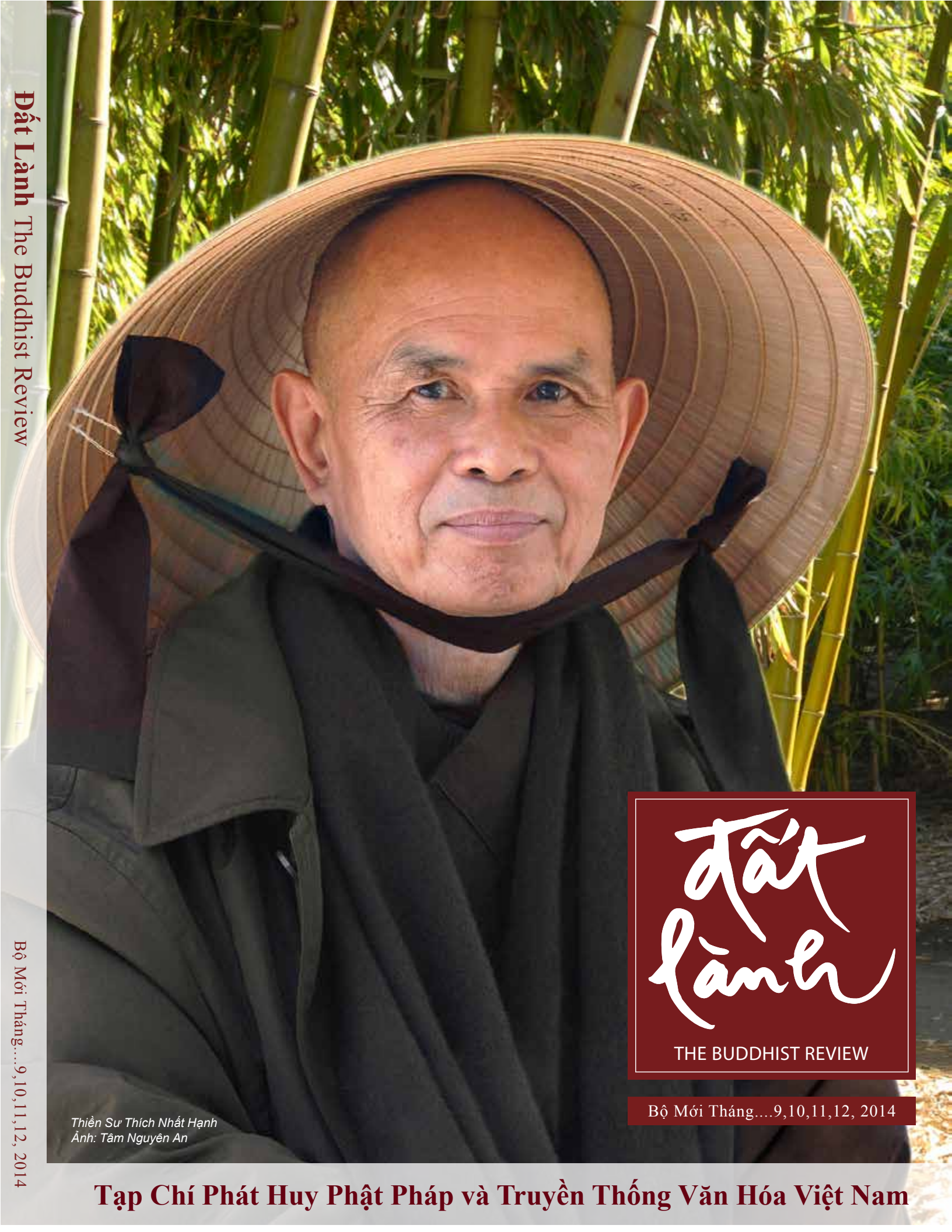


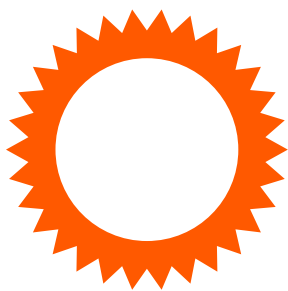


Đất
lành

THE BUDDHIST REVIEW

Thiền Sư Thích Nhất Hạnh
Ảnh: Tâm Nguyên An

Bộ Mới Tháng....9,10,11,12, 2014



THIÊN QUÁN TÂM

www.thienquantam.com

“Khi nghĩ đến thiền, mọi người thường nghĩ đến một người đang ngồi yên lặng, chân xếp bằng, mắt nhắm nghiền. Trên thực tế, một người ngồi như vậy có thể đang ngủ gật hay suy nghĩ miên man và đó không phải là thiền. Thiền là quá trình rèn luyện để phát triển các phẩm chất tốt của tâm, tưới tẩm cho các hạt giống tốt của tâm hồn để có được sự biến chuyển sâu sắc về cả suy nghĩ, hành động, lời nói và đạt được hiệu quả. Vì thế bạn có thể thiền trong tất cả các hoạt động của đời sống hàng ngày.”

Trang nhà Thiên Quán Tâm được thiết lập để giúp cung cấp sách vở, phim ảnh, tài liệu liên quan tới Phật pháp, và thiền tập hầu mong giúp đời sống mỗi người chúng ta tốt đẹp hơn. Xin mời thăm viếng trang mạng tại ThienQuanTam.com để tham khảo thêm về cách thức thực hành và áp dụng thiền quán trong cuộc sống hàng ngày.

Sách Đọc

Sách Nói

Phim Ảnh

Thiền Tứ Niệm Xứ

Băng Giảng Pháp

Thiền Quán Tâm

Phật Pháp Ứng Dụng

Âm Nhạc

Thông Tin Sức Khỏe

Lá Thư Đất Lành

Chủ Trương:

DAT LANH BUDDHIST FELLOWSHIP
A California Non-Profit Religious Corporation

Ban Chủ Biên:

Tâm Nguyên Khương - Nguyễn Tấn Thọ

(Nguyên Chủ Biên 2000-2012)

Tâm Thủy, Tâm Thiện Lợi, Tâm Minh

Ban Quản Trị:

Huy Vô, Natalie Quỳnh Anh Trần

Liên Lạc & Quảng Cáo:

Hillary Trần

Ban Kỹ Thuật:

Nguyễn Bảo, Ân Vô, Lê Chân Tâm

Với Sự Cộng Tác Của:

*Bùi Minh Túy, Chân Huyền, Chân Minh Trí,
Chân Lưu Từ, Nguyên Tâm, Tâm Dung, Tâm
Thành Tín, Võ Quỳnh Uyển, Tâm Chánh Đạt,
Trần Dawn Dung, Nguyễn An, Trương Ý Như,
Trương Hạ My, Tâm Nguyên Quang, Hồ Mộng
Lan, Trương Xuân Lan. Quảng Lợi, Phạm Mạnh.*

*Những bài vở đăng tải trên Đất Lành không nhất
thiết phản ánh quan điểm của nhóm chủ trương.*

Mọi Thư Từ, Bài Vở, Chi Phiếu Yểm Trợ Đất Lành Xin Đề Và Gởi Về:

DAT LANH The Buddhist Review
P.O. Box 234

Bellflower, CA 90707-0234

Điện thoại: (858) 859 - 0303

E-mail: contact@datlanh.org

Website: www.datlanh.org

**Đất Lành xin chân thành tri ân các tác giả có
bài viết trích đăng trên tạp chí Đất Lành trong
mục đích phổ biến Đạo Phật vào đại chúng.*

**With best regards and profound gratitude to
distinguished writers who have their excerpts
reprinted in this review for the purpose of
disseminating the Buddha's Teachings.*

**DAT LANH The Buddhist Review is
a publication of DAT LANH BUDDHIST
FELLOWSHIP, a California Non-Profit Religious
Corporation.*

Kính thưa quý đọc giả và thân hữu Đất Lành, trong số báo này, tạp chí Đất lành chúng tôi xin được đăng một số bài viết trình bày về Sư Ông Làng Mai tức Thiền Sư Thích Nhất Hạnh. Thầy là một vị tu sĩ Việt Nam 88 tuổi, cam đảm, có dũng khí ngất trời, dám đề đạt những điều cần làm mới Đạo Phật - một Đạo Phật Ứng Dụng - với những phương pháp thực tập cụ thể, có năng lực chuyển hóa và trị liệu. Tinh thần nhập thế của Đạo Phật được người Tây Phương đón chào và thực tập như một chân lý sống, mà người hành trì không mặc cảm là mình phản bội tôn giáo gốc của mình. Tinh thần nhập thế đó đã tô đậm thêm lòng từ bi và tính cách buông xả của đạo Phật. Thầy là người tích cực xây dựng nền hòa bình thế giới. Bằng tuệ giác rất sâu với tầm nhìn xa, Thầy chỉ cho chúng ta hiểu được nguyên nhân vì sao thế giới này có chiến tranh, có nhiều bạo động và thiên tai. Thầy giảng cho chúng ta sự tương tức giữa người với người, giữa người với thiên nhiên. Thầy dạy cho chúng ta lòng biết ơn và biết cách bảo tồn Đất Mẹ đã nuôi dưỡng chúng ta, để ngăn chặn sự huỷ hoại, tàn phá môi trường sống vì cái nhìn thiếu đúng đắn.

Đối với các hàng đệ tử của Người, Thầy là một vị thầy có tình thương lớn với học trò, dù thời gian rất bận nhưng Thầy luôn dành thời giờ để đọc và viết thư cho đệ tử mình. Tạp chí Đất Lành vốn nhỏ bé, ngôn từ của sách báo không thể nói hết được cuộc đời và hành trạng của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, một nhà văn hoá lớn, một thiền sư đầy tình thương, trí Tuệ và hùng lực, là một chiến sĩ tranh đấu cho hoà bình thế giới. Xin mời quý đọc giả cùng tham cứu thêm để vui mừng, tự hào đất nước Việt Nam đã sinh ra một bậc vĩ nhân, một bậc chân tu, làm bừng sống lại lời dạy của Đức Phật, làm sáng tỏ Kinh văn, dám nói và dám làm để đem lại sự lợi lạc cho nhân loại. Hiện nay Thiền sư Nhất Hạnh thân thọ bệnh nhưng Thầy luôn duy trì hơi thở chánh niệm để giúp cơ thể được trị liệu và hồi phục. Đó là một trong những hiện tượng đã làm cho các bác sĩ đang điều trị cho Thầy tại bệnh viện vô cùng kinh ngạc và thần phục. Ngay cả khi trên giường bệnh, Thầy đã dạy cho chúng ta những bài học không lời quý giá, nhắc nhở ta sự mầu nhiệm của hơi thở.

Hơn bao giờ hết, cùng nhịp đập với hàng triệu con tim của các hàng Đệ tử xuất gia, các hàng giới cư sĩ thực tập theo pháp môn Làng Mai và những người con Bụt trên khắp thế giới đã và đang dâng lời cầu nguyện và gởi năng lượng an lành. Chúng con nguyện nối tiếp con đường của Chư Bụt, Chư Tổ, đem Đạo Phật vào đời theo tinh thần nhập thế - Hiểu và Thương. Chúng con kính trình lên chư vị tôn đức tình trạng của Sư Ông chúng con để chư vị tôn đức liễu tri. Đồng hành và cùng tiếp sức với sự thỉnh cầu của Tứ Chúng Làng Mai và khắp bốn châu lục, Đất Lành chúng con cầu mong chư tôn đức tiếp tục gởi năng lượng an bình và vững chãi của quý ngài để yểm trợ cho chúng con, để chúng con có thể nương vào đạo lực và tình thương của quý ngài mà chăm sóc cho Sư Ông chúng con một cách tốt nhất.

Qua những bài viết chia sẻ trong Tạp chí Đất Lành, chúng con vẫn thường nhắc nhở chính mình phải trở về với giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, trở về với hơi thở chánh niệm mầu nhiệm để an trú trong từng giây phút quý báu của sự sống. Chúng con luôn nhắc nhở mình luôn ghi nhớ thực tập điều này để có thể gởi năng lượng chánh niệm đến với Người. Đất Lành đến quý thân hữu và đọc giả nhằm vào Tết Dương lịch 2015 và năm mới Ất Mùi; ban biên tập thành kính khấn chúc Chư Tôn Đức Tăng Ni pháp thể khinh an, Phật sự viên thành. Kính chúc quý đọc giả, ân nhân, đồng hương Phật tử một năm mới vạn sự kiết tường, gia đình hạnh phúc, bình an.

Trân trọng,
BBT Đất Lành

Mục Lục

- | | | | |
|----|--|-----|---|
| 6 | Mây Trắng Về Đây Gặp Cội Nguồn
<i>Chân Bảo Thành</i> | 88 | Chỉ Là Biểu Hiện
<i>Ni Sư Như Minh</i> |
| 9 | Thích Nhất Hạnh's Speech at the Vatican
<i>Thích Nhất Hạnh Vatican City, December 2, 2014</i> | 89 | Con Không Trốn Chạy Nữa
<i>T. K. BBT Làng Mai Chuyển Ngữ</i> |
| 11 | Thông Điệp Xóa Bỏ Chế Độ Nô Lệ Hiện Đại
<i>Thích Nhất Hạnh Vatican, ngày 2/12/2014</i> | 95 | Lòng Từ Bi Sẽ Đem Lại Tự Do
<i>BBT Làng Mai</i> |
| 14 | Nếp Sống Can Đảm Và Từ Bi
<i>Andrea Miller Shambhala Sun - July 2010</i> | 101 | Có Thầy Trong Con Rồi, Con Không Còn Lo Sợ
<i>Tâm Hòa Ái</i> |
| 27 | Người Cha Của Chánh Niệm
<i>Sylvia Thompson The Irish Times - April 2012</i> | 103 | Thầy Trong Con
<i>Các Con Của Thầy</i> |
| 30 | Tình Yêu Dành Cho Đất Mẹ Không Còn Là Ý Niệm Về Môi Trường
<i>Jo Confino The Guardian - February 2012</i> | 104 | Lễ Đối Thù Khai Mạc Khóa An Cư Kiết Đông 2014 - 2015
<i>BBT Làng Mai</i> |
| 35 | Ông Thầy Tu Danh Tiếng - Tích Cực Lo Cho Hoà Bình
<i>Isabelle Francq LA VIE - June 2006</i> | 108 | Con Đã Thấy Sự Tiếp Nối Của Thầy
<i>Tâm Từ Quang</i> |
| 38 | Lời Bụt Cất Lên Từ Vùng Đất Đau Thương
<i>Morgan Gibson Tịnh Thủy Chuyển Ngữ</i> | 111 | Nước Mắt Ngày Xưa Nay Đã Thành Mưa
<i>Thích Nguyên Tĩnh</i> |
| 43 | Trái Tim Tôi Bất Ngờ Được Mở Ra
<i>Tony Bates The Irish Times - April 2012</i> | 115 | Trong Bức Thư Pháp Hiện Rõ Bóng Thầy
<i>Thích Từ-Lực</i> |
| 45 | Kính Người Áo Trắng - Chất Liệu Tâm Linh
<i>Thích Nhất Hạnh</i> | 118 | Viết Thư Pháp Là Một Môn Thiền Định
<i>Sưu Tầm</i> |
| 53 | Tâm Kinh Tuệ Giác Qua Bờ
<i>Thích Nhất Hạnh</i> | 122 | Bên Mé Rừng Đã Nở Rộ Hoa Mai
<i>thơ Nhất Hạnh</i> |
| 58 | Tay Thầy Trong Tay Con
<i>Những lá thư thầy viết cho đệ tử</i> | 124 | Hãy Gọi Đúng Tên Tôi
<i>thơ Nhất Hạnh</i> |
| 60 | Bầy Ong Siêng Năng
<i>Thư gửi các con của Thầy</i> | 125 | Đừng Biến Mảnh Vườn Xanh Xưa Thành Môi Ngon Lửa Dữ
<i>thơ Nhất Hạnh</i> |
| 63 | Thầy Trong Tăng Thân
<i>Thư gửi các bạn thiền sinh trong khóa tu</i> | 127 | Ruột Đau Chín Khúc
<i>thơ Nhất Hạnh</i> |
| 64 | Tỉnh dậy đi thôi, Các bạn xuất gia trẻ!
<i>Thư Thầy, ngày 27/09/2014</i> | 131 | Lửa Đốt Em Tôi
<i>thơ Nhất Hạnh</i> |
| 72 | Giấc Mơ Của Một Người Tu Trẻ
<i>Thư ngày 01.06.2009</i> | 132 | Tuyên Ngôn Của Con Người Không Khuất Phục
<i>Thơ Nhất Hạnh</i> |
| 77 | Ta Đang Còn Có Nhau
<i>Thư ngày 15.07.2000</i> | 133 | Đêm Cầu Nguyện
<i>thơ Nhất Hạnh</i> |
| 79 | Con Đường Huyền Thoại
<i>Thư ngày 05.12.2008</i> | 134 | Bướm Bay Vườn Cãi Hoa Vàng
<i>thơ Nhất Hạnh</i> |
| 85 | Thầy Oi, Con Đã Nhận Ra Thầy Rồi!
<i>Thu Thảo</i> | 138 | Tri Ân |
| 87 | Tăng Thân Là Đôi Cánh
<i>Chân Tạng Nghiêm</i> | | |

Gieo Hạt Từ Bi

Trăm năm áo phủ râu già
Ung dung một cõi ta bà người đi
Đường về nhẹ bước tùy nghi
Hoa xuân một nụ từ bi mỉm cười

- Như Không | Tháng 4, 2013



Kính thưa quý độc giả và thân hữu gần xa kính mến,

Vậy là đã hơn mười năm từ số đầu tiên của tạp chí Đất Lành. Anh em chúng tôi ngày ấy đã từ những nẻo đường khác nhau mà trở về làm con của Bụt. Mỗi chúng tôi đều mang trong mình một mong muốn mãnh liệt là có thể lưu giữ và phát huy những tinh hoa Đạo Pháp và bảo tồn truyền thống văn hóa Việt Nam. Sự ra đời tạp chí Đất Lành là thành quả của một quá trình dần thân, làm việc nghiêm túc và sự giúp đỡ tận tình của biết bao con tim đồng điệu. Sự tồn tại của Đất Lành đến tận bây giờ là một minh chứng khẳng khái về giá trị tạp chí đối với đời sống tinh thần độc giả nơi nơi.

Bao nhiêu mùa xuân đã qua, bao nhiêu mái đầu xanh đã bắt đầu điểm bạc. Cái vô thường đi qua đời ta như mạch nước ngầm chảy qua kẽ đá, âm thầm và không lúc nào ngưng. Tạp chí Đất Lành hôm nay đã được trao lại cho một thế hệ trẻ đầy đam mê và nhiệt huyết. Các em cũng đang chập chững những bước đầu tiên trên con đường hoằng pháp và cũng cần lắm những bàn tay nâng đỡ, dìu dắt của các bậc tiền bối và các bạn đồng hành.

Xin quý vị hoan hỉ dành chút giây phút nhỏ nhoi để yểm trợ cho công cuộc hoằng pháp khiêm tốn của chúng tôi qua những hình thức sau đây:

- » *Gởi cho Ban Biên Tập những gợi ý về đề tài, chia sẻ kinh nghiệm tu tập, tư liệu nghiên cứu, hay vấn đề thời đại trong cuộc sống tâm linh mà theo quý vị cần được phát huy và phổ biến khắp nơi qua tạp chí Đất Lành.**
- » *Gởi cho Ban Biên Tập tin tức, hình ảnh, hay bài vở về những sinh hoạt tâm linh, lễ hội văn hóa truyền thống Việt Nam hay sự kiện đã hoặc đang diễn ra ngay tại nơi quý vị đang sinh sống.**
- » *Ghé thăm trang mạng của Đất lành và đóng góp ý kiến xây dựng về cả nội dung lẫn hình thức. Địa chỉ của trang mạng là www.datlanh.org.*
- » *Phát tâm ấn tống Đất Lành dưới hình thức kinh sách cho mỗi số phát hành. Tổng chi phí in ấn và vận chuyển là 5 USD/ cuốn.*
- » *Phát tâm yểm trợ tài chính thường xuyên hay định kỳ, đăng quảng cáo trong tạp chí cùng trang nhà www.datlanh.org, hoặc ủng hộ cho các cơ sở thương mại có quảng cáo trên tạp chí Đất Lành.*

*Lưu ý: Mọi bài vở hoặc tin tức xin quý vị vui lòng viết có dấu tiếng Việt (Unicode) và hình ảnh gởi dưới dạng '.jpg', mỗi tấm hình không quá 5 MB.

Thành kính tri ân,
Ban Biên Tập Đất Lành

Mây Trắng Về Đây Gặp Cội Nguồn

Chân Bảo Thành

Hơi thở **NHẤT** tâm từng nhịp lặng
Nụ cười vạn **HẠNH** tiếng chuông ngân

Nói đến Thiền sư Nhất Hạnh là nói đến một vị tu sĩ rất đơn sơ giản dị trong chiếc áo nâu sồng nhuộm thấm đồng cỏ quê hương đất Việt, với một nụ cười tươi mát lúc nào cũng hiện trên nét mặt và những đóa sen thanh thản luôn luôn nở dưới bước chân. Thoạt nhìn ngoại hình tuy thân ốm gầy mảnh khảnh nhưng trong tự nội, đây là một vị thiền sư ý chí xung thiên, hùng khí ngất trời cao, vô cùng can trường dũng liệt. Thầy đã đem hạt mầm của chánh pháp rải khắp vùng đất Tây phương, đã có công **“làm mới”** đạo Phật để cho truyền thống tâm linh này trở thành một đạo Phật cuộn cuộn năng lực sinh động và đa dạng trong xã hội hiện đại. Ngày nay, chữ chánh niệm – mindfulness – đã đi vào mọi ngõ ngách của sinh hoạt xã hội Tây phương và trở thành một chữ rất thông dụng trong mọi nhà. Như lời Thầy từng nói, Thầy đã lấy cây bồ đề tinh thức khi xưa trong chậu kiểng từ phương Đông đem ra ngoài, để cho gốc cây cắm rễ thật sâu trên vùng đất Tây phương vốn rất xa lạ với đạo Phật. Từ đó, cây bồ đề nhỏ bé này hút chất dinh dưỡng từ lòng đất mang đầy sắc thái phương Tây, dung hòa lại để tạo nên một chất nhựa sống thật mãnh liệt và linh động, để vươn lên đỉnh trời cao thành một cội bồ đề vững chãi, với những tàng cây lớn rộng, lá xum xuê làm thành bóng mát cho chim chóc và người người về nương tựa.

Thầy gọi đây là Đạo Phật Ứng Dụng (*Applied Buddhism*), Đạo Phật Dấn Thân (*Engaged Buddhism*), một đạo Phật nhập thế, dung hòa vào hoàn cảnh để thích ứng với nền văn minh tiến bộ của nhân loại hiện nay. Đây là một nét rất đặc trưng của đạo Phật, tự hòa mình vào nhịp sống của xã hội đương thời để đi bằng đôi chân của

người dân bản xứ như đạo Phật đã từng làm từ Ấn Độ sang Trung Hoa, vào Nhật bản, đến Việt nam, v.v... Bằng pháp môn quán niệm hơi thở của đức Phật, Thầy đã tiếp nối bước chân của đức Thế Tôn để **“leo đồi thế kỷ”** và đã giúp xóa đi ranh giới giữa những tín ngưỡng khác nhau. Vì bản chất của hơi thở vốn không hề mang hình tướng hay sắc thái của một tôn giáo nào cả, do vậy, người hành trì vẫn được tự do gìn giữ đức tin riêng mà không cảm thấy mình đi ngược lại lời răn của truyền thống tâm linh gốc của họ. Vì thế, họ tiếp nhận sự thực tập này rất là tự nhiên; tự nhiên như hơi thở đi vào đi ra vậy. Điều này đã thể hiện được tính từ bi, trí tuệ và sự phá bỏ kiến chấp của đạo Phật, tô đậm dấu ấn vô ngã rất đặc thù của con đường tâm linh đức Thế Tôn đã khai mở. Dòng chảy này đã vượt ra ngoài phạm vi hạn hẹp của hai chữ tôn giáo, thấm dần vào văn hóa của xã hội hiện đại và đi thẳng vào trái tim con người. Vì chân lý tối hậu vốn không lời, không tên gọi, không phân chia màu da tôn giáo, không khác biệt sắc tộc ngữ ngôn.

Trong suốt quá trình hoằng pháp, với giáo lý tương tức, Thầy luôn lên tiếng kêu gọi cho nền hòa bình nhân loại trên thế giới, cho con người chấm dứt chiến tranh bạo động, cho con người tái lập được sự truyền thông với nhau và đặt niềm tri ân đến thiên nhiên, đến môi trường sống và đến hành tinh Đất Mẹ này (*Mother Earth*). Ta là Đất Mẹ; Đất Mẹ là ta. Cha mẹ có trong ta; ta có trong cha mẹ. Nhưng quan trọng hơn hết, lúc nào Thầy cũng khuyên bảo mọi người phải tạo được hòa bình trong thân tâm bằng phương pháp trở về với hơi thở, đem tâm về lại với thân để có thể được **“an lạc từng bước chân”**, yên bình mỗi nhịp thở, thanh thản từng nụ cười và tĩnh lặng mỗi tiếng chuông. Trong suốt cuộc đời

hành đạo, Thầy luôn luôn nhắc nhở ta phải biết sống trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, trở về với hơi thở chánh niệm nhiệm màu để an trú trong vùng trời an nhiên tự tại. Đây chính là **“phép lạ của sự tỉnh thức”**. Để cho cả đại dương đọng về trong một giọt, và một giọt trà thấm vào cả đại dương; để cho **“đầu cành dương liễu vương Cam lộ, một giọt mười phương rưới cũng đầy”**.

Thật vậy, **“Không có đường nào đến hạnh phúc. Hạnh phúc chính là con đường.”** Lời Thầy giảng như cơn mưa pháp thấm đẫm vào vùng đất tâm can cỗi, héo mòn, co rúm, không còn sinh lực để sống vì những ưu tư phiền muộn từ quá khứ nhận chìm, hay vì bao toan tính ngược xuôi từ tương lai lôi cuốn. Những tiếng nói của Thầy như những tiếng chuông rền vang giữa đêm thâm thâm, làm cho ta giật mình tỉnh thức sau khi bị chìm trong cơn mộng mị trải dài bao nhiêu kiếp. Thầy đã giúp bao người lắng lòng lại để nghe được tiếng chuông vang dội khúc hát thương yêu, lắng lòng lại để nghe được niềm đau nỗi khổ của mình và của người, và lắng lòng lại để nghe được cả những gì không nói. Để họ có thể nói lại tình thâm, nói lại nhịp cầu đã gãy, để họ có thể thấy được ngay đây trước mặt chính là giây phút hiện tại tuyệt vời. Thầy đã giúp bao người mở cánh cửa của tâm linh, của giải thoát. Để họ có thể chạm tay vào vùng đất vô sinh bất diệt, để **“sen búp từng cánh hé”, “từng bước nở hoa sen”**. Và để người người có thể tìm lại được **“đường xưa mây trắng”**.

“Để có một tương lai” cho đạo Phật, mặc dù tuổi đã lớn (88 tuổi), Thầy chưa từng cảm thấy nhàm mỏi, chưa từng dừng bước chân gầy đi khắp nơi để gieo rắc hạt mầm chánh pháp vào những mảnh đất tâm đang đợi chờ hương vị cam lồ giải thoát. Thầy đã làm bao nhiêu việc thiện lành, cứu độ bao nhiêu người nhưng chưa từng thấy mình làm, chưa từng thấy mình cứu độ. Trong một chuyến đi tại Hàn Quốc năm 2013, có một lần vì thân thể quá đuối sức sau những khóa tu liên tục, Thầy nằm liệt trên giường không ngồi dậy nổi. Nhưng nhờ năng lực chánh niệm của hơi thở và hùng lực của đại bi tâm, cuối cùng Thầy đã đứng lên được và đi đến hội trường để giảng, nơi có 13,000 người dân Đại Hàn đang thiết tha mong chờ một cơn mưa pháp. Tâm từ bi vô lượng của Thầy đã đánh bại được gông cùm vô thường của cơn bệnh. Ngày hôm đó, Thầy đã ngồi sừng sững như ngọn hùng phong để gọi thông điệp hòa bình của chư Phật và chư Tổ đến

cho những người còn trầm luân giữa lòng biển sâu bi khổ não, hoặc bị cuốn xoáy trong cơn lốc uất ức hận thù.

Và cũng **“để có một tương lai”**, Thầy luôn miệt mài làm việc nhưng vẫn luôn tìm thời gian để viết những lá thư chứa đầy tình thương yêu cho các con của Thầy. Lòng từ bi của Thầy được gói ghém trong những dòng văn nét bút để trao truyền tuệ giác thâm sâu của chư Phật và chư Tổ đến cho thế hệ tương lai. Thầy chưa từng quản công nuôi nấng và hàm dưỡng các đệ tử xuất gia và tại gia để cho những hạt mầm này vững chãi vươn vai đứng dậy, trở thành những cội tùng hiên ngang giữa bầu trời lồng lộng, hầu để thừa đương vòng lưu chuyển của bánh xe pháp và để tiếp nối sự nghiệp trí tuệ của đức Thế Tôn.

Thiền sư Nhất Hạnh chính thực là một bậc đạo sư lỗi lạc nhưng cũng là một người rất bình thường giản dị trong lớp áo nâu sòng, trên tay cầm chiếc nón lá đơn sơ, thong dong ngồi uống trà, ngồi bút ghi thư pháp. Với tâm từ bi rộng lớn và tuệ giác sâu xa, Thầy đã dựng dậy cả núi đồi với hai bàn tay gầy còm xương xẩu. Thầy đã làm sống lại và thể hiện được tinh thần dân tộc tự lực tự cường, đầy dũng khí của thời đại Lý Trần, thời đại mà thiền tông là mạng mạch chính của đất nước Đại Việt. Thiền sư Nhất Hạnh là tấm gương cho ta thấy được thế nào là chí khí ngất trời, không sợ hãi, thế nào là tính chất kiêu hùng, can trường nhưng tràn đầy chất thiền vị của Phật giáo Việt nam như tổ tiên đã lưu lại qua những dòng lịch sử. Thầy là ngọn đuốc sáng giữa đêm đen, là tiếng sấm vang rền trên đại địa, là một **“hoa sen trong biển lửa”** và là niềm tự hào của dòng giống Lạc Hồng. Và bây giờ, hàng triệu người trên thế giới cũng phải nghiêng mình kính nể vị thiền sư áo nâu dũng liệt này.

Hiện nay, Thầy đang phải đương đầu với một cơn bệnh hiểm nghèo. Thế nhưng, tuy thân Thầy mang trọng bệnh nhưng tâm vẫn đầy chánh niệm. Thầy vẫn tự thở mà không cần sự trợ giúp của máy móc từ bên ngoài và lượng oxy trong thân rất đầy như người không bệnh. Bác sĩ rất ngạc nhiên sững sốt khi thấy rằng khoa học cũng không giải thích được những hiện tượng lạ này. Thầy quả thật là người thực tập hơi thở rất điều luyện. Thật vậy, ngay cả khi trên giường bệnh đối diện với tử thần, hơi thở của Thầy là những bài pháp rền vang tiếng không lời. Thầy đã hiên ngang thể hiện được sự vô úy trước cái chết

đang cận kề bên cạnh và đã chứng minh được công năng kỳ vĩ của con đường thiền tập mà đức Thế Tôn đã khai sáng.

Hình ảnh của nụ cười tươi mát và bước chân thanh thản của Thầy đã ghi dấu vào tâm thức của bao người khắp toàn cầu. Những lời Thầy giảng dạy về hạnh phúc hiện tại, **“bây giờ và ở đây”** đã đánh động vào trái tim của biết bao người. Cho nên khi nghe tin Thầy đang lâm bệnh, những người thương yêu và quý mến vị thiền sư Việt nam này trên toàn cầu đều cầu nguyện và gởi năng lượng an lành đến cho Thầy. Và lời nguyện cầu sâu sắc nhất là lời thệ nguyện từ trái tim rộng lượng, vắng bật những hận thù sâu xé, vắng bật mọi phiền não khổ đau nhưng tràn đầy sông biển Hiểu biết Thương yêu, tràn đầy suối nguồn trong veo thanh tịnh. Đó là lời thệ nguyện tiếp nối con đường từ bi và trí tuệ của chư Phật, chư Bồ Tát và chư Tổ đã đi, tiếp nối con đường của Thiền sư Nhất Hạnh.

Xin nguyện cho người người khắp chốn đều nếm được hương vị pháp. Xin cho bánh xe pháp vườn Lộc uyển khi xưa mãi được lưu chuyển mọi nơi. Và xin cho mọi người khi **“đã về đã tới, cửa vô sinh mở rồi, trạm nhiên và bất động”**.

Cuối cùng, làm sao ngôn từ có thể chuyên chở được tất cả hành trạng và diễn tả được tất cả con người của Thiền sư Nhất Hạnh? Có nói chẳng chỉ là tạm mượn chữ vẽ hình.

Là một thi sĩ, văn sĩ, nhạc sĩ, họa sĩ viết thư pháp; là một nhà văn hóa, là người tranh đấu cho hòa bình, người bảo trợ cho bao công trình từ thiện; là một bậc đạo sư vô cùng lỗi lạc nhưng cũng là một tu sĩ áo nâu tươi cười nắm tay những em bé hồn nhiên trong sáng đi thiền hành trong nắng ấm. Là một thiền sư làm tất cả mọi thiện sự nhưng cũng là **“người vô sự”**! Như lời Thầy đã từng nói: **“Call me by my true name!”**, **“Hãy gọi đúng tên tôi!”**. Tên thật chính là cái không tên không chữ nhưng nó lại in dấu đầy biết bao nhiêu trang sách. Con người thật chính là **“người vô sự”** nhưng không một việc thiện lành gì mà không làm.

Và

*“Công trình xây dựng ngàn đời,
Nhưng công trình, em xem, đã được ngàn đời hoàn
tất” – Thích Nhất Hạnh*

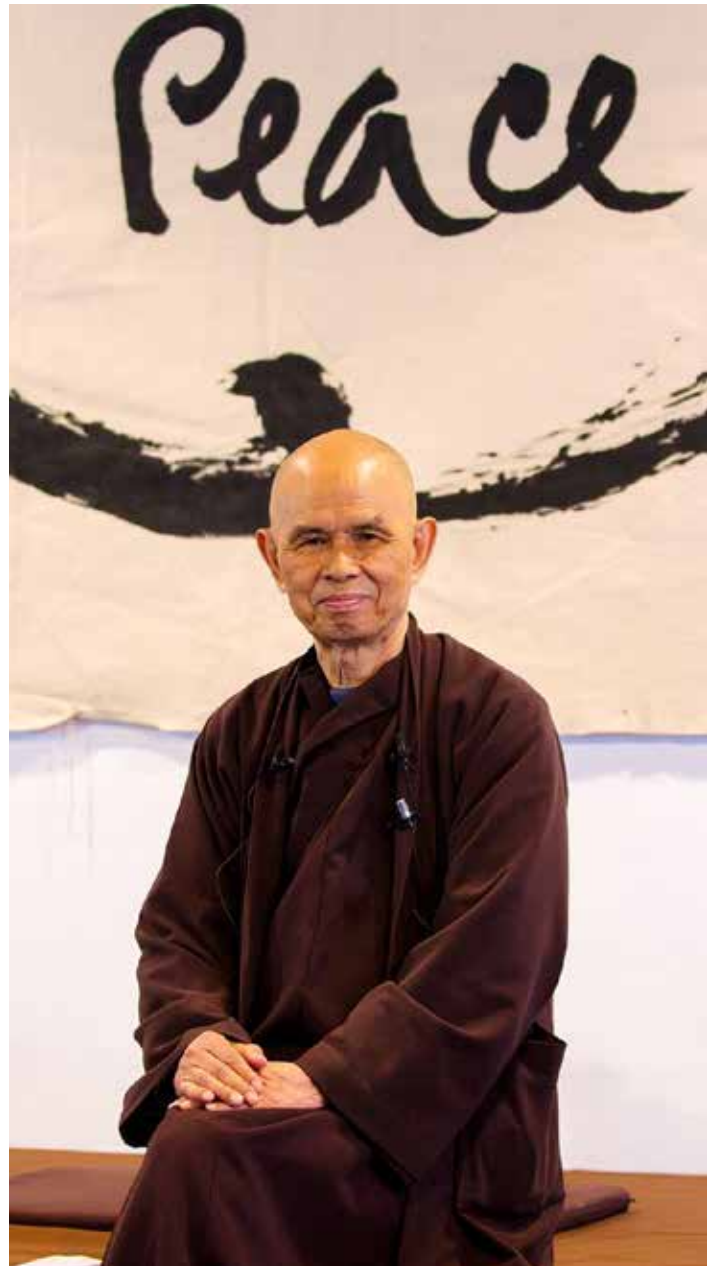
Kính tặng Sư Ông,

với tất cả lòng thành kính tri ân

Chân Bảo Thành

(một Nụ Hồng năm cũ của Sư Ông)

12/13/2014



Thich Nhat Hanh's Speech at the Vatican

Thích Nhất Hạnh | Vatican City, December 2, 2014

SUMMIT OF WORLD FAITH LEADERS TO END MODERN SLAVERY & HUMAN TRAFFICKING

Your Holinesses, Your Excellencies, Your Eminencies, dear Most Venerables, Distinguished Guests, Ladies and Gentlemen. Please allow me to read the words that our Beloved Teacher, Zen Master Thich Nhat Hanh, wished to deliver here today:

“We are grateful to gather today to announce to the world our commitment to work together to end Modern Slavery; and to plea to those who traffic in human beings to stop their exploitation; and to ask world leaders and organisations to protect the dignity of these young women, men and children. They are our daughters and sons, our sisters and brothers.

“It is clear that in this age of globalisation, what happens to one of us, happens to us all. We are all interconnected, and we are all co-responsible. But even with the greatest good will, if we are swept away by our daily concerns for material needs or emotional comforts, we will be too busy to realise our common aspiration.

“Contemplation must go together with action. Without a spiritual practice we will abandon our dream very soon.

“Each of us, according to the teaching of our own tradition, should practice to touch deeply the wonders of Nature, the wonders of life in each of us, the Kingdom of God in each of us, the Pure Land, Nirvana in each of us, so we can get the healing and nourishment, the joy and happiness born from the insight that the Kingdom of God is already available in the here and now. The

feeling of love and admiration for nature, that we all share, has the power to nourish us, unite us, and remove all separation and discrimination.

“By being in touch with everything that is refreshing and healing, we can free ourselves from our daily concerns for material comforts, and will have a lot more time and energy to realise our ideal of bringing freedom and compassion to all living beings. As it says in the Gospel, “Do not worry about what you will eat or drink or wear. Seek first the Kingdom of God and all these things will be given to you. Don’t worry about tomorrow. Tomorrow will take care of itself.”

“In our work to end modern slavery, we must find the time to take care of ourselves, and to take care of the present moment. By doing so, we can find some relative peace in our body and mind to continue our work. We need to recognise and embrace our own suffering, our anger, fear, and despair so that the energy of compassion can be maintained in our hearts. When we have more clarity in our mind, we will have compassion not only for the victims, but for the traffickers themselves. When we see that the traffickers have suffered, we can help them wake up and

stop what they are doing. Our compassion can help transform them into friends and allies of our cause.

“In order to sustain our work of compassion, we all need a spiritual community to support us and protect us – a real community, where there is true brotherhood and sisterhood, compassion and understanding. We should not do this work as cavaliers seuls, as lone warriors. The roots of modern slavery run deep, and the causes and conditions, the networks and structures supporting it are complex. That is why we need to build a community that can continue this work to protect human life not just until 2020, but long into the future.

“The world in which we live is globalized, and so too is this new form of slavery, that is connected to the economic, political and social systems. Therefore our ethics and morality also need to be globalized. A new global order calls for a new global ethic. We have to sit down together, as people of many traditions, as we are doing now, to find the causes of this suffering. If we look deeply together, with clarity, calm and peace, we will understand the causes of modern slavery, and we can find a way out.”



Thông Điệp Xóa Bỏ Chế Độ Nô Lệ Hiện Đại

Thích Nhất Hạnh | Vatican, ngày 2/12/2014

Nhận lời mời của Đức Giáo Hoàng Francis, một phái đoàn gồm 22 quý thầy, quý sư cô Làng Mai, trong đó có sư cô Chân Không và thầy Pháp Ấn – Viện trưởng Viện Phật học Ứng dụng châu Âu (EIAB), đã có mặt tại Rome từ ngày 1 – 2/12/2014 để đại diện và chuyển tải thông điệp của Thiền sư Nhất Hạnh đến Hội nghị các nhà lãnh đạo tôn giáo thế giới về xóa bỏ nạn buôn người, một hình thức “nô lệ hiện đại”.

Đây là lần đầu tiên trong lịch sử các nhà lãnh đạo các tôn giáo lớn trên thế giới đã quy tụ tại Vatican để cùng lên tiếng chống lại chế độ nô lệ hiện đại. Buổi gặp gỡ đã diễn ra vào sáng ngày 2/12/2014, ngày Quốc tế xóa bỏ chế độ nô lệ, tại trụ sở của Hàn lâm viện Tòa thánh về các khoa học ở Nội thành Vatican.

Tại buổi gặp gỡ này, sư cô Chân Không – đệ tử lớn nhất của Thiền sư Nhất Hạnh – đã đại diện Thiền sư đọc thông điệp trước Hội nghị:

“Kính thưa chư vị Tôn Đức cùng toàn thể quý vị đại biểu!

Chúng ta may mắn có được cơ hội gặp gỡ ngày hôm nay để cùng tuyên bố với thế giới cam kết phối hợp hành động nhằm chấm dứt nạn buôn người – một hình thức “**Nô lệ hiện đại**” (*Modern Slavery*). Chúng ta lên tiếng kêu gọi những ai đang tham gia vào hoạt động buôn người hãy DỪNG LẠI hành động của mình; đồng thời kêu gọi các nhà lãnh đạo thế giới và các tổ chức quốc tế cùng hiệp lực để bảo vệ nhân phẩm của những thanh niên, thiếu nữ và trẻ em đang là nạn nhân của nạn buôn người. Những nạn nhân này cũng là con của chúng ta, là anh chị em của chúng ta.

