì đó là nơi thơ mộng nhất trong vườn nhà. Chúng tôi gói thân chim vào một mảnh vải gấm đẹp, rải thêm thật nhiều cánh hoa hồng thơm, rồi cho vào chiếc hộp giấy nhỏ, và đào đất âm thầm chôn chim không cho người lớn biết. Sau đó chiều chiều còn ra viếng... mộ chim.

Chẳng bao lâu sau, chỗ đất đó phủ đầy kiến lửa! Tôi lại là kẻ khám phá đầu tiên, hoảng hốt gọi mấy đứa nhỏ kia đến, và bàn nhau phải làm sao đây. Thì ra chỗ gốc hoa ti-gôn đất cứng quá, đám trẻ không chôn được sâu, mà gốc cây cứ được tưới nước nên nhão ra, bầy kiến đã đục xuống dưới. Chúng tôi đành nhờ một anh họ lớn hơn đào lên. Ôi thôi, con chim nhỏ xinh đẹp hót hay ngày nào giờ trông như nắm bùn nhầy nhụa, lông lá rơi rụng gần hết để lộ thịt lộ xương chỗ đỏ chỗ xám, kiến bu bám đen đặc, giòi ngo ngoe lúc nhúc, mùi hôi thối nồng nặc. Tôi muốn khóc thét luôn mà khóc không nổi, muốn ói ra mà không dám ói... vì... sợ chim buồn hay vì thấy mình quê? Sau cùng chim được đưa đi “hỏa táng”. Anh họ khi vớt chim vào đồng lửa còn trêu bầy trẻ: “Sao lúc đó bọn bây không chịu nói để tao nhỏ lông nó chiên lên cho gọn?”

Thế đó, cái sống và cái chết là vậy. Cái đẹp và cái xấu chỉ là vậy. Hoàng oanh nhỏ bé ơi, cảm ơn mi!

### **Bạn thân của loài người**

Con vật mang đến những câu chuyện thích thú nhất tất nhiên phải là bạn thân của loài người: các chú chó.

Không biết tự bao giờ mà căn nhà thời thơ ấu của tôi dung chứa thật nhiều chó. Có những chú chó vừa mới ra ràng thích lông nhông, mà tôi chưa kịp làm quen thì đã biệt dạng, sau một chuyến chạy rong ven bờ sông – nơi có một túp lều của dân nhậu.

Con chó thân nhất của bầy trẻ chúng tôi lúc đó tên là Nicky – cái tên này tôi mượn của một cô bạn bốn phương người Pháp vì cô ta đặt tên chó của cô là Saigon. Chú chó Nhật Bản hai màu đen trắng, hai mắt tròn xoe và hàm răng hô hốc! Chú chó này vui đùa với chúng tôi khá lâu, cho đến một đêm tôi khám phá ra nó nằm cứng đờ giữa sân nhà. Thế là chúng tôi cùng nhau lăn ra khóc. Khóc Nicky nhiều hơn là khóc hoàng oanh, vì nó biết chơi đùa và nó lớn xác hơn. Phải nói là Nicky làm chúng tôi nhớ khá lâu. Người lớn trong nhà giải quyết Nicky, tức là bỏ vào trong bao bố tời và ném xuống con sông trước nhà. Bầy trẻ không có tham dự nghi thức đó. Nghi thức đó cũng được âm thầm áp dụng cho một số chú chó cô mèo khác sau này mà bầy trẻ không hay biết, để tránh nhà cửa ồn ào kêu khóc. Thế nhưng, mỗi khi hay tin một chú chó qua đời, tôi không khỏi nao nao...

Sang Mỹ, làm chủ cuộc sống tiểu gia đình, mới đầu tôi áp dụng chế độ không nuôi gia súc, lý do đưa ra là sợ dơ bẩn hay mất công săn sóc, nhưng thực tình tôi sợ buồn phiền khi mất chúng. Ấy vậy mà thằng con cứ mãi năn nỉ vì thích món đồ chơi sống; tôi hẹn hò nó học giỏi thì đến

khi lên mười sẽ cho con chó vì lúc đó nó biết săn sóc.

Sau cùng ngày đó cũng đến. Tôi không đi mua làm gì, mà chỉ ra dogpound (chuồng chó bị bỏ rơi) vớt một chú về, vừa đỡ tốn kém vừa cứu được một mạng chó. Chuồng chó lạc thảm lắm. Các chú chó đã bị lên án đó cứ tru tréo, khóc than. Những chú ở lâu hơn nhiều kinh nghiệm, thấy người vào cứ xông ra ôm cửa lưới cào cấu kêu cứu. Sau cùng, tôi chọn được một chú vì có đôi mắt nhìn cầu cứu trông thảm quá, lại có kích cỡ vừa tầm, bộ lông khá đẹp. Và vì con tôi cũng thích chú. Vừa mang ra chú nhào đến ôm chân tôi nhảy quanh mừng rỡ và... vãi ra tung tóe.

Đó là lần đầu tiên tôi gặp Ben (tên con tôi đặt vì trông nó giống chó Benji trong phim). Ben về đến vườn nhà thấy chúng tôi ăn pizza đã biết đứng lên chấp tay xin bánh! Ben khôn vặt, láu cá, đã lì, mà còn chảnh. Nói là chó cho con tôi, nhưng rốt cuộc tôi trở thành chủ; lại tôi lo săn sóc, cho ăn uống, tắm táp, dọn vệ sinh, các thứ, bao gồm luôn việc lũng kiếm nó khi đi hoang. Nhưng Ben cũng có lắm cái hay; nó như hiểu biết ý người và cách nói chuyện của người (bi-lingual, cả Mỹ lẫn Việt). Bình thường nó cũng tốt với khách, thấy ai đến cũng ve vãn một hồi rồi nằm dài bên cạnh chờ thời xem có ai ban bố vỗ về hay thức ăn chi không. Thế mà có lần nó cứ bám chân một ông khách và sủa mãi, ngăn không cho ông ta nhúc nhích hay đứng lên. Sau đó khách cho biết từng luyện pháp môn gì mà có cái bóng tách rời ra, chó sủa là sủa cái bóng.