Một điều rõ ràng là trong thời đại toàn cầu hóa hiện nay, chuyện xảy ra cho bất kỳ một ai trên trái đất này cũng đều tác động đến tất cả chúng



ta. Chúng ta tương tức với nhau và cùng chịu trách nhiệm về nhau. Tuy nhiên, cho dù có thiện chí lớn lao đến đâu đi nữa, nếu chúng ta cứ đắm mình vào những mối quan tâm thường nhật, đi tìm kiếm những tiện nghi vật chất hay tình cảm thì chúng ta sẽ không có thì giờ để thực hiện ước nguyện lớn lao của mình.

Sự quán chiếu, nhìn sâu của chúng ta phải đi liền với hành động. Nếu không có sự thực tập tâm linh, chúng ta sẽ sớm từ bỏ giấc mơ của mình.

Mỗi người trong chúng ta, tùy theo truyền thống tâm linh của mình, cần thực tập để tiếp xúc một cách sâu sắc với những mẫu nhiệm của thiên nhiên, của sự sống trong mỗi chúng ta. Chúng ta cần phải tiếp xúc được với Nước Chúa hay cõi Tịnh Độ, Niết Bàn trong mỗi chúng ta. Có như vậy chúng ta mới tiếp nhận được những yếu tố nuôi dưỡng và trị liệu. Niềm vui, niềm hạnh phúc trong ta được phát sinh từ cái thấy: Nước Chúa hay cõi Tịnh Độ hiện đang có mặt ngay bây giờ và ở đây. Chính tình yêu và sự kính ngưỡng đối với thiên nhiên trong mỗi chúng ta có công năng nuôi dưỡng, gắn kết chúng ta lại với nhau và lấy đi tất cả những phân biệt, kỳ thị.

Bằng cách tiếp xúc với những yếu tố tươi mát và trị liệu, chúng ta có khả năng vượt thoát ra khỏi những quan tâm thường nhật về tiện nghi vật chất. Chúng ta sẽ có thêm rất nhiều thời gian và năng lượng để thực hiện lý tưởng đem tình thương và tự do lớn trang trải đến tất cả mọi người và mọi loài. Trong Kinh Thánh có đoạn: ***“Đừng lo lắng tự hỏi: ta sẽ ăn gì, uống gì hay mặc gì đây? Trước hết hãy tìm kiếm nước Chúa, còn tất cả những thứ kia, Người sẽ ban cho. Chớ nên lo lắng về ngày mai, chuyện của ngày mai cứ để ngày mai lo.”***

Trong khi nỗ lực hành động để chấm dứt nạn buôn người, chúng ta phải dành thời giờ để chăm sóc cho chính mình, và chăm sóc cho phút giây hiện tại. Bằng cách đó, chúng ta có thể tìm thấy được phần nào sự bình an trong thân tâm để tiếp tục sự nghiệp của mình. Chúng ta cần nhận diện và ôm ấp những khổ đau, giận hờn, sợ hãi và tuyệt vọng trong ta, để cho năng lượng từ bi luôn còn mãi trong trái tim ta. Khi tâm trở nên định tĩnh, sáng suốt hơn, chúng ta không những thương những nạn nhân của nạn buôn người, mà còn thương được chính những kẻ có hành vi buôn người. Những người đó cũng có rất nhiều khổ đau trong lòng. Thấy được điều đó, chúng ta sẽ có thể giúp họ thức tỉnh và dừng lại được những hành động gây khổ đau của mình. Lòng từ bi trong chúng ta có khả năng biến họ trở thành những người bạn, những người sát cánh với chúng ta trong nỗ lực chấm dứt nạn buôn người.

Để có thể duy trì được công việc đầy từ bi này một cách lâu dài, tất cả chúng ta đều cần có một tầng thân (*một đoàn thể tu học – a spiritual community*) để bảo vệ và yểm trợ cho chúng ta. Đó phải là một đoàn thể chân chính, nơi có tình huynh đệ, có hiểu biết và thương yêu thực sự. Chúng ta không nên làm công việc này như một chiến binh đơn độc (*lone warriors*). Nạn buôn người có gốc rễ rất sâu dày và những mạng lưới, cơ cấu, những điều kiện làm phát sinh vấn đề này cũng rất phức tạp. Vì vậy chúng ta cần phải xây dựng một đoàn thể, một tầng thân có khả năng duy trì công việc bảo vệ sinh mạng này một cách lâu dài, không chỉ đến năm 2020 như mục tiêu đã đề ra mà thôi.

Chúng ta đang sống trong một thế giới toàn cầu hóa, vì vậy hình thức nô lệ hiện đại này cũng có tính toàn cầu, nó liên hệ mật thiết đến các hệ thống kinh tế, chính trị và xã hội. Do đó, nền đạo đức của chúng ta cũng cần phải được toàn cầu hóa. Một trật tự thế giới mới đòi hỏi phải có một nền đạo đức toàn cầu mới. Các quốc gia, dân tộc, các truyền thống phải ngồi lại với nhau, như chúng ta đang làm trong hội nghị này, để tìm ra những nguyên nhân gây nên tình trạng nô lệ hiện đại này. Nếu chúng ta cùng nhau quán chiếu với sự bình an và định tĩnh, chúng ta sẽ hiểu được những nguyên nhân dẫn đến nạn nô lệ hiện đại, và như vậy chúng ta mới có thể tìm ra giải pháp rốt ráo cho vấn nạn này.”

Kết thúc buổi gặp gỡ, Đức Giáo Hoàng cùng với các nhà lãnh đạo tôn giáo (*Anh Giáo, Chính Thống Giáo, Do Thái Giáo, Hồi Giáo, Hindu và Phật Giáo*) đã ký kết một Tuyên bố chung bày tỏ quyết tâm hiệp lực với nhau để xóa bỏ vĩnh viễn chế độ nô lệ hiện đại trước năm 2020. Sáng kiến lịch sử này do tổ chức Mạng lưới tự do toàn cầu (*Global Freedom Network*) đề xướng. Tổ chức này hoạt động với mục tiêu xóa bỏ nạn buôn người và các hình thức nô lệ mới trên thế giới. Ước tính, có khoảng 36 triệu người trên khắp thế giới hiện đang sống cuộc sống như một ***“nô lệ thời hiện đại”***, và mỗi năm con số này lại tăng thêm 3 triệu người (*theo thống kê của tổ chức Walk Free Foundation*).

Sự kiện các nhà lãnh đạo tôn giáo có thể đi đến một Tuyên bố chung lên án nạn buôn người này sẽ có tác dụng kêu gọi các chính phủ cũng như các tổ chức quốc tế quyết liệt hơn trong cuộc chiến chống buôn người trên quy mô toàn cầu. Sự kiện này có thể giúp mang lại sự yểm trợ cần thiết cho hàng trăm các tổ chức phi chính phủ hiện đang tích cực hoạt động nhằm giải cứu các nạn nhân của nạn buôn người, giúp xoa dịu nỗi đau về thể xác và tinh thần, đồng thời giúp các nạn nhân tái hòa nhập cộng đồng.

Một ngày trước đó (ngày 1/12/2014), phái đoàn tăng thân Làng Mai đã phối hợp với Ban Tổ chức Hội nghị để tổ chức một ngày tu tập chung cho các đại biểu tại Vatican. Đây là sáng kiến do Thiền sư Nhất Hạnh đưa ra trước khi Người bị xuất huyết não. Ngày hôm đó, tất cả các đại biểu đại diện cho Anh Giáo, Chính Thống Giáo, Do Thái Giáo, Hồi Giáo, Hindu và Phật Giáo đã có

cơ hội cùng đi thiền hành chung với nhau trong khuôn viên của Vatican, cùng ăn trong im lặng và cầu nguyện với nhau như là các huynh đệ trong cùng một gia đình tâm linh, cùng gắn kết và hòa điệu với nhau bằng lòng từ bi và hành động.

“Mỗi con người là một người tự do, dù đó là con gái hay con trai, phụ nữ hay đàn ông và được tạo dựng vì thiện ích của mọi người trong sự bình đẳng và tình huynh đệ. Chế độ nô lệ mới, dưới những hình thức buôn người, cưỡng bức lao động, mại dâm, buôn bán nội tạng, và bất kỳ mối tương quan nào không tôn trọng xác tín căn bản rằng mọi người đều bình đẳng và có quyền tự do và phẩm giá như nhau, là một tội ác chống lại nhân loại.”



Nếp Sống Can Đảm Và Từ Bi

Andrea Miller | Shambhala Sun - July 2010

Thầy Thích Nhất Hạnh ngồi trên một trong bảy chiếc thuyền chài, chát đầy khăm gạo, đậu xanh đường sữa, nồi xoong chảo mới và áo quần cũ giặt xếp ủi thẳng lại cùng với một nhóm nhỏ Sinh Viên, họ đi ngược sông Thu Bồn, dần vào sâu trong núi. Trên ấy binh sĩ của hai bên còn đang đánh nhau và còn nồng nặc mùi nhiều xác chết. Đoàn không có mũng và cũng không đem được nhiều nước uống. Gió lạnh như cắt da, đoàn người ngủ trên thuyền và phải tự nấu cơm lặt trên thuyền. Vì tình trạng vệ sinh giới hạn như thế nên Thầy lại bị rét lại và kiết lỵ lại...

Đó là hồi năm 1964 ở Miền Nam Việt Nam. Sau những trận mưa bão toàn vùng, nước đã dâng cao bao trùm nhiều tỉnh... khiến cho hơn 4000 người bị nước cuốn theo trong vài giờ và hàng chục ngàn người nhà cửa hoàn toàn bị nước cuốn đi. Mọi người trong toàn quốc cố gắng làm nhiều cách để cứu trợ những nạn nhân bão lụt nhưng chỉ riêng vùng thượng lưu sông Thu Bồn là không đoàn cứu trợ nào dám đi, vì ngoài chuyện bão lụt còn chuyện đụng độ nhau giữa Quốc gia và Giải Phóng. Ai cũng sợ bị kẹt giữa hai lần đạn. Vì thế đoàn công tác do Thầy hướng dẫn phải chọn chỗ mà không ai dám đi.

Đứng hàng đầu trong những công tác từ bi trên mảnh đất Việt Nam tan nát vì chiến tranh, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã trở thành vị đạo sư được toàn cầu thương mến vì đã hiến đời mình cho hòa bình bằng những pháp môn thực tiễn của Phật.

Andrea Miller thuật cho mọi người nghe câu chuyện phi thường của ông thầy tu này.

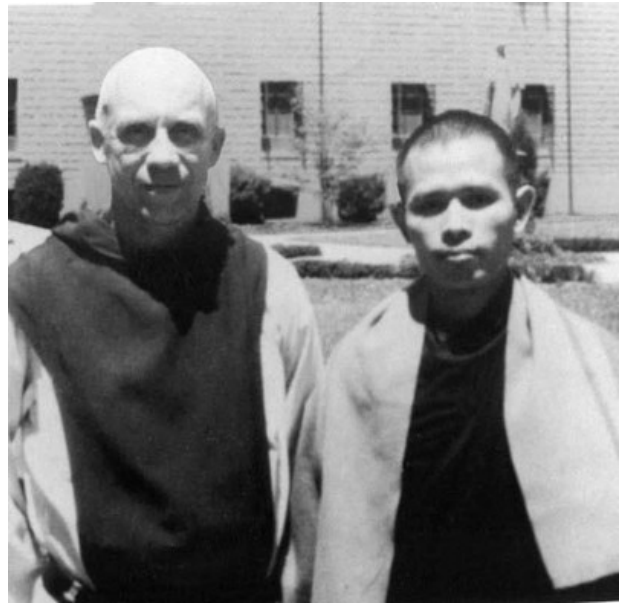
Năm ngày liên tiếp đoàn người đã thăm viếng an ủi và phát quà cho rất nhiều xóm làng nát tan. Khi gặp binh sĩ, đoàn người cũng chia phần cho họ, không phân biệt bên này hay bên kia. Đứng trước cảnh đau thương chừng ấy, kéo dài dai dẳng như vậy, Thầy đã cắt đầu ngón tay và để máu rơi xuống dòng sông rồi phát lời cầu

nguyện: *“Những giọt máu này là để cầu nguyện cho những người đã chết vì bão lụt và vì chiến tranh, chúng tôi xin hứa sẽ không bao giờ quên quý vị.”* Đạo Bụt dần thân: là đem áp dụng những tuệ giác mình đạt được từ thiền quán và từ những lời dạy của Phật mà làm nhẹ vơi những khổ đau trong xã hội, trong môi sinh và trong chính trường.



Thiền sư Thích Nhất Hạnh được toàn thế giới xem như là người đề xuất đầu tiên cách tu tập này, nhưng để trả lời riêng với Shambala Sun, Người nói: ***“Tất cả người thực tập theo Bụt đều phải dẫn thân thôi, bởi vì khi thiên hạ đang khổ đau, chết chóc vì bom đạn chúng ta đâu có thể ngồi yên suốt ngày trong thiền đường được. Thiền quán là ý thức về những gì đang xảy ra - không những xảy ra trong thân và cảm thọ của ta mà còn đang xảy ra xung quanh ta nữa.”*** Thầy nói tiếp: ***“Từ khi còn là một tu sĩ trẻ ở Việt Nam chúng tôi đã chứng kiến quá nhiều khổ đau do chiến tranh gây ra. Vì thế chúng tôi rất mong áp dụng lời Bụt dạy như thế nào để có thể đem những pháp môn ấy vào cuộc sống thực tế của xã hội. Điều này không dễ gì làm được vì truyền thống xưa không trực tiếp dạy về đạo Bụt dẫn thân cho chúng tôi. Thế nên chúng tôi phải tự chế tác cách tu tập cho thích hợp với hoàn cảnh, như thế là Đạo Bụt dẫn thân vốn được khai sinh giữa chiến tranh nhưng nó được đúc kết và hệ thống hóa lại tại phương Tây.”*** Và hôm nay, Thầy - tiếng gọi thân thương mà các đệ tử của Người thường gọi - người khai sáng cách áp dụng đạo Phật dẫn thân ấy, là một trong những vị đạo sư có ảnh hưởng lớn nhất toàn cầu. Người cũng là một nhà văn viết khá nhiều tác phẩm và sáng tác của Người phong phú về đủ mọi mặt.

Thiền sư đã viết hồi ký, nhật ký, thi ca, truyện ngắn, sách cho trẻ em và cả những chuyện dã sử với dữ kiện lịch sử rất gần với sự thực. Nhưng những sách làm cho Thầy nổi tiếng vẫn là những sách hướng dẫn mọi người tu tập. Trong những sách rất phổ cập và được yêu thích nhất như An Lạc Từng Bước Chân hay Tình Thương Chân Thật, người đã tháo tung ra những khối nguyên tắc căn bản Bụt dạy và đề nghị làm cách nào để áp dụng một cách thực tiễn vào cuộc sống hằng ngày. Còn trong một số sách khác, bác học hơn, như Kim Cương Gươm Báu Diệt Trừ Phiền Não, chú giải về Kinh Kim Cương hay là Chuyển Hóa Tận Gốc (*Duy Biểu Học*) thì Thầy đưa về một mối những dòng tư duy Phật Giáo quan trọng khác nhau để công hiến một cách trình bày mới về hệ thống A Tỳ Đàm (*Abhidharma*) khoa tâm lý học truyền thống mà Bụt dạy.



Ông Alan Senaute, nguyên Giám Đốc điều hành tập san Buddhist Peace Fellowship, đã phê bình về cách dạy của Thiền sư Nhất Hạnh: ***“Tư duy uyên bác của Người có căn bản thật vững chắc và không hề tối nghĩa. Thầy trình bày những pháp môn rất khó hiểu và thường thì ít người với tôi được, thành rõ ràng, trong tầm hiểu biết của mọi người, Thầy làm cho các pháp môn này trở nên thật sống động. Và người nghe, người đọc, thật sự thấy rõ cách áp dụng những phương pháp ấy vào đời sống của họ.”*** Ông Jack Kornfield, tác giả quyển *The Wise Heart (Trái Tim thông tuệ)*, nói thêm: ***“Thiền sư Nhất Hạnh có khả năng diễn tả những pháp môn thâm sâu Bụt dạy về tương tức và về không một cách vô cùng uyên áo mà đơn sơ, tôi chưa hề nghe ai trình bày được như thế. Thầy đưa lên một tờ giấy và với biện tài thật khéo của một thi sĩ, thầy dạy chúng ta rằng mưa, mây, người đốn những cây rừng... đều đang có mặt trong tờ giấy. Thầy là một trong những vị đạo sư quan trọng nhất đã đưa ngọn đèn chánh pháp của Bụt về phương Tây mà chúng ta đang có được bên ta.”***

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, tên Nguyễn Xuân Bảo, được sinh ra ở Miền Trung Việt Nam năm 1926. Theo cuộc phỏng vấn thầy của nữ sĩ Oprah Winfrey thì kỷ niệm màu nhiệm nhất trong thời ấu thơ của thầy là khi thầy được thấy hình Bụt trên bìa một tập san Phật giáo lúc bảy tám tuổi.

Bụt đang ngồi trên cỏ, mỉm cười và bình an hơn tất cả bất cứ những ai mà chú bé từng được gặp. Chú bé quyết định là lớn lên mình phải trở nên một người như Bụt, trở nên một ông thầy tu như Ngài. Ba mẹ người khó mà chấp nhận điều đó, vì nghĩ rằng đó là một cuộc sống khó khăn; tuy nhiên đến năm 16 tuổi thầy cũng được ba mẹ cho đi tu tại một ngôi chùa thuộc tông Lâm Tế (*tiếng Nhật là Rinzai*) ở Huế.

Nơi đây, Thầy bắt đầu học những bài học đầu tiên Bụt dạy từ vị bổn sư của Người, Thiền sư Thanh Quý Chân Thật. Thầy được dạy rằng thiền quán là cánh cửa đưa vào sự hiểu biết thâm sâu. Tuy nhiên, ông thầy tu không thực tập ngồi thiền suốt ngày. Trong thiền môn, từ những vị thầy lớn đến các chú điều nhỏ ai cũng thực tập thiền ngữ **“bất tác bất thực”** (*không làm việc là không ăn*). Thành ra, Thầy Nhất Hạnh cũng biết làm phân chuồng, giã gạo, gánh nước đến phòng cả vai.

Sau nhiều năm tập sự, Thầy mới thật sự nhận giới và được gửi tới Phật Học Viện Báo Quốc. Tuy nhiên, Thầy không được hài lòng lắm với cách dạy dỗ nơi đây vì thiếu sự học hỏi về văn chương, triết học và ngoại ngữ. Những vị chức sắc trong Phật Học Viện không tiếp nhận những đề nghị của Thầy và các bạn cùng tu của Thầy và do đó cả nhóm rời bỏ Phật Học Viện để đi vào Nam tìm nơi trú ẩn ở một ngôi chùa thuộc Miền Nam. Nơi đó, Thầy và các bạn học khoa học, văn chương, ngoại ngữ và tự nghiên cứu nội điển với niềm tin là học như thế sẽ mở rộng tầm mắt của mình và sẽ làm mới lại đạo Bụt.

Những năm 1930, có nhiều nhóm Phật tử trẻ bắt đầu muốn làm mới lại đạo Phật. Sự kiện Thầy rời chùa truyền thống Báo Quốc cho thấy rõ là Thầy đứng chung vào hàng ngũ phong trào làm mới đạo Phật này. Để góp phần vào việc làm mới đạo Bụt, Thầy đã dạy học, viết sách. Vào khoảng hai mươi lăm tuổi, Thầy đã viết xong vài quyển sách với những tư duy khá hiện đại và được các nhà xuất bản đương thời nhận xuất bản và phổ biến. Thời đó, Thầy viết rằng để cứu văn đạo Phật đã bắt đầu xuống dốc, đạo Phật phải biết phát triển về mặt giúp đời cùng một tốc độ với sự phát triển của văn minh thế giới. Sự thực thứ nhất bản về

khổ đau - điều đó không đổi thay - nhưng ở mỗi lứa tuổi, mỗi thời đại sự khổ đau có đổi thay. Thầy Nhất Hạnh dạy: **“Để làm vơi bớt khổ đau, người hành giả cần phải có kinh nghiệm trực tiếp với khổ đau trong phương diện này.”** Những suy tư của Người đã nằm trong không khí của cuộc thế chiến thứ hai. Nhật Bản đã chiếm cứ Việt Nam và đẩy thực dân Pháp ra khỏi đất nước này. Khi Nhật đầu hàng năm 1945, Pháp chưa trở lại được. Mặt Trận Việt Minh nhờ thế đứng lên giành độc lập trong khoảng thời gian chưa có cường quốc nào kịp chen chân vào. Đây là một phong trào đòi độc lập mà cấp lãnh đạo đa phần là người Cộng Sản. Tuy nhiên, những nước đồng minh thắng Nhật và Đức đã đồng ý cho Pháp trở lại Việt Nam để nắm quyền. Vì thế, chiến tranh lại bùng nổ giữa người Việt yêu nước được hướng dẫn bởi Mặt Trận Việt Minh và những người Việt, nạn nhân của chính sách Cộng Sản đang liên minh với Pháp để tìm một thể đứng tự trị dưới sự bảo hộ của Pháp.

Năm 1954, khi quân đội Pháp thất thủ ở Điện Biên Phủ, trong cuộc hòa đàm tại Geneve, Việt Nam bị chia đôi thành hai nước: Miền Nam thân Tây Phương và Miền Bắc do đảng Cộng Sản cầm quyền. Theo quyết định của cuộc hòa đàm 1954, hai miền Bắc Nam của Việt Nam sẽ thống nhất lại sau cuộc Tổng Tuyển Cử tự do hai năm sau đó. Nhưng người Hoa Kỳ rất sợ là Tổng Tuyển Cử sẽ đưa Miền Bắc lên cai trị trên toàn cõi Việt Nam từ Nam ra Bắc nên họ đã làm mọi cách để cuộc bầu cử ấy không bao giờ xảy ra. Và từ đó, quần chúng đều thấy rõ chỉ có thể lực Hoa Kỳ mới nắm vững và chống đỡ nổi cho chế độ Việt Nam Cộng Hòa về ngoại giao, kinh tế và ngay cả quân sự.



Người Phật tử Việt Nam nào cũng mong mỗi một mặt trận liên minh ủng hộ một Miền Việt Nam dân chủ và độc lập. Thầy Nhất Hạnh là chủ bút một tập san khuyến khích toàn dân đi về hướng quốc gia và nhân bản (*tờ Phật Giáo Việt Nam bán nguyệt san*). Cùng lúc ấy, Thầy cũng viết trên một nhật báo (*nhật báo Dân Chủ của Ông Vũ Ngọc Cát*) mỗi ngày một bài bình luận có tính cách hướng dẫn người Phật tử và toàn dân nên đi về hướng nhân bản hòa giải. Đồng thời, Thầy cũng bắt đầu khởi xướng một tập san cho tầng ni sinh trẻ (*Sen Hái Đầu Mùa*) để hướng dẫn cách sống dân thân làm mới đạo Phật. Những cố gắng này cũng không qua mặt được những thành phần bảo thủ của Phật Giáo, những vị ấy đã tìm nhiều cách gây khó khăn cho đường hướng này. Đáng kể nhất là tờ bán nguyệt san Phật Giáo Việt Nam, tiếng nói của Tổng Hội Phật Giáo gồm ba Miền đất nước do Thầy làm Chủ Bút đã bị các tôn túc thuộc phe bảo thủ cho đình chỉ.

Thầy đành rút lui về xây dựng Phương Bối Am ở trong Rừng Đại Lào tỉnh Lâm Đồng. Quyền Nẻo Về Cửa Ý được Thầy phác họa rất thi vị và diễm tuyệt về nếp sống ở Phương Bối Am. Những buổi sáng tinh sương trình nguyên như một tờ giấy trắng, với vài nét chấm phá quanh bờ rừng và những buổi chiều khi màn đêm xuống dần như chiếc màn dày đặc và huyền bí. Trong những ngày sống ở Phương Bối, Thầy vẫn tiếp tục viết về Đạo Phật dân thân chia sẻ những tuệ giác của Thầy về cách làm mới đạo Phật. Thầy vẫn thỉnh thoảng rời Phương Bối Am để đi dạy ở những thành phố lớn ở Việt Nam. Một trong những chuyến đi dạy, người gặp được một số sinh viên trong đó có cô Cao Ngọc Phượng đang học về Sinh Vật Học nhưng rất dân thân trong những công tác giúp trẻ em nghèo đường phố. Sau đó, cô và các bạn của cô trở thành **“mười ba cây tùng”** trong ngôi nhà Phật giáo mới mà Thầy muốn xây dựng. Đó là nhóm người trẻ rất hăng say trong việc theo học với Thầy và tìm cách để thực hiện những hoài bão làm mới đạo Phật của Thầy bằng nhiều cách khác nhau. Trong khi đó, Thầy vẫn tiếp tục bị khó khăn với cấp lãnh đạo truyền thống xưa. Họ khá lo ngại không hiểu vì sao cái ông thầy tu này lại cuốn hút quá nhiều sinh viên trẻ đến chùa chỉ để được học với Thầy

thôi. Trong khi đó, tại các lớp khác không có bao nhiêu người chịu học. Vì thế họ ra lệnh không cho phép các lớp học dành cho sinh viên do Thầy hướng dẫn tại chùa (*Xá Lợi*) được tiếp tục!

Chính quyền Miền Nam thời đó cũng không dễ thương gì lắm với Thầy. Và một thành viên trong Phương Bối Am bị bắt nên Thầy phải về Sài Gòn và chính quyền buộc dời Am Phương Bối vào Ấp Chiến Lược (*một chính sách của thời Ông Ngô Đình Diệm*). Chán ngán về sự thúc đẩy của tình thế nên Thầy nhận một học bổng thân hữu để đi Hoa Kỳ nghiên cứu về Tôn giáo Tỷ Giáo tại đại học Princeton. Nhật ký của Thầy từ năm 1962 đã diễn tả về Princeton cũng thi vị diễm tuyệt như đã tả về Phương Bối Am: **“Trời mát lạnh se se trong mùa này. Một cơn gió thoảng nhẹ lướt qua là lá lại lia cành chạm nhẹ trên bờ vai ta. Chiếc thì vàng, chiếc thì đỏ như môi son bé thơ.”** Tuy Princeton đẹp như thế nhưng Thầy vẫn nhớ nhà, vẫn có cái cảm xúc ai oán của sự xa rời cộng đồng tu tập ngày xưa của mình. Princeton đẹp thật! Thầy đã viết: **“Nhưng Princeton không có cái đẹp của Phương Bối. Không có sương mù bao quanh núi khiến ta có cảm tưởng như ta đang đứng trên bờ biển mênh mông. Princeton không thuần hòa đáng yêu như Phương Bối.”**



Tuy nhiên, Thầy cũng đã viết: ***“Chúng ta sẽ không bao giờ mất Phương Bối thực sự đâu. Phương Bối đã trở thành một thực tại linh thiêng trong tâm ta rồi.”*** Tìm ra nơi trở về đích thực của mỗi người là khả năng mà Thiền sư Nhất Hạnh tiếp tục khai triển và khuyến khích mọi người nên luyện từ nhiều năm nay. Giờ đây sự thực tập đó đã trở thành thiền ngữ để tu tập ***“Tôi đã về, tôi đã tới!”*** Thầy đã viết trong quyển sách: ***“Tôi đã tới, tới cõi Tịnh Độ, tới một nơi an toàn thật sự, nơi mà tôi nếm được thiền đàn của tuổi thơ và rất nhiều mẫu nhiệm của sự sống. Tôi không còn phải lo lắng về hiện hữu hay không hiện hữu, đến hay đi, sinh hay tử. Trong ngôi nhà chân thật này, tôi không còn sợ hãi, không lo âu. Tôi có bình an, có giải thoát. Ngôi nhà chân thật của tôi là bây giờ và ở đây.”***

Năm 1962, trong nhật ký, Thầy ghi ra những phương cách thiền quán hướng về nội tâm sau khi thực chứng một cách thâm sâu về không như một lóe sáng tuệ giác xuất hiện bất chợt từ một nguyên nhân không chờ đợi - quyển sách cũ trong thư viện Đại Học Columbia. Sau khi làm xong công trình nghiên cứu Tôn Giáo Tỷ Giáo tại Đại Học Princeton, Thầy được mời làm giảng sư cho Đại Học Columbia về Đạo Bụt. Từ đó, Thầy dời về thành phố New York. Thầy được chia một căn phòng trong chung cư với một sinh viên Hoa Kỳ đang làm luận án. Anh này được Thầy dạy nấu đồ chay để cùng ăn với Thầy. Và anh cũng được Thầy dạy cho vài ba câu tiếng Việt.

Mùa Thu năm 1962, trong khi Thầy rút từ kệ sách ở thư viện Butler ra một quyển sách được in năm 1892, cuốn sách cũng được tặng cho thư viện cùng năm ấy. Nhìn mảnh giấy nhỏ ghi tên những người mượn sách, Thầy thấy quyển này chỉ có hai người mượn. Một lần mượn vào năm 1915 và một lần năm 1932. Bỗng dưng Thầy thấy nhu yếu muốn gặp hai người kia của năm 1915 và 1932. Lúc ấy, cái quyết định làm người thứ ba mượn sách để đọc chợt tan biến. Đột nhiên, Thầy thấy hai người kia đang tan biến đi và chính Thầy cũng đang nhanh chóng tan loãng ra như thế. Thầy tự hỏi: Thầy là ai ở bên dưới những cảm xúc này? Thầy đã là gì đâu? Và bỗng dưng thoáng lóe lên trong Thầy một cảm nhận



bình an, nhẹ nhàng và thâm sâu. Sau đó, Thầy đã ghi trong nhật ký: ***“Anh có thể đánh tôi, liệng đá hoặc giả giết tôi đi, tất cả những gì được gọi là ‘tôi’ sẽ tan biến. Và những cái gì có mặt nơi đó, lúc ấy sẽ tự nó biểu hiện - tan ra như sương khói, loãng như hư không, thế nhưng đó không phải là khói, cũng không phải không khói, không xấu, không không xấu, không đẹp, không không đẹp... Như con châu chấu, tôi nhẹ nhàng bao la nhưng không thấy cần có tư duy về thánh thiện...”*** Theo Thầy Nhất Hạnh, Thầy đi tu ở Việt Nam, đã dạy nhiều thế hệ học tăng, học ni và cư sĩ ở Việt Nam nhưng chính ở Tây Phương, Thầy mới thấy đạo và chứng đạo.

Trong khi ấy, trên quê hương Thầy, tình trạng ngày càng xấu thêm. Tháng Tư năm 1963, trong ngày Đản sinh của Bụt, Tổng thống Ngô Đình Diệm của Việt Nam Cộng Hòa, người theo đạo Thiên Chúa, đã cấm treo cờ Phật giáo. Quần chúng biểu tình, nhiều người chết, hàng ngàn người bị bắt và tra tấn. Tháng Sáu năm 1963, một vị Hòa Thượng Phật Giáo đã tự thiêu tại một nơi công cộng để kêu gọi chính quyền ngưng sự đàn áp. Thế giới giật mình, rồi sau đó nhiều sự tự thiêu khác lại xảy ra tiếp theo để phản đối sự đàn áp. Ở Hoa Kỳ, Thầy Nhất Hạnh rất lo âu. Những giấc mơ kỳ lạ cứ liên tiếp xuất hiện làm Thầy trăn trở rất nhiều. Trong giấc mơ, Thầy thấy như mình vì muốn tránh làm tổn thương ai bỗng cảm

nghe cơ thể mình như gãy ra làm đôi giống như hai mảnh sành. Từ tháng Sáu đến tháng Mười năm 1963, Thầy gặp ký giả các nhật báo, các tuần báo, các đài truyền thanh, truyền hình, Thầy liên tiếp xuất hiện trên các đài truyền hình, để ủng hộ phong trào tranh đấu cho hòa bình và tự do ở nước nhà. Thầy cũng đã nhịn ăn năm ngày để cầu nguyện cho Việt Nam. Thầy đã dịch ra tiếng Anh rất nhiều thư kêu oan của hàng trăm nhân chứng đã bị chính quyền Diệm đàn áp, tra tấn và giết chóc và đóng thành một tập tài liệu để nộp cho Liên Hiệp Quốc. Cuối cùng, Liên Hiệp Quốc đã gửi một phái đoàn tới Việt Nam để điều tra. Tháng 11 năm 1963, chính quyền Ngô Đình Diệm bị lật đổ, ông Ngô Đình Diệm bị quân cách mạng bắn chết trong dịp ấy. Thầy Nhất Hạnh nhận được một điện tín của một vị trưởng thượng trong Giáo Hội Phật Giáo, vốn rất thủ cựu. Ngày xưa, vị này luôn tìm cách dẹp hết những tư duy mới, những đề nghị cải tổ Phật Giáo của Thầy. Vậy mà hôm nay, chính vị ấy lại đánh điện mời Thầy về Việt Nam gấp để giúp tổ chức lại ngôi nhà Phật giáo. Thầy đã khá cảm động và suy tư rất nhiều. Thầy nói với một người đệ tử thân tín (*chị Cao Ngọc Phượng mà sau này là Sư cô Chân Không*) rằng đây quả thật là sự mầu nhiệm của vô thường. Cũng chính vị đó chống đối Thầy và giờ thì cũng chính vị đó lại mời Thầy về gấp.

Ngày 16 tháng 12 năm 1963, Thầy Nhất Hạnh bay về Việt Nam. Sau khi tìm hiểu về tình hình Việt Nam với Tăng thân đông đảo của thầy tại đây, ba tuần sau Thầy nộp lên Hội Đồng Lãnh Đạo Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống nhất ba điểm đề nghị. Thứ nhất là xin Giáo Hội kêu gọi ngưng chiến tức khắc giữa anh em người Việt với nhau Nam và Bắc (*lúc này chưa có quân đội Hoa Kỳ vào Việt Nam*).

Thứ hai là thành lập ngay một Viện Cao Đẳng Phật Học Ứng Dụng để đưa tới Viện Đại Học. Mục đích là để hướng dẫn cấp lãnh đạo Việt Nam được thấm nhuần tinh thần bao dung của đạo Phật đã áp dụng thật thành công trong lịch sử Việt Nam từ xưa. Thứ ba là thành lập trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, trung tâm đào tạo những người đi làm công tác xã hội để lo cho hạ

tầng cơ sở, giúp đỡ tầng lớp nghèo khó, chuyển hóa bất công xã hội bằng tinh thần tình thương, trách nhiệm và tự nguyện.

Nhưng Viện Hóa Đạo chỉ chấp nhận ủng hộ Viện Cao Đẳng Phật Học và sau này trở nên Đại Học Vạn Hạnh. Đối với hai điểm kia, các vị trưởng thượng cho rằng quá lý tưởng, không sát thực tế. Đó chỉ là giấc mộng của thi sĩ thôi. Tuy nhiên, Thầy Nhất Hạnh đã rất kiên cường. Dù không có sự đồng thuận của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất, Thầy vẫn bắt đầu gửi người về hai thôn làng làm thí điểm giúp dân quê, bắt đầu cuộc cách mạng xã hội ngay. Dân quê được góp ý, tự đứng lên mở lớp học, lo y tế, vệ sinh công cộng, phát triển thêm kinh tế cho từng gia đình với sự góp sức của các tình nguyện viên đệ tử của Thầy. Những người trẻ trong làng được huấn luyện để có thể tự mình học cách canh tác chăn nuôi hay trồng trọt, biết tự làm hồ tiêu vệ sinh để làm mới vệ sinh cộng đồng. Khi Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất (*GHPGVNTN*) thấy sự thành công của Thầy, quý vị mới bắt đầu làm hậu thuẫn cho chương trình đó. Đó là điểm đề nghị thứ hai - cách mạng hạ tầng cơ sở giúp đỡ dân quê, đa số quá nghèo bằng sự hiểu biết, trách nhiệm và tự nguyện. Quý vị ủng hộ bằng cách cho phép nhân danh Giáo Hội kêu gọi mọi người đóng góp tài chính. Và cho TNPSXH là một chi nhánh của Đại Học Vạn Hạnh.

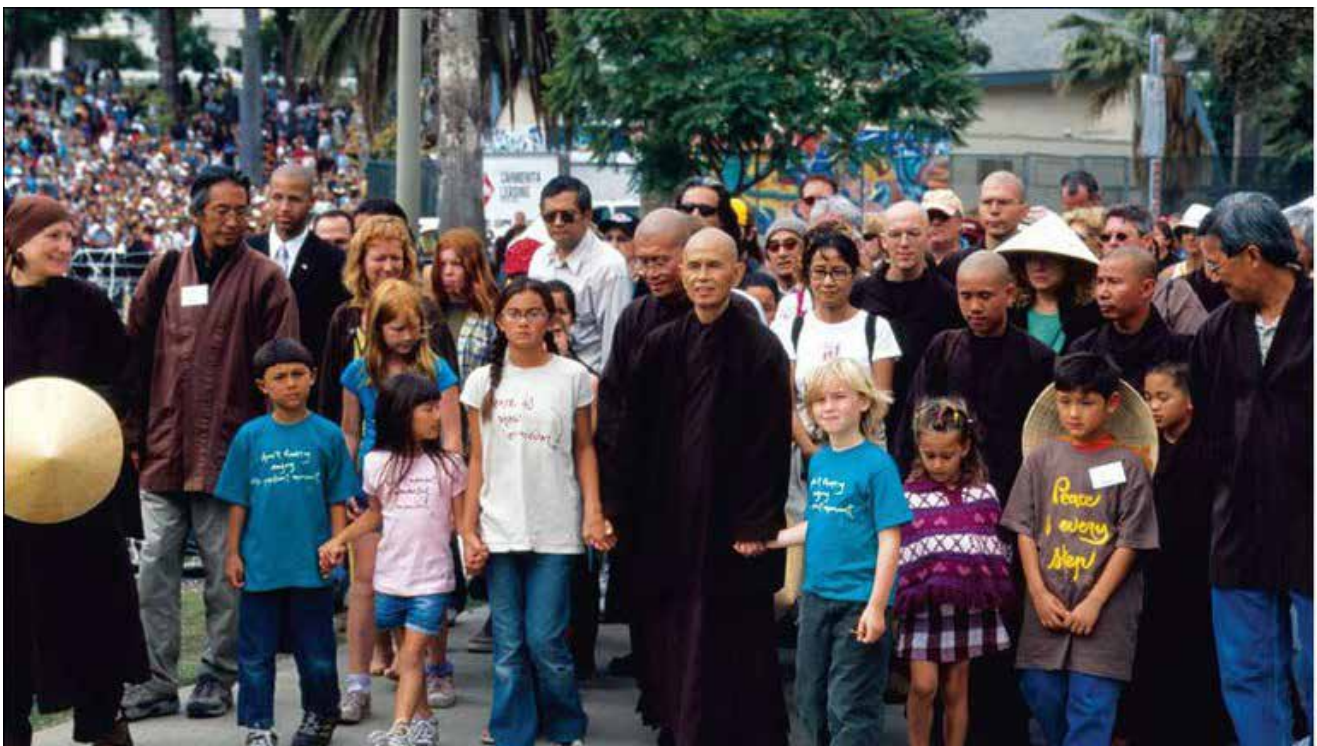
Tháng 9 - 1965, Thầy chính thức báo tin được Giáo Hội chấp nhận thành lập Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội (*TNPSXH*) như một phân ban của Viện Đại Học Vạn Hạnh. Toàn dân hưởng ứng thật nồng nhiệt, hơn một nghìn người trẻ ghi tên để thi tuyển vào trường TNPSXH. Trường chỉ có 300 chỗ. Nhưng đến năm 1966, khi Thầy Nhất Hạnh lên tiếng kêu gọi Hòa Bình, Viện Đại Học Vạn Hạnh đã tuyên bố là bắt đầu từ năm nay, trường TNPSXH không còn là Phân Ban của Viện nữa, bởi vì lời kêu gọi hòa bình của thầy Nhất Hạnh là thân cộng sản. Tuy không còn chỗ đứng chính thức, hợp pháp trong Đại Học Vạn Hạnh hay trong Giáo Hội PGVN thống nhất trong chín năm liên tiếp, trường TNPSXH vẫn phụng sự vững vàng biết bao nhiêu chương trình giúp những người khốn khổ, xây dựng lại những

thôn làng (như Trà Lộc, Quảng Trị) đã bị oanh tạc đến lần thứ tư mà vẫn tiếp tục xây dựng lại để nuôi dưỡng niềm tin nơi những người đã bị chiến tranh lấy đi tất cả. Vì phải đi công tác giúp đồng bào ở vùng sâu vùng xa, nhiều tác viên xã hội đã mất mạng vì bị bắt cóc rồi bị thủ tiêu. Những người lạ mặt đã quăng lựu đạn vào những đoàn đang công tác, nhiều người chết, nhiều người bị thương...

Tháng 2 năm 1966, Thầy Nhất Hạnh truyền 14 giới Bồ Tát Tiếp Hiện cho 6 người lãnh đạo trong Ban Điều Hành TNPSXH. Những giới luật mới do Thầy Nhất Hạnh viết ra lấy từ những lời dạy thâm sâu nhất của các kinh Phật dạy. Người cư sĩ hay xuất sĩ (*xuất gia*) đều có thể thọ nhận giới này, miễn là họ thực hành đúng giới luật tuyên đọc để tiếp tục nuôi dưỡng tâm bồ đề trên đường phụng sự. Điều kiện để được thọ giới Tiếp Hiện là giới tử phải hứa giữ 60 ngày chánh niệm trong một năm (*mỗi tuần một ngày và mỗi năm một khóa tu 8 ngày với Tăng thân*). Những giới chánh niệm này do Thầy Nhất Hạnh rút từ những kinh thâm sâu nhất rồi cô đọng lại như một loại giới tướng mới có ý thay thế, hay ít nhất là bổ túc mấy trăm giới mà các tu sĩ Phật Giáo đang theo từ hàng ngàn năm nay. Giới này không có nghĩa là nhét thêm lý thuyết đạo Phật mà là để giúp người giữ giới đi thẳng vào trái tim của những điều Phật dạy.

Ba giới đầu nhằm dạy ta luyện cách vượt thoát cái thấy kỳ thị giữa người với người, vượt thoát cái thấy cuồng tín và thần tượng hóa, cho rằng tôn giáo của mình là hay nhất. Giới thứ tư khuyên mọi người không những quán sát khổ đau mà còn phải tập cách tích cực làm vơi bớt khổ đau. Giới thứ năm nhằm về cách tiêu thụ - tập sống đơn giản và tránh dùng những chất độc hại cho thân và tâm. Giới thứ sáu tìm cách hóa giải những cơn giận cá nhân bằng cách phóng cái nhìn xa hơn vào tập thể để thấy hậu quả của nó ảnh hưởng khá xa lên xã hội. Giới thứ bảy được xem như quan trọng nhất vì nhấn mạnh cái thiết yếu của thực tập chánh niệm, giữ nếp sống sâu sắc trong phút giây hiện tại. Giới thứ tám và thứ chín dạy cách tập nói lời ái ngữ.

Và năm giới sau cùng nhấn mạnh về việc giữ gìn thân trong chánh niệm, như là nhắc ta đừng giết chóc, tôn trọng sự sống (*giới 12*), đừng hành động dữ dằn, bạo động hoặc đừng phạm vào những hành động dâm dục sai trái * (*về phương diện dâm dục trong giới thứ 14 thì có hai phần khác nhau, bên cư sĩ nhắc nhở chỉ ăn nằm với những người mình cam kết sống trọn đời, bên xuất sĩ thì nói rõ ràng là phải sống đời phạm hạnh, rằng hành động dâm dục sẽ tàn phá cuộc đời xuất gia của mình*).



Sự trao truyền 14 giới Tiếp Hiện được chuẩn bị rất trang trọng. Mỗi giới tử được trao một chiếc đèn mà chụp đèn làm bằng giấy lụa. Trên ấy, Thầy viết bút pháp từng câu như là Đèn Trắng Tròn, Đèn Trí Tuệ, v.v... Sáu vị giới tử Tiếp Hiện đầu tiên, có ba chị chọn giữ 14 giới Tiếp Hiện xuất sĩ trong đó có chị Cao Ngọc Phượng và bây giờ là Sư cô Chân Không vì các chị có thọ thêm giới tướng khát sĩ truyền thống. Còn ba anh thì chỉ giữ 14 giới Tiếp Hiện cư sĩ. Sau đó ba anh đều có gia đình. Sau khi truyền giới cho 6 người đầu tiên, vì Thầy phải đi kêu gọi hòa bình và bị lưu đày nên sự truyền 14 giới Tiếp Hiện bị gián đoạn cho tới năm 1981. Nhưng tính đến hôm nay thì đã có hơn một nghìn anh chị Tiếp Hiện thuộc chúng Chủ Trì, thuộc nhiều quốc gia.

Tháng 5 năm 1966, Thầy Thích Nhất Hạnh rời Việt Nam. Theo dự đoán, Thầy chỉ đi vài tuần theo lời mời của Viện Đại Học Cornell ở Ithaca và đi thêm vài tuần nữa để thốt lên tiếng nói tha thiết của người dân chạy dưới bom đạn mà không theo Cộng Sản hay theo thành phần chống Cộng. Không ngờ Thầy bị lưu đày từ đó, và mãi gần 40 năm sau Thầy mới được về lại đất nước. Trong chuyến này, thầy đã gặp những nhân vật xuất sắc như Linh Mục Thomas Merton, Thượng Nghị Sĩ William Fullbright, Bộ Trưởng Quốc Phòng Robert Mac Namara và nhất là Mục Sư Martin Luther King Jr. Sau đó, ông này đã đề nghị trao giải Nobel Hòa Bình cho Thầy. Nhưng ngày 01 tháng 06 năm 1966, khi Thầy họp báo đề nghị chấm dứt chiến tranh cho Việt Nam thì chính quyền Miền Nam tuyên bố Thầy phản quốc. Thầy đề nghị quân đội Hoa Kỳ ngưng oanh tạc



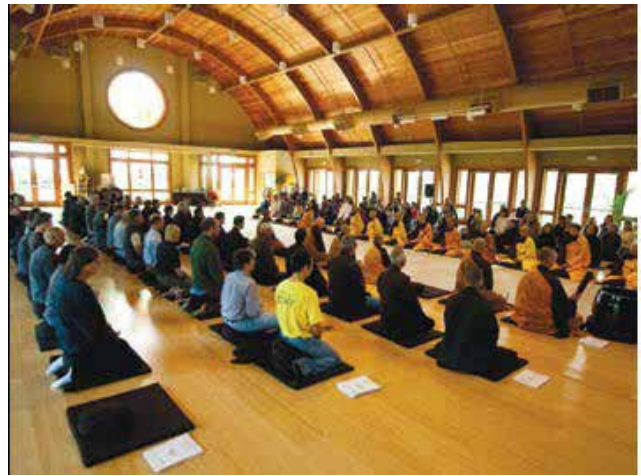
Việt Nam và giúp xây dựng lại những thôn làng bị tàn phá bởi bom đạn mà không phân biệt bên này hay bên kia, sự cứu trợ phải hoàn toàn vượt ra khỏi những chủ nghĩa và lý thuyết chính trị. Thầy cũng đề nghị nhiều điểm khác làm rõ hơn ý muốn của Thầy là giúp đỡ cả hai bên xây dựng lại những gì chiến tranh đã tàn phá và tìm một giải pháp hợp tình hợp lý cho toàn dân. Nhưng vì lẽ đó mà cả hai phe lâm chiến đều xem Thầy như thù nghịch vì không theo lập trường của họ.

Sau khi đi một vòng mây mười nước để kêu gọi chấm dứt chiến tranh, Thầy rút về Pháp, mượn một nơi gần Paris để có thể có mặt trong thành phố mà các cường quốc đang hòa đàm về Việt Nam. Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất (GHPGVNTN) đã đề cử Thầy làm Chủ Tịch Phái Đoàn Hòa Bình của Giáo Hội PGVNTN. Phái đoàn này có bốn phận thông báo cho dư luận thế giới biết những gì đang xảy ra tại Việt Nam để cuộc hòa đàm đừng đi quá xa với thực tại khổ đau của người dân. Phái đoàn cũng kêu gọi giúp đỡ nạn nhân trong chiến tranh và nhất là tìm người bảo trợ cho trẻ em mất cha mẹ vì chiến tranh. Đây là những công tác thật quan trọng nhưng cũng là thách thức cho Thầy. Đang ở môi trường Việt Nam với hàng triệu đồng bào, hàng ngàn cộng tác viên thân thương cùng phụng sự lý tưởng, Thầy bỗng bị đẩy ra trong xã hội Tây phương như một tế bào bị tách ra khỏi cơ thể, như một con ong bị tách khỏi đàn ong. Dù hiểm nguy, Thầy vẫn mong quay về Việt Nam để cùng đi chung với Tăng thân của Thầy. Từ năm 1972, Thầy đã nhờ một số bạn bè nổi tiếng ở Tây Phương vận động cho Thầy được về nước nhưng không có kết quả và sau khi chính quyền Miền Bắc lên chiếm cứ Miền Nam năm 1975, Thầy vẫn bị chính quyền mới từ chối không cho về lại quê hương. Năm 1976, Thầy Nhất Hạnh tham dự Đại Hội Tôn Giáo Thế Giới (*World Conference on Religions and Peace*) họp tại Singapore và trong khi Thầy đang ở đại hội thì có một nhóm phụ nữ Việt Nam sinh sống ở đây tới báo cáo cho Thầy biết là đang có hàng trăm ngàn thuyền nhân sống cơ cực rải rác khá nhiều trong các trại tị nạn dọc theo bờ biển các nước Đông Nam Á. Họ sống khổ cực mà không thấy tương lai vì số người được cho phép định cư ở các nước Tây Phương

quá ít, bởi lẽ con số di trú thẩm định (*quotas*) của các nước quá thấp. Những người tị nạn này là thuyền nhân bị bầm dập khá nhiều, đã trốn đi khỏi nước Việt Nam bằng những chiếc thuyền mong manh thật nguy hiểm, họ đã bị nhét như những con cá hộp. Sư cô Đăng Nghiêm, thành phần xuất gia của những người nhận 14 giới Tiếp Hiện, gốc Việt, đã nói như thế. Sư cô nói những người này sống không nổi dưới chế độ Cộng Sản nên phải liều mình trốn đi trên những chuyến đi rất nguy hiểm. Nếu họ bị chính quyền Việt Nam bắt gặp thì sẽ bị rượt theo, nếu bị bắt thì sẽ bị tù hoặc bị bắn chết.

Hải tặc lại là một hiểm nguy khác. Khi gặp hải tặc thì thuyền nhân bị cướp và bị hãm hiếp. Có khi họ gặp nhiều nhóm hải tặc trong một ngày, vì vậy khó mà tới bờ được. Nhưng nếu thuyền nhân tới được bờ rồi thì Cảnh Sát dọc theo bờ biển cũng đã được lệnh đưa họ ra biển trở lại, không cho ghé thuyền vào nước mình, đẩy họ quay về với sự hiểm nguy biển cả. Có lần một thiếu phụ Việt Nam ở Singapore đã tới cho Thầy biết là hiện tại có 9 người thuyền nhân Việt Nam mới vừa ghé bến Singapore và sắp bị đuổi, Thầy có đến thăm họ không? Sau khi chứng kiến cảnh đau lòng của thuyền nhân, Thầy bắt đầu làm việc giúp họ ngay. Đêm ấy, Thầy thức suốt đêm để thiền quán. Và Thầy đã viết ra một bài thơ thật cảm động. Ngày hôm sau, cả Hội Đồng Tôn Giáo Thế Giới và Hòa Bình đã rung động vì bài thơ ấy và đề cử thầy đứng ra lo cho chương trình cứu trợ này.

Thầy và các bạn của Thầy quyên tiền và cấp bách mượn ngay hai chiếc tàu, một chiếc tàu chở hàng tên là Roland và một chiếc tàu chở dầu tên là Leapdal. Chỉ trong vòng vài tuần, đoàn cứu trợ của Thầy đã vớt được gần 600 thuyền nhân. Kế hoạch là sẽ đưa thuyền nhân đi Guam (*lãnh thổ Hoa Kỳ*) và đi một nơi gần nhất của Úc châu và kêu gọi chính quyền hai nước này giúp đỡ họ. Nếu nhà nước hai nước đó không giúp thì Thầy và Tăng thân của Thầy sẽ mời báo chí Hoa Kỳ và Úc châu lên tiếng kêu gọi. Khi nghe tin này (*dù là truyền miệng*), có nhiều thuyền nhân đã tới được các trại tị nạn ở Mã Lai hay Thái Lan rồi nhưng vì ở đây đã hơn một năm mà không thấy có



tương lai được định cư bất cứ nơi nào nên họ đã tự tìm mọi cách rời trại tị nạn để lên tàu Leapdal hay Roland. Điều này khiến Cao Ủy Tị Nạn Liên Hiệp Quốc nổi cơn thịnh nộ. Khi chương trình chưa đủ ba tháng, Thầy bị mời chấm dứt chương trình giúp thuyền nhân. Sư cô Đăng Nghiêm nói: Tuy bị buộc ngưng chương trình nhưng không vì thế mà Thầy ngưng giúp đồng bào thuyền nhân về tâm linh và tình cảm. Hãy gọi đúng tên tôi là bài thơ thật cảm động và được nhiều người rất thích, vượt hơn cả những bài thơ khác của Thầy. Thầy viết bài thơ này năm 1978 khi thuyền nhân khổ đau nhất vì hải tặc. Trong này có những câu như là:

*Tôi là em bé mười hai bị làm nhục đã trảm mình
dưới biển
mà tôi cũng là người hải tặc chưa hề biết cảm
biết thương.
Tôi là một đảng viên nắm quyền sinh sát trong
tay
nhưng tôi cũng là người bị học tập ở trại giam
khổ đau cùng tận.
Và Thầy kết luận
Hãy gọi đúng tên tôi
Cho tôi giết mình tỉnh thức
và để cho cánh cửa lòng tôi mở ngỏ,
cánh cửa xót thương.*

Lòng từ bi thật lớn đã biểu hiện qua bài thơ này. Bài thơ đã chữa lành được cho rất nhiều cựu thuyền nhân dù nhiều năm qua vẫn còn khổ đau. Họ viết cho Thầy báo cáo rằng khi đọc bài thơ này họ đã ôm được niềm đau cũ, chấp nhận và chuyển hóa chúng và mở lòng ra được với những người khác.

Thầy Thích Nhất Hạnh cũng đào tạo từ từ một số lớn giáo thọ cư sĩ

Tháng 7 năm 1971, Thầy và học trò của Thầy phần đông là người Việt, bắt đầu tìm một ngôi nhà cũ hoang phế bán rẻ ở vùng rừng Othe, nằm phía Tây Nam Paris. Phái Đoàn Hòa Bình vẫn làm việc rất chuyên cần và hết lòng ở Văn Phòng Paris, nhưng cuối tuần họ thường rút lui về nơi đó để xây cất sơn sửa và xây lại từng căn phòng. Nhờ vậy mà có được một nơi an tĩnh để tu tập cuối tuần thường gọi là Am Khoai Lang Ngọt (*Les Patates Douces hay Sweet Potatoes*) hay Phương Vân Am. Năm 1975, Thầy cùng khoảng 11 đệ tử trong Phái Đoàn Hòa Bình rút lui về chiếc Am bình an này nằm giữa núi rừng đông nam nước Pháp, đẹp đẽ và an lành để tự chữa những thương tích của cuộc chiến và giúp chữa những thương tích trong tâm hồn những người Việt bị lưu đày.

Năm 1982, Am Phương Vân trở nên quá nhỏ cho số người muốn đến tu học để chữa lành những vết thương lòng qua một tuần lễ tĩnh tu. Vì thế Tăng thân đã mua được hai nông trại với những ngôi nhà đá điêu tàn, một ở tỉnh Lot & Garonne (gọi là Xóm Hạ Làng Mai) và một ở tỉnh Dordogne (gọi là Xóm Thượng Làng Mai).

Tăng thân Làng Mai có khá nhiều việc để làm, sửa nhà chứa rơm thành Thiền Đường, chuồng lừa làm Trà thất và nhất là đã trồng được 1250 cây mạn rất ngon ngọt, loại mạn đặc biệt chỉ trồng được ở vùng này. Đây là nguồn kinh tế có thể giúp cho trẻ em thiếu ăn ở các nước nghèo



đói. Từ năm 1990 các cây mạn (*mận*) đã bắt đầu cho trái và mùa mạn năm 1992 Làng gặt được hơn sáu tấn mạn.

Song song với việc trồng mạn giúp trẻ em đói, cộng đồng tu học này tăng trưởng khá nhanh. Mùa Hè năm 1983 có 117 người về tu học trọn tháng. Nhưng đến năm 2000, số người đến tu học lên đến 1800 người.

Làng Mai ngày nay chia làm năm xóm khác nhau, nhưng vẫn còn đơn sơ và thanh bạch lắm. Trong quyển sách **“Đã về, đã tới”**: Ăn mừng 25 năm Làng Mai, Thầy Nhất Hạnh giải thích: **“Tôi không bao giờ có ý muốn xây dựng một tu viện sang trọng điểm lệ nơi đây. Khi tôi bán được sách, có được khá nhiều tiền bản quyền, tôi chỉ muốn dùng tiền đó để giúp trẻ em thiếu ăn hay cho những nạn nhân thiên tai bão lụt tại Việt Nam. Nhiều người trong chúng tôi vẫn còn ngủ trong túi ngủ ngay trên sàn phòng như sư cô Chân Không. Hồi mới thành lập Làng Mai, chúng tôi thường ngủ trên những chiếc giường làm bằng một lớp nệm mousse mỏng đặt lên phiến gỗ gác lên trên bốn viên gạch. Sống đơn giản, thanh bần như thế nhưng vẫn không làm cho chúng tôi bớt hạnh phúc.”**

Năm 2000, Thiền sư Nhất Hạnh xây dựng tu viện đầu tiên ở Hoa Kỳ, Tu viện Lộc Uyển. Tu viện được xây dựng trên một lô nhiều dãy nhà xưa cũ. Ngôi nhà có một tiểu sử khá đặc biệt: Trước đây nó là trung tâm của những người lỏa thể, sau đó trở thành trung tâm cai nghiện, kế đó là nhà tù dành cho hơn 300 tù nhân, rồi trở thành trường tập bắn cho những Công An Cảnh Sát đến tập bắn thiện xạ. Khi các đệ tử của Thầy đến mua cơ sở này, nó chỉ là những dãy nhà tồi tàn, đổ nát và đầy những vỏ đạn trên nền đất, nhưng bao quanh đó là chập chùng những rừng hoa đình hương và rừng cây sage ngát hương.

Trong quyển sách *Tình Thương Chân Thật (La Force de l'Amour)*, Sư cô Chân Không đã viết: **“Tôi biết là chúng tôi đủ sức biến những dãy nhà tồi tàn dơ dáy này thành nơi tĩnh tu thật đẹp như chúng tôi đã làm tại Làng Mai.”** Và dĩ nhiên là Sư cô nói đúng. Thiền sư Nhất Hạnh



có hàng chục nghìn đệ tử cùng khắp thế giới. Chỉ riêng tại Hoa Kỳ mà đã có hàng trăm nhóm tu học theo truyền thống của Thầy. Năm 2007, Thầy xây dựng thêm một trung tâm tu học nữa - Tu viện Bích Nham, trải dài trên thung lũng sông Hudson ở Nữ Ước. Và cứ mỗi hai năm, Thầy lại có những khóa tu tại Miền Tây và Miền Đông Hoa Kỳ thu hút hàng ngàn thiền sinh về ghi tên tu tập trọn năm sáu ngày chung với nhau.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã viết hơn 45 quyển sách bằng Anh văn, sách của Thầy luôn nằm trong hàng sách loại đơn giản bán chạy nhất cho đến loại sách rất sâu sắc và uyên bác. Thầy đã có những khóa tu cho Công An Cảnh Sát, cho quân giáo, cho tù nhân và cho những chính trị gia như Nghị Sĩ Quốc Hội Hoa Kỳ.

Thầy cũng hướng dẫn nhiều đoàn đi thiền hành cho hòa bình, đã đưa được người Do Thái đến với người Palestine để cùng ngồi thiền chung, làm việc chung. Người là nguồn hứng khởi cho cả phong trào Đạo Bụt Dân Thân.

Ngày 11 tháng 01 năm 2005, Thầy Thích Nhất Hạnh có cơ hội đặt lại những bước chân của Thầy lên trên mảnh đất Việt Nam. Thầy được phép cùng đi chung với Tăng thân của Thầy (100 tu sĩ và 99 cư sĩ) nhiều nơi trên đất nước, liên lạc nhiều người quen cũ và đặc biệt là với giới trẻ. Sư cô Tùng Nghiêm, người Hoa Kỳ có dịp theo Thầy đi Việt Nam đã nói: ***“Hơn phân nửa dân số Việt Nam đã được sinh ra sau khi Thầy rời nước. Vì thế Thầy thiết lập lại liên hệ với cả hai***

thế hệ Việt Nam. Điều này thật quan trọng vì ngày nay ở Việt Nam, người trẻ xem đạo Phật như là đạo của bà ngoại bà nội. Họ chỉ wa ra thành phố chạy theo những văn minh vật chất của người Tây Phương. Thầy là một trong rất ít những ông thầy tu cuốn hút được giới trẻ đến tu tập, nhất là sẵn sàng đi xuất gia trở thành đệ tử của Thầy.” Rồi sư cô tiếp: ***“Chính quyền cũng sợ hãi thật khi thấy quá nhiều người trẻ đi theo Thầy, nhất là những người trẻ có học thức cao.”***

Năm 2007, Thầy Thích Nhất Hạnh lại trở về quê hương lần thứ hai và lần này Thầy chú tâm chữa lành những vết thương đau nhức nhất trong cuộc chiến bằng cách cầu nguyện cho tất cả những người chết trong cuộc thương đau dai dẳng này từ những chiến sĩ bên này hay bên kia, chết ngoài biển cả hay chết trong ngục tù những trại cải tạo. Ban đầu, chính quyền rất lo lắng vì sợ mất an ninh, nhưng cuối cùng những lời cầu nguyện cho các thành phần dân tộc đều được thốt ra đầy đủ trong không khí thành tâm nguyện cầu mà trang nghiêm, thanh tịnh không hề gây cản trở an ninh nên mọi việc có vẻ tốt đẹp. Sư cô Tùng Nghiêm nói rằng trước khi rời Việt Nam, Thầy đã đề nghị Chủ Tịch nước Việt Nam một số điểm trong đó có đề nghị cho phép những người mang hộ chiếu Tây phương nhưng gốc Việt Nam được về nước mà không cần xin thị thực trước, đề nghị lập tượng đài kỷ niệm thuyền nhân quá cố. Nhưng điểm then chốt là ba buổi Cầu Siêu lớn cho toàn dân. Theo Thiền sư, sự thực tập cầu siêu tập thể rất cần thiết cho sự làm lành những vết thương nhức nhối của hàng triệu gia đình khổ đau bằng nhiều cách khác nhau.

Tháng 4 năm 2008, Thầy và Tăng thân còn trở về Việt Nam thêm một lần nữa để tham dự và thuyết pháp trong ngày Phật Đản Quốc Tế mà Việt Nam đang cai tổ chức cho mấy chục nước Phật giáo. Sau lần đó, có những dấu hiệu cho biết là nhà nước Việt Nam không mong chào mừng Thiền sư nữa.

Chuyện Bát Nhã

Trong chuyến đi Việt Nam năm 2005, thầy Trụ Trì chùa Bát Nhã ở Bảo Lộc nhiều lần xin cúng dường chùa Bát Nhã cho Thiền sư để làm trung tâm đào tạo những người tu theo pháp môn Làng Mai. Thầy Nhất Hạnh bảo chỉ chấp nhận biến chùa này thành tu viện nếu thầy Trụ Trì Chùa Bát Nhã tiếp tục ở lại làm trụ trì và Thiền sư chỉ giúp bằng cách cho các đệ tử giáo thọ từ Làng Mai về hướng dẫn tu học thôi. Thầy Trụ Trì cũ đồng ý ở lại làm trụ trì và đứng ra xin phép nhà nước cho ông tổ chức tu học tại đây theo pháp môn Làng Mai. Tăng thân của Thiền sư Nhất Hạnh khắp nước Việt Nam và trên thế giới đã gửi tiền về đóng góp xây dựng cơ sở vật chất tu viện và sáu người giáo thọ Làng Mai gốc Việt Nam nhưng có hộ chiếu Tây Phương đã được gửi về Tu viện Bát Nhã để hướng dẫn các tu sinh đến thực tập các pháp môn Làng Mai khá thành công.

Chùa Bát Nhã ban đầu chỉ có một Chánh Điện nhỏ có thể chứa năm mươi người đến tụng kinh. Sư cô Đăng Nghiêm đã từng ở Bát Nhã nhiều tháng để hướng dẫn các sư cô trẻ nói rằng: ***“Từ năm 2005 đến 2008, chúng tôi đã xây được năm cư xá lưu trú cho hàng trăm tu sinh. Và số lượng các vị muốn đến tu tập ngày thêm đông, một thiền đường rất rộng có thể chứa 3000 người tới nghe hay ngủ tạm ban đêm khi có khóa tu đông đảo đã được xây dựng. Chúng tôi cũng đã mua rất nhiều đất xung quanh tu viện. Và số đất xung quanh giờ đã hơn ba lần số đất cũ (dĩ nhiên là thầy trụ trì đứng tên mua dùm, chúng tôi vẫn còn giữ giấy xác nhận của thầy chỉ đứng tên dùm). Nhà nước không ngờ Tu viện Bát Nhã đã phát triển nhanh chóng như thế và đáp ứng nguyện vọng của mọi người. Hàng ngàn người tới tu viện để tham dự ngày chánh niệm và trong vòng dưới 4 năm, Thầy Nhất Hạnh đã xuất gia cho hơn 500 người trẻ nam và nữ trong tu viện này.”***

Khoảng giữa năm 2008, sự thành công thu hút quá đông người đến tu học. Giờ đây, nó trở thành một mối lo, một đe dọa cho chính quyền Việt Nam (nhất là khi Thầy có những tư tưởng quá cách mạng và không chịu tuân theo luật lệ tham



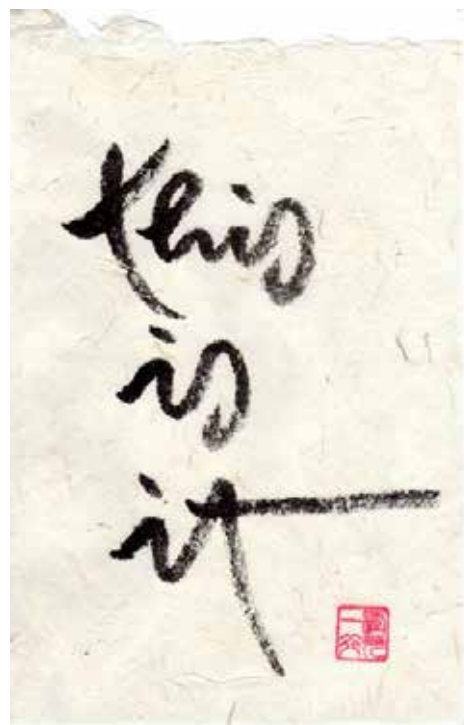
những chung!) Bắt đầu họ chỉ đề nghị những thầy cô đến từ Làng Mai, có quốc tịch Tây phương nên rời khỏi trung tâm này. Họ nghĩ rằng đuổi sáu vị giáo thọ quốc tịch Tây Phương về Mỹ hay về Làng thì số còn lại sẽ ngoan ngoãn theo sự điều khiển của họ. Sau khi đuổi xong các giáo thọ quốc tịch Tây phương, công an bắt đầu cấm không cho Phật tử cư sĩ đến tham dự ngày chánh niệm hàng tháng. Năm 2009, một cánh tay của chính quyền đã thuê côn đồ đến thầy phân lên trên các vị tu sĩ và treo những bản hiệu đề ***“Làng Mai đến đâu, gieo sâu đến đó”***. Tháng 9 năm 2009, sự xua đuổi lên đến tột đỉnh. Khoảng 100 công an mặc thường phục đã xuất hiện chung với côn đồ và đánh bật hàng trăm quý thầy và quý sư cô ra cho khỏi cư xá họ đang ở bằng vũ lực. Sau khi kéo xềnh xệch từ tầng trên xuống cầu thang xi-măng tận tầng dưới và vất từng thầy ra ngoài trời mưa gió, sau khi chửi bới không thành công, họ kéo vất từng thầy lên xe taxi, một số thầy cường lại đã bị đánh đập, bị bóp vào chỗ kín để phải chịu thua và bị bắt đưa lên xe taxi. Có hai

thầy lớn bị bắt đi và tải về tận quê của từng thầy cách Bát Nhã hơn 1000 cây số. Số còn lại bị bắt ngồi dưới mưa nếu không chịu rời Bát Nhã vì họ cầm trở vào cư xá để lấy vật dùng. Tuy bị đối xử bạo động như thế nhưng không một người trong số mấy trăm người trẻ đó phản ứng lại bằng bạo động. Họ chỉ niệm danh hiệu bồ tát và giữ sự bình tĩnh. Sau khi bị cưỡng bức đuổi ra khỏi tu viện, các tu sĩ ấy đã đến xin tạm trú ở một ngôi chùa gần đó nhất. Nhưng nhân viên nhà nước vẫn đến ép họ phải đi và ép thầy trụ trì ngôi chùa này phải đuổi họ đi cho bằng được. Theo sư cô Đăng Nghiêm, dù cho họ có về nhà họ, hay ẩn trốn thành từng nhóm nhỏ hoặc đến xin tạm trú trong một chùa khác thì họ vẫn bị cảnh sát đuổi xua. Gần đây, các trung tâm tu học của Thầy ở Pháp và ở Hoa Kỳ có tìm cách đưa các tu sinh này sang tiếp tục tu học ở Pháp hay ở Hoa Kỳ nhưng thủ tục khá rườm rà và lâu lắc và chưa có gì chắc chắn cả.

Sau khi nghe tin các môn đệ của Người bị đuổi ra khỏi tu viện, Thầy Thích Nhất Hạnh đi thiền hành rất nhiều lần và rất lâu. Sư cô Đăng Nghiêm thuật cho chúng tôi nghe là: nhiều khi chúng tôi ra thăm Thầy và có dịp ngồi trong cái thất nhỏ của Thầy. Thầy trò ngồi nhìn ra ngoài, gió thổi rất mạnh, các cành cây oằn oại trong gió lớn, Thầy đã nói: **“Đất trời cũng đang đau niềm đau của các anh chị em của con bên kia trời đó.”** Sư cô nói tiếp: **“Chúng tôi là những con người rất lý tưởng và cũng rất lạc quan. Chúng tôi thế nào cũng có một trung tâm Bát Nhã khác, tuy không y hệt như Bát Nhã nhưng có thể sẽ là với hình thái mới.”** Sư cô lại cười: **“và chúng tôi sẽ xây 400 Bát Nhã.”**

Mùa Hè 2009, trong một khóa tu ở ngoại ô thành phố Boston, căn bệnh nhiễm độc đường phổi trong Thầy bị lan rộng ra nhanh chóng. Ban đầu ai cũng tưởng Thầy vẫn có thể tiếp tục đi dạy ở khóa tu kế tiếp tại Colorado. Nhưng bác sĩ đề nghị Thầy phải nhập viện gấp và trị bằng trụ sinh đưa thuốc mạnh thẳng vào phổi. Nhờ cách trị này, Thầy đã được phục hồi sức khỏe và nhanh chóng trở về tiếp tục hướng dẫn các khóa tu liên tục như chưa hề có chuyện bệnh hoạn nào xảy ra cho ông thầy tu 83 tuổi này cả. Nay thì Thầy tiếp tục

chương trình dạy dỗ rất sít sao như chưa hề bao giờ bệnh! Sư cô Tùng Nghiêm nói: **“Thầy trên đường tiến lên liên tục, đủ mọi mặt. Với tuổi 83, tuy lúc nào cũng nhẹ nhàng thanh thoi nhưng Thầy làm việc quá nhiều khiến cho chúng tôi, phân nửa tuổi của Thầy hay một phần tư tuổi của Thầy, vẫn theo không kịp, chạy theo sau chỉ kịp ngửi thấy bụi mà thôi!”**Những ngày gần đây, Thầy viết rất nhiều, nhất là dạy dỗ học trò hành xử cho xứng đáng với tình hình Bát Nhã. Thầy viết: **“Chúng ta phải thấy chúng ta là sự tiếp nối của tổ tiên. Chúng ta là một dòng sông đang chảy, không phải là một ao hồ cứng đờ, đọng tại một chỗ.”** Thầy viết trong bức thư gần đây cho các đệ tử ở Bát Nhã: **“Ta cũng có thể thấy sự hiện diện của các tu sĩ trẻ hơn, nhỏ hơn ta, thuộc thế hệ đi sau, thuộc đàn em, đàn con cháu của ta trong ta, và sự hiện diện của đệ tử họ trong ta. Chúng ta đã có duyên may trao trọn con người của ta đến cho thế hệ các em và con cháu chúng ta thì dù là tu sĩ hay cư sĩ, chúng ta thấy ta trong họ và họ trong ta. Ta có duyên may truyền đến họ những gì đẹp đẽ và trong lành nhất của ta cho họ. Đó đã là một niềm vui lớn và hài lòng lớn của ta rồi. Tổ tiên và con cháu chúng ta đang cùng hòa thành một dòng sông. Không còn chia cách, không tiếc nuối.”**



Người Cha Của Chánh Niệm

Sylvia Thompson | *The Irish Times* - April 2012

THÍCH NHẤT HẠNH, vị thiền sư 86 tuổi, hiện đang ở Ireland sẽ giúp chúng ta chuyển hóa thân tâm, làm đẹp đời sống của chính chúng ta bằng những phương pháp đơn giản có thể thực hành được trong đời sống hằng ngày.

Tối ngày mai, có ít nhất là 2000 người trên cùng khắp Ireland sẽ tụ họp về Convention Center ở Dublin để lắng nghe Thiền sư Thích Nhất Hạnh - vị thiền sư người Việt Nam, 86 tuổi, người mà đã thành công lớn trong việc khơi dậy niềm hứng khởi tu tập Thiền Chánh Niệm trong đời sống của cả thế giới người Tây Phương.

Trong 30 năm gần đây, ông thầy tu vốn là một nhà hoạt động cho hòa bình, một nhà văn, một Thiền sư (mà các đệ tử vẫn thân thương gọi người là Thầy - tiếng Việt Nam chỉ có nghĩa là thầy dạy học, thầy dạy tu - từ trung tâm tu học của người là Làng Mai đã đi thuyết giảng rất nhiều nơi trên các nước Âu Châu, Bắc Mỹ Châu và rất nhiều nước vùng Đông Nam Á.

Thông điệp của Thầy rất đơn giản nhưng khi thực tập thì kết quả lại sâu sắc, thâm trầm. Chỉ cần chú tâm trở về hoàn toàn với hơi thở và đem tâm chú ý đơn thuần vào những hành động hằng ngày, chúng ta có thể từ từ chuyển hóa và trị liệu nhiều vết thương trong ta và những người khác bằng lòng từ và tâm thương yêu.

Qua những cuốn sách của Thiền sư (*Thầy đã viết hơn 100 quyển sách*), Thầy đã dùng nhiều cách thiền quán, những bài tập, những câu chuyện thực tập và chuyển hóa thật của một số thiền sinh và những góp ý của Thầy để giúp người đọc đạt được sự bình an mà Thầy vẫn nhắc nhở để chúng ta nhớ là sự bình an đó đang có sẵn nơi ta trong bất cứ lúc nào. Tăng thân xuất sĩ ở Làng Mai là



Niệm

một mẫu mực cho sự thực tập chánh niệm. Họ có thể chào đón hướng dẫn tu tập cho một ngàn người mỗi tuần trong suốt bốn tuần mùa Hè. Cô Josephine Lynch chia sẻ rằng: ***“Thiền sư đã thực sự sống với những gì Thầy dạy. Thức ăn ở đó hoàn toàn không có thịt cá mà cũng không có trứng, không có sữa và những thực phẩm làm từ sữa như phô mai, sữa chua. Các xóm ở Làng Mai đang cố gắng có một ngày không dùng xe hơi trong tuần. Trẻ em, gia đình và cách sống cộng đồng là trung tâm của những sinh hoạt tại Làng Mai. Vì thế những khóa tu ở đây không có được sự im lặng nhiều như những khóa tu khác”***. Cô Josephine Lynch là người dạy chánh

niệm ở vùng này và cũng là thành viên nhóm tu chánh niệm tại Ireland. Cô cũng là người thỉnh Thầy về dạy ở Ireland.

Thiền sư sinh năm 1926, xuất gia lúc 16 tuổi và tám năm sau đã cùng thành lập chùa Ứng Quang, sau đó trở thành Phật Học Đường Ấn Quang, Phật Học Viện hàng đầu rất nổi tiếng tại Miền Nam Việt Nam về học Phật.

Năm 1961 Thầy đi Hoa Kỳ và dạy học về Tôn Giáo Tỷ Giáo (*so sánh về các tôn giáo*) ở đại học Princeton và đại học Columbia New York. Đến năm 1963 Thầy trở về lại Việt Nam để hướng dẫn phong trào tranh đấu bất bạo động cho hòa bình Việt Nam. Năm 1964 thiền sư thành lập Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội đào tạo người Phật tử đi về thôn quê xây trường học, bệnh xá và những hợp tác xã về nông nghiệp, chăn nuôi và giúp tái thiết và xây dựng lại những thôn làng bị tàn phá trong do chiến tranh.

Thầy cũng đã thành lập nhà xuất bản để in nhiều sách kêu gọi hòa giải giữa hai phe lâm chiến và cũng là chủ bút tuần báo Hải Triều Âm, tiếng nói chính thức của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất. Năm 1966 Người đi Hoa Kỳ để kêu gọi ngưng chiến tại Việt Nam.

Vì những công tác xây dựng và tình thương lớn ấy mà Martin Luther Jr đã đề nghị thiền sư cho Giải Nobel Hòa Bình năm 1967.

Thiền Sư trở lại Pháp khi có cuộc hòa đàm tại đây và đã làm Trưởng Phái Đoàn của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất tại Paris. Sau khi Hòa Ước được ký kết năm 1973, thiền sư vẫn bị từ chối cấp thị thực để trở về nước Việt Nam phụng sự. Năm 1975 Thầy lui về cư trú tại Phương Vân Am, thiền quán, làm vườn, đóng sách và đi dạy thiền khắp nơi trên thế giới.

Chính tại một khóa tu dạy tại Hoa Kỳ mà Tiến sĩ người Hoa Kỳ John Kabat- Zinn đã học thiền chánh niệm với Thiền sư đã nhận ra rằng ta có thể dùng Thiền Chánh Niệm để trị liệu những bệnh trầm kha kéo lâu ngày và khó trị. Tiến Sĩ

John Kabat-Zinn đã chế tác Tám Tuần Trị Giảm Stress và đã từ đó lan truyền khắp nơi về cách trị liệu bằng chánh niệm này.

Một trong những cuốn sách rất nổi tiếng của Thiền sư và được biết nhiều nhất là quyển Phép Lạ của Sự Tỉnh Thức trong sách này thiền sư đã chia sẻ rằng Chánh Niệm đã cứu sống Thầy bằng cách nào khi Thầy bị trầm cảm khá nặng sau cái chết của mẹ Thầy. Một cuốn sách thứ hai cũng khá nổi tiếng là An Lạc Từng Bước Chân (*đo Đức Đạt Lai La Ma đề tựa*) thiền sư đã viết: ***“Gốc rễ của chiến tranh nằm sâu trong cách sống hằng ngày của chúng ta- cách chúng ta phát triển kỹ nghệ, xây dựng xã hội và tiêu thụ. Chúng ta không thể đổ tội cho một phía, phía này hay phía kia. Chúng ta phải tập vượt lên trên khuynh hướng muốn theo phe”***

Thiền sư được mời trở về Việt Nam năm 2005, sau 40 năm bị lưu đày.

Một thiền giả người Hoa Kỳ đã diễn tả thiền sư Nhất Hạnh như là nơi giao thoa của một đám mây, một con ốc sên và một phiến sắt nặng- một sự hiện diện thật sự cho đời sống tâm linh”.

Nữ tu Công Giáo Stanilaus Kennedy, người sáng lập Trung Tâm The Sanctuary and Focus ở Ái Nhĩ Lan đã diễn tả Thiền sư như ***“Người Cha của Chánh Niệm”***.

Nữ tu đã nói rằng: ***“Thiền sư thực sự muốn làm mới đạo Phật và kêu gọi cách tu rất thực tiễn gọi là Đạo Phật Dấn Thân và dạy ta sử dụng tuệ giác nhìn sâu để thấy thật rõ mọi việc để áp dụng đời sống hằng ngày và làm vơi bớt nỗi khổ niềm đau. Thầy là người tỉnh thức và có thao thức rất sâu sắc để giúp đời. Tuy đã thấy rõ Chánh Niệm là vượt cao hơn tôn giáo nhưng người luôn kính trọng các tôn giáo khác”***.

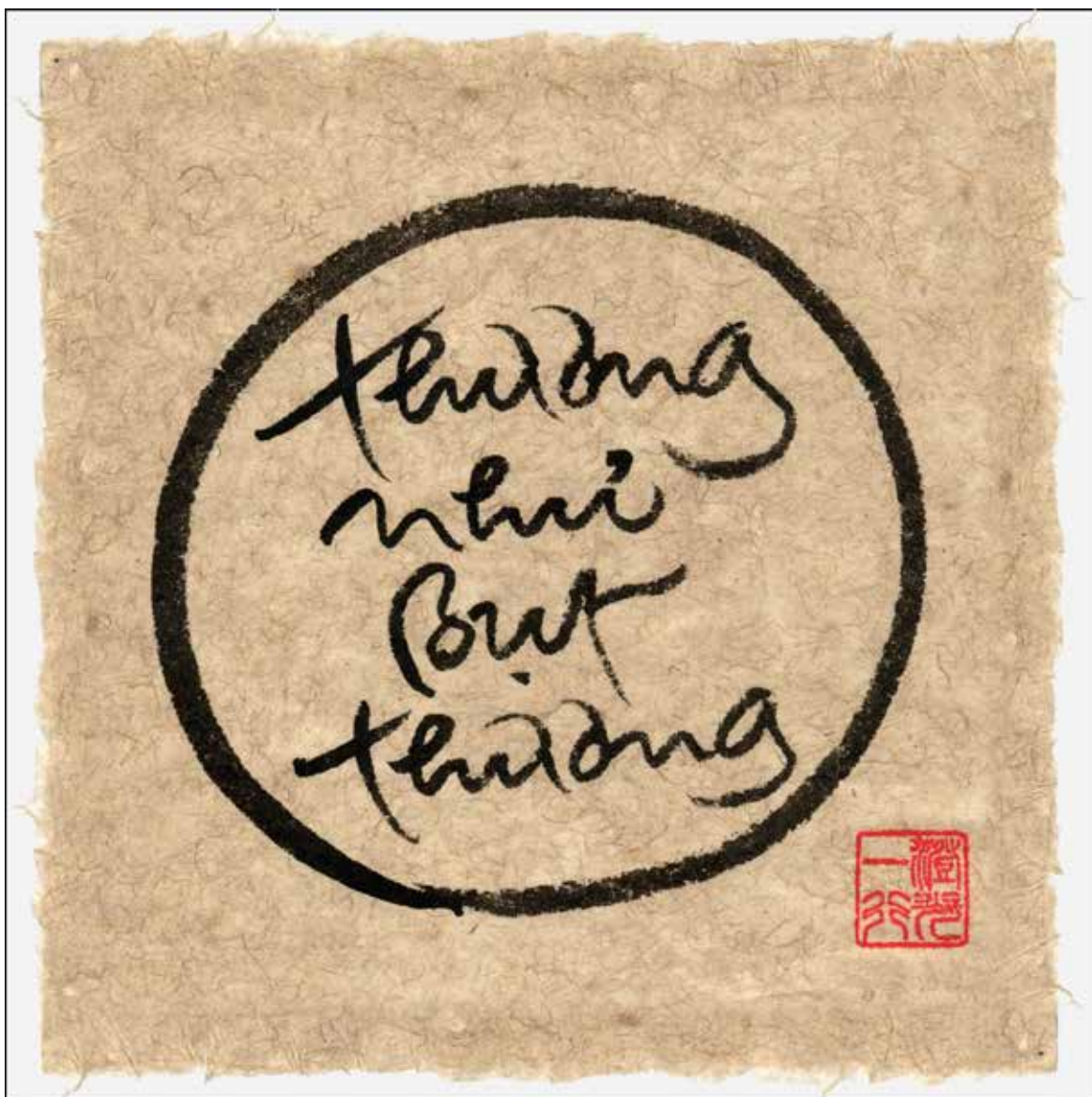
Trong 10 năm qua thiền sư đã thành lập hai thiền viện tại Hoa Kỳ (*Tu Viện Lộc Uyển ở California và Tu viện Bích Nham ở New York*), Viện Phật Học Ứng Dụng châu Á (*HongKong*) và Viện Phật Học Ứng Dụng châu Âu ở Đức quốc. Sau khi thuyết giảng ở Dublin thiền sư sẽ hướng dẫn

một khoá tu ở Killarney cho hơn 800 người. Và Thầy sẽ về Làng Mai hướng dẫn khóa tu cho khoa học gia suốt 21 ngày, từ 1 đến 21 tháng sáu dương lịch.