Cuộc sống có Ben khá nhiều... kịch tính. Ben vốn thích trốn đi hoang, nhất là vào mùa tình của chó. Mỗi lần trốn đi thì lần về cũng nhanh, rút kinh nghiệm trước đó từng bị hốt vào chuồng chó. Bạn gái nó đủ loại đủ cỡ, có chị lớn gấp đôi nó. Không hiểu tình chó ra sao mà càng về sau nó lại tăng độ đi hoang, có khi đi mất dạng vài hôm làm tôi phải chạy đi lũng mấy chuồng chó. Chưa bao giờ tìm thấy ở đó, chắc nó biết tránh né xe bắt chó. Không hiểu nó tạm trú ở đâu nữa mà sau đó lại thấy về. Lần lâu nhất là bốn ngày, lúc tôi đó đi lục lạo khắp nơi, dán cả giấy quảng cáo cũng không tìm thấy nó. Tuyệt vọng rồi! Vậy mà, một đêm có tiếng cào cửa và tiếng chó rên ư ử. Tôi bật dậy ra mở cửa thì thấy Ben ở đó, nhảy loi nhoi. Nó sạch sẽ, thơm phức như mới vừa được gột rửa. Tôi đoán chắc có nhà nào rước nó về nuôi, cho tắm táp chải chuốt còn láng hơn cả khi ở nhà. Vậy mà nó vẫn cố trốn cho bằng được về lại nhà, đáng yêu thật! Con tôi bảo, chắc nó sợ họ tắm chó gì!

Đi đêm lắm có lúc cũng gặp ma. Một hôm Ben lê chân về nhà trông thật thảm hại. Bị đánh gân què chân, lông lấm lem bẩn thỉu, bị sút mất vài mảng, vẩy cả máu. Mồm chó bị đánh đập gãy mất mấy cái răng, mấy cái còn lại cứ du đưa lặt lia lặt lọi. Tôi phải đưa đi bác sĩ chụp thuốc mê nhỏ một đồng răng. Tội nghiệp, sau đó Ben trông già xộp hẳn đi, không còn đi hoang trong suốt một thời gian. Nó thường hay nằm dưới chân tôi mỗi tối khi tôi ra phòng khách xem tivi. Một đêm, khi Ben nằm quẩn sát dưới chân, tôi cầu nhàu nói với người nhà, sao con chó cứ đeo chân mình hoài vậy. Tối hôm đó, tôi nằm chiêm bao thấy mình trông cứ như là một nàng công chúa, đến thăm bệnh một lão thái giám bệnh hoạn. Thái giám nhìn nàng với đôi mắt chó mở to phiền muộn, như có ý muốn nói, “Tại sao lại không thương tôi?!” Thức dậy tôi hơi giật mình,

liên tưởng ngay đến hình ảnh của Ben, thì ra tương quan giữa mình và một chú chó lại có ý nghĩa sâu xa thế à? Chú chó có kiếp làm thái giám cho nên kiếp này làm chó thích đi hoang theo đuổi tình chó. Chú chó từng làm thái giám chăm sóc cho công chúa nên kiếp này nhận được sự chăm sóc (và mắng mỏ) trả lại?

Ben càng già yếu càng đi đứng khó khăn. Một đêm, cũng lại tôi, khi Ben nằm dưới chân, tôi than vãn, “Nó già như vậy rồi khi nó chết đi mình phải làm sao đây, thiếu

---

“  
*Thầy từng dặn dò,  
nếu có cơ hội,  
đừng bỏ qua bất kỳ  
việc thiện lành nào,  
dù lớn hay bé  
cho bất cứ người, loài vật. . .*

---

nó hay chôn nó, chôn ở đâu đây, phải làm sao, thật tội quá.” Thế là, sáng hôm sau tôi đi làm, khi trở về không còn thấy bóng dáng của Ben. Ben không bao giờ trở lại, chắc nó không muốn làm phiền hay khiến cho tôi buồn vì phải chứng kiến một cái chết!

Sau khi mất Ben, tôi đe dọa trẻ trong nhà không cho nuôi con gì nữa hết. Thế nhưng một hôm, cậu con – lại cũng cậu con đó, lần này đã lớn – lái xe mang về nhà một chú chó Chihuahua nhỏ xíu và hỏi tôi có muốn nuôi không. Tôi kiên quyết giữ vững lập trường, không nuôi. Thành bé ngoan xách con chó đi đâu vài hôm, lại mang về nhà, bảo, thôi để con nuôi! Đành chịu vậy thôi. Thì ra sự tích là con chó do cậu con mua tặng bạn gái đi học ở xa, nhưng cô này suốt ngày ở trường học, chó cứ tru tréo ở nhà, chủ nhà trọ mắng vồn nên đành trả lại cho cậu mang về chăm sóc. Quả thực ra cậu cũng giữ lời, có chút gọi là chăm sóc, tối cho ngủ chung, sáng thì gửi tạm ở nhà, vân vân... Được vài hôm, chú chó nhỏ đi đâu trở về nhà trên cổ có chụm cái mũ che bằng plastic như cái phễu. Thì ra cậu con đã xách nó đi hoạn. Tôi trách móc quá chừng. Cậu bảo, bây giờ thì vậy, nữa tốt cho nó mà, khỏi trốn đi bậy bạ. Không biết con chó có cảm thấy tốt hay cảm thấy giận gì đó không, chứ tôi thì cần nhân hành vi... triệt sản này dài dài. Kết quả: từ đó tôi lại kết thân với một con chó nữa, để... bù đắp cho cái nghiệp đại của cậu con. Cậu này tuy có tiếng là chủ nhưng chỉ ngủ chung về đêm chứ suốt ngày cậu đi, mọi việc chăm sóc ủy thác cho mẹ, vì bấy giờ mẹ đã kết chó lắm!

Freedom, tên của chú chó do con tôi đặt, thật không có chút gì đáng gọi là Tự do, ngoại trừ việc sửa dai sửa lớn mà không thứ gì làm nó nín được, kể cả cái roi. Trái hẳn với tánh loài chó, nó chẳng thích tự do hay phiêu lưu chút nào, rất sợ ra ngoài, nhất là leo lên xe. Có lẽ từ nhỏ nó bị mấy vố đi xe gây chấn thương tâm lý (trauma), và mắc phải hội chứng bệnh sợ (phobia) nào đó, sợ đau đớn (algophobia)... đến từ mấy chuyến đi xe lên máy bay sang tiểu bang khác; đi xe đến thú y để cắt bỏ mất cái giống...

Giờ đây mỗi lần lên xe nó khủng hoảng thấy rõ, cứ nhảy lung tung, rên rĩ suốt hành trình (ngán ngủ). Mà ngay cả khi mới đẩy nó vào lồng sắt để mang đi đâu nó cũng nổi cơn thịnh nộ, gầm gừ nhe răng cự tuyệt đến nơi đến chốn. Sau cùng thì nó cứ ở miết trong nhà, không đi hoang mà cũng chẳng muốn đi đâu. Ben từng có kiếp làm thái giám mà trong kiếp chó thì nguyên si. Không hiểu Freedom sao lại thế chỗ Ben mà bị hoạn nhỉ?

Năm tháng trôi qua, cậu con lập gia đình tậu nhà mới, ra đi lưu lại con chó cũ. Freedom cứ nằm mồn nhẩn cả cái ghế da trong phòng khách. Mãi cho đến lúc nó không còn sức phóng lên ghế được nữa. Thế là tôi phải mang cái ổ đệm của nó đặt dưới chân bàn trong phòng ăn, vì nó sợ ở một mình trong phòng kho. Khi đó nó đã già yếu lắm, ngày ngày sau khi niệm Phật cho mẹ ở trong phòng mẹ xong, tôi trở ra cũng đến vuốt đầu niệm cho nó vài câu và bảo, “Kiếp sau làm người nha con!”

Freedom ngày càng yếu hơn, bỏ ăn, vì ăn vào cứ ói ra, vậy mà tối tối nó cũng rán lê chân đến cửa phòng tôi xin cho ra ngoài làm vệ sinh. Chỉ cần nghe tiếng “guốc” lép cộp là tôi dậy ngay giúp nó. Cô em gái tôi cũng rất thương chó, cô hỏi sao chó yếu vậy mà không mang đi chích cho nó đi cho khỏe. Cô sống như Mỹ và xem đó là việc phải làm. Tôi ngần ngại phân vân lắm, nhưng cứ nghĩ đến việc Freedom khủng hoảng khi lên xe nên quyết định thôi cứ để cho nó đi tự nhiên, chẳng còn bao lâu nữa. Freedom yếu quá rồi. Vậy mà nó còn tỉnh, còn cố lê lét đến phòng tôi để xin ra ngoài, nhưng đi không nổi và nằm bẹp trước cửa phòng trong vũng phóng uế. Tôi ra bế nó lên, đưa vào tắm rửa săn sóc, cũng khá đau lòng khi thấy nó chỉ còn bộ xương nhỏ xíu. Sau cùng thôi thì trái giấy lốt trên đệm cho nó nằm yên một chỗ. Tôi đến niệm Phật và chúc lành cho nó nhiều hơn.

Một buổi chiều, khi tôi đi làm về, Freedom không còn nữa. Xác nó được con tôi cho vào thùng đá đặt ngoài sân. Tôi nhờ con đưa vào đặt phía dưới bàn thờ Phật. Rồi thấp nhang, đọc kinh, niệm Phật cho Freedom, cầu xin cho nó thoát khỏi kiếp thú vật. Thấp nén cả đêm. Sáng hôm sau con tôi đưa Freedom đi, không mang gì của nó về nữa, kể cả mấy con thú nhồi bông cũ nát yêu chuộng và chiếc thùng đá ủ xác.

Thỉnh thoảng tôi nhớ đến lúc Freedom bệnh hoạn chỉ còn bộ xương khô bọc da lê lét và cứ cảm thấy hơi nhoi nhói trong lòng. Không biết mình có làm đúng hay không khi giữ nó lại nhà chứ không mang đi chích cho nó đi sớm. Có lần hỏi thầy, thầy bảo mình làm đúng. Con chó có linh tánh, nó sợ đi xa thì cứ giữ lại, hơn nữa, mình đã làm đúng hết tất cả nghi thức cần thiết, và cầu nguyện cho nó làm người tất nó sẽ làm người, do bởi liên hệ chủ-tớ trong duyên nghiệp.