Sau khóa tu Mùa Hè ở Làng Mai Thiền sư lại đi dạy tiếp ở Đức quốc, Hà Lan và Ý. Lúc sau này Thầy ít khi chịu cho báo chí phỏng vấn nhưng qua những cuốn sách, những khóa tu, những giáo thọ xuất của Thầy và những thiền sinh đã trực tiếp thực tập chánh niệm với Thầy, thông điệp của Thầy đã tiếp tục có âm hưởng lớn tới những vị trong và ngoài cộng đồng tu học.

Chúng Ta Lớn Hơn Con Giận Của Chúng Ta

Ngay trong giây phút mà ta cảm thấy như ta hoàn toàn tràn ngập bởi cơn giận dữ thì nằm sâu trong ta vẫn còn lòng thương. Khả năng nói lời cảm thông hiểu biết, tha thứ vẫn còn đó. Ta phải tin điều đó. Chúng ta lớn hơn cơn giận dữ ấy, chúng ta lớn hơn nỗi khổ niềm đau kia. Ta phải luôn nhớ rằng chúng ta có khả năng hiểu, thương và tha thứ trong ta dù tình trạng có bế tắc cách mấy ta cũng phải nên nhớ điều đó để nhất định tìm cách thương thuyết để đưa đến sự giải quyết thỏa đáng” .



Tình Yêu Dành Cho Đất Mẹ Không Còn Là Ý Niệm Về Môi Trường

Jo Confino | *The Guardian* - February 2012

Thiền sư Nhất Hạnh lý giải vì sao chánh niệm và cách mạng tâm linh chứ không phải kinh tế là những nhân tố cần thiết cho quá trình bảo vệ thiên nhiên và làm giảm thiểu những biến đổi thất thường của khí hậu.

Thiền sư Nhất Hạnh nói để đối phó với những thách thức của môi trường, chúng ta cần có một cuộc cách mạng tâm linh.

Thiền sư Nhất Hạnh có 70 năm kinh nghiệm thực tập thiền và chánh niệm. Từ Thầy tỏa ra một sự bình an và tĩnh lặng lạ thường. Đây là con người đang sống những gì mình nói, con người được giới Phật tử coi như một vị Bồ Tát, không ngừng tìm kiếm những cách thức tốt nhất để giúp người.

Ngay từ những ngày tháng trực tiếp sống và đối mặt với cuộc chiến thảm khốc tại Việt Nam, vị Thầy hiện đã 86 tuổi này đã phát nguyện cống hiến cả cuộc đời cho sự nghiệp hòa bình và hóa giải xung đột. Năm 1967, mục sư Martin Luther King đã đề cử Thầy cho giải Nobel Hòa Bình vì theo mục sư *“những ý tưởng của Thầy về hòa bình, nếu được áp dụng, sẽ dựng lên một lâu đài vĩ đại, bắt đầu cho tiến trình hòa hợp tôn giáo, cho tình huynh đệ thế giới và cho nhân loại”*

Vì vậy, không có gì đáng ngạc nhiên khi những năm gần đây, Thầy không chỉ chú trọng tới việc hòa giải xung đột trong mối quan hệ giữa người với người, mà còn hướng sự quan tâm tới hành tinh xanh của chúng ta – nơi nương náu của mọi loài.

Thầy, như hàng ngàn thiền sinh và đệ tử vẫn gọi, thấy rằng vì đời sống thiếu ý nghĩa, thiếu sự liên hệ mật thiết với nhau mà chúng ta trở thành con nghiện của chủ nghĩa tiêu thụ. Chúng ta cần phải nhận ra và ứng phó với những áp lực mà chúng ta đang gây cho Trái đất nếu nhân loại muốn sống sót.

Điều mà đạo Bụt có thể đóng góp cho nhân loại là nhận diện những khổ đau ta đang gánh chịu và một con đường thoát khổ là trực tiếp đối diện, mà không phải tìm cách trốn tránh hay khóa lấp bằng những công việc, mua sắm, giải trí hay chăm chút làm đẹp. Những ham muốn về danh vọng, giàu sang, quyền lực và tình dục chỉ có tác dụng tạo nên ảo giác về hạnh phúc mà không phải là hạnh phúc đích thực, kết cục chỉ làm trầm trọng thêm những cảm giác trống trải, xa cách.

Thầy lấy ví dụ câu chuyện của một tỷ phú, điều hành một trong những tập đoàn lớn nhất Hoa Kỳ. Ông này tới tham dự một khóa tu với Thầy, kể về những khổ đau, lo lắng và nghi ngờ của ông. Ông nghĩ rằng mọi người đến với ông chỉ vì muốn lợi dụng, nên ông chẳng có ai để làm bạn.



Trong một cuộc phỏng vấn tại Làng Mai – một trung tâm thiền tập của Thầy gần Bordeaux, Thầy đã chỉ rõ tại sao chúng ta lại cần một cuộc cách mạng tâm linh khi phải đối mặt với vô số thách thức về tình trạng môi trường hiện nay.

Trong khi các chuyên gia khác chỉ tập trung nói về sự phức tạp và khó khăn của vấn đề, như sự hủy diệt của hệ sinh thái, nạn tuyệt chủng của hàng triệu loài sinh vật, thì Thầy nhìn xuyên suốt được vấn đề hóc búa này, và chỉ cần một “lát dao bén” của Thầy là có thể tháo gỡ được.

Vượt thoát ý niệm “môi trường”

Thầy nói rằng chúng ta phải vượt thoát ý niệm về môi trường, vì điều này khiến mọi người có cảm tưởng bản thân mình và Trái Đất là hai thực thể riêng biệt và trái đất phải phục vụ cho con người.

Chỉ khi ta công nhận con người và hành tinh này hoàn toàn là một và đồng nhất thì mới thay đổi được tình trạng.

Thầy nói: “Bạn đang mang Mẹ Đất trong bạn. Mẹ Đất không ở bên ngoài. Mẹ Đất không chỉ là môi trường. Mẹ Đất là bạn. Nhìn bằng tuệ giác tương tức đó, chúng ta mới có thể thực sự truyền thông với Mẹ Đất, đó là hình thức cầu nguyện tối ưu nhất. Trong mối tương quan này, bạn có đủ tình thương, sức mạnh và sự thức tỉnh để thay đổi cuộc sống của bạn. Thay đổi, không chỉ là thay đổi những yếu tố bên ngoài ta.

Trước hết, chúng ta cần có chánh kiến – cái thấy đúng – để vượt thoát mọi ý niệm, kể cả ý niệm về có và không, về tạo hóa và tạo vật, về tâm và vật. Tuệ giác này rất cần cho sự chuyển hóa và chữa lành. Chúng ta sợ hãi, xa cách, hận thù, sân giận là do cái thấy sai lầm cho rằng chúng ta và Trái Đất là hai thực thể riêng biệt, Trái Đất chỉ là môi trường. Chúng ta coi mình là tâm điểm và muốn làm điều gì đó cho Trái Đất để chúng ta có thể sống sót. Đó là cái thấy nhị nguyên.

Vì vậy để cứu lấy Đất Mẹ, bạn hãy thờ vào, ý thức về cơ thể bạn và nhìn sâu vào cơ thể để thấy rằng bạn là Trái Đất, và tâm thức bạn cũng là tâm thức của Trái Đất. Không chặt phá rừng, không làm ô nhiễm nguồn nước – chừng ấy chưa đủ.”

Đặt cho thiên nhiên một giá trị kinh tế là chưa đủ

Mùa xuân này Thầy sẽ tới nước Anh để hướng dẫn một khóa tu 5 ngày và một ngày hội thảo về chánh niệm trong lĩnh vực giáo dục. Thầy nói hiện nay trong giới kinh tế và kinh doanh xuất hiện trào lưu cho rằng cách tốt nhất để bảo vệ hành tinh là đặt cho môi trường thiên nhiên một giá trị kinh tế, như vậy thì chẳng khác nào băng bột lên một vết thương.

“Tôi không nghĩ là biện pháp đó đem lại hiệu quả. Chúng ta cần một sự thức tỉnh và giác ngộ thực sự để thay đổi cách suy nghĩ và nhìn nhận sự việc của chúng ta.

Muốn thay đổi tận gốc thì thay vì đặt lên cho những khu rừng và thảm san hô những trị giá nào đó, ta phải thương yêu Đất Mẹ trở lại. **“Trái Đất không thể được miêu tả bằng vật chất hay tinh thần. Vật chất và tinh thần chỉ là khái niệm. Thực chất chúng là hai mặt của cùng một thực tại. Cây tùng kia không chỉ là vật chất, bởi vì trong nó có chứa cái thấy biết của nó. Một hạt bụi không chỉ là vật chất bởi từng nguyên tử trong hạt bụi đều là một thực thể sống và có trí thông minh. Khi ta nhận ra những đức hạnh, tài năng và vẻ đẹp của Mẹ Đất, thì trong ta sẽ nảy sinh một cái gì đó. Cái đó là sự tương quan mật thiết giữa ta với Đất Mẹ, là tình thương**

của ta dành cho Đất Mẹ. Chúng ta muốn được kết nối, muốn tương quan, muốn được là một, đó là ý nghĩa của tình thương. Khi thương một người nào đó, ta muốn nói ta cần người đó, ta muốn nương tựa vào người đó. Ta làm tất cả vì lợi ích của Đất Mẹ và Đất Mẹ sẽ làm tất cả cho sự an vui của chúng ta”

Trong giới kinh doanh, Thầy lấy ví dụ của Yvon Chouinard, người sáng lập và sở hữu của công ty may mặc Patagonia. Ông đã kết hợp giữa việc phát triển kinh doanh thành công với sự thực tập chánh niệm và từ bi. Thầy khẳng định: **“Làm giàu theo cách không tàn phá, đề cao công bằng xã hội, làm tăng sự hiểu biết, giảm thiểu khổ đau đang tồn tại quanh ta là điều ta có thể thực hiện được. Nhìn cho sâu, ta thấy ngay trong thế giới kinh doanh ta có thể mang lại nhiều hạnh phúc cho ta và cho người khác. Và như vậy thì công việc của ta có ý nghĩa.”**

Thầy, người đã viết hơn 100 cuốn sách, chỉ ra rằng sở dĩ ta đánh mất sự tương quan mật thiết với nhịp điệu tự nhiên của Đất Mẹ là do rất nhiều căn bệnh thời đại gây ra và thậm chí là do ta đổ lỗi cho Đất Mẹ một cách vô thức mà ta không hề hay biết, cũng giống như ta hay đổ lỗi cho những khổ đau bất hạnh của ta là do cha mẹ gây ra.

Trong bài viết Lời Khấn Nguyện Đất Mẹ mới đây, Thầy viết **“Trong chúng con, có những người oán hận Mẹ vì mẹ đã sinh ra họ và làm họ khổ, đó là bởi vì họ chưa có khả năng hiểu được Mẹ và chưa biết trân quý Mẹ.”**

Chánh niệm giúp ta thiết lập lại mối tương quan mật thiết giữa ta và Đất Mẹ

Thầy đưa ra rất nhiều bằng chứng để chứng tỏ chánh niệm có thể giúp loài người tiếp lập lại mối tương quan mật thiết giữa mình với Đất Mẹ bằng cách sống chậm lại và trân quý tất cả những món quà mà Đất Mẹ hiến tặng cho ta.

“Rất nhiều người đau khổ cùng cực mà không biết là mình đang đau khổ. Họ cố gắng che đậy nỗi khổ đau bằng cách bận rộn. Nhiều người ốm đau bệnh tật chỉ vì họ xa lánh Đất Mẹ. Thực

tập chánh niệm giúp chúng ta tiếp xúc được với Đất Mẹ trong ta và sự thực tập này có thể giúp chữa lành bệnh tật. Quá trình trị liệu, chữa lành cho con người phải được tiến hành đồng thời với việc chữa lành cho Đất Mẹ. Đây là tuệ giác và ai cũng có thể thực tập được. Sự giác ngộ này đưa tới sự thức tỉnh cộng đồng. Trong Đạo Phật, thiền là một sự thức tỉnh, thức tỉnh một sự kiện là trái đất đang lâm nguy, mọi loài sinh vật đang trong tình trạng nguy kịch.”

Thầy lấy một ví dụ rất đơn giản và bình dị, là việc uống một ly trà cũng có thể giúp chuyển hóa cuộc đời một con người nếu người đó thực sự để hết tâm ý vào việc uống trà.

“Khi có chánh niệm, tôi thường thức ly trà sâu sắc hơn.” Thầy nói và rót cho mình một ly trà rồi chậm rãi nhấp ngụm đầu tiên. **“Tôi có mặt hoàn toàn trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, không bị cuốn đi bởi sợ hãi, buồn đau, dự án, quá khứ và tương lai. Tôi có mặt cho sự sống. Khi ta uống trà, giây phút uống trà là giây phút mẫu nhiệm. Ta không cần nhiều quyền lực, danh vọng hay tiền bạc để có thể hạnh phúc. Chánh niệm có thể giúp ta hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Mỗi giây phút đều là giây phút hạnh phúc. Chúng ta hãy thực tập để những người khác theo đó cùng thực tập theo. Chúng ta hãy dành ra vài phút để thực chứng sự thực này.”**



Cần phải xử lý cơn giận trong tự thân trước khi muốn trở thành một nhà hoạt động xã hội hiệu quả

Trong hàng thập kỷ qua, Thầy đã dày công phát triển dòng Đạo Bụt Dẫn Thân mà nền tảng là sự thực tập 5 nguyên tắc đạo đức – 5 phép thực tập chánh niệm hay còn gọi là 5 Giới – rất rõ ràng và quan trọng đối với việc giải quyết công bằng xã hội.

Tuy nhiên, Thầy nhấn mạnh, nếu các nhà hoạt động xã hội và môi trường muốn làm việc có hiệu quả, trước tiên họ phải xử lý cơn giận trong họ. Chỉ khi nào phát khởi được tình thương và lòng từ bi đối với chính bản thân mình, ta mới có khả năng đối phó với những lực lượng mà ta qui trách nhiệm đang làm ô nhiễm biển và chặt phá rừng.

“Trong Đạo Bụt có nói về hành động cộng đồng. Khi có một điều gì đó sai lầm đang diễn ra trên thế giới, chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng đó là chuyện của người khác, người khác làm mà không phải là ta. Nhưng qua cách sống hàng ngày của ta, ta cũng đang góp một phần vào sai lầm ấy. Nếu ta có khả năng hiểu ra sự thật này, rằng không chỉ ta đang khổ mà người khác cũng đang khổ thì đó đã là một tuệ giác.

Khi thấy ai đó đang khổ, ta không muốn trừng phạt hay lên án người đó, mà ta muốn giúp người đó bớt khổ. Nhưng nếu chính ta đang đầy sợ hãi, giận hờn, vô minh và đau khổ thì ta làm sao giúp được người khác? Khi có hạnh phúc, ta nhẹ nhàng hơn, tươi cười hơn, ai cũng dễ chịu khi ở gần ta và ta có khả năng giúp đỡ người khác. Những nhà hoạt động và tranh đấu cần phải thực tập tâm linh để có khả năng nuôi dưỡng hạnh phúc, xử lý khổ đau và giúp người bớt khổ, như vậy công việc phụng sự thế giới của họ mới có hiệu quả. Nếu trong ta còn đầy giận dữ và bất mãn thì ta không thể làm được gì cả.”

Tiếp xúc “Bản môn”

Điểm chính trong bài giảng của Thầy là, trong khi sống và sinh hoạt trong thế giới tích môn (*thế giới phân biệt, lưỡng nguyên*), ta cần hiểu rằng hạnh phúc, an lạc của ta tùy thuộc vào việc nhận diện và tiếp xúc với **“bản môn”**. Điều này rất quan trọng. “Nếu ta có khả năng tiếp xúc sâu sắc với tích môn – một chiếc lá, một bông hoa, một viên sỏi, một tia nắng, một con chim, ngọn núi, dòng sông và chính thân thể ta – thì khi đó ta cũng đang tiếp xúc được với bản môn. Bản môn không thể được diễn tả là con người hay phi con người, là vật chất hay tinh thần, chủ thể nhận thức hay đối tượng nhận thức. Ta chỉ có thể nói rằng nó luôn luôn tỏa sáng và tự tỏa sáng. Tiếp xúc với bản môn, ta cảm thấy hạnh phúc, thoải mái như con chim tự do trên bầu trời, như con nai được tự do trên đồng cỏ. Ta biết rằng ta không cần phải tìm kiếm bản môn ở ngoài ta, bản môn luôn có trong ta và trong mỗi phút giây.

Trong khi tin rằng có một phương cách tạo ra mối tương quan mật thiết hơn giữa loài người và trái đất, Thầy cũng thấy được một hiểm họa thực sự đang xảy ra là con người vẫn tiếp tục lối sống tàn hoại và nền văn minh này sẽ tới ngày sụp đổ.

Thầy nói tất cả những gì chúng ta cần làm là thấy được rằng chúng ta không làm chủ được trước những phản ứng của thiên nhiên đối với những loài sinh vật khác. **“Khi nhu yếu sinh tồn bị thay thế bởi lòng tham lam và ngạo mạn thì bạo động sẽ phát sinh và luôn đưa tới những hủy diệt không đáng có. Chúng ta đã học bài học rằng gây bạo lực cho con người và cho những loài sinh vật khác chính là ta đang gây bạo lực với chính ta, còn khi ta biết bảo hộ mọi loài thì ta cũng đang bảo hộ chính ta.”**

Lạc quan trước nguy cơ thảm họa

Trong thần thoại Hy Lạp, khi Pandora mở hộp quà, tất cả tai họa được thoát ra ngoài và tràn xuống trái đất. Chỉ có một thứ còn sót lại, đó là **“hy vọng”**.

Thầy rất rõ ràng khi khẳng định duy trì niềm lạc quan là điều rất cần thiết nếu chúng ta muốn tìm một con đường thoát khỏi nguy cơ hủy diệt do khí hậu thay đổi thất thường, mà điều này sẽ dẫn đến những biến động tiêu cực lớn lao của xã hội.

Tuy nhiên, Thầy không ngại thơ để không nhận ra rằng những lực lượng hùng mạnh vẫn đang tiếp tục không ngừng trừng phạt chúng ta và đẩy loài người tới bờ vực thẳm.

Trong cuốn sách nổi tiếng viết về môi trường, cuốn *Hướng Đi Của Đạo Phật Cho Hòa Bình và Môi Sinh (The World We Have)*, Thầy viết: **“Chúng ta đã tạo nên một hệ thống xã hội mà**

ta không làm chủ được. Ta để cho tiện nghi vật chất làm chủ đời mình. Để áp lực đè nặng và biến mình thành nạn nhân, nô lệ”.

Chúng ta tạo nên một xã hội mà người giàu càng giàu thêm và người nghèo càng thêm túng quẫn. Ta chỉ biết chăm chút lo cho riêng mình, và chỉ thấy những cái lợi trước mắt mà quên đi những hậu quả về sau, chúng ta ít khi để tâm đến số phận của người khác, đến tương lai của hành tinh mẹ của chúng ta. Chúng ta có khác gì những con gà đang bị nhốt trong chuồng và đang giành xé nhau một vài hạt bắp mà không biết rằng lát nữa mình sẽ bị giết làm thịt.



Ông Thầy Tu Danh Tiếng - Tích Cực Lo Cho Hoà Bình

Isabelle Francq | LA VIE - June 2006

“Ở Việt Nam cũng như khắp nơi trên thế giới, đạo Phật phải được làm mới. Hiện nay ở Việt Nam phần đông thiên hạ nghĩ rằng đạo Phật là để dành cho các vị xuất gia và cho những ông bà cụ già. Tuy nhiên chính những người trẻ lại đang rất cần có một nếp sống tâm linh, nếu không họ sẽ bị lạc lối. Nhưng nếu đạo Phật không trao truyền được cho người trẻ những phép tu tập có thể đáp ứng lại những nhu yếu của họ, thì họ sẽ ruồng bỏ truyền thống tâm linh của cha ông họ.”

Thầy Thích Nhất Hạnh đã giải thích như thế. Sau 39 năm sống lưu vong, vị thiền sư Việt Nam định cư trên đất Pháp đã trở về thăm quê hương đất nước của ông, hồi đầu năm vừa qua. Ông được chính quyền Cộng Sản cho thuyết pháp ở những nơi công cộng. Trong các thánh đường, ở các nơi trình diễn công cộng và tại các chùa, chỗ nào thiền sư tới giảng cũng đầy ắp người. Ba trăm thanh thiếu niên, nam và nữ đã theo Thầy đề xuất gia, thành lập hai tu viện ở hai nơi trên đất nước Việt Nam, theo thể thức tổ chức tu viện Làng Mai của thiền sư ở Pháp.

Thiền sư nói rõ thêm: **“ Những điều tôi chia sẻ đã gọi hứng cho nhiều người, bởi vì tôi truyền trao một thứ Phật giáo dẫn thân trong cuộc đời, gần gũi với những thao thức của mọi người, một loại Phật giáo đã được làm mới lại, nhờ ba mươi năm tu tập và giảng dạy ở Tây Phương.”**

“Muốn thương ai ta phải có mặt, cả thân và tâm, cho người đó”

Rõ ràng là người Việt Nam đã không nhầm lẫn. Người Pháp cũng thế. Mùa Xuân năm nay, như các mùa Xuân mỗi năm, 700 người Pháp đã về Làng Mai để dự khóa tu trọn một tuần lễ do Thiền Sư dạy bằng tiếng Pháp. Phần đông từ 25 đến 55 tuổi, đến từ khắp mọi miền nước Pháp. Cũng có một số đến từ Bỉ hay Thụy Sĩ, từ Ý và Tây Ban Nha. Có những người đã chịu bay từ Montréal –



Gia Nã Đại. **“Nhà tôi đã biết được Thầy từ Gia Nã Đại. Những điều Thầy dạy đã khiến cô ấy quá mến phục nên đã thuyết phục được tôi cùng đi”**. Vị thiền sinh người Gia Nã Đại đã thú thật với tôi như thế khi ông đặt chân đến Làng Mai – một góc trời Việt Nam nho nhỏ nằm ở tam biên các tỉnh Dordogne, Lot & Garonne và Gironde. Từ năm 1982 Thầy Nhất Hạnh cùng một số đệ tử của Thầy đã chọn làm quê hương góc trời nhỏ giữa những ruộng nho và những đồi mận này.

Rồi từ từ, khi mà những điều dạy dỗ của Thầy đã xuất hiện qua nhiều cuốn sách của Thầy trong các hiệu sách Pháp và các nước nói tiếng Pháp, với những quyển sách càng ngày càng nổi tiếng ấy, số người đến tu học càng lúc càng đông, các vị xuất gia đã mua thêm một nông trại, rồi hai nông trại, rồi một góc Xã cho đến cuối cùng là có

bảy xóm tắt cả, làm thành một Làng. Làng có tên là Làng Mai vì họ có trồng 1250 cây mai ăn trái. Tiền bán trái mai (*mận*) sẽ để dành nuôi trẻ em thiếu ăn tại Việt Nam và các nơi khác.

Rải rác đây đó là những hồ sen, những tượng Bụt được dựng lên và những tháp chuông, dưới mỗi tháp mái cong là một quả chuông thật to. Tiếng chuông trầm hùng thỉnh lên mỗi giờ một lần, suốt cả ngày. Khi chuông thỉnh lên thì mọi người dừng lại, từ ánh mắt đến cử chỉ, lời nói. Nhìn cô cây, lắng nghe chim hót hay cảm nghe làn gió nhẹ mơn man trong không gian. Rồi sự sống lại tiếp tục diễn tiến. Những điều dạy của Thầy Nhất Hạnh nằm nơi bí quyết đó. Sự có mặt thật tình trong phút giây hiện tại mà Thầy gọi là **“chánh niệm”** và mọi người - người tới tu tập hay người chỉ mới bước chân tới thăm Làng Mai lần đầu - tất cả đều nếm được sự dừng lại với hình ảnh đó.

Các thiền sinh về đây tu học được chia thành từng nhóm, nhóm đây không phải là nhóm người chỉ mê sống theo thiên nhiên, họ cũng không là những người hoài niệm thời hippy. Bất cứ ai về đây, tất cả đều phải chấp nhận hay tạm chấp nhận sống chung phòng với những người lạ chứ không còn cách nào khác. Tất cả đều phải chấp nhận ăn những bữa ăn chay chung, theo lối Việt Nam, chấp nhận tham dự những buổi thiền làm việc, có khi gọi là chấp tác, nhặt rau hay xắt gọt dưa, khoai, hay lau nhà vệ sinh v.v... Nhưng không ai than phiền cả. Không khí thật bình an và tươi vui, rất khác xa với những mẩu mực có sẵn của những nhóm Phật tử nghiêm nghị và khắc khổ. Suốt một tuần lễ, mọi người đều phải thức dậy từ lúc 5 giờ 00 sáng để ngồi thiền sáng vào lúc 5g 30, hướng dẫn bởi một thầy hay một sư cô của Chùa thuộc xóm mình ở - mỗi xóm có khoảng 50 sư cô và vài trăm thiền sinh trong đó có mười sư cô Tây phương. Các sư cô mặc áo nâu, đầu cạo nhẵn, ngồi trên những chiếc gối tọa thiền, hướng dẫn thiền sinh định tâm vào hơi thở vào... hơi thở ra..., ý thức toàn thân... buông thư toàn thân..., an trú thâm sâu trong phút giây hiện tại. Vào 9 giờ 00 sáng tất cả từ trẻ con đến người lớn đều tập trung vào thiền đường lớn. Mọi người ngồi yên tới nỗi người ta có thể nghe cả tiếng ruồi bay. Họ ngồi để chuẩn bị nghe pháp thoại của Thầy.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh diễn giảng với giọng nói thật nhẹ nhàng, bằng một thứ tiếng Pháp tuyệt hảo, thanh lịch, không cần chêm những chữ chuyên môn khó hiểu, cũng không cần dùng những từ đặc biệt Phật giáo cầu kỳ.

Thầy nói: **“Muốn thương thì phải “có mặt”, cả thân và tâm. Bằng hơi thở chánh niệm. Để ý tới hơi thở vào và hơi thở ra, cái tâm nhờ thế không đi lung tung, được đưa trở về lại với thân, và do đó ta có mặt cho chính ta và cho người ta thương. Món quà quý nhất cho người mình thương là sự có mặt thật tình cho người đó : Mẹ (hay Ba) thương ời, con có mặt cho mẹ (ba) đây ! Hay là: Anh thương ời, em có mặt cho anh đây. Hay là: em thương ời, anh có mặt cho em đây. Hay là: con của mẹ ời, con của cha ời, cha (hay mẹ) đang có mặt cho con đây!”** Không bị thời gian tàn phá, gương mặt thanh lịch của ông Thầy tu tỏa rạng sự bình an.

Suốt một tuần lễ, nữ luật gia Nathalie, trong những bộ áo có vẻ thời trang, đến từ miền Alpes Maritimes, đã bỏ hẳn văn phòng luật sư của cô, chồng cô và đưa con tám tuổi để đến đây tu học. Chúng tôi ngồi đàm đạo trong thiền đường với câu bút pháp: **“Lắng nghe để hiểu, nhìn kỹ để thương”**. Khi chia sẻ với các bạn thiền sinh khác, cô Nathalie cảm động nói: **“Các điều Thầy dạy sáng nay tiếp tục âm vang trong tôi. Đơn giản vô cùng nhưng thật thâm sâu và không dễ thực tập để mà sống được như vậy. Thầy đang thật tình có mặt cho chúng ta; tôi cảm nghe như Thầy đang hướng dẫn từng bước cho chúng ta đi. Thầy dạy ta nhìn kỹ, nhận diện từng chiếc bóng của chính chúng ta tận mặt, mà không cần có mặc cảm tội lỗi. Như thế ta tiếp xúc được với phần thương tích của chính mình bằng tất cả lòng từ bi, khi nhận diện sự có mặt của thương tích trong ta thì ta có thể hiểu và thương được cách hành xử của người khác vì họ cũng đã từng bị thương tích như mình.”**

Như phần đông những người tu tập ở Làng Mai, Nathalie không tự nhận cô là Phật tử. Nhưng từ khi khám phá được sách của Thầy, cô đã tới Làng Mai học với Thầy để có thể có nếp sống đẹp, lành mạnh và hạnh phúc hơn. Những người

khác thì xin quy y với Thầy. Là đệ tử tại gia của Thầy, họ tự hứa và hứa với tăng thân Làng Mai trong một buổi lễ quy y là sẽ sống đời sống hằng ngày theo tiêu chuẩn năm giới, trình bày theo cách của Thầy. Họ sẽ tập tìm hiểu sâu thêm giáo lý Bụt dạy và tập thiền quán. Đó là trường hợp cô Marianne 52 tuổi, cố vấn về quản trị xí nghiệp nên biết rất rõ những nhịp độ công tác và những đòi hỏi cấp bách, những điều kiện bức xúc trong các hãng xưởng. **“Pháp môn dạy dỗ của Thầy giúp tôi biết nắm lấy những gì thiết yếu nhất.”**

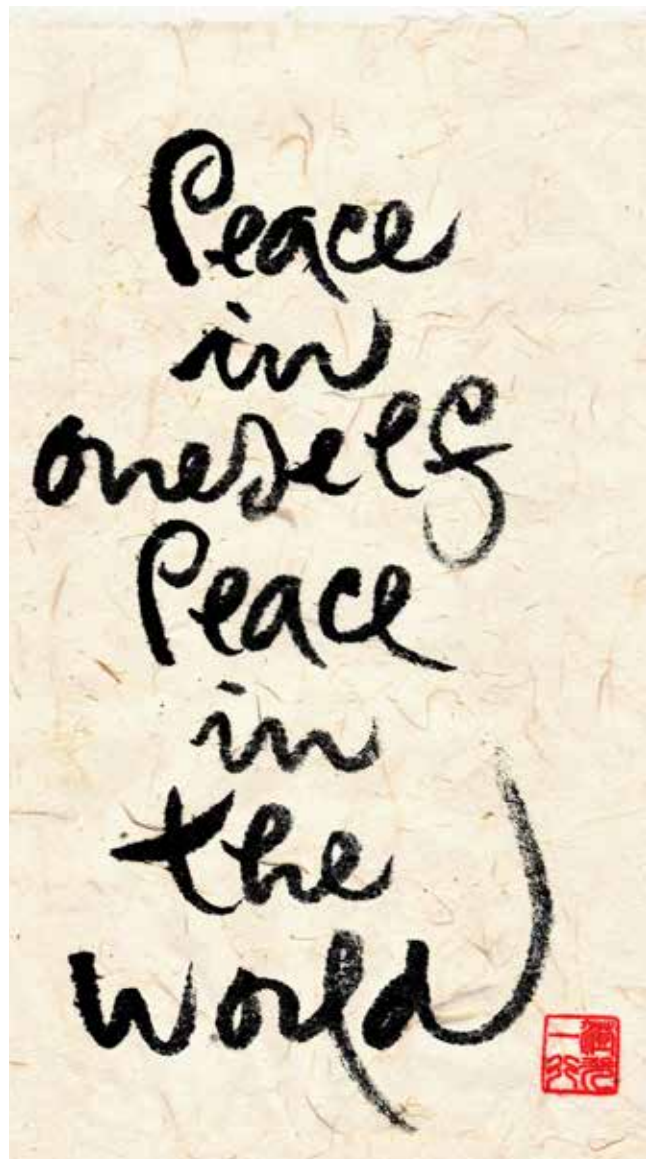
Cô Marianne tới tu học ở Làng Mai từ nhiều năm nay. Lần này cô mời được mẹ cô cùng về. Bà cụ là người theo đạo Thiên Chúa rất thuần thành. Bà cụ nói **“Tôi rất may mắn mà thuộc về một giáo xứ rất cởi mở và nhờ vậy đã được phép thuật lại cho giáo dân nghe những gì tôi học được khi đi tu học ở Làng Mai về. Giáo lý đạo Bụt mà Thầy dạy không có gì chống đối với những điều tôi học trong Thánh Kinh. Ngược lại, những ngày sống ở Làng Mai giúp tôi có nhiều bình an khiến tôi thấy con tim mình mở ra, hiểu Chúa Ky Tô và những người khác nhiều hơn.”**

“Ban đầu người Pháp tưởng là họ cần phải mặc áo ki mô nô...”

Nhóm quần chúng đủ màu sắc này, thiền sư Nhất Hạnh đã hiểu khá rõ tâm tư họ nên Thầy đã giúp họ được rất nhiều.

Sư Cô Chân Không, tới Pháp vào những năm cuối thập niên 1960 để phụ giúp thiền sư lo các chương trình cứu trợ nạn nhân chiến tranh và kêu gọi hòa bình, đã vui vẻ nhắc : **“ Ban đầu người Pháp tưởng là họ cần phải mặc áo ki mô nô, ăn cơm bằng đũa thì mới trở nên Phật tử được! Thầy mới bảo với họ rằng những điều Bụt dạy là một nghệ thuật sống trong bình an và sâu sắc. Với nghệ thuật sống đẹp đó, quý vị là người Pháp thì nên xây dựng một đạo Bụt Pháp có màu sắc văn hóa Pháp”**. Thiền Sư Thích Nhất Hạnh là một trong những vị Thầy hiếm có, rất lão thông văn hóa Pháp. Trong những bài thuyết giảng, ông hay hóm hỉnh thuật về triết gia Pháp Descartes hay đọc thơ của thi hào Victor Hugo. Người cũng rất giỏi Thánh Kinh. Thiền Sư xác

nhận như sau : **“ Khi đọc Thánh Kinh hay khi tiếp xúc với các bạn Ky Tô Giáo, tôi nhận thấy rằng thỉnh thoảng hai đạo này giao thoa rất kỳ diệu với nhau và nhìn cho kỹ thì một số tín hữu Ky Tô lại có nhiều Phật tính hơn một số Phật tử. Bởi vì khi bạn hành xử với lòng bao dung và từ bi thì bạn đã là Phật tử rồi !”**



Lời Bụt Cất Lên Từ Vùng Đất Đau Thương

Morgan Gibson | Tịnh Thủy Chuyển Ngữ

Bài viết của nhà phê bình văn học Morgan Gibson đăng trên tờ Kyoto Journal số 28, 1995 và Poetry Flash ở Hoa Kỳ số 263, tháng 9/1995.

Thầy Nhất Hạnh là một thiền sư đã thực sự đưa được đạo Bụt vào cuộc đời, đã phát động mạnh mẽ phong trào cải cách văn hóa và xã hội theo tinh thần đạo Bụt, và phong trào này đã lan rộng trong nhiều nước khắp thế giới.

Thầy là một nhà thơ lớn, thơ của Thầy thâm sâu, uyên áo, nói lên được những gì mà ngôn ngữ không thể diễn tả hết được. Thầy đã hướng dẫn phong trào đấu tranh cho hòa bình trong cuộc chiến Việt Nam, hết sức bênh vực người đồng bào đang bị kẹt giữa hai lần bom đạn, vì vậy cho nên Thầy càng được đồng bào Thầy thương kính bao nhiêu thì tánh mạng của Thầy lại càng bị đe dọa bởi hai phe lâm chiến bấy nhiêu. Nhưng sức mạnh của đại bi tâm không thể lay chuyển đã giúp Thầy vượt thắng mọi khó khăn để tiếp tục tạo dựng niềm tin trong hàng triệu trái tim người. Tất cả những ai đã dũng cảm chống đối cuộc chiến tương tàn giữa anh em một nhà đều được Thầy hết lòng ủng hộ và nâng đỡ. Thầy đã hướng dẫn phái đoàn Phật giáo có mặt bên Hội Nghị Paris, đã sáng lập dòng tu Tiếp Hiện, đã mở trường đại học Vạn Hạnh và xây dựng trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội. Nhiều tác viên và giáo viên của trường trong khi hoạt động trong môi trường chiến tranh đã bị thảm sát một cách oan ức. Thầy đã được mục sư Martin Luther King đề cử giải Nobel Hòa Bình. Thầy cũng đã tổ chức nhiều chuyến cứu trợ thuyền nhân tị nạn Việt Nam ngoài biển và cứu trợ trẻ em nạn nhân của nghèo đói và chiến tranh. Thầy hiện sống tại Làng Mai, một vùng quê ở Pháp, và hàng năm đi thuyết giảng khắp thế giới để xiển dương đạo Bụt



Morgan Gibson

nhập thế. Tổ chức Buddhist Peace Fellowship ở Hoa Kỳ mà thi sĩ Gary Snyder đã hợp tác thành lập hiện nay là một trong những tổ chức dẫn đầu đi theo đường lối của Thầy.

Tất cả những thành quả lớn lao này có được là nhờ năng lượng từ bi dồi dào của Thầy. Cũng như các Phật tử khác, Thầy luôn đề cao đức từ bi, nhưng Thầy lại đi xa hơn bằng cách đem sức mạnh của từ bi vào việc chuyển đổi những bất công xã hội để mọi loài đều có cơ hội thực sự hạnh phúc. Ở Nhật hiện nay, các nhà sư chỉ làm công việc ứng phú và tang lễ, hoặc làm những hướng dẫn viên du lịch hơn là làm công việc của người thầy hướng dẫn về tâm linh cho quần chúng. Họ không hề quan tâm đến tình trạng xã

hội, chính trị và kinh tế chung quanh họ, vì vậy mà người Nhật bây giờ không còn biết gì về sự phát triển của đạo Bụt trong quá khứ và hiện nay trên thế giới. Trong khi đó, Thầy Nhất Hạnh là hiện thân của bồ tát Quán Thế Âm, lắng nghe tiếng kêu cứu của muôn loài và dẫn thân trên con đường giúp họ làm vơi bớt niềm đau nỗi khổ. Cho nên ngoài việc giảng dạy Phật pháp, Thầy vẫn dành nhiều thì giờ để chăm sóc những nạn nhân của chiến tranh và áp bức.

Ngay trong thời chiến tranh Việt Nam, tôi đã biết tìm đọc bất cứ cái gì mà Thầy viết ra. Tôi đã cho đăng lại bài thơ *Our green garden (Đừng biến mảnh vườn xưa thành môi ngon lửa dữ)* của Thầy trong tập san *Arts of Activism* của trường đại học Wisconsin; bài thơ này đã được đăng trong tập *The Cry of Vietnam* do nhà Unicorn Press xuất bản năm 1968. Năm 1976, nhà Unicorn Press lại xuất bản tập thơ *Zen Poems* của Thầy. Mùa thu vừa qua, nhà Parallax Press lại xuất bản thêm tám cuốn sách của Thầy, ngoài mười hai cuốn đã xuất bản trước đây, chưa kể những băng video thu những bài pháp thoại của Thầy cũng được phát hành bởi nhà Parallax Press.

Cuốn *Interbeing (Giới Tiếp Hiện chủ giải)* trình bày mười bốn giới luật của dòng tu Tiếp Hiện, một dòng tu được Thầy sáng lập vào năm 1964, giữa lúc chiến trường Việt Nam bắt đầu bước

vào giai đoạn khốc liệt với sự tham chiến của người Mỹ. Mười bốn giới thể hiện một quyết tâm chuyển hóa bản thân, thích ứng với hoàn cảnh tâm lý và xã hội, nhắm tới sự tạo dựng sự an vui lâu dài cho chính mình và cho muôn loài. Mười bốn giới là một đường hướng rất thực dụng cho đời sống hàng ngày trong từng giây từng phút, mặc dầu mỗi người tùy khả năng và phương tiện có thể hành trì một cách khác nhau.

Cuốn *For the future to be possible (Để có một tương lai)* nói về lợi ích của sự hành trì năm giới quý báu trong mọi khía cạnh của đời sống văn minh hiện tại, đã chú giải về kinh Người Áo Trắng; trong sách có sự đóng góp kinh nghiệm của một số học giả của nhiều tôn giáo khác nhau. Qua cuốn sách này, ta thấy đường hướng từ bi cứu khổ của Thầy đã ảnh hưởng sâu xa tới những nhà hoạt động xã hội.