Thầy từng dặn dò, nếu có cơ hội, đừng bỏ qua bất kỳ việc thiện lành nào, dù lớn hay bé, cho bất cứ người, loài vật, hữu hình hay vô hình, ngay cả cây cỏ hay vật vô thọ cảm. Do bởi nghiệp duyên cũng được, do bởi lòng từ bi cũng được. Đó là cách tôi luyện tâm từ bi. Sau khi làm cũng đừng giữ lại trong lòng. Đó là học cách buông bỏ. Và là lối sống cho trọn vẹn một đời người, không hối tiếc. ♦



**H**ôm ấy, trời trong xanh sáng mượt, muôn hoa đang khoe sắc, ong bướm dập dìu bay lượn dưới ánh nắng hồng dịu đẹp. Hạt Bụi vừa trở mình mở mắt ra và cảm thấy quá đỗi ngỡ ngàng, tò mò với vạn vật xung quanh. Mọi thứ đều trở nên lung linh sinh động, lạ lẫm trước mặt mặc dù Hạt Bụi vẫn ở đây từ bao kiếp trước đến giờ.

Có lẽ, sau khi tu luyện chứng quả thành hình người, cơ thể thay đổi, có đủ lực cần nên việc bắt đầu tiếp xúc sáu trần khiến Hạt Bụi trở nên tò mò hơn. Cảm giác có thể dùng đôi tay để sờ chạm vào vật thể thật tuyệt vời Sư Phụ nhỉ, con thích lắm cơ.

Sư phụ chỉ ngồi lặng yên quan sát rồi mỉm cười nhẹ và nói, “Hạt Bụi à, nay con đã có đủ hình hài của con người rồi thì cũng nên đổi lại tên cho hợp với con người nhé.”

“Tên là gì hở Sư Phụ? Con là Hạt Bụi mà,” Hạt Bụi nhanh nhẩu đáp, “Vậy Hạt Bụi có phải là tên của con không?”

“Đúng rồi, khi con còn là hình hài nhỏ bé của Hạt Bụi thì Ta gọi con là Hạt Bụi để phân biệt với những loài, loại khác nhưng nay con không còn hạt bụi bé tẹo teo ngày xưa nữa. Vậy Sư Phụ gọi con là Trần Duyên nhé.”

Hạt Bụi nhảy cẫng lên vui vẻ đáp, “Dạ, là lá la Hạt Bụi nay có tên là Trần Duyên rồi, nhưng Sư Phụ à... đệ tử vẫn thích được gọi là Hạt Bụi như ngày xưa hơn, nghe có vẻ thân thiện và gần gũi với Sư Phụ hơn, hay là con có hai tên luôn nhé.”

“Được rồi, ta sẽ giữ tên Hạt Bụi cho con.”

\*

Ở nơi hang sâu cùng hẻm của vũ trụ bao la, hai thầy trò Hạt Bụi vẫn chăm chỉ miệt mài tu tập để trở thành Tiên. Một hôm, sư phụ nói với Hạt Bụi rằng, “Hạt Bụi à, đã trải qua hàng ngàn kiếp tu hành, nay con đã luyện thành hình người đầy đủ tứ chi, cảm giác và tri giác rồi, để được thành tiên thì con phải trải qua kiếp sống của người phàm tục. Nương vào nơi phàm trần để tu tập giáo pháp, nhận ra lẽ thật của chân lý để thành tiên, nhưng

con phải luôn luôn nhớ kỹ một điều rằng: kiếp sống phàm tục chỉ là mong manh giả tạm như bọt biển, con chỉ nương vào để tìm ra chân lý chứ không được bám víu vào nhé, nhớ nhé.”

Hạt Bụi lắng nghe lời sư phụ dạy rồi đáp, “Dạaaaaa.” Trong lòng Hạt Bụi rất vui nhưng cũng rất buồn vì từ nay sẽ rời xa nơi thân yêu và Sư phụ thật rồi.

Đêm đó, Hạt Bụi cứ nằm trần trọc mãi với bao suy nghĩ bâng quơ cùng sự dắc ý, “Mình cũng giỏi á chứ, cũng đã cố gắng kiên trì tu tập qua bao nhiêu kiếp để thành người mà, rồi một ngày nào đó không xa nữa mình sẽ thành Tiên thôi. Hí hí...” Rồi tự nhủ, “Mình phải quyết chí tu hành dù con đường chông gai hay nghịch cảnh của đời người có khó khăn đến mức nào... mình phải lập chí và kiên cường vượt qua để không phụ lòng hướng đạo của Sư phụ.” Mơ ước với bao suy nghĩ trong đầu thì Hạt Bụi ngủ thiếp đi lúc nào không hay biết, chỉ khi nghe tiếng chim hót sớm thì giật mình tỉnh giấc.

Sư phụ đang thiên tọa kế bên từ từ mở mắt ra và nhẹ nhàng dặn dò lần cuối, “Hạt Bụi à! Từ nay, đường đời con phải một mình bước tiếp, tất cả chông gai khó khăn con cũng phải tự mình đương đầu vượt qua và không được đầu hàng nhụt chí nhé. Sư phụ tin con sẽ làm được và thật tốt nữa. Duyên thầy trò giữa Ta và con cũng xem như đã tận, ngày sau gặp lại ở Thiên cảnh thì chúng ta sẽ khác, nhớ nhé Ta sẽ đợi con ở cuối con đường.”

Hạt Bụi nước mắt đầm đìa, nghẹn ngào không nói được gì chỉ biết gật đầu rồi lại gật đầu, ôm chân Sư phụ dập đầu lạy bái biệt lần cuối rồi một mình bước xuống núi không dám quay đầu nhìn lại. Tự nhủ, “Từ nay, Hạt Bụi chỉ còn một mình một bóng dấn thân vào đời sống hồng trần thôi.”