Cuốn *Love in action (Tình thương biểu hiện trong hành động)* nhấn mạnh đến hạnh nguyện của những bồ tát dẫn thân vào cuộc đời đau thương để xoa dịu và chữa lành những vết thương chiến tranh. Tình thương theo đạo Bụt phải được thể hiện bằng hành động, không phải chỉ là một lý thuyết suông.

Một người phải hoạt động nhiều như thế, phải chăm lo cho chu toàn nhiều công như thế, làm sao Thầy vẫn có thì giờ để làm thơ? Có nhiều độc giả khó tính cho rằng Thầy chỉ làm thơ để giải trí cho vui, nhưng thi sĩ Robert Lowell, một người rất ngưỡng mộ Thầy, đã xem Thầy là một nhà thơ ộtứ thiết ột có tâm hồn tao nhã hiếm có và trí tuệ sáng ngời. Thơ của Thầy đã được hàng triệu người Việt Nam yêu chuộng nhưng đồng thời cũng bị hai chính quyền quốc gia và cộng sản lên án nặng nề. Họ lo ngại rằng cái chí khí cao thượng và dũng cảm chứa đựng trong thơ của Thầy có thể làm lung lay và sụp đổ chế độ chính trị bạo tàn của họ. Tập thơ *Call me by my true name (Hãy gọi đúng tên tôi)* xuất bản bằng tiếng Anh chắc chắn sẽ làm rung động và soi sáng cho phần lớn chúng ta, những người yêu thơ hay không yêu thơ, trên phương diện tâm linh cũng như phương diện nghệ thuật. Tập thơ có hai phần: phần Tích môn và phần Bản môn.



Chủ đề của những bài thơ trong phần Tích môn là từ bi quán và lý duyên sinh của mọi hiện hữu; nắm vững điều này ta mới có thể giữ được cái nhìn tươi mát giữa những khổ đau chất ngất của chiến tranh. Chúng ta tránh được thái độ chạy trốn thực tại khổ đau bằng sự đi tìm hưởng thụ những khoái lạc giả tạo của thời đại mới. Chúng ta cũng tránh được không rơi vào tình trạng hoài nghi thất vọng của thuyết hiện sinh hay hư vô chủ nghĩa. Mọi hiện tượng của đời sống như khổ đau, tàn bạo và bất công đã đưa đến sự tàn hoại con người và vạn vật là những cái ta không thể trốn tránh được trong vòng sinh diệt vô thường, trái lại chính những khổ đau cơ bản ấy có thể đóng góp vào sự sáng tạo tuyệt vời của trái đất. Nhiều bài thơ đã diễn tả thật sâu sắc những hình ảnh đó, như hình ảnh hỏa châu sáng trên trời

**em bé vỗ tay reo
nhưng tiếng súng đã nổ
tiếng cười tắt theo
và chứng nhân còn đó**

(Chứng nhân còn đó)

Một buổi sáng thức dậy, giữa lúc tình hình chiến sự Việt Nam vẫn sôi sục trong biển lửa và máu, nghe tin một trong những người Tiếp Hiện đầu tiên của mình đã dùng lửa để tự thiêu cho hòa bình, nhà thơ tự hỏi: tại sao vũ trụ đẹp lên vô cùng?

**tại vì tôi sắp chết ?
tại vì tôi mở mắt ?**

(Chân Dung)

Hình ảnh của lửa được dùng rất nhiều trong thơ của Thầy, để nói về chiến tranh, có khi để nhắc lại một chút lửa hồng bếp cũ (*Xóm Mới*), hay để nói về thi ca (*Đuốc thơ còn cháy trên trang sử người*) nhưng thường là để ám chỉ rằng, như Bụt đã nói trong Kinh Lửa, mọi sự đang đang bốc cháy, và biến đổi không ngừng trong tiến trình sinh diệt của vạn vật.

Thầy Nhất Hạnh luôn luôn thấy mình và những người khổ đau là một, nhất là khi những người ấy là những nhà tu, những người đang tự thiêu cho hòa bình :

**lửa đốt cháy lòng tôi, đau thế gian,
ngã gục người học tăng bé nhỏ
em đốt tuổi xanh thành lửa đỏ
cháy ngất trời cao ngọn đuốc
rực về sông núi âm u
ôi thịt xương em
cho tôi quỳ ngàn năm bên đống tro yêu quý
luyện phép linh thiêng
biến em thành hoa hồng trở lại
những đóa sen búp đầu mùa chưa kịp hái...**

(Lửa đốt em tôi)

Thầy cũng thấy mình là kẻ đang bị hy sinh cho hòa bình :

**tôi biết chiều nay chính em sẽ bắn tôi
để lại vết thương cho Mẹ ôm ấp ngàn đời
nhức nhối...**

**...ngực tôi đây em bắn đi,
mạch máu của Mẹ truyền cho đây, em cắt đi,
để mà xây dựng nên lâu đài em mơ ước...**

(Đừng biến mảnh vườn xưa thành môi ngon lửa dữ)

Trong bài thơ *Let me give back to our homeland (Xin trả về cho non sông cho nhân loại cho đồng bào)* được trình bày dưới hình thức một vở kịch một màn trong cuốn *Love in action (Tình thương trong hành động)*, Thầy cũng xác định lại rằng :

**xương các em là xương tôi
thịt các em là thịt tôi
xương tôi tan
thịt tôi nát...**

khi Thầy hay tin bốn tác viên Phụng Sự Xã Hội vừa bị kẻ lạ mặt bắn ngã gục bên bờ sông.

**Còn da các em đây xin gửi trả về cho đồng bào
các em chưa bao giờ chấp nhận
cảnh nổi da xáo thịt
xin hãy dùng những mảnh da của các em đây
mà vá lại
những đường rách, những vết cắt rướm máu
trên thân hình dân tộc thương đau**

(Xin trả về cho non sông cho nhân loại cho đồng bào)

Giữa bao nhiêu đau thương nhức nhối do chiến tranh đưa tới, Thầy vẫn không quên nhìn ngắm những nét đẹp của quê hương :

**Sáng nay tôi nghe xôn xao trong nắng mai vũ trụ
đang được những con ong vàng siêng năng bắt đầu khởi công tạo dựng
công trình xây dựng ngàn đời
nhưng công trình, em xem, đã được ngàn đời hoàn tất**

(Bướm bay vườn cải hoa vàng)

Rõ ràng Phật pháp là thể gian pháp, hai cái không thể nào tách rời nhau. Một là tất cả, tất cả là một, cái nhìn Bát Nhã đã soi sáng suốt cả tập thơ, vì vậy mà tập thơ được mang tên Call me by my true name, hãy gọi đúng tên tôi; tôi có nhiều tên lắm, gọi đúng tên tôi thì đại bi tâm sẽ được khơi mở :

hãy ngắm tôi thoát hình trong từng phút từng giây

làm đọt lá trên cành xuân

làm con chim non cánh mềm

chiêm chiêm vui mừng trong tổ mới

làm con sâu xanh trên cuống hoa hồng

làm gân viên ngọc trắng tượng hình trong lòng đá...

**...tôi là con phù du thoát hình trên mặt nước
và là con chim sơn ca mùa xuân về trên sông đón**

bắt phù du

tôi là con ếch bơi trong hồ thu

và cũng là con rắn nước trườn đi tìm cách nuôi thân

bằng ếch nhái

tôi là em bé nghèo Uganda, bao nhiêu xương sườn

đều lộ ra,

hai bàn chân bằng hai ống sậy

tôi cũng là người chế tạo bom đạn

để cung cấp kịp thời cho các nước Á Phi

tôi là em bé mười hai bị làm nhục nhảy xuống biển sâu

tôi cũng là người hải tặc sinh ra với một trái tim chưa biết nhìn biết cảm

tôi là người đảng viên cao cấp, cầm quyền sinh sát trong tay

**và cũng là kẻ bị coi là có nợ máu nhân dân đang chết dần mòn trong trại tập trung cải tạo...
...hãy gọi đúng tên tôi cho tôi giặt mình tỉnh thức**

(Hãy gọi đúng tên tôi)

Đây là một đề tài lớn đã từng được nhiều nhà thơ nổi tiếng đề cập tới, như trong tập thơ Brahma của Emerson hay trong tập thơ Leaves of Grass và Songs of myself của Walt Whitman (*tôi là một cụ già, tôi cũng là một thanh niên cường tráng, tôi là một nhà minh triết, tôi cũng là một tên khùng*). Thật ra hai nhà thơ này đều bị ảnh hưởng của tác phẩm Bhagavad Gita của Ấn Độ.

Tập thơ của Thầy đã diễn tả thật sâu sắc tinh thần bất nhị của đạo Bụt, ta không thể nào tách rời lý tưởng từ bi cứu khổ của đạo Bụt ra khỏi những đấu tranh gian khổ hàng ngày của dân tộc Việt Nam. Cho nên dù tập thơ được chia làm hai phần, Tích môn và Bản môn, nhưng ngay trang đầu tập thơ đã có lời giới thiệu như sau : Nếu bạn tiếp xúc sâu sắc thể giới Tích môn là bạn đã ở trong Bản môn, cũng như khi bạn an trú ở Bản môn tức là bạn chưa hề tách khỏi Tích môn. Bụt vẫn dạy rằng sinh tử không khác với niết bàn : sắc chính là không, không chính là sắc.

Thơ trong phần Bản môn nhấn mạnh đến trí tuệ Bát nhã, đến sự bừng sáng của tâm thức :

Xôn xao trời dậy hoàng hôn mới

mắt biếc chim chuyển lá thủy tinh

thức giấc lãng quên

hồn rực sáng

hồ tâm lặng chiếu nguyệt thanh bình

(Tâm Nguyện)

Sự bừng sáng của tâm thức không bao giờ do một yếu tố tạo nên mà là kết quả của nhiều điều kiện hợp lại gọi là tương tức, một giáo lý căn bản của kinh Hoa Nghiêm :

trước khi tôi đi vào dòng suối

dòng suối đã có sẵn tôi

chúng ta không lúc nào không tương tức

(Phổ nhập)

Không có cái ta nào riêng biệt mà chỉ là một dòng
biến hóa không ngừng :

**mây là bay
hoa là nở**

(Tiếng gầm sư tử lớn)

Mọi hành động đều có liên hệ chặt chẽ với nhau :

**Anh là tôi
và tôi là anh
anh không thấy sao
rằng chúng ta tương tức
anh nuôi dưỡng đóa hoa trong tim anh
để cho tôi xinh đẹp
tôi chuyển hóa rác phiền não trong tôi
để cho anh không phải nhọc nhằn**

(Tương tức)

Lập trường bát nhã này là tiếng chuông cảnh tỉnh
đối với chủ nghĩa vị kỷ của phái Gestalt do Fritz
Perls đề xướng. W.H. Auden đã viết : chúng ta
phải thương yêu nhau không thì chúng ta sẽ chết
. Đây là tiếng nói củangười công giáo chân chính,
tương tự như lời kêu gọi của Thầy Nhất Hạnh
khi Thầy khuyên chúng ta nên tháo gỡ những
trái bom trong tâm ta, để người này đừng làm
cho người kia nổ tung. Đọc thơ của Thầy, ta có
thể tháo gỡ được những trái bom trong tâm vì thơ
của Thầy chứa đựng nhiều tuệ giác và tràn đầy
tình thương chân thật, thỉnh thoảng có bài có lối
hài hước đầy thiền vị như bài Phi cốc tính.

Một số bài thơ khác như bài Quy nguyện, Quay
về nương tựa hải đảo tự thân, Thiền hành, Hơi
thở ý thức...là những bài thiền tập có công năng
trị liệu rất lớn. Ta có thể lấy bài thơ Padmani
phác họa chân dung bồ tát Padmani mà Thầy
được thấy trên vách trong động Ajanta ở Ấn Độ
để mô tả chân dung của Thầy : bồ tát cầm đóa
sen, dáng nghiêng trời nghệ thuật.

Bài thơ Thông điệp xác định lập trường vững
chãi của những người không chịu khuất phục
trước bạo lực :

**tôi đi giữa rừng chông gai, như đi giữa vườn
kỳ hoa dị thảo**

đầu cắt cao, nụ cười ngày xưa còn đó

những vần thơ đã nở trong tiếng gào sủng đạn

Nhiều thiền sư cũng làm thơ viết văn nhưng ít
thấy ai diễn đạt được tình thương một cách tha
thiết và sâu đậm như Thầy Nhất Hạnh. Lời văn
và ý thơ của Thầy rõ ràng, sáng sủa, chân thật,
không gai góc, hay hiểm hóc đến độ gây khủng
hoảng cho tâm linh như nhiều người ưa đòi hỏi.
Chỉ có những đầu óc cầu kỳ ưa thích những gì
tối tăm rắc rối mới không chấp nhận được những
tư tưởng thanh cao và tấm lòng quảng đại của
Thầy. Nhưng không sao, Thầy vẫn thường xác
nhận rằng có nhiều con đường đưa tới tự do, giải
thoát; mỗi người tùy theo nghiệp lực của mình sẽ
chọn con đường thích hợp.

Làm sao những người như Pound, Rexroth hay
Waley có thể diễn dịch được thơ văn của Thầy ?
Không nắm vững tiếng Việt, tôi không xác định
được mức độ trung thực của những bản dịch này
so với vẻ đẹp của nguyên tác. Có lẽ chỉ có một
vị bồ tát mới có thể hiểu và diễn dịch một cách
trung thực thơ của một vị bồ tát khác. Tập thơ
Call me by my true name, Hãy gọi đúng tên tôi,
đã diễn tả được rất xuất sắc tinh thần tương tức
của đạo Bụt.

(Nhà phê bình văn học Morgan Gibson là tác
giả các sách Revolutionary Rexroth : Poet of
East-West wisdom, Among Buddhas in Japan và
Tantric Poetry of Kukai, JapanÔs Buddhist Saint.
Sống ở Kyoto, ông am hiểu tận tường văn hóa và
ngôn ngữ Nhật Bản)



Trái Tim Tôi Bất Ngờ Được Mở Ra

Tony Bates | *The Irish Times* - April 2012

Tôi đã tới, ít nhất là trái tim tôi đã cảm nhận tôi đã thực sự tới.

Với tình thương, chúng ta có thể đối diện với bất cứ tình huống nào

nhưng vì nhiều người trong chúng ta chưa biết tình thương chân thật là gì,

nên câu mà chúng ta phải tự hỏi là làm sao để tình thương được phát sinh ?

NHỮNG CÂU NÀY là những lời mở đầu của Thiền Sư Thích Nhất Hạnh hay của Thầy (*chữ này là chữ mà các đệ tử thân thương vẫn thường dùng để gọi người chữ Thầy theo người Việt là Thầy dạy học, thầy dạy tu*) khi thầy mở đầu bài giảng tại Thượng Viện Quốc Hội Anh tuần rồi. Không khí khá hăm hở sinh động trong phòng giảng bỗng nhiên im bật khi chúng tôi đứng dậy chào thiền sư.

Sau khi những lời giới thiệu khá cảm động của Lord Richard Laird, Thầy vẫn ngồi thật yên mấy phút và nét mặt không biểu hiện cảm xúc nào. Tôi chợt lo lắng e thầy không thích tới đây. Nhưng sau đó tôi đã nhận ra là Thầy cần thời gian để trở về với chính mình và để bắt mạch cái thính chúng khá đặc biệt này.

Với tình thương, chúng ta có thể đối diện với bất cứ tình huống nào nhưng nhiều người trong chúng ta chưa biết tình thương chân thật là gì thì câu mà chúng ta phải tự hỏi là làm sao để tình thương được phát sinh? Thầy tiếp tục: Nuôi dưỡng tình thương cho chính ta bắt đầu bằng hơi thở: **“Khi ta chú tâm và hít vào hơi thở vào, có một phép lạ đang xảy ra. Ta chợt nhớ là ta đang có cái thân đây và ta quán sát thấy cái**

thân thể này khá căng thẳng. Ta chú ý điều đó khi thở vào và ta buông thư các căng thẳng trên thân khi thở ra.”

Những lời của Thầy như đi thẳng vào tâm can ruột rà của tôi, những cơ bắp thật sâu trong tôi bỗng mở ra. Thường thì lộ trình đi từ cái đầu tôi đến trái tim tôi nó khá dài và khá quanh co. Tôi dùng quá nhiều trí năng nên sự phân xét chỉ nằm bên trên sự việc. Nhưng hôm nay những lời Thầy đã đi thẳng vào trái tim tôi. Trái tim tôi chợt bất ngờ bật mở ra. Tôi đã về, hay ít nhất trái tim chợt thấy mình đã thật sự về.

Hy vọng chuyến đi của Thầy đến Ái Nhĩ Lan tuần này sẽ có dịp giới thiệu lại cho chúng ta những nhiệm màu của sự sống

Khi ta thở vào trong chánh niệm, nhiều cơ hội mới có thể xảy ra. Chúng ta chợt khám phá rằng ta phải rất tri ân những nhiệm màu của sự sống đang nằm trong tầm tay ta. Đồng thời ta cũng tiếp xúc được với niềm đau trong ta và ta ngưng được sự trốn chạy niềm đau đó. Với chánh niệm ta có thể giữ được khoảng cách cần thiết để có thể ôm ấp niềm đau kia, lắng nghe thật sâu những gốc rễ của nó, chăm sóc nó. Và từ từ hiểu được niềm đau này. Lòng từ bi chợt ứa ra khi ta bắt đầu hiểu sâu hơn và với tâm từ bi kia ta có thể chuyển hóa được niềm đau ấy.

Và Thầy lại nói tiếp nhiều điều mà tôi đã nghe rồi trước đó nhưng sao lần này nó lại thật mới đối với tôi, giống như tôi chỉ mới nghe lần đầu. Tôi đã thành người mới rồi. Những lời Thầy đã rơi vào một con người mới, con người mà những vết thương cũ đã lành và những cơ hội mới đang mở ra.

Nói về chánh niệm, viết về chánh niệm thật dễ nhưng bạn chỉ thấy được sự sức mạnh của nó khi bạn đứng trước một người như Thầy. Một người mà đã thực sống nếp sống chánh niệm trong những thăng trầm lớn lao như vũ bão nhưng vẫn giữ được sự bình an.

Tinh thần của ông thầy tu 86 tuổi mảnh khảnh mong manh này thật dũng mãnh. Sự hiện diện của cả con người Thầy mới khiến cho thông điệp của Thầy trở nên một sức mạnh lớn lao.

Tôi quyết định là bây giờ cho đến ngày tôi chết, tôi nhất định phải sống cho bằng được dù cho chỉ một giờ thôi nếp sống can đảm và liêm khiết như Người.

Một người trong thính chúng đã hỏi Thầy là anh ta có thể làm được gì cho một người rất khổ đau mà đã nhất định đóng hết tất cả các phương cách trị liệu mà bạn bè muốn giúp anh ta. Ta nghe được niềm tuyệt vọng trong câu hỏi ấy và biết chắc là đây chính là một câu hỏi rất thật, không bác học.

Thầy đã trả lời rằng ta phải hết sức thận trọng, đừng mong đổi thay người kia gì hết. Cái mà người ấy rất cần, có thể chỉ là sự hiện diện và sự kiên nhẫn của ta. Một người mà đã đóng tất cả những cánh cửa trái tim với thế giới bên ngoài như thế có nghĩa là người kia đang rất đau và mất hết niềm tin nơi tất cả loài người. Nếu ta thương người ấy bằng cách có mặt thật sự, có mặt thật vững chãi cho người ấy mà hoàn toàn không đòi

hỏi người ấy phải đổi thay, may ra người ấy kịp thời thấy được tình thương chân thật của ta và mới chịu mở cửa

Năm 2004, tôi được thăm tu viện Làng Mai của thầy lần đầu và tôi được giao trách nhiệm lo về chuyển hóa rác trong chánh niệm, trộn lại phân hữu cơ và xếp lại giấy đã xài qua rồi, ép dẹp lại các thùng cạc tông để đem đi chuyển hóa. Tôi học được bài học là thật ra trên đời này không có gì là **“tiêu cực xấu xa dơ dáy”** thật sự. Cho dù đó là những kinh nghiệm mà mình xem là xấu hổ và muốn quăng nó đi nhưng chính nó đã giúp ta tỉnh dậy và trở nên một con người thật hơn xưa.

Hồi đó danh từ chánh niệm dường như là một từ ngữ lạ lùng, một khái niệm trừu tượng, nhưng ngày nay nó đã trở thành một danh từ sử dụng hằng ngày trong gia đình. Chỉ cách thực tập đơn giản đó đủ cho ta thấy cách hành xử của ta đã khác hơn, trước những niềm vui cũng như nỗi khổ mà ta gặp hằng ngày và đối với những người ta đang sống chung. Hy vọng rằng chuyến đi này của Thầy ở Ái Nhĩ Lan sẽ giới thiệu lại cho ta **“những nhiệm mầu của sự sống”** đang nằm trong tầm tay của ta ngay bây giờ và ở đây khi mà chúng ta chịu dừng lại, không chạy nữa và cho phép tim ta có thêm không gian để thở.

Giấy vào cửa nghe Thiền Sư Thích Nhất Hạnh giảng chiều mai ở Convention Centre Dublin đã bán hết, tuy nhiên bạn có thể nghe trực tuyến trên mạng mà không phải trả đồng nào trên mindfulnessireland.ie



Kinh Người Áo Trắng - Chất Liệu Tâm Linh

Thích Nhất Hạnh

Đây là bài pháp thoại ngày 24.01.2013 tại thiền đường Nước Tĩnh, xóm Thượng, Làng Mai trong khóa An Cư Kết Đông 2012-2013.

Kinh Người Áo Trắng và kinh Giáo Hóa Người Bệnh là hai kinh tiêu biểu về sự thực tập của người cư sĩ:

1. Kinh Người Áo Trắng

Kinh Người Áo Trắng, nguyên là Ưu Bà Tắc kinh, upāsaka sutra, là kinh 128 Trung A Hàm, hay kinh A. III. 211 Tăng Chi Bộ của tạng Pali. Ưu bà tắc là cư sĩ nam, là người thân cận với người xuất gia. Người tại gia là người thân cận với người xuất gia, thân cận để học hỏi và thực tập nên gọi là cận sự: cận sự nam (*upāsaka*) và cận sự nữ (*upāsikā*). Người xuất gia cần người tại gia và người tại gia cần người xuất gia.

Đi xuất gia thì không được mặc áo trắng mà phải mặc áo màu gọi là hoại sắc.

2. Kinh Giáo Hóa Người Bệnh

Người bệnh là người đang hấp hối. Kinh Giáo Hóa Người Bệnh hay kinh Độ Người Hấp Hối là kinh 26 Trung A Hàm hay kinh M. 143 Trung Bộ của tạng Pali.

Kinh Người Áo Trắng

Điểm nổi bật trong kinh Người áo Trắng là Bụt dạy người cư sĩ chỉ cần thực tập hai pháp môn sau đây là có đủ hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Đó là:

1. Năm giới
2. Bốn tùy niệm tức bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm)

Bụt nói rất rõ: Nếu người tại gia thực tập theo hai pháp môn trên thì có thể có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại mà không có khó khăn gì. Không có khó khăn có nghĩa là sự thực tập này rất dễ chịu, ta không cần phải lao nhọc, phải gồng lên để thực tập. Thực tập theo hai pháp môn trên thì:

- Ta có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại gọi là hiện pháp lạc trú.
- Ta chắc chắn không rơi trở lại vào những con đường khổ đau tức con đường địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và atula.
- Ta có thể đạt được quả vị nhập lưu (*vào dòng*) tức là gia nhập vào một dòng đi về tương lai, đi về hạnh phúc và giải thoát, cũng như ta muốn đi Paris và ta đã lên ngồi trong TGV (*xe lửa*) hướng về Paris thì chắc chắn là ta sẽ tới Paris. Vào dòng thì thế nào ta cũng được giải thoát hoàn toàn. Bụt nói ta chỉ sinh ra lại trong cõi hệ lụy bảy lần là tối đa. Nếu làm ăn khá thì ta sinh trở lại một hay hai lần hoặc ngay trong kiếp này ta cũng có thể được giải thoát hoàn toàn.

Cụm từ “*an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng và không có khó khăn gì*” được lặp lại nhiều lần trong kinh.

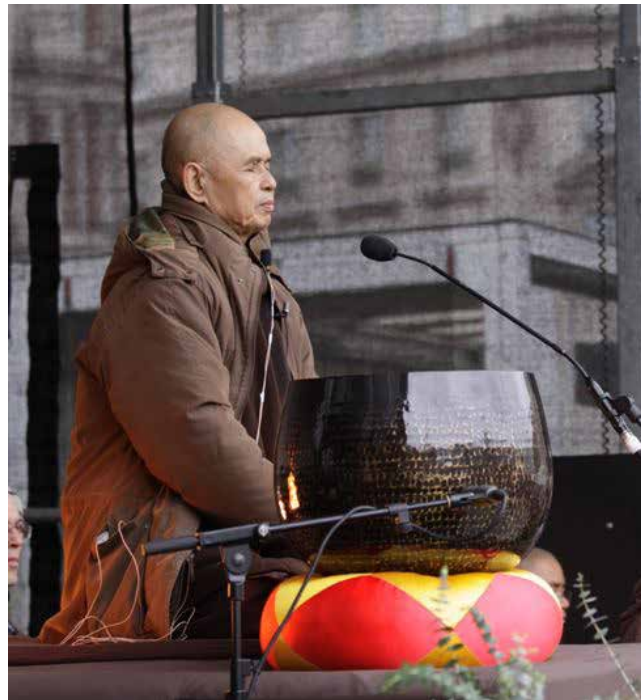
Xá Lợi Phất, thầy nên ghi nhớ rằng một người đệ tử áo trắng, nếu thực tập được như thế là đã chấm dứt được sự sa đọa vào địa ngục, nga quỷ, súc sanh và các đường dữ khác; đã chứng được quả Tu Đà Hoàn (*vào dòng*), không còn thối đọa vào các ác pháp. Người ấy chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác và chỉ cần qua lại tối đa bảy lần nữa trong các cõi trời và cõi người là có thể đạt đến biên giới của sự hoàn toàn giải thoát diệt khổ.

Kinh chỉ cho chúng ta rất nhiều điều:

Đức Thế Tôn dạy rằng chúng ta không thực tập để có hạnh phúc trong tương lai hay để có sự giải thoát và giác ngộ sau này mà thôi. Trước hết ta phải có hạnh phúc, giải thoát và giác ngộ ngay bây giờ. Trong đó có hàm ý: Không có con đường đưa tới hạnh phúc, hạnh phúc chính là con đường. Nếu ta thấy đau khổ trong khi tu là không đúng. Trong khi tu ta phải có hạnh phúc thì mới đúng. Nếu nghĩ rằng phải cực khổ bây giờ để trong tương lai có được hạnh phúc là ta không đi đúng con đường. Giáo lý **“hiện pháp lạc trú”** (*drstādharmasukhavihara*) rất quan trọng trong đạo Phật. Drstā là hiện pháp, sukhavihara là lạc trú hay lạc cư. Nhưng nhiều tông phái, nhiều chùa đã đánh mất giáo lý này. Ta tu như thế nào để có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại dù ta là cư sĩ. Ta không cần phải lao nhọc mà vẫn hạnh phúc trong giây phút hiện tại (*không có khó khăn gì*), ta phải tu cho khéo (*Khéo tu thì nổi, vụng tu thì chìm*). Cũng với pháp môn đó, nếu khéo tu thì ta có hạnh phúc ngay lập tức, còn không khéo tu thì ta cứ vật lộn hoài mà vẫn không đưa tới kết quả.

Quá khứ không còn nữa, tương lai thì chưa tới, những gì chúng ta thấy trong hiện tại là hiện pháp. Hạnh phúc phải có trong hiện pháp. Ta phải có hạnh phúc trong khi tu và phải tu như thế nào để đừng mệt nhọc, mất sức, chịu đựng. Ta phải ngồi thiền như thế nào để có hạnh phúc, đi thiền như thế nào để có hạnh phúc, tụng kinh như thế nào để có hạnh phúc. Nếu ta cố gắng mệt nhọc, thân tâm rã rời là không đúng. Ta phải khéo tu.

Hiện tại bảo đảm cho tương lai. Ta không rơi trở lại con đường của hệ lụy, địa ngục, nga quỷ, súc sanh.



Ta được vào dòng giải thoát và thế nào ta cũng được giải thoát hoàn toàn.

Kinh này không chỉ trả lời cho những mối quan tâm thường nhật của con người, mà cũng trả lời cho mối quan tâm tối hậu của con người. Con người có những mối quan tâm của đời sống hằng ngày như làm sao để có sức khỏe, để được che chở, để được an cư lạc nghiệp, v.v... Nhưng người cư sĩ cũng có mối quan tâm tối hậu. Họ cũng muốn biết: Sau này mình sẽ đi về đâu? Họ rất bận, họ không có thì giờ nhưng lâu lâu họ cũng hỏi: **“Không biết mình từ đâu tới và mình sẽ đi về đâu? Sau khi chết mình sẽ như thế nào?”** Đó là mối quan tâm tối hậu.

Giữa ba chất liệu tín mộ, chất liệu tâm linh và chất liệu chú thuật không có ranh giới rõ ràng

Tuy dạy cho cư sĩ nhưng Phật cũng làm thỏa mãn hai loại quan tâm: làm sao để có hạnh phúc trong đời này và làm sao để thấy được tương lai, thấy được mình đang đi về đâu. Trong kinh có rất nhiều chất liệu tâm linh.

Chúng ta phải để ý một chi tiết là trong kinh Phật gọi các cư sĩ là thánh đệ tử. Thánh đệ tử là đệ tử, tuy là cư sĩ nhưng có chất thánh (*holy element*)

trong họ. Khi có năng lượng của niệm, định và tuệ thì ta có chất thánh trong con người của mình. Chất thánh đó bảo hộ ta, làm cho ta hạnh phúc và đưa ta đi tới. Chất thánh không từ ngoài đi vào mà là do tự ta chế tác ra bằng sự tu tập năm giới và bốn phép tùy niệm.

Đạo Bụt cung cấp cho người cư sĩ chất liệu tâm linh (*the spiritual element*) chứ không phải chỉ cung cấp sự tín mộ như nhiều người đã hiểu lầm. Tín mộ là chỉ tin tưởng vào những thể lực bên ngoài. Giữa chất liệu tâm linh và chất liệu tín mộ (*the devotional element*) không có một ranh giới rõ ràng, vì vậy có những phép thực tập mà bề ngoài thấy như tín mộ nhưng bên trong rất tâm linh vì trong đó có niệm, định và tuệ. Ví dụ như chúng ta lạy trước tượng Phật, bề ngoài trông giống như pháp môn tín mộ. Bụt là người, ta cũng là người, người này lạy người kia tại vì trong người kia có chất liệu thánh. Ta là người hoàn toàn không có khả năng và ta lạy cầu xin một vị Phật, vị bồ tát, vị thánh nhân cứu giúp mình. Lạy như vậy giống như một sự tín mộ.

Tuy nhiên, tùy theo cách lạy, trước khi lạy ta quán chiếu: Người lạy và người được lạy đều không có tính cách riêng biệt.

Mừng Thượng Thọ Thầy

**Vun trồng bi trí nẻo đi về,
Chí nguyện hòa bình vượt cõi mê.
Vị ngọt đạo mầu thơm thể giới,
Giọt không mưa pháp âm sơn Khê.
Hoa sen toả cánh trời phương ngoại,
Hạt giống gieo mầm đất ruộng quê.
Thượng thọ khánh vàng ngân tịnh độ,
Đường xưa theo gót...
Diệt Sanh hề !**

Đệ tử Chân Minh Trí

Lạy Đức Thế Tôn, Ngài là Bụt, con là chúng sanh nhưng con thấy Bụt được làm bằng những chất liệu không phải Bụt, trong đó có chúng sanh. Con tuy là chúng sanh nhưng con có chất Bụt trong lòng. Nhận thức như vậy, con thấy con có trong Bụt và Bụt có trong con.

Quán chiếu như vậy rồi lạy xuống thì không phải là sự tín mộ, cầu xin mà là sự thực tập. Lạy xuống trước tượng Phật, bề ngoài giống như một sự tín mộ nhưng bên trong là một hành động quán chiếu. Người ta thường hay lẫn lộn tín mộ và tâm linh.

Ngoài chất liệu tín mộ và chất liệu tâm linh còn có chất liệu chú thuật (*the magical element*). Người theo đạo Thiên chúa cũng tin tưởng vào những thể lực ma quái. Khi cảm thấy có thể lực ma quái thì người ta đưa cây thánh giá ra trước mặt và nghĩ rằng ma quái phải rút lui. Cây thánh giá tuy được làm bằng gỗ hay bằng sắt nhưng nó có thần lực. Đó là chất liệu chú thuật. Chúng ta cũng có câu thần chú để mỗi khi gặp ma ta đọc lên thì ma chạy. Đó cũng là chất liệu chú thuật.

Không có ranh giới rõ ràng giữa ba chất liệu tín mộ, tâm linh và chú thuật, ví dụ như Tâm Kinh Bát Nhã. Tâm Kinh là một kinh nói về tuệ giác cao nhất (*the perfect understanding*). Tâm Kinh Bát Nhã giúp ta quán chiếu thấy được tất cả đều không có tự tánh để ta vượt thoát những khổ đau, sợ hãi (*độ nhất thiết khổ ách*). Tâm Kinh Bát Nhã là một hình thái sinh hoạt tâm linh cao nhất (*prajñā paramita*). Nhưng có người tụng Tâm Kinh để có công đức, sáng trưa chiều đều tụng, tụng ba bốn chục năm mà vẫn không hiểu. Cũng như chú Chuẩn Đề và chú Đại Bi, người ta tụng năm này sang năm khác mà không hiểu gì cả. Người ta tin tưởng rằng tụng chú để đuổi tà ma. Cũng như những thầy tụng chú Lăng Nghiêm để nữ sắc đừng tới kéo mình, nhưng có thầy dù tụng năm này sang năm khác mà nữ sắc vẫn kéo đi như thường. Ta có câu thần chú, khi nằm mơ thấy ma ta đọc lên câu thần chú nhưng con ma nhe răng cười chẳng sợ gì cả. Tâm linh có thể trở thành tín mộ và tín mộ có thể trở thành chú thuật.

Có những thuyền nhân vượt biển chỉ đem theo một bản Tâm Kinh. Họ tin rằng bản Tâm Kinh có thể cứu họ khỏi những cơn sóng gió ngoài biển, tránh thoát loài thủy quái và những tên hải tặc. Tôi có những đệ tử đem theo cuốn **“Nẻo về cửa ý”** khi vượt biển. Họ nghĩ cuốn sách đó rất linh thiêng, trong đó có nói về Tâm Kinh. Khi sử dụng văn bản Tâm Kinh để bảo hộ cho mình thì có thể ta có sử dụng một ít chất liệu tâm linh nhưng ta sử dụng chất liệu tin mộ nhiều hơn. Có thể ta tin rằng có Tâm Kinh trên thuyền thì hải tặc không dám tới. Đó là chất liệu chú thuật. Khi người Anh tới xâm chiếm nước Miến Điện bằng máy bay, xe tăng và súng đạn thì có những Phật tử mang bùa chú đi tới trước súng đạn vì họ nghĩ rằng có bùa chú trên người thì súng bắn không trúng. Họ đưa tay lên trời bắt ấn vì họ tin rằng làm như vậy thì máy bay sẽ rớt xuống.

Thọ trì năm giới để bảo đảm tự do và hạnh phúc

Nhưng khi đọc kinh Người Áo Trắng thì chúng ta thấy chủ ý của Bụt là cho người cư sĩ chất liệu tâm linh. Năm giới là sự thực tập giúp cho ta đừng sa đọa vào cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Mỗi giới bảo đảm cho ta một tự do. Ví dụ như giới thứ năm là **“không vương vào vòng ma túy”**, nếu ta giữ giới thứ năm này thì ta không vương vào ma túy rất rõ ràng. Năm giới bảo đảm cho ta năm không gian tự do. **“Không rơi trở lại vào tình trạng hệ lụy”** không phải là chuyện siêu hình mà là chuyện rất thực tế và rất khoa học. Giữ năm giới thì ta có năm khoảng trời tự do thật lớn, thân tâm ta được thanh tịnh, mạnh khỏe và ta có nhiều niềm vui. Đây không phải là một sự hứa hẹn hão huyền về một hạnh phúc tương lai. Giữ năm giới thì ta có hạnh phúc ngay lập tức. Ai đã thọ năm giới thì biết giờ phút mà ta quỵ xuống nhận năm giới là ta có hạnh phúc liền. Ta thấy mình có một con đường và năm giới sẽ bảo hộ cho mình, mình sẽ có rất nhiều tự do khi thọ trì năm giới. Bụt dạy người cư sĩ phải thọ trì năm giới thì mới bảo đảm được hạnh phúc của mình. Hạnh phúc đó ta không phải chờ lâu, ta có thể có ngay trong giây phút hiện tại.

Nhưng nói như vậy không có nghĩa là người xuất gia không cần năm giới. Người xuất gia thọ 250 giới nhưng 250 giới đó rốt cuộc vẫn nằm trong năm giới. 250 giới có nhiều chi tiết hơn nhưng vẫn phát xuất từ năm giới. Theo truyền thống thì năm giới rất đơn sơ: không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không uống rượu. Nhưng năm giới trong kinh Người Áo Trắng có giới tướng rất rõ ràng. Nương trên tinh thần của kinh Người Áo Trắng ở Làng Mai chúng ta có năm giới tân tu với đầy đủ giới tướng, phản chiếu được tinh thần Tứ đế và Bát chánh đạo trong đó có chánh kiến. Khi quyết tâm thực tập theo năm giới thì ta chẵn chắn có tự do, hạnh phúc và niềm vui ngay trong giây phút hiện tại. Điều này rất khoa học, không có gì là mê tín dị đoan. Đó là chất liệu tâm linh, trong đó có niệm, định và tuệ.

Bốn tâm cao đẹp

Bốn tâm cao đẹp là niệm Bụt, niệm Pháp, niệm Tăng và niệm Giới.

Niệm Bụt

Niệm Bụt không phải là cầu xin ân huệ từ một thế lực bên ngoài. Niệm Bụt làm cho tâm ta được tịnh hóa. Bụt là một con người như mình, nhưng nhờ sự thực tập mà chuyển hóa được những phiền não, khổ đau. Khi niệm Bụt ta có một niềm tin là ta cũng có thể làm như Bụt, tại vì nếu Bụt là con người mà làm được thì ta là con người, ta cũng có thể làm được. Vì vậy diễn tả Bụt như một thần linh là một điều tai hại, làm cho người ta không thể với tới được. Bụt phải là một con người. **“Đường xưa mây trắng”** là bộ sách mà trong đó tác giả đã tìm đủ mọi cách để phục hồi tính người của Bụt. Thấy Bụt như một con người ta sẽ dễ dàng tới tiếp cận, còn nếu Ngài là một thần linh thì rất khó mà tiếp cận. Bộ **“Đường xưa mây trắng”** có công đức giúp cho ta thấy được Bụt là một con người để ta tiếp cận được dễ dàng và ta niềm tin là ta cũng sẽ làm được như Bụt. Những đức tính như Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu,

Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn là những đức tính mà chúng ta cũng có thể có được. Đó là 10 danh hiệu của Bụt.

Cư sĩ Cấp Cô Độc, mỗi khi nghĩ tới Bụt là ông có hạnh phúc ngay. Trong cuộc đời, nếu ta có được một người quen như vậy thì rất hay, mỗi nghĩ tới người đó thì tự nhiên ta có hạnh phúc tràn trề. Trong trường hợp của ông Cấp Cô Độc thì người đó là Bụt. Thầy Xá Lợi Phất biết rất rõ là ông Cấp Cô Độc đang đau nhức, nhưng nếu thầy nhắc tới Bụt thì chắc là ông sẽ bớt đau ngay. Thiên hướng dẫn của thầy Sariputra rất khôn ngoan.

Niệm Pháp

Pháp là một đối tượng của tùy niệm, anusmrti. Niệm Pháp ta cũng có hạnh phúc rất nhiều. Pháp đại diện cho Bụt, Pháp là chất liệu của một vị Bụt. Sở dĩ Bụt là Bụt là vì Ngài có Pháp thân. Pháp thân là sự thực tập, là tuệ giác, là cái cho ta tự do và hạnh phúc. Pháp không phải là một cái gì xa xôi, ta có thể trực tiếp tiếp cận Pháp mà không cần phải qua trung gian của một người nào dù cho người đó là một tăng lữ.

Pháp là gì? Pháp có tính cách thiết thực, hiện tại, không phải là cái gì mơ hồ thuộc về thế giới siêu nhiên và tương lai. Đặc tính của Pháp là *samdittika*, có nghĩa là có tính cách thiết thực trong giây phút hiện tại như thở vào, thở ra. Thở vào, thở ra là chuyện chúng ta có thể thấy trong giây phút hiện tại. Nếu đề tâm vào hơi thở và thở vào ta sẽ thấy trong khi thở ta đem thân về với tâm và hơi thở vào làm cho thân của ta hay cảm thọ của ta lắng dịu xuống. Đó là chuyện thiết thực hiện tại (*samdittika*). Pháp không phải là cái ta mong ước ở tương lai. Sự thực tập và hạnh phúc xảy ra ngay trong giây phút hiện tại. Nó vượt thoát thời gian (*ākālika*), nó có hiệu nghiệm ngay trong giây phút hiện tại và không bao giờ mất tính hiện tại của nó. Giáo pháp mẫu nhiệm này, ta có thể tự mình thực chứng (*ehipasika*) mà không cần phải qua một trung gian. Ehipasika là tự mình tiếp cận và chứng nghiệm. Đây không phải là sự tín mộ, cầu xin.