\*

Những năm đầu mới hạ sơn, Hạt Bụi vẫn rất tinh chuyên kệ kinh sớm chiều hai buổi, tu hành nghiêm mật, chưa trễ nải bao giờ. Rồi một hôm, trời đang phẳng phất

mưa bay, Hạt Bụi đang lim dim mắt lần chuỗi hạt thì bất gặp một cô nàng thật đẹp, yếu điệu thực nữ, thướt tha đi ngang qua chánh điện khiến lục căn của Hạt Bụi dấy động, trong một ý niệm khởi lên xúc cảm, tư tưởng làm chủ hành động, tâm tư Hạt Bụi tự thủ thủ muốn chạm được nàng ấy. Nàng ấy là ai sao ta chưa thấy bao giờ, nàng ấy tên gì nhỉ? Sao nàng lại đẹp đến thế, nàng là con người chẳng hay cũng như ta, từ hạt bụi tu thành. Làm sao để ta có thể tiếp xúc nói chuyện với nàng được nhỉ? Bao nhiêu câu hỏi vẩn vơ cứ quẩn lấy tâm trí Hạt Bụi mọi lúc mọi nơi. Cứ như thế, căn bệnh tương tư đã bắt đầu đâm chồi nảy mầm trong lòng Hạt Bụi ngày một lớn dần. Và cuối cùng, việc gì đến cũng sẽ đến, dường như Hạt Bụi không còn kiểm chế được ý thức nữa rồi nên vào một buổi chiều ngày khác, Hạt Bụi lấy hết can đảm, đánh bạo đến bên và hỏi nàng:

“Này cô gái. Nàng tên là gì?”

“Thạch Nhi ạ,” nàng đáp một cách thân thiện.

“Thạch Nhi hả, tên gọi hay quá. Ta tên Hạt Bụi. À! Sư phụ còn đặt cho Ta thêm một cái tên nữa là Trần Duyên. Thạch Nhi thấy có hay không?”

Dường như Thạch Nhi cũng có ý với Hạt Bụi nên gật đầu tỏ ra e thẹn. “Vâng, tên Trần Duyên cũng hay lắm ạ.”

Hạt Bụi như hát trong lòng, vui khôn xiết rồi tiếp tục, “Thạch Nhi có ở gần đây không, có thường xuyên đến đây không?”

“Có ạ, đến mỗi ngày ạ.”

Hạt Bụi vui như hóa điên khi nghe Thạch Nhi đáp. Trong lòng thầm nghĩ, mình sẽ có nhiều cơ hội để gặp nàng. Rồi sẽ chạm được nàng thôi. Hí hí.

Cuộc nói chuyện đến hồi kết khi nghe tiếng chuông báo giờ công phu chiều đến. Hẹn gặp Thạch Nhi ngày mai nhé.

Hạt Bụi đi công phu chiều nhưng tâm trí không còn để vào câu kinh lời kệ nữa, nó đang bay bổng ở tầng trời nào ấy. Thời kinh đã kết thúc, đại chúng cũng giải y từ lúc nào nhưng Hạt Bụi vẫn còn ngồi ê a mơ mộng. Thấy lạ, Trụ Trì đến hỏi, “Trần Duyên sao còn ngồi đây?”

Giật mình đáp, “Con đang tụng kinh ạ.” Vừa đáp vừa mở mắt ra nhìn xung quanh không một bóng người. Hạt Bụi lồm cồm đứng dậy đánh lễ đức Thế Tôn, tiếp xá chào Trụ Trì rồi lui về thiền thất. Suốt những ngày sau đó, tâm trí Hạt Bụi luôn luôn xao động, chỉ mong đến giờ gặp nàng.

\*

Hôm đó là lễ tình nhân, là ngày đặc biệt của những đôi nam thanh nữ tú nhưng Thạch Nhi lại vào chùa thăm Hạt Bụi. Hai người ngồi trò chuyện rất vui vẻ và hợp ý nhau, rồi chợt Thạch Nhi nhìn sâu vào mắt Hạt Bụi hỏi, “Chàng có yêu thiếp không?”

Hạt Bụi đỏ mặt tía tai, tim đập loạn nhịp, lạc giọng đáp,

“Nàng là ai, cô gái hay nàng tiên

Giọng ngọt trong như nước suối hiền

Môi đỏ mọng như quả đào tiên

Dáng nàng thanh thoát tựa hoa thiên.”

Vừa nghe xong bài thơ, khuôn mặt Thạch Nhi ửng

hồng e thẹn, Hạt Bụi liền dịu dàng nắm tay nàng, ngắt nhẹ đóa hoa cài lên mái tóc rồi áp sát mặt vào tai nàng thủ thủ, “Ta thích nàng.”

Thạch Nhi mỉm cười, đôi mắt long lên vì hạnh phúc khe gật đầu đáp lại. Tình yêu đầu đời, bỗng bột nhưng đầy cảm dỗ khiến Hạt Bụi không thể khước từ. Và rồi, Hạt Bụi đã bị sức mạnh của dục vọng ái tình đánh bại, gục ngã bởi tham luyến nữ sắc. Cũng chỉ vì sự ham muốn lục căn tiếp xúc lục trần thực sự, muốn xúc chạm, muốn nếm thử vị ngọt của ái tình, vị đắng chát của cuộc đời đầy ngang trái và vị đau khổ của tấm thân vật lý vô thường đầy bất hạnh.

\*

Bước vào đời với bao điều bỡ ngỡ như khi Hạt Bụi mới tượng hình người vậy. Sắc và Danh cứ lớn quồn đầy sức hút mộng mị khiến Hạt Bụi càng muốn lao vào như con thiêu thân. Tháng ngày trôi qua với bao đam mê giả tạo, cố gắng khóa lấp mọi ham muốn trong dục vọng khiến Hạt Bụi càng kiệt sức nhanh hơn.