Điều pháp của Đức Thế Tôn, con đường mà con đang nguyện đi theo, là giáo pháp đã được nhiệm mầu tuyên thuyết. Giáo pháp đó là thiện thuyết (*well proclaimed*), là giáo pháp có thể chứng nghiệm ngay trong giây phút hiện tại (*samdittika*), là giáo pháp có giá trị vượt thoát thời gian (*ākālika*), là giáo pháp mà mọi người có thể đến mà tự thấy (*ehipasika*), là giáo pháp có công năng dẫn đạo đi lên, là giáo pháp có công năng dập tắt phiền não, là giáo pháp mà người trí nào cũng có thể tự mình thông đạt.

Đây không phải là sự lay lục cầu xin, không phải là sự tín mộ mà trước hết là tâm linh, là tuệ giác. Vì vậy giáo pháp Đức Thế Tôn hiến tặng cho người tại gia là một loại giáo pháp cao, thuần túy, không đòi hỏi một niềm tin mù quáng. Khi tâm ta tiếp cận được với ba viên ngọc quý tức Bụt, Pháp và Tăng thì tự nhiên ta có hạnh phúc, ta cảm thấy có sự che chở bởi năng lượng niệm-định-tuệ được chế tác ra trong sự thực tập.

Hạnh phúc ngay trong hiện tại

Niệm Bụt, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, ta không cần phải niệm Thiên để được sinh lên cõi trời. Ta đang có hạnh phúc trong giây phút hiện tại, mà nếu có hạnh phúc ở cõi này thì cõi này đã là cõi trời. Người ta muốn sinh Thiên hay sinh cõi Tịnh độ, nhưng nếu đã có hạnh phúc ở đây rồi thì ta không cần Thiên giới hay cõi Tịnh độ nữa. Cụm từ **“hiện pháp lạc trú”** đã được lặp lại sáu lần trong kinh. Là người xuất gia, nếu muốn đem Phật pháp chia sẻ với người cư sĩ thì ta phải nhớ làm thế nào để họ được sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại, đừng hứa hẹn với họ Niết bàn, Tịnh độ hay Thiên đường. Đó là ý của Bụt, ta phải sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Chuyện này không khó khăn gì và phương pháp thực tập lại rất dễ chịu. Ta có thể làm hay hơn nữa, khi có hạnh phúc thì ta chứng được quả vào dòng cùng đi với tứ chúng. Nếu đi một mình như một giọt nước thì ta sẽ bốc hơi, đi như một dòng sông với đại chúng thì chắc chắn là ta sẽ đi ra biển. Vào dòng là không đi lui nữa. Đã vào dòng rồi, dù có được giải thoát hoàn toàn trong năm kiếp hay trong hai kiếp nữa thì ta cũng

đã yên, ta không còn lo sợ. Hơn nữa ta đang có hạnh phúc nên ta không cần phải giải thoát mau một cách hấp tấp.

Chúng ta có những phép thực tập dành cho cư sĩ mà người xuất gia cũng có thể tham dự được. Nếu khéo léo thực tập thì những pháp môn đó có chất liệu tâm linh nhiều hơn chất liệu tín mộ:

Lễ kính

Nhất giả, lễ kính chư Phật: Sự thực tập đầu tiên là bày tỏ sự kính ngưỡng của mình đối với Phật. Bên ngoài sự thực tập này giống như một hành động tín mộ, nhưng nếu ta biết cách thì sự thực tập có chất liệu tâm linh rất cao. Muốn lễ Phật ta phải quán chiếu Phật là ai, ta là ai, giữa ta và Phật có sự liên hệ nào. Biết được giữa ta và Phật không có sự ngăn cách thì tuệ giác sẽ phát hiện ra trong khi ta lạy xuống. Sáng nay, khi đọc Sám pháp địa xúc tôi cũng lạy xuống như các thầy, các sư chú và các đạo hữu nhưng trong khi lạy tôi quán chiếu là mình đang lạy với tất cả dòng họ huyết thống và tâm linh mà không phải là một cá nhân đang lạy xuống. Đó là có chất liệu tâm linh. Ta cũng thấy được là người đang lạy và người được lạy không tách rời nhau tại vì trong tổ tiên tâm linh cũng có Phật. Trong khi lạy ta tiếp xúc được vô ngã, tiếp xúc được tính bất nhị giữa Phật và chúng sanh. Cái lạy đó không phải là tín mộ. Tuy bên ngoài có vẻ giống như ta cầu xin sự che chở, cầu xin một chút hạnh phúc, một chút tâm linh nhưng thật ra trong khi lạy ta chế tác ra hạnh phúc, chế tác tự do và chế tác tâm linh.

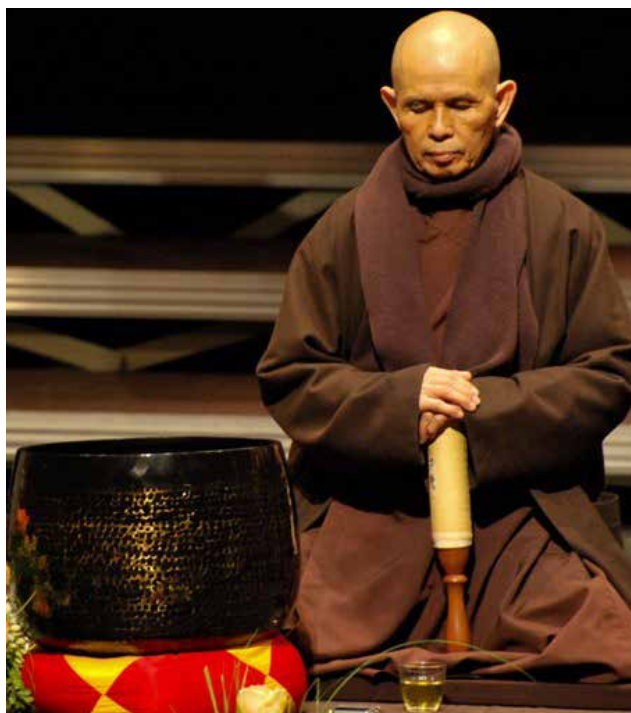
Xưng tán

Nhị giả, xưng tán Như Lai: Xưng tán là ca ngợi, ta ca ngợi Phật là bậc thầy của loài trời, loài người. Phật đã qua tới một cách nhiệm mầu, đã diệt trừ được những phiền não, đã điều phục được con người dù là những người ngang ngược nhất. Nếu biết quán chiếu ta thấy mình đang đi trên con đường của Phật và mình cũng đang thực hiện những điều Phật đã làm. Xưng tán đem lại những tuệ giác, những tự do và làm cho phiền não, tham vọng, hận thù tan biến đi tại vì chúng ta đang hướng về một cái gì rất đẹp. Phương hướng rất

quan trọng, khi biết được phương hướng quay về thì ta buông bỏ được rất nhiều hệ lụy. Vì vậy con người phải có một hướng đi. Trong kinh có nói làm thân con lạc đà chở nặng cũng chưa thật sự là khổ, chỉ khi nào không biết được hướng đi mới thật là khổ. Khi lễ kính và xưng tán là ta biết đi về hướng nào, ta muốn đi về hướng của Phật, của Bồ Tát. Hướng về đó là ngoảnh lưng lại với những cái khác. Xưng tán Như Lai đem lại hạnh phúc ngay trong khi xưng tán.

Cúng dường

Tam giả, quán tu cúng dường: Chúng ta thường nghĩ cúng dường là cung cấp cho người xuất gia bốn thứ cần thiết như thức ăn, áo quần, thuốc men và chỗ ở gọi là tứ sự cúng dường. Cúng dường thì có công đức, công đức này giống như một tương mục tiết kiệm để này ta xài dài dài sau này. Thật ra nếu cúng dường bằng chất liệu tâm linh thì ngay trong lúc cúng dường ta buông bỏ, ta có niềm vui, có hạnh phúc, tự do. Khi ta giúp được cho người bớt khổ và có niềm vui thì hạnh phúc tới ngay trong lúc đó chứ không phải chỉ có trong tương lai.



Hơn nữa có nhiều thứ cúng dường, ta cúng dường thực phẩm, áo quần, thuốc men nhưng ta cũng có thể cúng dường Phật pháp. Ta đem đạo Bụt ra để giúp cho người khác bớt khổ, ta cho họ một giờ tham vấn và với kinh nghiệm, với tuệ giác của mình trong một giờ đó ta có thể kéo họ ra khỏi địa ngục. Đó là một loại cúng dường, còn quan trọng hơn là cúng dường cơm áo. Ta ngồi với một người đang trầm luân, khổ não không có lối ra và ta quán chiếu, nhìn rõ, hiểu thấu nỗi khổ niềm đau của người đó rồi tìm cách đưa họ ra khỏi thế giới của địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Đó là một hình thức cúng dường. Không cần phải có tiền mới cúng dường được, ta chỉ cần có tình thương và tuệ giác là có thể cúng dường rất nhiều. Đó là cúng dường Pháp.

Cúng dường hương không phải để có mùi thơm. Thay vì đốt một cây nhang ta đốt cả bụt, tưởng rằng làm như vậy là có nhiều công đức. Chư tổ đã dạy ta phải biết cách cúng dường hương. Chúng ta có những bài dâng hương rất hay:

Giới hương, định hương, tuệ hương, giải thoát hương, giải thoát tri kiến hương. Con có giới, có định, có tuệ, có giải thoát và con đem cúng dường lên Bụt.

Cúng dường như vậy thì công đức vô lượng, cúng dường không cần nhiều tiền mà chỉ cần tâm của mình.

Sám hối

Tứ giả, sám hối nghiệp chương: Sám hối không phải là xưng tội. Với sự chứng minh của tăng thân, của sư anh, sư chị, của chư Bụt và chư Bồ Tát ta nhìn lại con người của mình để thấy ta đã đi tới đâu, ta đã thành công chỗ nào và chưa thành công chỗ nào để ta có thể đi tới.

Sám pháp địa xúc là một pháp môn rất hay, là một quá trình quán chiếu để chuyển hóa mà không phải là một hành động thú tội và cầu xin. Ở xóm Thượng sáng nào chúng ta cũng thực tập Sám pháp địa xúc. Ví dụ ta nói: Bạch Đức Thế Tôn, lâu nay con đi như bị ma đuổi, con không có an lạc trong từng bước chân. Con sinh ra đời

để đi như vậy thì rất uổng. Trong khi Đức Thế Tôn đi từng bước thanh thoi, an lạc, hạnh phúc, nuôi dưỡng trí tuệ mà con lại đi như vậy thì con không xứng đáng làm học trò của Ngài. Con lạy xuống ba lạy hứa với Đức Thế Tôn là từ nay trở đi mỗi bước chân của con sẽ có vững chãi, an lạc, thanh thoi, nuôi dưỡng và trí tuệ. Đó là sám để đưa tới tuệ giác và lãnh mạnh hóa đời sống của mình.

Tùy hỷ

Ngũ giả, tùy hỷ công đức: Chúng ta phải có tâm niệm vui khi người khác thành công. Người kia có hạnh phúc thì ta mừng cho người đó. Ta không ganh tị, tranh đua với người đó. Thấy bất cứ điều gì có tác dụng đưa nhân loại đi tới, giúp cho con người bớt khổ thì ta đều yểm trợ. Đó gọi là tùy hỷ công đức. Ta thấy những thực hiện của người đó cũng là những thực hiện của mình và những gì ta thực hiện cũng là để cho người đó có hạnh phúc.

Ta có 10 hạnh của đức Phổ Hiền mà quý vị phải tự học lấy:

Lục giả, thỉnh chuyển pháp luân.

Thất giả, thỉnh Phật trụ thế.

Bát giả, thường tùy Phật học.

Cửu giả, hằng thuận chúng sanh.

Thập giả, phổ giai hồi hướng.

Phóng sinh

Chúng ta có những sự thực tập như phóng sinh tức thả chim, thả cá. Sự thực tập này cũng đem lại hạnh phúc, nó không hẳn là sự tín mộ mà là tâm linh. Phóng sinh đem lại rất nhiều niềm vui vì ta bảo hộ cho các loài chúng sinh. Ăn chay là một trong những hành động phóng sinh đẹp nhất. Nếu ăn chay mà ta đau khổ thì thả là đừng ăn chay còn hơn. Ta phải có hạnh phúc trong khi ăn chay, ta có niềm vui vì mình không cần ăn thịt của chúng sinh, mình bảo hộ cho sinh môi, mình cho trái đất một tương lai.

Tu tạo công đức: Giúp người nghèo, người cô đơn.

Xây tháp,

Đúc chuông

In kinh

Ăn chay Cúng thí thực

Đeo tượng Phật: Đeo tượng Phật hay thờ Phật để nhắc ta hình ảnh của Phật, để nhắc rằng ta đã có con đường thì đeo tượng Phật có tính cách tâm linh. Nếu nghĩ tượng Phật này rất linh thiêng, đem theo trong xe ta sẽ không bao giờ gặp tai nạn thì đó là sự tín mộ.

Trong kinh này Bụt dạy về tâm linh nhiều hơn sự tín mộ. Ngài rất coi trọng người cư sĩ, Ngài biết người cư sĩ có thể thành đạt rất nhiều. Chúng ta có thể nghĩ rằng sự thực tập trước tiên là chất liệu tâm linh có khả năng chế tác giới, định và tuệ. Nhưng nếu không khéo thì tất cả sự thực tập tâm linh trở thành sự thực tập tín mộ, trong đó có thể có cả sự thực tập ma thuật. Muốn đem Phật pháp truyền bá rộng rãi trong nhân gian ta phải nắm được vấn đề để đừng làm thoái hóa đạo Bụt, để đừng làm mất đi bản chất của đạo Bụt. Ví dụ trong kinh Bụt dạy người cư sĩ phải thực tập như thế nào để có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại và hạnh phúc trong hiện tại sẽ bảo đảm cho tương lai. Nếu khuyên người ta nên phát tâm nhằm chán cõi đời này để cầu sang một cõi khác là không đúng theo nguyên ý của Bụt. Bỏ hiện tại để tìm cầu tương lai là không đúng với bản hoài của Bụt. Trong kinh Bụt có nói tới cõi trời như một chỗ ta có thể sinh ra trở lại để tu học mà không phải chỗ cuối cùng. Chỗ cuối cùng của chúng ta là giải thoát hoàn toàn.

Người ta nói cúng dường cho các thầy thì sau này được sinh lên cõi trời là không đúng. Ta có thể được sinh lên cõi trời nhưng đó không phải là mục đích chính. Mục đích đầu tiên là phải có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại và được sinh lên cõi trời hay lên cõi Tịnh độ chỉ là những sản phẩm phụ mà thôi. Lấy sản phẩm phụ làm mục tiêu là không đúng, mục tiêu là sống hạnh phúc ngay lập tức. Ta phải giúp Bụt, ta phải phục hồi lại giáo lý nguyên thủy của Ngài. Ta phải cống hiến phương pháp tu như thế nào để người ta có hạnh phúc, có giải thoát, có tự do ngay trong giây phút hiện tại và hạnh phúc đó bảo đảm cho tương lai. Không phải là Bụt không nghĩ tới tương lai,

nhưng Ngài nói tương lai tùy thuộc hiện tại, nếu hiện tại ta có hạnh phúc thì chắc chắn là ta sẽ có hạnh phúc trong tương lai.

Kinh Giáo Hóa Người Bệnh

Sau khi đã thực tập dưới sự hướng dẫn của thầy Xá Lợi Phất thì ông Cấp Cô Độc thoát ra khỏi sự sợ hãi. Người sắp chết thường rất sợ hãi, họ không biết mình sẽ đi về đâu. Biết rõ tính của vạn pháp là không tới, không đi, không có, không không, không sinh, không diệt thì cư sĩ Cấp Cô Độc chết một cách rất nhẹ nhàng. Cư sĩ đã nhấn lại một thỉnh cầu: Phần lớn người cư sĩ chỉ lo chuyện làm ăn, buôn bán, gia đình, sự nghiệp mà không có thì giờ để học hỏi giáo pháp nhiều. Tuy vậy trong số cư sĩ cũng có những người có khả năng và thì giờ để tiếp thu và hành trì giáo pháp màu nhiệm mà thầy Xá Lợi Phất đã trao truyền hôm nay. Xin thầy A Nan về bạch với Đức Thế Tôn cũng nên ban phát giáo lý bất sinh bất diệt, vô khứ vô lai cho người cư sĩ.

Vì vậy trong những khóa tu Làng Mai tổ chức tại Âu Châu hay Mỹ Châu đều có một bài giảng cuối cùng về không sinh không tử. Đó là thể theo lời thỉnh cầu của cư sĩ Cấp Cô Độc, một khóa tu bảy ngày mà không có giáo lý về sinh tử để đáp ứng lại mối quan tâm tới hậu thì vẫn còn chưa đầy đủ.

Giây phút qui hương ngày THẦY biểu hiện

MAI

Xin làm cánh hoa mai,

Trong nội mẹ rừng mai.

Gội nhuần ơn mưa pháp,

Sáu thức phóng quang mai.

Nhất Tâm kính lễ thọ,

Hạnh Tuệ rục trời mai.

C.M.T

Tâm Kinh Tuệ Giác Qua Bờ

Thích Nhất Hạnh

Bồ-tát Avalokiteśvara, trong khi quán chiếu sâu sắc với tuệ giác qua bờ, bỗng khám phá ra rằng tất cả năm uẩn đều trống rỗng, tất cả đều là cái không. Giác ngộ điều ấy xong, bồ-tát vượt qua được mọi khổ đau ách nạn.

“Này Śāriputra, hình hài này chính là cái không và cái không cũng chính là hình hài này. Hình hài này không phải là một cái gì khác với cái không và cái không cũng không phải là một cái gì khác với hình hài này. Điều này cũng đúng với các cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức.

“Này Śāriputra, tất cả mọi hiện tượng đều mang theo tướng không, không hiện tượng nào thực sự có sinh, có diệt, có có, có không, có dơ, có sạch, có thêm và có bớt.

“Chính vì vậy mà trong cái không, năm uẩn là hình hài, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức đều không có mặt như những thực tại riêng biệt. Mười tám lĩnh vực hiện tượng là sáu căn, sáu trần và sáu thức cũng đều không có mặt như những thực tại riêng biệt; mười hai khoen nhân duyên cùng sự chấm dứt của chúng, bốn đế là khổ, tập, diệt và đạo cũng không có mặt như những thực tại riêng biệt; tuệ giác và chứng đắc cũng đều như thế.

“Vị bồ-tát khi thực tập phép quán tuệ giác qua bờ không thấy có gì cần được chứng đắc, nên không thấy còn có gì chướng ngại trong tâm. Và vì tâm không còn chướng ngại nên vị ấy vượt thắng được mọi sợ hãi, đập tan được mọi tri giác sai lầm và đạt được nirvāṇa tuyệt hảo.

“Tất cả các Bụt trong quá khứ, hiện tại và vị lai nhờ nương vào phép thực tập tuệ giác qua bờ mà đạt tới chánh giác toàn vẹn.



“Cho nên, này thầy Śāriputra, ai cũng cần biết rằng tuệ giác qua bờ là một linh chú lớn, là linh chú sáng nhất, là linh chú cao nhất, là linh chú không thể so sánh được. Đó là tuệ giác chân thực có khả năng diệt trừ tất cả mọi khổ nạn. Vì vậy ta nên đọc lên câu linh chú sau đây để tán dương tuệ giác qua bờ:

“Gate, gate, pāragate, pārasamgate, bodhi, svaha!”

BẢN DỊCH TÂM KINH MỚI, THEO KỆ 5 CHỮ

Avalokita

Khi quán chiếu sâu sắc
Với tuệ giác qua bờ,
Bỗng khám phá ra rằng:
Năm uẩn đều trống rỗng.
Giác ngộ được điều đó,
Bồ-tát vượt ra được
Mọi khổ đau ách nạn. (C)

“Này Śāriputra,
Hình hài này là không,
Không là hình hài này;
Hình hài chẳng khác không,
Không chẳng khác hình hài.
Điều này cũng đúng với
Cảm thọ và tri giác,
Tâm hành và nhận thức. (C)

“Này Śāriputra,
Mọi hiện tượng đều không,
Không sinh cũng không diệt,
Không có cũng không không,
Không dơ cũng không sạch,
Không thêm cũng không bớt. (C)

“Cho nên trong cái không,
Năm uẩn đều không thể
Tự riêng mình có mặt.
Mười tám loại hiện tượng
Là sáu căn, sáu trần
Và sáu thức cũng thế;
Mười hai khoen nhân duyên
Và sự chấm dứt chúng
Cũng đều là như thế;
Khổ, tập, diệt và đạo
Tuệ giác và chứng đắc
Cũng đều là như thế. (C)

“Khi một vị bồ-tát
Nương tuệ giác qua bờ
Không thấy có sở đắc
Nên tâm hết chướng ngại.
Vì tâm hết chướng ngại
Nên không còn sợ hãi,
Đập tan mọi vọng tưởng,
Đạt niết-bàn tuyệt hảo. (C)

Chư Bụt trong ba đời
Nương tuệ giác qua bờ
Đều có thể thành tựu
Quả chánh giác toàn vẹn. (C)

“Vậy nên phải biết rằng
Phép tuệ giác qua bờ
Là một linh chú lớn,
Là linh chú sáng nhất,
Là linh chú cao tột,
Không có linh chú nào
Có thể so sánh được.
Là tuệ giác chân thực
Có khả năng diệt trừ
Tất cả mọi khổ nạn. (C)

Vậy ta hãy tuyên thuyết
Câu linh chú qua bờ:

“Gate, gate,
pāragate,
pārasamgate,
bodhi, svaha!” (CC)

LÝ DO TẠI SAO PHẢI DỊCH LẠI TÂM KINH

Các con của Thầy,

Sở dĩ Thầy phải dịch lại Tâm kinh, vì vị tổ sư biên tập Tâm kinh đã không đủ khéo léo trong khi sử dụng ngôn từ; do đó, đã gây ra nhiều hiểu lầm qua các thời đại.

Thầy muốn kể cho các con nghe hai câu chuyện: câu chuyện của một vị sa-di tới tham vấn một thiền sư và câu chuyện một thầy khát sĩ tới tham vấn Tuệ Trung Thượng Sĩ.

1

Vị thiền sư hỏi chú sa-di:

- Con hiểu Tâm kinh như thế nào, nói cho Thầy nghe đi.

Chú sa-di chấp tay đáp:

- Con học được rằng, tất cả năm uẩn đều là không. Không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; không có sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp; không có sáu thức, mười tám giới cũng không có, mười hai nhân duyên cũng không có, mà cả tuệ giác và chứng đắc cũng không có.

- Con có tin vào lời kinh ấy không?

- Dạ con rất tin vào lời kinh.

Thiền sư bảo:

- Con xích lại gần thầy đây.

Khi chú sa-di xích lại gần, vị thiền sư liền dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ của mình nắm lấy cái mũi của chú sa-di và vận một cái mạnh. Chú sa-di đau quá la lên:

- Thầy ơi, thầy làm con đau quá!

Vị thiền sư nhìn chú và hỏi:

- Vừa rồi chú nói rằng không có mũi. Nếu không có mũi thì cái gì đau vậy?

2

Tuệ Trung Thượng Sĩ là một vị thiền sư cư sĩ, đã từng làm y chỉ sư cho vua Trần Nhân Tông hồi vua còn nhỏ tuổi. Hôm ấy, có một thầy tỳ-kheo tới hỏi ngài về Tâm kinh:

- Bạch Thượng Sĩ, hình hài chính là cái không, cái không chính là hình hài, câu này có nghĩa gì?

Ban đầu, Thượng Sĩ im lặng. Sau đó, Thượng Sĩ hỏi:

- Thầy có hình hài không?

- Dạ có.

- Vậy thì tại sao lại nói hình hài là không?

Thượng sĩ hỏi tiếp:

- Thầy có thấy trong cái không gian trống rỗng kia, có cái hình hài không?

- Dạ con không thấy có.

- Vậy thì tại sao lại nói cái không tức là hình hài?

Vị khất sĩ đứng lên xá và đi ra. Nhưng thầy bị Thượng Sĩ gọi lại và đọc cho nghe bài kệ sau đây:

*“Sắc tức thị không, không tức thị sắc,
Chư Bụt ba đời tạm thời bày đặt.
Không chẳng phải sắc, sắc chẳng phải không,
Thể tính sáng trong không hề còn mất.”*

Căn cứ vào câu chuyện này, ta thấy Tuệ Trung Thượng Sĩ đã nói ngược lại với Tâm kinh và đã động tới cái công thức **“sắc tức thị không, không tức thị sắc”** linh thiêng, bất khả xâm phạm của nền văn học Bát-nhã.

Thầy thấy Thượng Sĩ đã đi quá đà. Thượng sĩ chưa thấy được rằng cái lỗi không nằm ở công thức **“sắc tức thị không”** mà nằm ở chỗ vụng về nơi câu **“Thị cố không trung vô sắc”**. Cách dùng chữ của Tâm kinh Bát-nhã ngay từ câu đầu cho đến câu: **“không sinh, không diệt, không do, không sạch, không thêm, không bớt”**, theo Thầy đã là tuyệt hảo. Thầy chỉ hơi tiếc là vị tổ sư biên tập Tâm kinh đã không thêm vào bốn chữ không có, không không ngay sau bốn chữ không sinh, không diệt mà thôi. Bởi vì bốn chữ ấy có thể giúp người thoát khỏi ý niệm có và không, và người ta sẽ không còn dễ bị kẹt vào những cái như **“không mắt, không tai, không mũi, không lưỡi...”** Cái mũi của chú sa-di đến bây giờ vẫn còn đó, các con thấy không?

Vấn đề bắt đầu từ câu kinh: **“Này Śāriputra, vì thế mà trong cái không, không có hình hài, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức”** (tiếng Phạn: *Tasmāc śāriputra sūnyatayāṃ na rūpaṃ na vedanā na saṃjñā na saṃskārāḥ na vijñānam*). Ô hay! Vừa nói ở trên là cái không chính là hình hài, và hình hài chính là cái không, mà bây giờ lại nói ngược lại: Chỉ có cái không, không có hình hài. Câu kinh này có thể đưa tới những hiểu lầm tai hại: Nó bóc tất cả các pháp ra khỏi phạm

trù hữu và đặt chúng vào trong phạm trú vô (*vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức...*). Trong khi đó, thực tính của vạn pháp là không hữu cũng không vô, không sinh cũng không diệt. Kiến chấp hữu là một biên kiến. Kiến chấp vô là một biên kiến khác. Cái mũi của sự chú còn đau tới bây giờ là vì sự vụng về này. Cho đến bài kệ kiến giải tương truyền là của tổ Huệ Năng cũng bị kẹt vào ý niệm vô đó: **“bản lai vô nhất vật!”**:

*“Cây bồ đề vốn chưa bao giờ từng có
Đài gương sáng cũng vậy
Từ xưa nay, chưa thực sự có một cái gì
Vậy thử hỏi bụi bặm có chỗ nào để bám?”*

Thật là:

*“Một áng mây qua che cửa động
Bao nhiêu chim chóc lạc đường về.”*

Tuệ giác Bát nhã là thứ tuệ giác siêu việt giúp chúng ta vượt thoát mọi cặp ý niệm đối lập như sinh diệt, có không, nhiễm tịnh, thêm bớt, chủ thể đối tượng, v.v... và tiếp xúc được với thực tại bất sinh bất diệt, phi hữu phi vô, v.v... : thực tại này chính là thực tính của vạn pháp. Đó là trạng thái của sự mát mẻ, lắng dịu, bình an, vô úy, có thể chứng nghiệm được ngay trong đời sống hiện tại với hình thể năm uẩn của mình. Đó là nirvāṇa.

“Chim chóc ưa trời mây, hươu nai ưa đồng quê, các bậc thức giả ưa rong chơi nơi niết bàn.”
Đây là một câu rất hay trong phẩm Nê Hoàn của Kinh Pháp Cú trong tạng kinh chữ Hán.

Tuệ giác Bát nhã là sự thật tuyệt đối, là thắng nghĩa đế, vượt lên trên mọi sự thật ước lệ. Nó là cái thấy cao nhất của Bụt. Những đoạn kinh nào trong Đại Tạng, dù là trong các bộ Kinh Bát Nhã đồ sộ, nếu không phản chiếu được tinh thần trên, thì đều còn nằm trong bình diện sự thật ước lệ, chưa phải là đệ nhất nghĩa đế. Rủi thay, ngay trong Tâm Kinh, ta cũng thấy có một đoạn khá dài như thế.

Cũng vì vậy mà trong bản dịch mới này, Thầy đã đổi luôn cách dùng chữ trong nguyên văn tiếng Phạn và bản dịch chữ Hán của thầy Huyền Trang. Thầy dịch: **“Chính vì vậy mà trong cái không, năm uẩn là hình hài, cảm thọ, tri giác,**

tâm hành và nhận thức đều không có mặt như những thực tại riêng biệt, (*They do not exist as separate entities*). **Các pháp từ duyên khởi mà biểu hiện, không có tự tính riêng biệt, không thể tự riêng mình có mặt; đó là điều kinh Bát-nhã muốn tuyên giải.** “Cả tuệ giác và chứng đắc cũng không có mặt như những gì riêng biệt.” **Câu kinh này cũng sâu sắc không kém gì câu “sắc tức thị không”.** **Thầy cũng đã thêm vào bốn chữ không có, không không vào sau bốn chữ không sinh, không diệt.** “Không có, không không” là tuệ giác siêu việt của Bụt trong kinh Kātyāyana (*Ca Chiên Diên*), khi Bụt đưa ra một định nghĩa về chánh kiến. Bốn chữ này sẽ giúp cho các thế hệ sa-di tương lai không còn bị đau lỗ mũi.

Tâm kinh Bát-nhã có chủ ý muốn giúp cho Hữu Bộ (*Sarvāstivāda*) buông bỏ chủ trương ngã không pháp hữu (*không có ngã, mà chỉ có pháp*). Chủ trương sâu sắc của Bát-nhã thật ra là đề xiển dương tuệ giác ngã không (*ātma sūnyatā*) và pháp không (*dharma sūnyatā*) chứ không phải là ngã vô và pháp vô. Bụt đã dạy trong kinh Kātyāyana rằng phần lớn người đời đều bị kẹt vào ý niệm hữu hoặc vô. Câu kinh: **“Chính vì vậy mà trong cái không, không có sắc, thọ, tưởng, hành, thức...”** rõ ràng là đang bị kẹt vào ý niệm vô, cho nên câu kinh ấy không phải là một câu kinh liễu nghĩa. Ngã không (*ātma sūnyatā*) chỉ có nghĩa là sự trống rỗng của cái ngã, mà không phải là sự vắng mặt của một cái ngã, cũng như chiếc bong bóng trống rỗng bên trong chứ không phải là không có chiếc bong bóng. Pháp không (*dharma sūnyatā*) cũng thế, nó chỉ có nghĩa là sự trống rỗng của các pháp mà không phải là sự vắng mặt của các pháp, cũng như bông hoa chỉ được làm bằng những yếu tố không phải hoa chứ không phải là bông hoa đang không có mặt.

Tâm kinh Bát-nhã ra đời muộn khi tín ngưỡng mật giáo đã bắt đầu thịnh hành. Vị tổ sư biên tập Tâm kinh đã muốn tín đồ Mật giáo đọc tụng Tâm kinh, nên trong đoạn cuối đã trình bày Tâm kinh như một linh chú. Đây cũng là một phương tiện quyền xảo. Thầy sử dụng cụm từ **“tuệ giác qua bờ”**, vì trong câu linh chú ấy có từ pāragate có nghĩa là qua tới bờ bên kia, bờ của

trí tuệ. Pārāyana cũng như Pāramitā đều được dịch là Đáo Bỉ Ngạn. Trong Kinh Tập (*Sutta Nipāta*), có một kinh gọi là Pārāyana được dịch là đáo bỉ ngạn, qua tới bờ bên kia.

*Viết tại Viện Vô Ưu, Waldbröl,
Thầy của các con, thương và tin cậy*

Chúc các con tập tụng bản dịch mới cho hay. Mình đã có bản dịch tiếng Anh rồi và thầy Pháp Linh đang phổ nhạc mới. Thế nào trong ấn bản mới của Nhật Tụng Thiền Môn, ta cũng đưa bản dịch mới này vào. Hôm qua dịch xong, có một ánh trăng đi vào trong phòng Thầy. Đó là khoảng ba giờ khuya ngày 21.08.2014.



Tay Thầy Trong Tay Con

Những lá thư thầy viết cho đệ tử

Trong kinh Lăng Nghiêm, ở chương Đại Thế Chí Niệm Phật, ta được học rằng trong khi mẹ nhớ con và đi tìm con, nếu con cũng nhớ mẹ và đi tìm mẹ thì thế nào mẹ và con cũng tìm được nhau và hai mẹ con sẽ không bao giờ xa nhau. Điều này cũng đúng với liên hệ thầy và đệ tử: nếu thầy có chủ tâm đi tìm đệ tử trong khi đệ tử cũng có chủ tâm đi tìm thầy thì chắc chắn là thầy và đệ tử sẽ gặp nhau. Thầy tìm được con thì thầy nắm tay con để đi trên con đường thực tập, con trở thành thầy và thầy có trong con. Và như thế trong tay con đã có tay thầy.

Bài kệ xưng tán Pháp Hoa như sau:

*Đêm tụng kinh Pháp Hoa
Tiếng xao động tinh hà
Địa cầu vừa tỉnh giấc
Lòng đất bỗng đơm hoa*

*Đêm tụng kinh Pháp Hoa
Bảo tháp hiện chói lòa
Khắp trời Bồ tát hiện
Tay Bụt trong tay ta*

Tay Bụt trong tay ta có nghĩa là ta được nắm tay Bụt mà đi. Cũng có nghĩa là trong tay ta đã có tay Bụt. Bụt và ta không còn là hai thực tại riêng biệt. Ta và Bụt bất nhị. Lúc ấy thì hạnh phúc ta rất lớn.

Những lá thư thầy viết cho con là để trao truyền cho con. Trao truyền cái gì? Không phải một mớ kiến thức, một mớ giáo lý. Thầy trao truyền cho con chính bản thân của thầy. Và nếu con biết cách tiếp nhận thì thầy trở thành con và con trở thành thầy. Đó là nguyên lý Tam Luân Không Tịch: người trao truyền, vật trao truyền và người tiếp nhận không phải là ba cái riêng biệt, mà chỉ là một cái.

Đọc những lá thư thầy viết, ta thấy được ta, và ta thấy ta trong thầy và thầy trong ta. Liên hệ thầy trò trở nên bất diệt nhờ ta có được cái thấy Tam



Luân Không Tịch. Nhờ thầy mà ta tiếp cận được với Bụt và Tổ, nhờ ta mà thầy có thể đem Bụt và Tổ đi về tương lai.

Tình thầy trò là như thế. Tuyến tập những lá thư thầy viết cho con sẽ còn được tiếp nối dài dài...

Thầy - Thất Ngôi Yên, Thứ Bảy, ngày 22 tháng 11 năm 2010.

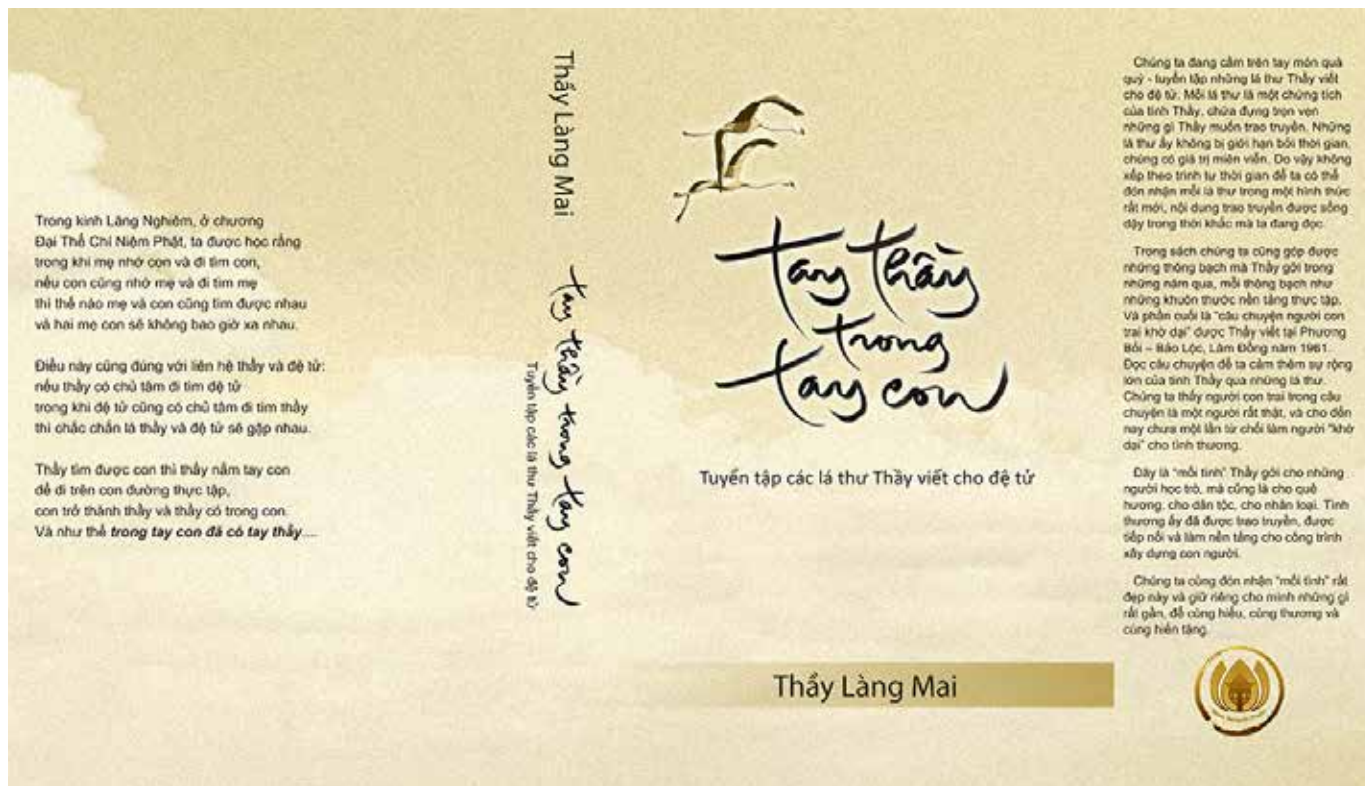
Lời giới thiệu

Chúng ta đang cầm trên tay món quà quý - Tuyển tập những lá thư thầy viết cho đệ tử. Mỗi lá thư là một chứng tích của tình Thầy, chứa đựng trọn vẹn những gì Thầy muốn trao truyền. Những lá thư ấy không bị giới hạn bởi thời gian, do vậy không xếp theo trình tự thời gian để ta có thể đón nhận mỗi lá thư trong một hình thức mới, nội dung trao truyền được sống dậy trong thời khắc mà ta đang đọc.

Trong sách chúng ta cũng góp được những thông bạch mà Thầy gửi trong những năm qua, mỗi thông bạch như những khuôn thước nền tảng thực tập. Và phần cuối là **“câu chuyện người con trai khờ dại”** được Thầy viết tại Phương Bối - Bảo Lộc, Lâm Đồng năm 1961. Đọc câu chuyện để ta cảm thêm sự rộng lớn của tình Thầy qua những lá thư. Chúng ta thấy người con trai trong câu chuyện là một người rất thật và cho đến nay chưa một lần từ chối làm người **“khờ dại”** cho tình thương.

Đây là mối tình Thầy gửi cho người học trò mà cũng cho quê hương, cho nhân loại. Tình thương ấy đã được trao truyền, được tiếp nối và làm nền tảng cho công trình xây dựng con người.

Chúng ta đón nhận mối tình rất đẹp này và giữ riêng cho mình những gì rất gần, để cùng hiểu, cùng thương và cùng hiến tặng.



Bầy Ong Siêng Năng

Thư gửi các con của Thầy

Thư viết cho chúng thường trú trong chuyến đi Mỹ năm 2000

Đầu năm nay Thầy có ý muốn viết một cuốn sách (cho vui) về thầy trò mình với đề sách là **“Học trò tôi”** hoặc **“Đệ tử tôi”** hay là **“Học trò tôi và tôi”** (my disciples and me), kể chuyện từng đưa lớn lên thế nào, gặp Thầy thế nào, đi xuất gia làm sao, gặp những chương ngại nào, may mắn nào, trong liên hệ thầy trò và giữa anh chị em có những khó khăn nào, những ngại ngùng nào, những hạnh phúc nào, những cơ hội nào, những chuyển hóa nào, v.v.. Thầy nghĩ mình nói lên được sự thật nhiều từng nào thì sách sẽ hay chừng ấy và công việc biên tập cũng như công bố sẽ cho mình rất nhiều niềm vui và cũng cho độc giả mình rất nhiều niềm vui. Vui nhất là thầy trò mình cùng ghi chung được vào một tập sách rất nhiều chi tiết của sự sống tu tập, hành đạo và giúp đời, để thỉnh thoảng đem ra đọc chơi với nhau rồi cứ theo đó mà bổ túc cho sách ngày càng thêm giàu có. Nó cũng có thể là cơ hội để mình soi chiếu nội tâm, lý tưởng và sự thực tập của mình. Mình chỉ xuất bản khi nào mình thấy **“tạm vừa ý”** thôi, phải không? Các con sẽ phải mỗi người tự viết phần mình, viết bằng tiếng Việt hoặc tiếng Anh, hoặc vừa Việt vừa Anh cũng không sao, Thầy sẽ thêm phần của Thầy vào rồi thầy trò mình sẽ làm việc biên tập (editing) chung cho vui.