Bởi:

*Hồng trần giả tạo lắm thú chơi,*

*Một phút sa chân đọa ngàn đời.*

Trong lúc mệt mỏi, chán chường với cuộc sống đầy tạm bợ này thì trong tàng thức của Hạt Bụi, những giáo huấn của Sư Phụ còn lưu giữ lại đã trở dậy một cách mạnh mẽ. Hạt Bụi vật vã nấc nghẹn trong nước mắt khi nhớ đến lời dạy năm nào và lời dặn dò, điểm hẹn trước lúc chia ly của Sư Phụ. Những điều ấy vẫn còn văng vẳng bên tai như mới hôm qua, càng khiến cho Hạt Bụi bị phần đốn đau, day dứt tột cùng.

Đã bao đêm nằm thốn thức và đấu tranh tâm lý đến nghệt thở. Với sự dằn vặt và tự trách là hai yếu tố chính tạo nên ngọn lửa ngầm thiêu cháy thân xác của Hạt Bụi nhanh hơn. Dẫu vậy, một khi đã bước chân vào thì không phải dễ để bước ra được, có lẽ hết phần đời còn lại của Hạt Bụi phải chấp nhận chịu tổn thương lý trí và lời hứa năm nào cũng phôi phai. Như thấm thía được sự vô thường của đời sống tạm bợ chốn nhân gian. Giờ đây, với tấm thân rã rời, Hạt Bụi lặng ngâm bốn câu thơ của Ni Trưởng Huỳnh Liên trong niềm hối tiếc da diết như cảnh tỉnh chính mình.

*“Cuộc nhân thế như tuồng ảo mộng*

*Chuỗi thời gian tựa bóng bạch cầu*

*Đời người gồm có bao lâu*

*Tử sanh là một nhịp cầu phải qua.”*

Hạt bụi vẫn hoàn về cát bụi, trong giây phút cận kề sự tan rã, Hạt Bụi cứ đôi mắt nhìn về phía bầu trời xa xa, nơi mà Sư Phụ đang đứng đợi Hạt Bụi trở về, đau đáu miên man trong thốn thức, “Sư Phụ à! Con xin sám hối, con sai rồi, con đã không nghe lời dặn bảo của Người, con đã phụ lòng hướng đạo của Người. Thế nên, con mãi mãi cũng chỉ là hạt bụi bé nhỏ mà thôi.”♦

*Mộc Nhiên là bút hiệu của Ni Thích Nữ Liên Nguyệt, hiện là du học sinh ở Mahachulalongkorn University, Thái lan. Trú xứ chính ở một tịnh xá tại Thị Xã Lagi, Tỉnh Bình Thuận.*

# Ngày Rằm đến Chùa Huệ Quang ăn chay



Cơm chay được cung cấp miễn phí vào mỗi ngày Rằm tại Chùa Huệ Quang ở thành phố Santa Ana, California. Trong hình, chị Diệu Đoàn đang phân phát đĩa cho thực khách ngày 10/9/2018. (hmd)



Hòa Thượng Thích Minh Mẫn, viện chủ Chùa Huệ Quang, hôm Rằm ngày 22/11/2018. (Hình: Thanh Phong)



Bác David Hoàng (giữa) đến chùa ăn chay mỗi ngày Rằm trong hơn một năm qua. (hmd)



Chị Diệu Quang (phải) đang chuẩn bị món canh chua trưa 10/9. Hôm đó chị Tuyết (giữa) mới đến Mỹ được hai tuần. (hmd)



Hơn một trăm người đến ăn chay mỗi ngày Rằm. (hmd)



Khách cũng có thể mua các món chay ở chùa. (hmd)

**Danh sách ân nhân của Tinh Tấn số 2**  
theo thứ tự thời gian nhận được

Sư Hộ Pháp (Thích Ca Thiên Viện)

Nhà văn Nhã Ca (Việt Báo)

ĐH Thanh Duyên Hằng Nguyễn (Việt Báo)

ĐH Thanh Niệm (Hội PH Đuốc Tuệ)

ĐH Tâm Diệu (Thư Viện Hoa Sen)

Sư Cô Minh Từ (Chùa Hương Tích)

ĐH Diệu Nguyệt (Chùa Hương Tích)

ĐH Nhật Trường (Chùa Hương Tích)

ĐH Phổ Quỳnh (Chùa Quan Âm OC)

ĐH Thức (Chùa Quan Âm OC)

HT Thích Minh Mẫn (Chùa Huệ Quang)

TT Thích Liễu Nguyên (Chùa Việt Nam LA)

Thầy Pasanno Phổ Kiên (Lớp Phật Học)

Ni Sư Chân Diệu (Thiền Viện Sùng Nghiêm)

ĐH Tịnh Nguyên (Chùa VN Quan Thế Âm)

Luật sư Phan Huy Đạt

Nhà văn Phạm Quốc Bảo

ĐH Diệu Minh (Phật Quan Âm Thiền Tự)

ĐH Diệu Hiền (Chùa Diệu Quang)

ĐH Trường Thọ (Chùa Bát Nhã)

ĐH Ngọc Huệ (Chùa Phật Tổ)

ĐH Bảo Diệu Châu (Chùa Thiền Quang)

ĐH Diệu Đức (Trang Nghiêm Tịnh Độ)

ĐH Từ Mẫn Võ Thắng Tiết

ĐH Hiền

Nga Lê (Báo Viễn Đông)

ĐH Đặng Trần Hoa (Báo KBC Hải Ngoại)

ĐH Quảng Minh Hậu (Hoa Tình Thương)

Nguyệt San Chánh Pháp

Nhật Báo Viễn Đông

Tiệm chay Thiên Đăng

Và tất cả quý độc giả đã đặt mua báo dài hạn.

## Hoa Tình Thương

Mỗi tháng Hoa Tình Thương gửi tiền mua gạo nuôi trẻ mồ côi và cúng dường 42 chùa tại Việt Nam. Những vị ân nhân nhận báo cáo mỗi tháng.