Nhưng trong chuyến đi này Thầy lại có thêm một ý khác là thầy trò mình có thể viết về các cuộc du hành hoằng hóa của tăng đoàn mình, mục đích cũng là để ghi lại những chuyện rất hay mà mình có thể chia sẻ với hàng triệu người thân. Tại vì Thầy thấy tăng đoàn mình đi hành đạo cũng đẹp lắm, không kém gì tăng đoàn thời nguyên thủy.

lời xuyên tạc, khi được gặp tăng đoàn, thấy tăng



Có nhiều lúc Thầy thấy các con của Thầy làm việc chung một cách thăm lặng và chuyên cần như một bầy ong và Thầy cảm thấy rất hạnh phúc - hạnh phúc nhiều lắm. Mùa xuân này tại Làng Mai trong khóa tu 21 ngày với đề tài Con Mắt Của Bụt, Thầy có nói nhiều tới Tăng thân như một bầy ong. Các con ong màu vàng. **“Sáng nay tôi nghe xôn xao trong nắng mai, vũ trụ đang được những con ong vàng siêng năng bắt đầu khởi công tạo dựng”** (trong bài thơ *Bướm Bay Vườn Cải Hoa Vàng*). Tăng đoàn của mình là tăng đoàn áo nâu nhưng thỉnh thoảng cũng biến thành tăng đoàn màu vàng để truyền giới, đi đâu cũng đi thành từng đoàn, làm gì cũng làm chung với nhau, rất đẹp. Có vài người từng bị nghe những đoàn tươi mát, hạnh phúc, làm việc chuyên cần

và im lặng bên nhau, có đủ thương yêu, hòa hợp và rất dễ thương với họ, họ đã giặt mình tỉnh thức và tự cải chính lấy những lời đàm tiếu họ đã từng nghe. Chúng ta đã từng đi nhiều chuyến ở châu Âu, châu Á và châu Mỹ, tổ chức những khóa tu thật lớn, những ngày chánh niệm thật lớn, những buổi pháp thoại thật lớn có khi có cả bốn hoặc năm ngàn người tham dự. Cả thầy lẫn trò đã học hỏi được rất nhiều về cách tổ chức và hướng dẫn. Mỗi năm chúng ta đều có dịp học thêm và trong tương lai sẽ còn được học hỏi thêm nữa. Nhưng ngó lại thì trong năm nay, năm 2000, các con của Thầy đã giỏi lắm, chính Thầy cũng phải khen thắm. Các con giỏi không những khi thiết kế với nhau mà còn giỏi khi điều hợp công tác với người cư sĩ, lại biết nhận diện và sử dụng tài năng của họ, điều này thật quý. Tuy giữa chúng ta thỉnh thoảng cũng còn có một vài khó khăn, tuy giữa ta với người cư sĩ thỉnh thoảng cũng còn có một vài khó khăn, nhưng đó là chuyện đương nhiên phải có để giúp chúng ta được tiếp tục học hỏi thêm mỗi ngày, và những khó khăn đó bao giờ ta cũng vượt được nhờ sự hành trì giới luật, uy nghi, các pháp môn điều trị và làm mới.

Một khóa tu, một ngày quán niệm hay một buổi diễn thuyết công cộng lớn thường phải cần ít ra là một năm để chuẩn bị. Các con đã thiết kế ra sao, chuẩn bị thế nào, phân công làm sao, điều này chúng ta có thể ghi lại và chia sẻ với Tăng thân,



với các sư em sau này và với các bạn khác. Có những khó khăn nào, những trở ngại nào, những trợ duyên nào, ta đều nên ghi chép lại. Ai làm gì thì ghi chép cái ấy, làm chung thì cũng ghi chép phần mình và nhận xét của mình. Những buổi họp chung, đề cử người đi, những khó khăn trong việc ra thông cáo, thông bạch, đăng báo, truyền thanh, truyền hình, những đêm không được thức khuya làm việc với máy vi tính, những khó khăn không được Thầy và sư anh sư chị hiểu kịp cho, những khi phải mua vé trễ, tìm hãng xe để thuê, người đã có tên trong danh sách đi, bây giờ vì một lý do nào đó lại không đi được, và những điều xảy ra bất ngờ không tính trước, v.v... Ta phải ghi lại hết để mà khóc mà cười với nhau cho vui.

Các con nhớ lại mà xem, việc các sư anh, sư chị và sư em đi qua Escondido để chuẩn bị nơi cư trú cho tăng đoàn trong thời gian tăng đoàn lưu trú tại miền Nam Cali cũng đã ly kỳ không kém việc ông trưởng giả Cấp Cô Độc và thầy Xá Lợi Phất đi bộ từ Tu viện Trúc Lâm ở thủ đô Vương Xá đến thủ đô Xá Vệ và tìm mua được đất của thái tử Kỳ Đà. Nội về việc này cũng đã là một giai thoại lớn với tất cả những chi tiết li kì như sư em Pháp Dung gặp sư tử núi, như việc một con rắn từ trong rô may của sư chị Trung Chính bò ra. (Chàng Pritam nói: “Nếu tôi mà như sư cô Trung Chính thì tôi sẽ bị heart attack mà chết ngay trước khi bị rắn cắn”). Rồi đến việc thầy Giác Thanh “**dấn thân**” hết mình, đứng ra giúp tổ chức lễ Bông Hồng Cài Áo tại chùa Huệ Quang. Có ai trước đây đã tưởng tượng có một thầy Giác Thanh đầy đầy năng lượng như thế không?

Cuốn sách này mình tạm đặt tên là “**bầy ong siêng năng**”, trong khi chờ đợi một cái tên hay hơn. Các con ai đã ở vào vị trí và trách vụ nào thì viết về những gì mình đã trải qua, đã nghe và đã thấy. Trong các khóa tu, mình nghe và thấy cũng thật nhiều. Sư em Pháp Niệm và Pritam ngồi trong một nhóm pháp đàm ở khóa tu tại trường đại học UCSD đã nghe một thiền sinh Mỹ tám mươi một tuổi kể chuyện tại sao ông tới khóa tu. Ông nói tuy ông đã về hưu rồi, nhưng ông vẫn còn cổ phần trong thị trường chứng khoán. Gần đây giá cổ phần của ông xuống thấp quá,

ông bị depression nặng. Ông phải đi bác sĩ tâm lý trị liệu để chữa. Ông thầy tâm lý nói: **“Thôi ông đừng nhờ tôi chữa nữa. Hãy dùng số tiền đáng lý phải trả cho tôi để ghi tên vào khóa tu thầy Nhất Hạnh sẽ mở vào tuần tới tại UCSD. Tôi chắc là tới đó tu sáu ngày thế nào ông cũng hết depression”**. Ông bác sĩ tâm lý này đã đọc sách Thầy, đã dự khóa tu và đã có từ bi đến mức không cần giữ khách hàng cho mình nữa. Bà vợ ông thiên sinh cũng đã bảy mươi bốn tuổi. Bà nói trong buổi pháp đàm là hai ông bà đã từng học đủ các đạo mà chưa thấy có đạo nào dạy thật rõ ràng, minh bạch về bản thân mình và cũng chưa thấy có đạo nào có tinh thần lạc quan, cởi mở và thực tiễn như đạo Bụt mà Thầy đang dạy. Nghe kể chuyện, Thầy nói **“mình nên ghi tên hai ông bà lại để khi kể, mình biết “nói có sách, mách có chứng”**. Những chuyện như vậy thật vui và đáng ghi chép, các con nghĩ có đúng không? Thầy biết mỗi người chúng ta đều có những chuyện như vậy để kể lại.

Hôm nay, chiều 20.9.00, Thầy có ý mời các con viết chung cuốn **“bầy ong siêng năng”** trước, ít nhất là ghi chép lại để đừng quên. Ghi chép chuyện hôm nay xong thì để thêm năm bảy phút ghi chép chuyện hôm qua và chuyện của các khóa trước. Hành văn cũng được mà ghi **“notes”** cũng được. Việc này vui lắm. Rồi trong khóa tu mùa đông, mình sẽ viết chung tập kia tức là tập **“Thầy trò tôi”**, vừa viết vừa học tiếp **“Nhiếp Đại Thừa Luận”**. Các con có bằng lòng không?

Thơ này Thầy sẽ đồng thời gửi cho các con của Thầy ở cả các xóm Thượng, Hạ, Mới, Thạch, Tùng, Trong Sáng, Vững Chãi và Bạch Vân. Thầy nghĩ tới tất cả các con và Thầy đang có hạnh phúc. Thầy ôm tất cả vào lòng và hôn trên trán từng đứa, ý thức rằng thầy trò mình đang được sống chung bên nhau.

Thầy,
Nhất Hạnh



Thầy Trong Tăng Thân

Thư gửi các bạn thiền sinh trong khóa tu

Thư cho thiền sinh khóa tu **“One Buddha Is Not Enough”**, 08 .2009

Thư gửi các bạn thiền sinh trong khóa tu **“One Buddha Is Not Enough”** tại Estes Park, tiểu bang Colorado, Hoa Kỳ.

Đây là lá thư thứ hai Thầy viết cho quý vị từ bệnh viện Massachusetts General Hospital. Tình trạng của Thầy đã khá sau bảy ngày trị liệu. Thầy cảm ơn tất cả các thầy các sư cô và tất cả liệt vị đã gửi năng lượng thương yêu cho Thầy. Được biết tất cả đại chúng trong khóa tu, xuất gia cũng như tại gia, đã và đang thực tập hết lòng, Thầy rất hạnh phúc. Những thất vọng, lo lắng và buồn tủi được gây ra lúc đầu vì sự vắng mặt của Thầy đã được hoàn toàn chuyển hóa thành niềm vui, hy vọng và sự tin cậy. Tăng thân đã hướng dẫn và điều động khóa tu một cách tuyệt vời, khó có thể làm hay hơn được, dù không có mặt Thầy. Sự chuyển hóa và những niềm vui mà quý vị đang có đã nuôi dưỡng Thầy rất nhiều, cũng như đã và đang nuôi dưỡng tất cả mọi thành phần khác của Tăng thân. Hôm nay, gần hoàn mãn khóa tu, tất cả chúng ta đều đã thấy được tài năng, sự mẫu nhiệm và phép lạ của Tăng thân, và ai cũng phải công nhận rằng Tăng thân đã thật sự tiếp nối được Thầy, và tiếp nối một cách rất đẹp đẽ, do đó ta không còn phải lo sợ gì cho tương lai của sự thực tập. Tăng thân chứng tỏ có khả năng tiếp nối được sự nghiệp của Bụt, của Tổ, của Thầy. Ngày xưa vua Ba Tư Nặc đã từng nói với Bụt rằng mỗi khi nhìn kỹ Tăng đoàn của Bụt, vua thấy được Bụt một cách rõ ràng hơn. Một trong những thành tựu lớn của khóa tu này là tất cả chúng ta đều thấy được Thầy trong Tăng thân, kể cả những vị mới đến với Tăng thân lần đầu.

Nhân dịp này Thầy muốn đề nghị biến khóa tu Colorado thành một khóa tu hằng năm trong truyền thống Làng Mai, và nếu điều kiện cho phép, tất cả chúng ta đều tới khóa tu với tư cách những thành phần trong Tăng thân để cho những người chưa có cơ hội tới với Tăng thân có thể tới mà thực tập giáo pháp mẫu nhiệm này. Làm được như thế thì mỗi người trong quý vị sẽ trở thành sự tiếp nối của Thầy. Mỗi khi nghĩ rằng mình đã được tiếp nối đẹp đẽ bởi Tăng thân, bởi quý vị, Thầy lại cảm thấy trái tim mình rất ấm áp. Thầy có niềm tin vững chãi nơi Tăng thân, và tin chắc rằng Tăng thân của Thầy sẽ luôn luôn tạo được phép lạ của sự chuyển hóa và trị liệu mỗi khi có một khóa tu, dù Thầy có mặt hay không có mặt với sắc thân tứ đại này. Thầy rất mong được nghe kiến giải của quý vị về vấn đề ấy.

Một lần nữa Thầy xin cảm ơn tất cả quý vị và mong ước được gặp lại quý vị sớm trong các khóa tu tới.

Thương và tin cậy,

Thầy,
Nhất Hạnh

Tỉnh Dậy Đi Thôi, Các Bạn Xuất Gia Trẻ!

Thư Thầy, ngày 27/09/2014

Thư tâm tình gửi các con xuất sĩ của Thầy

Nội viện Phương Khê, ngày 27/09/2014

Các con thân mến,

Hồi Thầy mới vào chùa năm 16 tuổi, trên phương diện danh từ thì mình đã được gọi Bụt Sakyamuni là Bồn Sư (*Nam Mô Đức Bồn Sư Bụt Sakyamuni*). Bồn Sư (*tiếng Bắc là Bản Sư*) có nghĩa là Thầy tôi. Nhưng kỳ thực đức Bụt mà mình được gặp khi mới vô chùa không phải là một vị Thầy đích thực mà là một nhân vật rất huyền thoại, đầy phép lạ, đầy thần thông, rất xa cách với con người. Mình không được gặp Bụt của đạo Bụt nguyên thủy mà cũng không được gặp Bụt của đạo Bụt tiểu thừa. Hình ảnh Bụt nguyên thủy là một vị Thầy ăn mặc rất đơn sơ, trải bồ đoàn tọa cụ ngồi trên đất, ngồi pháp đàm, nói pháp thoại và ăn cơm với các Thầy. Mình không gặp được hình ảnh đó, vì vậy trên phương diện danh từ mình được gọi là Thầy tôi nhưng kỳ thực giữa mình với đức Sakyamuni có một khoảng cách rất lớn. Đó là một nhân vật hoàn toàn thần thoại, đầy phép lạ.

Mãi cho đến mấy chục năm sau, Thầy mới tìm ra được hình ảnh của một vị Thầy đích thực, một vị Bồn Sư. Bồn Sư chỉ có nghĩa là **“Thầy của tôi”** thôi. Giống như nói là Bồn Tử thì có nghĩa là chùa tôi, bản tỉnh có nghĩa là tỉnh của tôi. Cho nên sau đó nhiều thập niên, khi khám phá ra được con người thật của Bụt rồi, Thầy mới nuôi giấc mộng là viết một cuốn sách để cho người ta thấy rằng Bụt không phải là một vị thần linh đầy phép lạ mà là một vị Thầy. Do đó Thầy đã để hết tâm lòng của mình để viết cuốn Đường Xưa Mây Trắng, để lột ra khỏi Bụt những vòng hào quang, những vòng thần bí, để Bụt có thể hiện rõ như



một con người, một vị Thầy mà mình có thể tiếp cận được. Cho nên Thầy nghĩ cuốn Đường Xưa Mây Trắng có công đức rất lớn. Nó giúp phục hồi được hình ảnh của một vị Thầy sống đơn giản, không sử dụng quyền phép mà chỉ sử dụng tuệ giác và từ bi để giải quyết tất cả mọi vấn đề.

Đức Bụt mà Thầy gặp năm 16 tuổi là đức Bụt của Mật tông. Hồi đó tại các chùa ở Việt Nam có hai thời công phu. Thời công phu sáng hoàn toàn là Mật tông, trì tụng những chú như Lăng nghiêm, Đại bi và mười bài chú khác. Còn buổi chiều thì đó là đạo Bụt A Di Đà. Trong đạo Bụt A Di Đà thì hình ảnh của Bụt Thích Ca bị lu mờ. Đứng trước hình ảnh của Bụt Di Đà, Thầy không có cơ hội

gặp được Thầy của mình trong giáo lý tịnh độ. Nhưng vì hồi đó mình ham tu quá, có một tấm lòng rất háo hức, sôi nổi, muốn tu tập để chuyển hóa. Thành thử tuy đó là một vị Bụt xa cách như vậy nhưng mà Thầy vẫn chấp nhận được. Hơn nữa bài kinh mở đầu thân chú Thủ Lăng nghiêm tụng mỗi buổi sáng mà chư Tổ đã chọn là một bài rất là cảm động. Sư chú nào, sư cô nào mà đọc lên bài ấy đều rất cảm động. Đó là những lời phát nguyện của Thầy A Nan muốn thành Phật để độ chúng sanh. Những cảm động đó lôi cuốn Thầy đi, cho nên Thầy không thấy được những mâu thuẫn, những phương pháp giáo dục nhồi sọ nằm trong cách giáo dục của các Thầy ngày xưa.

Có những câu kinh rất cảm động như :

*Nguyện kim đắc quả thành Bảo Vương
Hoàn độ như thị hằng sa chúng
Tương thử thâm tâm phụng trần sát
Thị tác danh vi báo Phật ân.*

Những câu này có nghĩa: Bây giờ đây con mong mau chóng chứng quả để trở thành một vị Bụt, để có thể đi vào ngay trong cuộc đời, hóa độ chúng sanh nhiều như hằng sa. Con mong đem hết tất cả tấm lòng sâu xa của con để phụng sự tất cả các cõi. Tại vì con nghĩ như vậy mới tạm xứng đáng để báo đáp được công ơn của Bụt.

Đọc những câu đó, người tu trẻ thấy rất cảm động. Thầy A Nan hồi đó cũng là một người trẻ. Có những câu hỏi đó Thầy chỉ biết tụng và nghe theo thôi, Thầy không thấy được những mâu thuẫn ở trong đó. Như trong bốn câu:

*Phục thỉnh Thế Tôn vị chứng minh,
Ngũ trước ác thế đệ tiên nhập.
Như nhất chúng sanh vị thành Phật,
Chung bắt ư thử thủ nê hoàn.*

Có nghĩa: Xin đức Thế Tôn chứng minh cho chúng con. Trong cuộc đời đầy khổ đau, ngũ dục, độc ác và bạo động này, con sẽ là một trong những người đầu tiên tình nguyện đi vào để cứu độ. Chừng nào còn có một chúng sanh chưa thành Phật thì chừng đó con chưa chịu chứng Niết Bàn. Câu chốt này mãi đến mấy chục năm sau Thầy mới thấy sai. Câu này có nghĩa là: chứng Niết Bàn chắc là khỏi phải làm gì nữa hết; vì vậy cho

nên khoan chứng Niết Bàn, để làm việc cứu độ chúng sanh đã. Chứng Niết Bàn rồi thì rong chơi thôi. Đó là một quan niệm rất sai lầm về Niết Bàn. Theo nguyên tắc, khi đạt được tuệ giác sâu sắc thì mình tiếp xúc được với bản tính vô sinh - bất diệt, phi khứ - phi lai, phi hữu - phi vô và đó là thế giới của lắng dịu, an lạc và hạnh phúc. Đó là Niết Bàn. Nếu mình không hưởng được những cái ấy thì sức mấy mà mình đủ sức mạnh để tiếp tục cứu độ chúng sanh. Cho nên nói rằng con chưa chịu chứng Niết Bàn đâu, con phải làm việc cho cực nhọc để độ sinh đã. Đó là một điều sai lầm mà Thầy không thấy được tại vì Thầy đang còn trẻ.

Điều này cũng do sự hiểu lầm phổ biến về Niết Bàn. Có quan niệm về hữu dư y Niết Bàn và vô dư y Niết Bàn. Vô dư y Niết Bàn là Niết Bàn trong đó không còn có những tàn dư như Năm uẩn. Nhưng nếu trong Niết Bàn mà không có Năm uẩn thì làm sao ta hưởng được cái vui, an lạc và lắng dịu của Niết Bàn? Hữu dư y Niết Bàn là đã chứng đạo, đã chứng Niết Bàn nhưng vẫn còn mang hình hài Năm uẩn. Còn mang hình hài Năm uẩn thì có khi còn nhức đầu, đau bụng, mỏi chân, mỏi tay, vì vậy đó chưa phải là vô dư y Niết Bàn. Đó là một quan niệm rất sai lầm. Quan niệm cho rằng hạnh phúc và khổ đau là hai cái hoàn toàn không cần tới nhau, có thể chỉ có hạnh phúc mà không cần khổ đau, và chỉ có thể có khổ đau mà không cần hạnh phúc. Đó là quan niệm lưỡng nguyên không đúng với tinh thần tương tức của đạo Bụt.

Trong đạo Bụt có sự phân biệt Năm uẩn và Năm thủ uẩn. Thực ra thì Năm uẩn là những gì rất mâu nhiệm, nhưng nếu mình đem tâm để nắm bắt Năm uẩn, cho Năm uẩn là một cái ta, hay là một vật sở hữu của ta thì Năm uẩn trở thành Năm thủ uẩn. “**Thủ**” tức là nắm bắt và đối tượng của nắm bắt. Niết Bàn không phải là nơi không có Năm uẩn mà là nơi không có Năm thủ uẩn. Năm uẩn hết sức mâu nhiệm, ví dụ như Năm uẩn của Bụt.

Sau đây là hình ảnh đức Sakyamuni của Mật tông mà người trẻ mới xuất gia được tiếp cận trong bài tụng mở đầu cho chú Lăng Nghiêm:

“Nhĩ thời Thế Tôn, tùng nhục kế trung, đồng bách bảo quang, quang trung đồng xuất thiên diệp bảo liên, hữu hóa Như Lai, tọa bảo hoa trung. Đỉnh phóng thập đạo, bách bảo quang minh, nhất nhất quang minh, giai biến thị hiện thập Hằng Hà sa Kim cang mật tích, kinh sơn trì xứ, biến hư không giới. Đại chúng ngưỡng quan, úy ái kiêm bảo, cầu Phật ai hựu, nhất tâm thánh Phật vô kiến đánh tướng, phóng quang Như Lai tuyên thuyết thần chú.”

“Lúc bấy giờ từ nhục kế trên đỉnh đầu, đức Như Lai phóng ra một luồng ánh sáng. Trong luồng ánh sáng đó có trăm châu báu. Trong luồng ánh sáng ấy của đức Như Lai phóng ra xuất hiện một hoa sen ngàn cánh và ngồi trên hoa sen ngàn cánh là hóa thân của một vị Bụt, và trên đỉnh đầu của vị Bụt hóa thân này cũng phóng ra mười đạo hào quang và đạo hào quang nào cũng có đầy trăm thức quý báu. Trong các đạo hào quang này hiện ra biết bao nhiêu là vị Kim Cương mật tích, số lượng nhiều như số cát sông Hằng. Vị nào cũng một tay nâng ngọn núi, một tay cầm một cái chày bằng kim cương và họ đang có mặt tràn đầy trong không gian. Đại chúng nhìn thấy như vậy, một mặt thì vừa sợ một mặt vừa thương, ai cũng nhìn đức Thế Tôn, khẩn cầu đức Thế Tôn xót thương, che chở và mọi người đợi lắng nghe đức Thế Tôn. Lúc đó đức Thế Tôn phóng ra một hào quang từ nơi đỉnh đầu và bắt đầu tuyên thuyết thần chú Thủ Lăng Nghiêm.”

Trong đạo Bụt nguyên thủy và cả trong đạo Bụt tiểu thừa làm gì mà có cảnh tượng như vậy, Bụt đâu phải là một vị thần linh đầy đầy phép lạ, đầy đầy hào quang, xa cách con người như vậy.

Kim cương mật tích tức là những vị thần Dạ Xoa đi theo tu học với Phật và nguyện đem hết sức mình để bảo hộ Phật Pháp. Hình ảnh của một vị kim cương mật tích là hình ảnh của một người đang cầm một cái chày bằng kim cương gọi là kim cương xứ và nếu ai động tới Phật Pháp thì chỉ cần một cái chày đó thôi cũng đủ tan thân nát thịt rồi. Khi Bụt phóng hào quang thì đại chúng nhìn lên thấy các vị kim cương mật tích cầm chày kim cương có mặt đầy tràn trong không



gian. Một mặt đại chúng rất khiếp sợ, một mặt rất thương kính và do đó tất cả đều lắng nghe Bụt để Bụt bắt đầu tuyên thuyết thần chú Thủ Lăng Nghiêm. Đây là Phật giáo của Mật tông. Tuy là ở Việt Nam các chùa được gọi là cửa Thiền nhưng thực ra phần lớn chỉ tu Mật tông và tịnh độ mà thôi. Buổi sáng tụng chú, buổi tối niệm A Di Đà.

Hình ảnh một vị Bụt ngồi phóng hào quang và làm xuất hiện vô số các vị kim cương mật tích đầy đầy khắp hư không, tuyên thuyết một bài linh chú dài tới hai mươi phút, hình ảnh đó không thể nào là đối tượng của niềm tin cho giới trẻ và trí thức ngày nay. Cũng như hình ảnh của một vị thượng đế, một ông già râu dài đang ngồi trên trời và quyết định những gì xảy ra trên trần thế, hình ảnh ấy không còn là đối tượng của niềm tin cho giới trẻ thời nay. Ấy vậy mà buổi khuya nào mình cũng vẫn tụng đi tụng lại cái hình ảnh của một vị thần linh như thế. Thử hỏi một đạo Bụt như thế có còn thích hợp với thời đại của chúng ta nữa hay không?

Trong bài tựa lời phát nguyện của đức A Nan mở đầu cho thần chú Thủ Lăng Nghiêm, có câu ca tụng thần chú Thủ Lăng Nghiêm như sau:

*Thủ Lăng Nghiêm Vương thế hy hữu
Tiêu ngã ức kiếp điên đảo tướng,
Bất lịch tăng kỳ hoạch Pháp thân.*

“Định Thủ Lăng Nghiêm này trên đời rất hiếm có. Nó có khả năng giúp con làm tiêu diệt những tri giác sai lầm, chống ngược được tích lũy trong cả ngàn ức kiếp và con cũng không cần trải qua một thời gian quá dài mới đạt được pháp thân”.

Điên đảo tưởng là những tri giác chống ngược, như trắng mà nói là đen, khổ thì nói là vui, vô thường thì nói là thường, vô ngã thì nói là có ngã. Đó là những tri giác sai lầm gọi là những tri giác điên đảo. Danh từ **“điên đảo”** này cũng có ở trong Tâm Kinh: **“Viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết Bàn”**, là xa lìa những mộng tưởng điên đảo, tức là tiêu diệt được những tri giác chống ngược đầu lại. Tứ điên đảo là bốn cái thấy chống ngược. **“Điên đảo”** trong tiếng Anh gọi là **“upside down”**. Bất tịnh mà mình cho là tịnh, khổ mình cho là vui, vô thường mình cho là thường, vô ngã mình cho là có ngã. Đó gọi là Tứ điên đảo. Và các Thầy ngày xưa đã dạy mình một cách rất nhồi sọ. Trong Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (*thân, thọ, tâm và pháp*). Quán thân trong thân, quán thọ trong thọ, quán tâm trong tâm, quán pháp trong pháp thì phải thấy thân là bất tịnh, thọ là khổ. Thân không thể nào là tịnh được, còn thọ chỉ có



thể là khổ, tâm chỉ là vô thường và các pháp chỉ là vô ngã. Mình được học thuộc lòng một cách rất là nhồi sọ: Thân bất tịnh, Thọ thì khổ, Tâm vô thường, Pháp vô ngã. Đó là chân lý bất di bất dịch mình không thể nói ngược lại được. Trong mười hai nhân duyên, thọ là khổ, nhưng nếu mà thọ chỉ là khổ thì làm sao có thể đưa tới ái? Phải có những cảm giác dễ chịu cho nên người ta mới sinh ra tham đắm, vướng mắc.

Ngay trong thời Bụt còn tại thế đã có danh từ Pháp thân rồi. Hôm đó Bụt đến thăm Thầy Vakkhali, Thầy đang hấp hối.

Thầy được Bụt hỏi: Thầy còn tiếc nuôi gì nữa không?

Thầy Vakkhali nói: **“Bạch đức Thế Tôn: con không còn tiếc nuôi gì nữa cả. Con chỉ còn một tiếc duy nhất là vì bệnh quá nên mỗi khi đức Thế Tôn thuyết pháp trên núi Thửu thì con không được lên để nhìn ngắm và chiêm ngưỡng đức Thế Tôn”.**

Ai cũng biết ngày xưa Thầy có vướng mắc với Bụt, cho nên Bụt không cho làm thị giả nữa.

Bụt nói: **“Này, nhục thân của tôi đây, hình hài của tôi đây là vô thường, thế nào cũng có ngày tiêu hoại. Nếu Thầy có được pháp thân của tôi thì Thầy đâu còn thiếu thốn gì nữa mà tiếc nuôi”.**

Đó là câu nói chứng tỏ trong thời Bụt đã có danh từ Pháp thân. Pháp thân là cái hiểu của mình về giáo pháp, trong đó có Tứ đế, Bát chánh đạo, Thất giác chi... và những phương pháp tu tập có khả năng chuyển hóa những niềm đau, nỗi khổ đem lại Hỷ, Lạc để nuôi dưỡng mình và những người khác, để cuối cùng mình có thể giải thoát cho mình khỏi hệ lụy, chuyển hóa phiền não, có khả năng độ đời.

Hồi đó chưa có danh từ Tăng thân. Phải đợi tới hai mươi mấy thế kỷ về sau, danh từ Tăng thân mới xuất hiện ở Làng Mai. Trong bộ ba: Phật thân, Pháp thân, Tăng thân thì Tăng thân vô cùng quan trọng. Nếu không có Tăng thân thì chí hướng

của một người tu không bao giờ được thành tựu. Cho nên sau khi đức Sakyamuni thành đạo, việc đầu tiên mà Ngài nghĩ tới là đi tìm những người bạn tu để thành một Tăng thân sáu người. Bụt thấy rất rõ là nếu không có một Tăng thân thì sự nghiệp của Bụt không thành tựu được.

Những người tu trẻ của mình khi mới tu, tâm bồ đề rất hùng tráng, rất vững chãi. Chí nguyện của mình là muốn tu để trở thành một vị Thầy lớn, có khả năng giải thoát cho mình và độ đời, đem lại nhiều an lạc, giải thoát cho đoàn thể tu học của mình. Phải xây dựng Tăng thân xuất gia như thế nào để Tăng thân xuất gia ấy có khả năng tổ chức tu học và độ cho những đoàn thể tu học của người cư sĩ. Cho nên trong bài tụng mở đầu cho chú Lăng Nghiêm, lời phát nguyện của Thầy A Nan rất cảm động. Đó là giấc mơ lớn của Thầy A Nan mà cũng là của bất cứ ai muốn tu để trở thành một vị Thầy lớn.

Cũng như bài Phát Nguyện Văn (*Sám Quy Mạng*) của Thiền sư Di Sơn là một giấc mơ lớn của người tu. Đọc Sám Quy Mạng mình thấy rõ ràng là người tu có một giấc mơ rất lớn, muốn trở thành một vị đạo sư lớn để giúp đời trên mọi phương diện. Trong những năm đầu thì mình tự ru mình bởi những chí nguyện đó. Nhưng vì ở trong chùa, mình không có cơ hội để học hỏi những pháp môn có khả năng xử lý những cảm thọ và những cảm xúc khổ đau, không được học những phương pháp chế tác Hỷ và Lạc để tự nuôi dưỡng mình, sử dụng các phương pháp lắng nghe và ái ngữ để tái lập lại truyền thông với huynh đệ, do đó mình không có khả năng xây dựng được một tăng thân xuất gia. Mình không có một phương tiện thiết yếu để thực hiện được chí nguyện của một người tu.

Dầu mình có cơ hội đi học các trường Phật học, nhưng tại các trường Phật học, dầu là sơ cấp, trung cấp hay cao cấp thì các Thầy, các vị giáo thọ cũng không dạy mình những pháp môn căn bản, mà chỉ dạy giáo lý để mình học thuộc rồi dạy lại cho các thế hệ tương lai thôi. Cái học của mình là cái học từ chương như vậy. Mình phải thay đổi cách học. Các vị Thầy, các vị giáo thọ phải dạy cho mình những phương pháp thờ,

đi, ngồi, điều phục những tâm hành: giận, buồn, ghét, ganh tị, xử lý được những niềm đau, nỗi khổ, làm lắng dịu những cảm thọ, cảm xúc lớn. Khi mình biết làm những chuyện ấy rồi thì mình mới có thể giúp cho huynh đệ mình cũng làm được, và mình mới có thể dạy cho sinh viên của mình làm được những chuyện đó.

Khi mình biết sử dụng ái ngữ, lắng nghe, tái lập được truyền thông, đem lại sự hòa giải, mình mới có thể xây dựng được một Tăng thân. Tăng thân là phương tiện căn bản để có thể thực hiện được chí nguyện và sự nghiệp của một đời tu. Mình không được học những cái ấy ở trường Phật học. Đó là chuyện rất là thiếu sót. Mà chính các Thầy dạy mình, các vị giáo thọ cũng không biết thì làm sao dạy? Cho nên trong chúng, đôi khi chỉ có năm ba huynh đệ mà sống cũng không hòa hợp với nhau. Mỗi người có một giấc mơ riêng. Trong đời sống hằng ngày chỉ làm những việc như: cung cấp những nhu yếu tín ngưỡng, tín mộ, những tiện nghi tình cảm cũng như tinh thần cho giới bốn đạo mà thôi. Những người nào biết làm chuyện đó thì có cuộc sống dễ dãi hơn những người khác. Nhất là những Thầy có khả năng tán tụng và đi cúng thì sẽ có một cuộc đời thoải mái hơn các Thầy khác. Và cũng hay bị những người khác ganh tị.

Rồi cuối cùng đa số đều ước muốn được làm trụ trì một ngôi chùa, có đồng vào, đồng ra, có đủ bốn đạo để chăm sóc chùa của mình, và một vài vị đệ tử để tiếp nối công việc của mình và giúp mình trong công việc ứng phú, cúng đám. Cho nên giấc mơ chưa bao giờ thực hiện được, giấc mơ vẫn còn là giấc mơ. Khuya nào cũng tụng bài tựa của Thầy A Nan, khuya nào cũng tụng bài Phát Nguyện Văn của Thiền sư Di Sơn, mà rút cuộc là giấc mơ chưa bao giờ được thực hiện. Điều này đã xảy ra cho trên chín mươi lăm phần trăm những người tu trẻ và rốt cuộc họ chỉ trở thành những ông thầy cúng. Rồi những chức vụ linh kinh trong Giáo Hội, những danh xưng và địa vị càng ngày càng làm họ lún sâu.

Chỉ có một số vị, ít hơn một phần trăm, trở thành học giả. Học giả tuy rất quý, nhưng không làm được công việc đứng ra xây dựng tăng thân và

hóa độ đồ chúng. Trong lịch sử Việt Nam cận đại, chúng ta có được một số vị cao tăng có khả năng dựng tăng và hóa độ đồ chúng, như Thiền sư Phước Huệ, chùa Thập tháp - Bình Định, Thiền sư Trí Thủ trụ trì chùa Ba la mật - Huế, Thiền sư Thiện Hòa giám đốc Phật học đường Nam Việt chùa Ấn Quang - đường Sư Vạn Hạnh, Sài Gòn, Thiền sư Thiện Hoa trụ trì chùa Phước Hậu - Trà Ôn và Thiền sư Trí Tịnh của Phật học đường Liên Hải...

Đó là tình trạng của Phật giáo Việt Nam hiện tại. Xin các con thấy được điều đó mà tỉnh dậy. Mục đích của người tu không phải là đi tìm những tiện nghi vật chất và tình cảm mà để trở thành một vị Thầy lớn có khả năng dựng tăng, độ đời, thành tựu được sự nghiệp của một người tu và thực hiện được như tâm bồ đề hùng mạnh của mình lúc ban đầu.

Quan niệm về Pháp thân ban đầu của Phật giáo nguyên thủy chỉ là cái hiểu về giáo lý căn bản của Bụt và những phương pháp cụ thể để tu tập, xử lý niềm đau, chế tác hỷ lạc và giải thoát cho mình, cho mọi người. Pháp thân chỉ có nghĩa đó mà thôi và pháp thân có thể trường tồn nếu mình biết cách trao truyền lại cho các thế hệ tương lai.

Nhưng cho đến khi truyền thống Yogacara ra đời (*khoảng thế kỷ thứ năm, thứ sáu*) thì bắt đầu phát hiện ra quan niệm Thân tịnh Pháp thân Tỳ lô giá na Phật (*Vairocana tathagatha*). Pháp thân ở đây không còn là cái hiểu và phương pháp tu học nữa mà chính là vũ trụ (*cosmic body*), là Pháp giới thân. Bụt không còn là cái hiểu và cái hành, mà chính là vũ trụ. Nếu mình lắng nghe tiếng gió, tiếng chim, quan sát cây cối, chim chóc thì thấy rằng tất cả những hiện tượng ấy đều đang thuyết pháp. Nếu mình biết lắng nghe thì mình sẽ nghe Tứ đế, Bát chánh đạo, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần, Bát thánh đạo phần. Bụt vẫn còn đó, chưa bao giờ tiêu diệt cả và Bụt vẫn tiếp tục thuyết pháp qua vũ trụ. Như vậy Bụt chính là vũ trụ, mà Bụt cũng là Thượng đế tạo ra vũ trụ. Điều này đưa quan niệm pháp thân tới rất gần với quan niệm Thượng đế của các tôn giáo khác. Nó cũng có cái rất hay, vì đã tạo ra một nguồn cảm hứng thi ca rất lớn trong Phật giáo

đại thừa. Trúc tím, hoa vàng, trắng trong, mây bạc đều là những biểu hiện cụ thể của pháp thân và tất cả những hiện tượng màu nhiệm đó đều đang thuyết pháp cả. Đó là tính cách nên thơ rất lớn của Phật giáo đại thừa.

Tiếp theo là quan niệm về Báo thân. Trong Duy Biểu, người ta nghĩ rằng Bụt là người có công hạnh rất lớn. Không có lẽ báo thân của Ngài chỉ là một con người nhỏ bé, cao một trượng sáu như vậy thôi hay sao? Và vì vậy người ta tưởng tượng báo thân Bụt rất lớn, lớn đến hàng trăm trượng. Mà chỉ có người chứng đạo mới thấy được báo thân Bụt. Ba mươi hai tướng đẹp, tám mươi tướng tốt, rất màu nhiệm, đó là Bụt ở trên trời. Và đó mới chính là Bụt. Còn cái con người nhỏ bé, một trượng sáu, ngồi kiết già trên tọa cụ ở trong rừng chẳng qua chỉ là một hóa thân của Bụt thôi, chưa phải là Bụt. Điều này cũng đã ảnh hưởng tới kinh Pháp Hoa.

Kinh Pháp Hoa nói: Bụt không phải chỉ là đức Sakyamuni đang ngồi thuyết pháp cho đại chúng ở núi Thấu, mà Bụt có hóa thân đầy giấy khắp nơi trên thế giới, và nếu cần Ngài có thể gọi hàng triệu ngàn ức hóa thân của Ngài trên khắp thế giới trở về, cho nên con người nhỏ bé này không quan trọng gì mấy. Vì vậy người ta bị cuốn theo, bị chìm đắm ở trong quan niệm Pháp thân và Báo thân mà coi thường Bụt như là một con người.

Trong bài Trường ca Avril, Thầy cũng đã có một câu ***“bông hoa vẫn chưa ngưng lời hát ca”***. Bông hoa trong rừng sâu cũng là Bụt của pháp thân, và bông hoa chưa bao giờ từng ngưng thuyết pháp, chưa bao giờ ngưng lời hát ca. Đó cũng là ảnh hưởng của ý niệm về pháp thân của Bụt.

Bụt là vũ trụ. Vũ trụ là thân, là pháp giới thân của mình, gọi là cosmic body. Điều này cũng đúng. Ví dụ tất cả các đám mây hay tất cả các đợt sóng đều có thân đại dương của mình. Mình không phải chỉ là một đám mây, mình không phải chỉ là một đợt sóng. Mà mình chính là đại dương. Điều này cũng là sự thật. Cho nên khi người tu trẻ đi vào trong chùa thì không được gặp Bụt như một con người, mà chỉ được gặp Bụt như một Thanh tịnh pháp thân Tỳ lô giá na, hay một Viên mãn

báo thân Lô xá na (*Locana*). Ngay trong bài cúng dường quá đường, tất cả đều bắt ấn cát tường và tụng **“Cúng dường Thanh tịnh pháp thân Tỳ lô giá na Bụt, viên mãn báo thân Lô xá na Bụt”**, rồi mới đến **“thiên bách ức hóa thân Thích ca mâu ni Bụt”**.

Thầy nhớ hồi đó ở chùa Ấn Quang có sinh viên các trường Đại học như cô Chi, cô Nhiên, cô Bích, cô Phụng và các anh Bá Dương, Huệ Dương, Chiêu, Khá, Cương...tới thăm Hòa Thượng Thanh Từ. Thầy Thanh Từ hỏi đó còn trẻ lắm và vẫn chưa bắt đầu nghiên cứu Thiền. Thầy Nhất Hạnh có chép ra một số bài kệ Thiền của các vị Tổ Thiền tông Việt Nam đời Lý, đời Trần và tặng Thầy. Hòa Thượng Thanh Từ hỏi đó còn là một vị Giáo thọ trẻ, rất thích những bài kệ này và từ đó mới bắt đầu nghiên cứu về Thiền.

Thầy ngồi đó nghe mấy thầy trò họ nói chuyện. Cô Phụng (*tức là sư cô Chân Không*) nói rằng: Bạch Thầy, Thầy dạy là Thân này là bất tịnh, ở trong đó có đàm, có dãi, có phân, có máu, có tanh, có hôi... mình không nên thương. Nhưng khi con quán chiếu, con cũng có thấy trong Thầy cũng có phân, có nước tiểu, có đàm có dãi... nhưng tại sao con vẫn thương? Tại sao vậy? Thầy cười mà Thầy không hề trả lời cho đám sinh viên này. Thành ra câu hỏi đó chứng tỏ rằng quán thân bất tịnh không có hiệu nghiệm. Tuy miệng thì cứ lặp đi lặp lại **“thân bất tịnh, thân bất tịnh”** hoài, vậy mà tâm vẫn thương như thường, vẫn bị vướng mắc như thường. Điều này cũng đúng với chuyện thọ thị khổ, như ăn ớt cay, cay quá nhưng vẫn cứ ăn.