Mọi đóng góp có chứng từ

EIN: 20-824-5450

9211 Bolsa Ave., Suite # 218  
Westminster, CA 92683

(714) 791-3515

## Xin hẹn gặp lại kỳ sau

**T**rước hết chúng tôi xin sám hối với quý độc giả vì đã trễ hẹn, mong bạn niệm tình tha thứ cho. Khi số Tinh Tấn đầu tiên chào đời vào giữa mùa hè rực rỡ nắng ấm, chúng tôi hứa số thứ hai sẽ đến trong ba tháng. Đến nay, bốn tháng đã trôi qua, khi mùa đông lạnh lẽo rét mướt đang kéo tới, mới thấy mặt mũi Tinh Tấn Magazine số 2 ló dạng... ở đầu xóm Bolsa đây. Thực hiện xong tờ đầu tiên, tưởng là nhiều khó khăn đã vượt qua và số thứ hai sẽ dễ như chơi. Ai ngờ! Số này đã gặp một vài trở ngại không lường trước, nhưng rồi chúng tôi cũng in xong báo để trao đến tay quý bạn.

Sau nữa, chúng tôi xin tạ ơn rất nhiều người mà có lẽ không thể viết ra hết ở đây. Họ là những vị đạo hữu xa lạ, hoặc từng thấy mặt ở một ngôi chùa nào đó nhưng chưa bao giờ được tiếp chuyện, nay bỗng đến gặp mặt để mua số báo đầu tiên hoặc gửi ngân phiếu đặt mua báo dài hạn, kèm theo những lời khuyến tấn đầy chân tình, khiến chúng tôi rất cảm động và trân quý niềm tin tưởng của các bạn đồng đạo dành cho Tinh Tấn. Vài đạo hữu còn mua thêm báo, cả chục tờ, để tặng cho các vị khác hầu giúp báo được phát hành rộng rãi hơn. Thật không biết nói lời cảm ơn sao cho trọn đến các vị ân nhân đó.

Rồi nữa, báo “ẩn tu” Tinh Tấn Magazine không thể nào được biết xa hơn ngoài khu phố Little Saigon đây, nếu không có sự tiếp tay của các báo bạn như Việt Báo, Thư Viện Hoa Sen Online, Quảng Đức Online, nguyệt san Chánh Pháp, và Viễn Đông. Nhờ đó mà Tinh Tấn đã có mấy chục độc giả dài hạn ở các tiểu bang xa.

Trong nỗ lực tự giới thiệu, chúng tôi đã biểu báo đến nhiều chùa ở Quận Cam và California, gửi báo đến hầu hết các tiểu bang (ngoại trừ vài nơi không tìm ra địa chỉ một ngôi chùa nào như Alaska và West Virginia). Có nơi đã hồi âm. Thầy Thích Thiện Phổ ở Thiền Viện Quảng Nghiêm, một ngôi chùa nằm trong vùng sa mạc hẻo lánh, lạnh buốt ở Reno, Nevada, tuy đã cao tuổi, vẫn cố gắng viết tay một lá thư gửi đến Tinh Tấn với bài giảng ngắn hữu ích về tu tại thế và tu xuất thế, cùng hai quyển sách của Thiền Sư Thích Thanh Từ, kèm với lời hẹn “Khi nào chúng ta gặp nhau sẽ trao đổi nhiều hơn.”

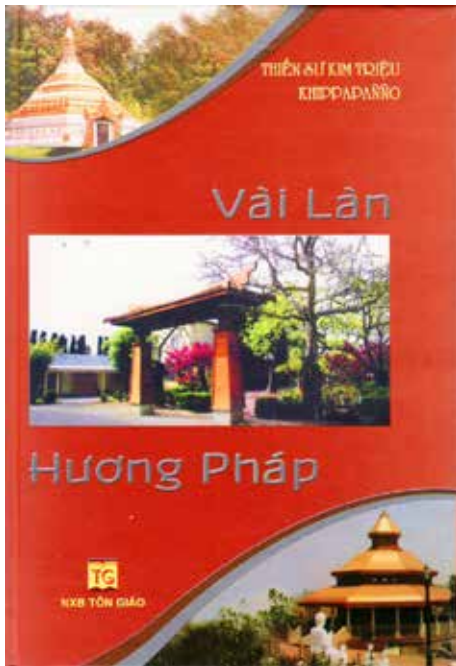
Nhân đây, xin thông báo chủ đề cho Tinh Tấn số 3 là Tịnh Độ, một pháp môn tuy có vẻ dễ dàng, rất phổ cập nhưng cũng đòi hỏi nhiều nỗ lực công phu, và cứu cánh vãng sanh Cực Lạc tuy không thể kiểm chứng nhưng cũng đã có nhiều gương chứng đắc bất khả tư nghì - trong đó có cố Hòa Thượng Thích Thiên Tâm. Một chủ đề quan trọng và lớn như thế chắc chắn không thể nào nói hết trong một hay nhiều số báo, nhưng chúng tôi vẫn cố gắng giới thiệu những món ăn tinh thần như vậy để chúng ta cùng tinh tấn trên đường tu.

Sau hết, hy vọng Tinh Tấn sẽ có đủ duyên để đến tay quý độc giả trong ba tháng tới, kéo không lại mắc lỗi “xin cứ hẹn nhưng không đến,” thì... kỳ lắm.

Chúc quý bạn được tinh tấn trên đường đạo.

Thân kính

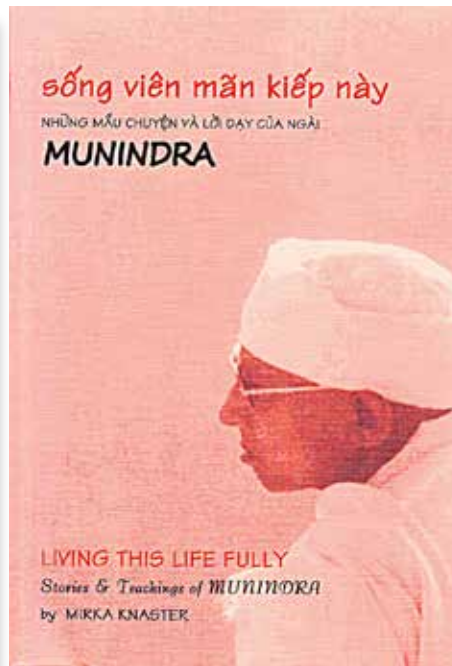
# Tinh Tấn Magazine giới thiệu sách



## **Vài Làn Hương Pháp**

Bìa cứng, dày khoảng 300 trang. Trích soạn gần 100 bài pháp của Thiền Sư Kim Triệu Khippanno do Như Lai Thiền Viện ấn tống. “Việc học đạo không quá khó khăn nếu có đức tin và cố gắng.”

Liên lạc Tathagata Meditation Center, 1215 Lucretia Ave., San Jose, CA 95122. (408) 294-4536



## **Sống Viên Mãn Kiếp Này, Những Mẫu Chuyện và Lời Dạy của Ngài Munindra**

Dày 470 trang. “Nếu ta biết sống với chánh niệm và giới hạnh trong sạch ngay trong giây phút hiện tại thì giây phút kế tiếp cũng tốt lành như vậy.”

Liên lạc Thích Ca Thiền Viện, 15950 Winters Lane, Riverside, CA 92504. (951) 780-5249

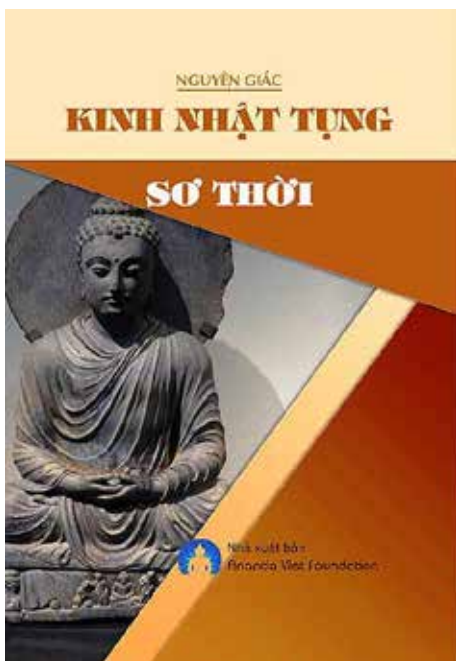


## **Tuyết Giữa Mùa Hè**

Thiền Sư Sayadaw U Jotika, Tỳ Kheo Tâm Pháp dịch. Dày 330 trang.

“Cuộc đời con người rất ngắn ngủi, những thứ chúng ta thật sự cần thật ra rất ít ỏi, và khi chúng ta ra đi, việc mình là ai hay chẳng là ai cả chẳng còn nghĩa lý gì hết.”

Liên lạc Thích Ca Thiền Viện  
Điện thoại (951) 780-5249  
Email: thichcathienvien@gmail.com



## **Lời giới thiệu của nhà xuất bản Ananda Viet Foundation và Thư Viện Hoa Sen:**

Kinh Nhật Tụng Sơ Thời do Cư sĩ Nguyên Giác dịch thẳng từ các bản Anh ngữ dịch từ tạng Pali với lời tóm lược và chú giải từng bài kinh, tổng cộng gồm 32 bài kinh.

Đây là một quyển kinh được các nhà nghiên cứu Phật học gọi là cổ xưa nhất, vì đã có mặt trong thời kỳ đầu hoàng pháp của Đức Thế Tôn (Tiền Theravada) và nội dung kinh: (1) không chứa yếu tố thần thông, vốn là một đặc tính của những văn kinh về sau, (2) không nói gì về Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Thập Nhị Nhân Duyên, Thất Giác Chi và Tứ Thiền, (3) không có dạng hệ thống hóa kinh như các kinh điển ngày nay, (4) lời kinh tuy giản dị nhưng rất sâu sắc, và (5) đối tượng nghe pháp là các vị du tăng thâm niên tu tập, sống không nhà, nay đây mai đó.

Có thể nói Kinh Nhật Tụng Sơ Thời là kinh cốt tủy của Đạo Phật mà tất cả kinh điển Nam Truyền, Bắc Truyền, Tạng truyền, và các luận giải đều xuất nguồn từ tư tưởng kinh này.

Liên lạc Thư Viện Hoa Sen (<https://thuvienhoasen.org/>)



Nhà Hàng Chay

# THIÊN ĐẲNG

"Đồng hành cùng bạn, bảo vệ động vật và bảo vệ môi trường"

14253 Brookhurst Street | Garden Grove, CA 92843

Tel: (714) 531-4888

Website: [www.thiendangvegetarian.com](http://www.thiendangvegetarian.com) | Email: [thiendangvegetarian@gmail.com](mailto:thiendangvegetarian@gmail.com)



## Chả Ốc Chay

Sản phẩm được làm từ:  
Khoai Nửa và Đậu Nành



Khoai Nửa  
(Konjac)



Đậu Nành  
(Soybeans)

Khoai Nửa là một loại thực phẩm

1. Có giá trị dinh dưỡng cao
2. Ít Calo (Low Calorie)
3. Giàu chất xơ (High in Fiber)



- BÁNH MÌ CHAY
- CƠM TẮM BÌ, CHẢ, SƯỜN NƯỚNG CHAY
- CƠM CHÌ CHAY
- BÚN, MÌ, PHỞ CHAY
- PARTY TRAYS CHAY