Thầy nhớ hồi đó cô Phụng, cô Nhiên, cô Chi, cô Bích, cô Nga và nhiều người khác tới thăm Thầy Thanh Từ, thấy Thầy có một hộp bánh bích quy. Mấy chị em mới nói nhỏ với nhau: **“Thầy không biết là trong bánh này có trứng, có bơ thành ra mình để cho Thầy ăn cái này là tội. Mình nên rủ nhau ăn hết đi thì Thầy khỏi ăn, khỏi tội”**. Và rửa là mấy đứa cứ mở hộp ra ăn. Còn dư mấy chục cái thì đem về luôn, không cho Thầy ăn. Còn Thầy thì hồi ở Princeton, có lần đi lớp học thì mở cửa sổ rộng ra và đi xuống lầu. Trong khi Thầy vắng mặt thì có một con sóc nhảy từ

cây phong đi vào phòng Thầy và tự động mở hộp bánh bích quy của Thầy và ăn gần hết. Thầy về tới thì không còn bao nhiêu bánh trong hộp nữa. Chắc nó cũng sợ Thầy ăn bánh bích quy tội nên đã ăn giúp Thầy.

Ban đầu thì giáo lý Bất tịnh để trừ khử quan niệm về Tịnh. Nhưng mình cứ cho Bất tịnh là một chân lý tuyệt đối mà không biết rằng đó chỉ là một phương pháp khử độc. Còn **“Thọ là khổ”** có nghĩa là cái cảm thọ hạnh phúc mà anh đang có không thực sự là hạnh phúc đâu, mà chỉ là đau khổ thôi. Những cái mà anh đang cảm nhận đó nó có thể có cái bề ngoài là vui, kỳ thực tất cả Thọ đều là khổ. Thọ là khổ đã trở thành một giáo điều rất nặng. Trong khi đó, trong Tâm Lý Học Phật Giáo nói Thọ có ít nhất là ba loại: Khổ thọ, Lạc thọ và Xả thọ. Tại sao mình lại nhồi sọ mình như thế? Với lại mình không biết rõ rằng cái khổ và cái vui đều có liên hệ với nhau. Nếu không có cái này thì không có cái kia. Ví dụ như mình không biết lạnh là gì thì đến khi mình được mặc vào một cái áo len rất ấm thì mình đâu có thấy hạnh phúc? Vì vậy không có cái khổ thì không có cái vui, không có khổ đau thì không có hạnh phúc, hai cái tương tức với nhau. Điều này rất rõ trong Phật giáo đại thừa sau này. Phật giáo đại thừa khám phá ra được những viên ngọc bị chôn vùi trong Phật giáo nguyên thủy, mà Phật giáo tiểu thừa không thấy được.

Cho nên cái học trong chùa lâu nay có tính cách nhồi sọ rất nhiều. Đạo Bụt là một truyền thống rất cởi mở, nói rằng trong khi học hỏi mình phải dùng trí tuệ của mình để phán xét chứ đừng học



như một con vẹt, đừng bị kẹt vào những giáo điều, dầu là những giáo điều Bất tịnh, Khô, Vô thường và Vô ngã.

Ngày xưa là một vị giáo thọ trẻ, nhờ có óc phán xét, phê phán cho nên Thầy thấy có những điều bất ổn ngay trong các kinh văn, chứ đừng nói gì đến trong các bộ Luận. Tính cách giáo điều, nhồi sọ khá nặng. Nhưng mình là người có lòng rất là hiếu kính đối với các thế hệ tổ tiên, đối với chư tổ, cho nên mình không dám nói. Nhưng trong lịch sử, thỉnh thoảng có những vị Thiền sư dám nói, như Thiền sư Lâm Tế chẳng hạn. Ngài nói: **“Tội bây là đồ ngu, tội bây muốn ra khỏi Tam giới hử? Ra khỏi Tam giới thì tội bây đi đâu?”** Không có nghĩa là không có những người thông minh, không có những nhà cách mạng trên phương diện tư tưởng.

Cũng vì thái độ hiếu kính đó cho nên tuy Thầy thấy những điểm sai lầm trong Kinh và trong Luận nhưng Thầy tìm cách cắt nghĩa khác hơn để tìm cách cứu chữa cho các vị mà không dám động tới, không dám nói rằng các vị sai. Nhưng trong thập niên gần đây thì Thầy thấy rằng Thầy không còn sợ nữa. Mình cũng đã lớn tuổi rồi. Mình phải nói ra những cái mà mình thấy. Cho nên trong năm, sáu mùa an cư kiết đông vừa qua, Thầy đã thẳng thắn nói ra những điều Thầy thấy là sai lầm, ngay trong các kinh văn căn bản như là Tâm Kinh Bát Nhã. Nhất là sau khi mình khám phá ra được những câu kinh quý như vàng, quý như ngọc ở trong kho tàng Phật Giáo nguyên thủy. Ví dụ trong Như Thị Ngữ (*Itivuttaka*) hay Vô Vấn Tự Thuyết (*Udana*) và ngay chính trong Pháp cú Hán tạng có những câu như sau:

“Này các vị Tỳ Kheo, trên đời có cái có sanh, có diệt nhưng mà cũng có cái không sanh, không diệt. Trên đời có cái có và có cái không nhưng mà cũng có cái không có cũng không không. Trên đời có những cái tạo tác và được tạo tác, nhưng mà cũng có cái không tạo tác và những cái không cần được tạo tác. Trên đời có những cái gọi là hữu vi và vô vi nhưng mà vẫn có cái không hữu vi cũng không vô vi”.

Những câu kinh như thế rất quý. Ngoài ra còn có những câu kinh khác như câu trong kinh Ca Chiên Diên (*Katàyaana*), Bụt nói rất rõ: **“Phần lớn người đời thường bị kẹt vào ý niệm có hoặc là ý niệm không”**. Những câu kinh tuy rất ngắn nhưng chính nhờ những câu kinh căn bản đó mà mình có thể chữa lại những sai lầm trong toàn bộ kinh điển.

Mình có phải là tri kỷ của Bụt không? hay chỉ là một người đi theo Bụt một cách mù quáng, nói cái gì thì nghe cái đó? Muốn là người tri kỷ của Bụt thì phải có óc phán đoán, không phải là ai nói cái gì là mình nghe cái đó, dầu đó là lời của một vị tổ sư. Cho nên những cuốn sách như Tri Kỷ Của Bụt không hẳn là một cuốn giáo khoa Phật học. Có thể gọi là giáo khoa Phật học, nhưng đó là giáo khoa cao cấp. Tại vì đây không phải một cuốn sách có công dụng giải thích, cắt nghĩa, làm rõ ý, mà còn có tính thần phê phán, chỉ ra những chỗ nào đúng, chỗ nào sai, chỗ nào liễu nghĩa và chỗ nào không liễu nghĩa. Vì vậy các con phải biết sử dụng như thế nào để có thể làm sống dậy tinh thần phê phán sáng suốt của đạo Bụt.

Ở trong kinh Kalama có một lần nhóm người trẻ tới hỏi Bụt: Vị đạo sư nào đi ngang qua đây đều nói rằng giáo lý của họ là hay nhất, đúng nhất. Chúng con biết tin vào ai? Bụt dạy: các em đừng có vội tin một điều gì, dầu điều đó đã được chép trong kinh, hoặc do một vị đạo sư rất nổi tiếng nói ra. Những điều mình nghe, mình phải dùng Văn, Tư, Tu để mà xét lại cho kỹ, phải đem ra áp dụng. Nếu áp dụng mà thấy giải tỏa được những khó khăn, đau khổ, thấy rõ ràng đó là sự thật thì khi đó mình mới tin, chứ đừng vội tin vào bất cứ một cái gì mình mới nghe.

Rõ ràng là những kinh như vậy đã chứng tỏ đạo Bụt là một truyền thống rất cởi mở, rất thông minh, rất có tính phê phán. Nếu mình biến đạo Bụt trở thành một tôn giáo đầy giáo điều như các tôn giáo khác thì điều này rất là tội cho Bụt. Mình đã đánh mất phần tinh túy của Bụt và mình không còn là tri kỷ của Bụt nữa.

Thầy
Nhất Hạnh

Giấc Mơ Của Một Người Tu Trẻ

Thư ngày 01.06.2009

Phương Khê Nội Viện, mùa xuân 2009

Thân gửi các con của thầy, gần và xa!

Buổi công phu sáng trong sách Thiền Môn Nhật Tụng có một bài văn sám mà ngày xưa khi còn làm sa di thầy rất thích tụng. Văn của bài sám rất hay, nội dung của bài sám có công năng nuôi dưỡng chí nguyện của người tu. Mỗi lần tụng đọc bài sám, chú Phùng Xuân thường để cho lời kinh ôm ấp thấm sâu vào từng huyết quản, từng tế bào của cơ thể. Bài sám văn này là một giấc mơ thật đẹp của người tu, và thầy rất biết ơn thiền sư Di Sơn đã viết ra bài sám văn ấy. Các con cũng đã biết bài ấy rồi, đó là bài Sám Quy Mạng. Tên của nó là Phát Nguyễn Văn. Tác giả bài Sám Quy Mạng (*Phát Nguyễn Văn*) này là thiền sư Kiều Nhiên đời Đường, văn chương rất lỗi lạc. Những văn bia về các thiền sư sơ kỳ Thiền Tông đều do một tay Ngài viết. Di Sơn là tên núi; vì kính quý ngài nên dân chúng gọi thiền sư là Di Sơn thay vì Kiều Nhiên. Thiền sư họ Tạ, tự là Thanh Trú. Tác phẩm để lại cho đời là Trữ Sơn Tập, mười cuốn.

Trong sách Nhị Khóa Hợp Giải, thiền sư Quán Nguyệt có nói: ***“Nếu bạn không thích bài Sám Quy Mạng này thì có thể thay vào bằng một bài khác như bài Khế Thủ, bài Thập Phương Tam Thế Phật, hay bài Nhất Tâm Quy Mạng”***. Nhưng ai lại không thích bài Sám Quy Mạng này? Thầy nghĩ là đã có biết bao nhiêu thế hệ người trẻ xuất gia đã được bài Sám này nuôi dưỡng, vỗ về và an ủi. Hồi chưa tới tuổi hai mươi, thầy đã có ước mơ dịch bài này ra quốc văn. Và giấc mơ ấy đã được thành tựu khi thầy còn là một vị giáo thọ trẻ tuổi giảng dạy tại Phật Học Đường Nam Việt. Thầy đã dịch bài Sám Quy Mạng ra tiếng Việt trong thể thơ lục bát. Nhiều vị học tăng và học ni



thời ấy của Phật Học Đường Nam Việt (*Chùa Ân Quang*) đã học thuộc lòng. Và bài Sám ấy hiện đang có mặt trong sách Nhật Tụng Thiền Môn 2010 của chúng ta.

Phần lớn những câu văn trong bài Sám đều là những câu bốn chữ hay sáu chữ, xen lẫn với nhau rất khéo léo, thành ra âm điệu bài tụng có lúc thì êm dịu, có lúc thật trầm hùng.

“Kiếp sau, nhờ hạt giống trí tuệ linh thiêng gieo trồng trong kiếp này, con xin được sinh trở lại trong một môi trường có văn hóa, lớn lên được gặp một vị thầy sáng và được xuất gia từ hồi còn là thiếu nhi. Sáu căn của con đều sẽ được thông lợi và ba nghiệp của con cũng sẽ được thuần hòa. Con sẽ không bị thói đời làm ô nhiễm và con sẽ sống một cuộc đời phạm hạnh thanh cao. Con sẽ hành trì các giới luật một cách nghiêm minh. Không vướng vào duyên nghiệp thế gian, con sẽ thực tập các uy nghi một

cách nghiêm túc và con sẽ biết bảo hộ cho tất cả mọi loài chúng sanh, bắt đầu từ những sinh vật rất nhỏ bé “...”. Con sẽ tu tập theo chánh pháp và liễu ngộ được giáo pháp Đại Thừa, nhờ vậy mà con sẽ khai mở được cánh cửa hành động của lục độ và thành tựu được những gì mà các vị hành giả khác phải trải qua ba a tăng kỳ kiếp mới thành tựu được”

Đọc những đoạn vừa qua các con có thấy đó là một giấc mơ vĩ đại không? Nếu không có hạt giống của bồ đề tâm, nếu không có hạt giống của hạnh nguyện bồ tát thì làm sao làm phát khởi được một ước muốn vĩ đại như thế?

Các con hãy cùng thầy đọc tiếp:

“Con sẽ thiết lập được đạo tràng tu học khắp nơi khắp chốn, con sẽ phá tan được muôn trùng mạng lưới của sự nghi ngờ. Con sẽ hàng phục được mọi ma chướng và sẽ truyền lại ngọn đèn chánh pháp để cho ba ngôi tam bảo sẽ mãi mãi tiếp tục ngời sáng trong tương lai. Con sẽ phụ tá cho chư Bụt mười phương mà không bao giờ cảm thấy mệt mỏi; con sẽ tu tập thành tựu được tất cả các pháp môn. Con sẽ thực tập trên cả hai bình diện xã hội và trí tuệ để làm lợi ích cho chúng sanh khắp nơi. Con sẽ đạt tới sáu phép thần thông và sẽ thành tựu được quả vị Phật đà ngay trong một kiếp”.

“Sau đó con sẽ không xa lìa pháp giới; trái lại con sẽ đi vào và có mặt trong vạn nẻo trần gian. Năng lượng từ bi của con sẽ không thua gì năng lượng từ bi của bồ tát Quan Âm, đại dương hạnh nguyện của con cũng sẽ bao la như đại dương hạnh nguyện của bồ tát Phổ Hiền”

“Ngay trong cõi này và ở các cõi khác, con sẽ ứng hiện thành những sắc thân khác nhau để tuyên dương diệu pháp”

“Nơi những nẻo đường địa ngục và quỷ đói, con sẽ hoặc phóng ra những đạo hào quang lớn, hoặc tự mình hiện thân biến tướng : bất cứ ai thấy được dung mạo con hoặc nghe đến

đanh hiệu con đều có khả năng phát tâm bồ đề và lập tức vượt thắng mọi khổ đau của kiếp luân hồi”

“Những vùng đất cháy khô cằn như vạc lửa, hay những con sông băng tuyết lạnh giá, con sẽ làm cho chúng biến thành những khu rừng thơm”

“Vào những thời mà tật dịch bệnh khổ lan tràn, con sẽ hóa hiện ra vô số được thảo thuốc men, chữa lành được cả những chứng bệnh trầm kha, gặp khi nạn đói hoành hành, con sẽ hóa hiện ra gạo lúa dồi dào để giảm nghèo cứu đói”

“Không có công tác nào làm lợi ích cho nhân gian mà con sẽ từ nan”

“Sau đó, con sẽ giúp cho tất cả mọi người, trong đó có kẻ thân và người thù trong nhiều kiếp, cùng với bà con quyến thuộc đời này, để ai cũng có thể buông bỏ được những sợi dây ái nhiễm ràng buộc, để cùng với tất cả chúng sinh thực hiện được đạo giác ngộ.”

“Hư không kia còn có thể có giới hạn, nhưng nguyện ước con thì không có chỗ cùng. Con nguyện cho tất cả các loài, hữu tình và vô tình, đều đạt tới quả vị nhất thiết chủng trí.”

Những lời kinh trong Sám văn ngày xưa đã tưới tắm hạt giống bồ đề của chú sa di nhỏ vào mỗi buổi sáng công phu. Không biết vì lý do gì mà chú cứ tin là giấc mơ kia sẽ có thể thành tựu, dù chung quanh chú chưa có dấu hiệu nào chứng tỏ được điều đó, và chưa thấy ai đang làm được điều đó.

Lời kinh quá đẹp khiến sau này thầy đã lấy chữ trong ấy để đặt pháp hiệu cho các vị thọ giới tại Làng Mai. Ví dụ pháp tự Chân Hương Lâm của Sư thầy Đàm Nguyên ở Hà Nội. Hương lâm là những khu rừng thơm. *“Những vùng đất cháy khô cằn như vạc lửa hay những con sông băng tuyết lạnh giá, con sẽ làm cho chúng biến thành những khu rừng thơm - hỏa hoạch băng hà chi địa biến tác hương lâm -.”*

Thật là vừa nên thơ vừa hợp với ý hướng bảo hộ sinh môi. Lời kinh quá hùng tráng thành thử mình có cảm tưởng mình không còn là một tín đồ đang cầu xin ơn phước, mà là một vị đại sĩ có thần lực độ đời rất vĩ đại: **“ Năng lượng từ bi của con sẽ không thua gì năng lượng từ bi của bồ tát Quán Âm, đại dương hạnh nguyện của con cũng sẽ bao la như đại dương hạnh nguyện của bồ tát Phổ Hiền - đẳng Quán Âm chi từ tâm, hành Phổ Hiền chi nguyện hải -”** Người trì tụng Sám văn không còn mặc cảm thua kém nữa, và thấy mình cũng có thể làm được những gì mà các vị bồ tát lớn đang làm. Những lời kinh như thế làm chấn động cả tâm can của người hành giả. **“Bất cứ ai thấy được dung mạo con hoặc nghe đến danh hiệu con đều sẽ có khả năng phát tâm bồ đề và vĩnh viễn vượt thắng mọi khổ đau của kiếp luân hồi - phàm hữu kiến ngã tướng, nãi chí văn ngã danh, giai phát bồ đề tâm, vĩnh xuất luân giao hồi khổ”**. Và như thế thì con cũng sẽ không thua bất cứ một vị Phật nào hay một vị bồ tát lớn nào trong quá trình hành đạo.

Giấc mơ của bài sám Quy Mạng chỉ là giấc mơ suông hay một giấc mơ có thể biến thành hiện thực?

Nhiều thế hệ hành giả, trong đó có các con, đã từng tụng đọc sám văn này, và đã có thể từng đặt câu hỏi ấy. Ngày xưa, thầy không đặt câu hỏi ấy. Tuy là chung quanh mình chưa thấy dấu hiệu nào chứng tỏ giấc mơ kia có thể trở thành sự thực, nhưng thầy vẫn ôm ấp giấc mơ đó và tin rằng nó sẽ trở thành hiện thực. Những thập niên bốn mươi và năm mươi là những thập niên của đói kém của chiến tranh. Giới xuất gia tìm đủ mọi cách để duy trì sự thực tập trong phạm vi chùa viện của mình nhưng cũng đã gặp phải không biết bao nhiêu khó khăn. Ngay những người trẻ trong giới xuất gia cũng bị tù đầy, thủ tiêu và áp bức. Là một thầy tu trẻ thầy đã từng đọc lịch sử Lý Trần và đã thấy rằng nếu đạo Bụt đã có khả năng giúp cho đất nước hùng mạnh và thái bình trong những triều đại ấy thì đạo Bụt cũng có thể làm được như thế trong thời đại hiện tại. Tại sao không? Đó là câu hỏi của thầy, dù đạo Bụt vào những thập niên ấy vẫn chưa thoát ra được trạng thái suy đồi cần phải vượt thoát. Có lẽ cái thấy



ấy về đạo Bụt Lý Trần đã cho Thầy một niềm tin rằng giấc mơ của sám Quy Mạng không phải chỉ là một giấc mơ suông mà là một giấc mơ có thể trở thành hiện thực.

Hồi còn là vị giáo thọ trẻ ở Ấn Quang, thầy đã dịch sám Quy Mạng với một ngôn ngữ khiêm cung. Nguyên văn: **“Năng lượng từ bi của con sẽ không thua gì năng lượng từ bi của bồ tát Quán Âm, đại dương hạnh nguyện của con cũng sẽ bao la như đại dương hạnh nguyện của bồ tát Phổ Hiền”** đã được Thầy dịch là **“mưa từ rưới khắp nhân thiên, mênh mông biển hạnh lời nguyện độ tha”**. Nguyên văn **“Bất cứ ai thấy được dung mạo của con hoặc nghe đến danh hiệu con đều sẽ có khả năng phát tâm bồ đề và vĩnh viễn vượt thắng mọi khổ đau của kiếp luân hồi”** đã được thầy dịch là: **“Chỉ cần thấy dạng nghe danh, muôn loài thoát khỏi ngục hình đón đau”**. Mấy mươi năm ở hải ngoại không có cơ hội ôn lại bản dịch ấy, thầy chỉ còn nhớ được một vài đoạn. May quá, Hòa thượng Như Huệ viện chủ chùa Pháp Hoa (ở Úc Đại Lợi) trong dịp về chứng minh đại giới đàn Nền Ngọc tổ chức ở Làng Mai mùa Hè 1996 đã đọc lại cho Thầy chép xuống toàn bài. Hòa thượng Như Huệ đã từng là

học tăng trong Phật Học Đường Nam Việt, và đã học thuộc lòng bản dịch của Sám văn Quy Mạng. Nhờ đó mà bản dịch ngày nay còn được giữ lại trong sách Nhật Tụng Thiền Môn. Thầy nghĩ là thầy trò chúng ta cần đọc tụng sám văn Quy Mạng ít nhất mỗi tuần một lần, để tâm bồ đề được tiếp tục nuôi dưỡng. Tâm bồ đề là nguyện ước, là giấc mơ của người hành giả chân chính. Tâm bồ đề bị soi mòn thì chúng ta không còn năng lượng để đi tới mà thực hiện giấc mơ.

Khuya nay trong giờ thiền tọa chúng ta hãy cùng nhau quán chiếu để thấy rằng giấc mơ kia đang từ từ biến thành hiện thực.

“Kiếp sau xin được làm người, sinh ra gặp pháp sống đời chân tu, dắt dìu nhờ bậc minh sư” điều này ta đã thực hiện được.

“ Sáu căn ba nghiệp thuần hòa, không vương tục lụy theo đà thế nhân, một lòng tận đạo nghiêm thân, giữ gìn phạm hạnh nghiệp trần lánh xa”, đó là sự thực tập hành trì giới luật và uy nghi hàng ngày của chúng ta.

“ Đạo tràng dựng khắp nơi nơi, lưới nghi phá hết trong ngoài sạch không”, đó là những gì mà thầy trò chúng ta đang nỗ lực thực hiện. Tăng thân hiện giờ đang có mặt khắp nơi, mỗi quốc gia trên thế giới đều có hàng chục hoặc hàng trăm đoàn thể tu học theo pháp môn chánh niệm, gọi là tăng thân chánh niệm (*communities of mindful living*). Những thành phố lớn như Nữ Ước, Luân Đôn, Los Angeles, Paris, Amsterdam, Berlin, đều đã có nhiều tăng thân. Những khóa tu tổ chức khắp nơi, những tác phẩm viết về đạo Bụt đi vào cuộc đời đã trở thành một mạng lưới chánh pháp có mặt khắp nơi, đang nỗ lực phá tan được những ngộ nhận và nghi ngờ đối với đạo Bụt, cho thế giới thấy rằng đạo Bụt là một nền nhân bản có tính khoa học, không phải là tôn giáo thần quyền, mê tín dị đoan, tiêu cực yếu đuối. **“ Lưới nghi phá hết trong ngoài sạch không”** là như thế.

“Truyền đăng Phật pháp nối dòng vô chung”

Chúng ta đã đào tạo được khá nhiều các vị giáo thọ và giáo thọ tập sự, xuất gia và tại gia, số người tiếp nhận truyền đăng cho đến nay đã lên tới trên 300 vị.

“ Thuốc thang cứu giúp cho đời, áo cơm cứu giúp cho người bần dân, bao nhiêu lợi ích hưng sùng, an vui thực hiện trong vòng trầm luân”. Đây là công tác xã hội, đây là một phần của đạo Phật ứng dụng, của đạo Phật đi vào cuộc đời.

Chúng ta đã lập được Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội đào tạo trên 600 tác viên và hàng ngàn trợ tác viên và cảm tình viên (*làm việc công quả mà không nhận phụ phí*), thành lập các Làng Hoa Tiêu và Làng Tự Nguyên để nâng cao phẩm chất sự sống ở nông thôn về cả bốn mặt giáo dục, y tế, kinh tế và tổ chức. Các tác viên xã hội đã làm việc cứu trợ nạn nhân chiến tranh, chăm sóc các trại tị nạn, có trại lên đến 11.000 người, thành lập các trung tâm định cư trên những vùng đất mới, tái thiết lại những làng bị bom đạn tàn phá. Chúng ta có Ủy Ban Tái Thiết và Phát Triển Xã Hội, làm việc với Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất (1972-1975). Chúng ta đã có chương trình bảo trợ trên 10.000 trẻ em mồ côi vì chiến tranh. Chúng ta đã có chương trình Máu Chảy Ruột Mềm cứu trợ thuyền nhân trên biển. Chúng ta đã thành lập tổ chức Pour les Enfants du Vietnam, rồi Partage avec les Enfants du Monde, cứu giúp cho trẻ em 17 nước trong đó có Việt Nam. Chúng ta đã có chương trình Hiểu và Thương, để cứu trợ lũ lụt, giúp trẻ em nghèo thiếu ăn và thất học, mở lớp dạy nghề, xây cầu, đào giếng nước ngọt, mở những lớp học bán trú ở các vùng sâu vùng xa, trả lương một ngàn cô giáo và bảo mẫu (*)

Cái hay là ở chỗ trong khi làm công tác xã hội, các thành phần trong tăng thân vẫn giữ được sự thực tập giới luật, thiền ngồi, thiền đi, xây dựng tinh huynh đệ và học đi như một dòng sông...

“ Không có công việc nào lợi ích cho nhân gian mà con sẽ từ nan - đản hữu lợi ích vô bất hưng sùng - đó là hạnh nguyện của chúng ta.

Các vị giáo thọ của chúng ta, trong đó có rất nhiều vị còn ở tuổi thanh xuân, đang thực sự mang đạo Bụt đi vào cuộc đời, một đạo Bụt nhập thế. Chúng ta đã mở những khóa tu đặc biệt để giúp cho mọi giới, những khóa tu dành cho giới làm công tác xã hội, giới văn nghệ sĩ, diễn viên điện ảnh..., có khóa tu đông đến 2000 người như khóa tại Washington DC cho các nhà tâm lý học và tâm lý trị liệu, những khóa tu dành cho giới giáo chức, dành cho giới thương gia, dành cho giới y sĩ và y tá, dành cho các nhà chính trị và dân biểu quốc hội, dành cho giới cảnh sát và nhân viên công lực, giới tranh đấu cho hòa bình và nhân quyền, giới bảo hộ sinh môi....Chúng ta đã đi vào các bệnh viện và các nhà tù để giúp tổ chức tu tập và chuyển hóa...

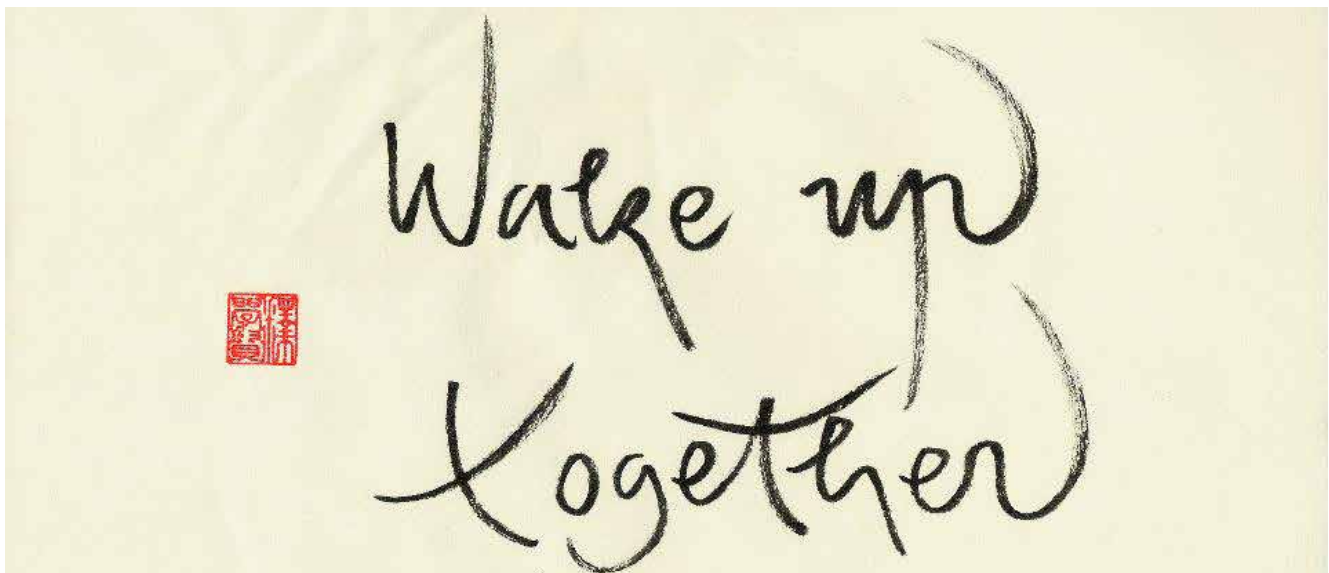
Từ đạo Bụt nhập thế chúng ta đi vào đạo Bụt ứng dụng. Chúng ta mở phong trào Wake Up cho các bạn trẻ khắp nơi trên thế giới, những đoàn thể tu tập theo chánh pháp để phục vụ cho một xã hội lành mạnh và có từ bi. Chúng ta lập Viện Phật Học Ứng Dụng, cung cấp các khóa tu cho giới phụ huynh có khó khăn với con cái, cho giới thanh niên thiếu nữ đang có khó khăn với bố mẹ, cho những ai vừa khám phá ra là mình bị bệnh nan y, cho những ai có người thân mới mất. Ai cũng có thể đến để ghi tên học hỏi và thực tập mà không cần phải quy y. Chúng ta công hiến đạo Bụt cho thế giới không phải một tôn giáo mà một nghệ thuật sống với những phương pháp chuyển hóa và trị liệu...Chúng ta đang nỗ lực thực tập để bảo hộ môi trường, tự mình thực tập và kêu gọi mọi người thực tập sống như thế

nào để có thể có được một tương lai cho trái đất, để chuyển ngược được quá trình hâm nóng địa cầu. Tu viện Lộc Uyển của chúng ta hiện giờ đã hoàn toàn chỉ sử dụng năng lượng ánh sáng mặt trời. Tất cả các đạo tràng và các tăng thân của chúng ta trên thế giới đang thực tập tiêu thụ trong chánh niệm, mỗi tuần có một ngày không sử dụng xe hơi, xe gắn máy..., tất cả những điều này chứng tỏ là chúng ta đang quyết tâm thực hiện giấc mơ mà không phải chỉ ngồi đó để quán tưởng và để cho bài Sám ru chúng ta trong một giấc mơ thật đẹp.

Trong những năm gần đây, đạo Bụt với sự thực tập chánh niệm đã dần dần đi vào các lĩnh vực luật học, khoa học, y học và xã hội. Tinh thần bất nhị và bao dung không kẹt vào giáo điều của đạo Bụt bắt đầu được thế giới nhận biết, và trên bước đường toàn cầu hóa đạo Bụt có thể góp phần quan trọng trong việc chế tác một nền tâm linh đạo đức toàn cầu. Chúng ta biết giấc mơ có thể và đang trở thành hiện thực. Nếu chúng ta không bị vướng vào địa vị, tiền bạc, tiếng khen, và những chức vụ ..v.v.. nếu chúng ta biết đi với tăng thân như một dòng sông mà không phải như một giọt nước riêng lẻ thì chúng ta sẽ có cơ hội nhiều hơn để thực hiện được giấc mơ. Có phải thế không các con ? Thầy mong các con đọc xong thư này thì góp ý với thầy.

Thầy của các con

Nhất Hạnh



Ta Đang Còn Có Nhau

Thư ngày 15.07.2000

Xóm Thượng, tuần thứ hai của khóa tu mùa Hè 2000

Các con rất thương quý của Thầy,

Chúng ta đang ở vào tuần thứ hai của khóa tu mùa Hè 2000, mỗi người trong chúng ta đều có trách nhiệm, mỗi người trong chúng ta đều phải thức khuya dậy sớm, nhưng Thầy vẫn có thì giờ nghĩ đến các con và viết thư cho các con, và Thầy biết các con cũng sẽ có thì giờ để đọc thư Thầy. Dù các con đang ở xóm Thượng, xóm Hạ, xóm Mới, Thanh Sơn, Rừng Phong hay Lộc Uyên, thì trách vụ và sự thực tập của chúng ta cũng giống hệt nhau: đi từng bước vững chãi, thở từng hơi chánh niệm, gây niềm tin và hạnh phúc cho nhau và cho những người đến chúng ta. Trong chúng ta ai cũng có giữ được tâm của buổi ban đầu: chúng ta ai cũng tìm hướng đi lên chứ không ai chịu đi vòng quanh để tìm một chút ít tiện nghi và lời khen ngợi. Thầy có ý thức là chúng ta đang được sống bên nhau; Thầy cảm thấy sự có mặt của từng đứa con của Thầy và Thầy rất hạnh phúc. Mới mấy hôm trước đây sư em Anh Nghiêm đến ngồi gần bên sư anh Pháp Niệm và nói: **“Thầy khen sư anh có khả năng đến với tất cả mọi người trong chúng và chơi được với tất cả mọi người trong chúng. Em cũng muốn sư anh chỉ cách để em cũng có thể làm được như sư anh.”** Thầy nghe Pháp Niệm kể lại như thế và Thầy rất vui. Nếu mọi người trong chúng ta đều có niềm thao thức đó của sư em Anh Nghiêm thì hạnh phúc của tăng thân ta không mỗi ngày mỗi tăng tiến sao được?

Ngày xưa lớp của Thầy tại chùa Báo Quốc khá đông; anh em chơi với nhau rất thân, tưởng chừng như sẽ có nhau mãi mãi, ai dè bây giờ Thầy nhìn lại thì hầu như không còn ai. Những người em

nhỏ nhất của Thầy cũng không còn, như Thầy Châu Toàn và Thầy Châu Đức. Bây giờ chỉ vãn vẹn còn lại một hòa thượng Thiện Hạnh và một hòa thượng Thiện Bình. Thầy nhớ mấy câu thơ của Hoàng Cầm nói về các bức tranh Đông Hồ: **“Mẹ con đàn lợn âm dương chia lia đôi ngã, đám cưới chuột đang từng bừng rộn rã, bây giờ tan tác về đâu?”** “Các con đã thấy tranh đông hồ vẽ lợn âm dương và đám cưới chuột chưa? Trên xóm Thượng Thầy có đủ một bộ tranh Đông Hồ đó, vị nào muốn xem thì lên đây Thầy đưa cho xem. Nhìn lại, thấy chúng ta đang còn có nhau, người theo một pháp môn, muốn gọi nhau lúc nào cũng được, được đi thiền hành cùng nhau, được ngồi ăn cơm chánh niệm với nhau, được kiết đông an cư với nhau, điều này thật là hi hữu, Thầy không cảm thấy hạnh phúc sao được?

Tuy thỉnh thoảng trong chúng ta cũng có người vụng dại gây vài khó khăn và sự hờn tủi cho nhau, nhưng đó không phải là vì ta cố ý. Thầy cũng có khi còn vụng về, và Thầy biết luôn luôn các con sẵn sàng tha thứ cho Thầy. Thầy rất biết ơn các con, biết ơn một cách rất sâu sắc. Các con cho Thầy rất nhiều hạnh phúc, và hạnh phúc của Thầy càng ngày càng lớn khi thấy các thương nhau và bỏ qua những lỗi lầm vụng dại của nhau. Ai trong chúng ta cũng biết rằng càng hòa thuận càng thương yêu nhau thì ta càng độ được nhiều người và trở thành nơi nương tựa cho nhiều người. Thầy thấy trong chúng ta ai cũng bước được nhiều bước trên con đường tu tập và chuyển hóa. Ai cũng đã chuyển hóa, người thì mau hơn, người thì chậm hơn, chỉ có như vậy thôi. Thầy mong ước ai cũng trở nên giáo thọ, vị Sadi và Sadini nào đến lúc cũng được thọ giới

lớn. Thầy không muốn ai bị sót trở lại. Nhưng Thầy cần tăng thân giúp đỡ Thầy để nâng đỡ cho các đương sự, và Thầy cũng cần các con giúp Thầy một tay.

Thời thế chuyển biến rất nhanh và có thể trong một ngày gần đây chúng ta sẽ được giao phó những trách vụ mới, nhất là ở quê hương. Thầy đã lớn tuổi, nhưng Thầy mong ước sẽ có mặt được với các con trong những công trình ấy, những công trình mà Thầy nghĩ là Bụt và các vị Tổ sư của chúng ta đã giao phó. Các con có đủ thông minh và tài năng, các con chỉ cần thương nhau và nắm lấy tay nhau thì không có chuyện gì mà các con lại không làm được.

Trong những tuần qua dù nhiệm vụ có nhiều, Thầy cũng đã tìm ra thì giờ và năng lượng để soi sáng và dìu dắt những đứa con nào của Thầy

cần soi sáng và dìu dắt những đứa con nào của Thầy cần soi sáng và dìu dắt. Bây giờ thì tất cả đều êm đẹp, và ai cũng đã làm mới. Ai cũng đã bỏ lại được quá khứ sau lưng và chấp trì lấy hiện tại, Thầy rất mừng.

Mai mốt, nghĩa là sau khóa hè, nhiều vị trong Tăng thân lại phải lên đường hoằng hóa, sẽ có không ít những con chim cất cánh lên đường. Tuy nhiên trong hiện tại chúng ta đang được sống bên nhau, làm việc với nhau. Thầy viết lá thư này chủ chốt là để nhắc các con của Thầy về sự kiện ấy. Thầy ôm tất cả các con vào lòng, với tất cả tình thương và niềm tin cậy.

*Thầy,
Nhất Hạnh*



Con Đường Huyền Thoại

Thư ngày 05.12.2008

Thất Ngồi Yên, 05.12.08

Hôm nay có nắng ở xóm Thượng. Thầy đi thiền hành xuống chùa Sơn Hạ qua con đường Tùng. Từ thất Ngồi Yên tới đường Tùng, thầy đi qua những vùng có thảm lá sỏi bao phủ, nhất là đoạn đường đi qua thất Phù Vân của thầy Giác Thanh. Thảm lá sỏi dày lắm, có nhiều chiếc lá còn giữ được màu tươi, màu y của các vị khất sĩ Nam Tông. Cây trút lá làm cho đất thêm màu mỡ, đất và cây nuôi nhau, điều này thấy rất rõ. Thầy đi chậm để mỗi bước chân có thể tiếp xúc được với bản môn, nghĩa là với thời gian vô cùng và không gian vô biên. Đi cho mình mà cũng là đi cho cha mẹ, cho Thầy tổ, cho Bụt, cho các con. Thầy cảm thấy không có sự ngăn cách nào giữa mình với cha mẹ, Thầy tổ, Bụt và các con. Tất cả đều có mặt trong những bước thiền hành. Bài kệ “**để Bụt thở, để Bụt đi**” hay lắm, càng thực tập

càng thấy hay, cho nên thầy rất thường trở về với bài ấy. Bài ấy cũng có thể được thực tập trong những tư thế khác như “**để Bụt thở, để Bụt ngồi**” hay “**để Bụt thở, để Bụt làm**”, hoặc “**để Bụt thở, để Bụt chải răng**”. Sự thực tập này giống y như là sự thực tập niệm Bụt, Bụt đây không chỉ là một danh hiệu mà là cả một con người thật, đang thở, đang đi, đang rửa bát, đang lau nhà...

Thầy nhớ trong chuyến đi Ấn Độ vừa rồi, thầy đã thực tập “**đây là Ấn Độ, Ấn Độ là đây**”, thay vì “**đây là Tịnh Độ**”... Hôm đi thiền hành tại đại lộ Rajpath ở thủ đô New Delhi, thầy đã thực tập theo bài ấy và cũng thực tập đi cho cha mẹ, cho Thầy tổ, cho các con. Thầy thực tập “**Bụt đang tản bộ, Bụt đang rong chơi, Bụt đang hạnh phúc, Bụt đang thanh thoi, mình đang tản bộ, mình đang rong chơi ...**”. Rồi “**Cha đang tản bộ, cha đang rong chơi...**”. Khi thực tập cho các



con, thầy cũng mời các con đi bằng chân của thầy, **“Con đang tản bộ, con đang rong chơi...”**. Các con đã có mặt với thầy trong suốt chuyến đi Ấn Độ ấy.

Các con là những người xuất sĩ, các con cũng là những người cư sĩ. Xuất là đi ra, không phải để làm quan, mà để gia nhập vào Tăng đoàn những người xuất gia. Tăng thân cần mình đi đâu thì mình đi đến đó, mình không có một trú xứ duy nhất. Cư là ở lại, cư sĩ cũng có nghĩa là xử sĩ, các con chưa xuất gia (*tiếng Anh là going forth*) vì đang có bốn phận với gia đình với cha mẹ, nhưng vẫn có cơ hội để tham dự vào những sinh hoạt tu tập; có mặt các con thì mới có được tứ chúng (*the fourfold community, the fourfold Sangha*). Các chúng xuất sĩ và cư sĩ nương vào nhau, yểm trợ cho nhau, tu tập chuyển hóa và độ đời. Tăng thân là một đoàn thể đẹp, có đủ bốn chúng nam xuất gia, nữ xuất gia, nam tại gia, nữ tại gia. **“Tăng là đoàn thể đẹp, cùng đi trên đường vui, tu tập giải thoát, làm an lạc cuộc đời”**. Nhà tranh đấu cho Nhân quyền Martin Luther King rất ao ước xây dựng một đoàn thể đẹp như thế, một đoàn thể sống có hạnh phúc, có tình huynh đệ và có khả năng tranh đấu cho đời. Ông gọi tên đoàn thể ấy là **“The Beloved Community”**, mình tạm dịch là **“Tăng thân yêu quý”**. Rất tiếc là ông đã bị ám sát năm 39 tuổi tại Memphis, cho nên giấc mơ đẹp ấy chưa thực hiện được. Thầy trò mình may mắn hơn. Thầy trò mình đã xây dựng được Tăng thân khắp chốn, để rồi nơi nào cũng trở thành quê hương (*Tăng thân khắp chốn, quê hương nơi này*). Mình đã tiếp nối được chí nguyện của Martin Luther King và công phu tu tập hằng ngày của mình là để chế tác tình huynh đệ, niềm vui sống và khả năng giúp người độ đời. Đó là những thực hiện và tiếp nối cụ thể cho giấc mơ ấy.

Thầy nhớ lần cuối thầy gặp mục sư King tại Thụy Sĩ, trong một hội nghị do Hội đồng Thế giới của các Giáo hội (*World Council of Churches*) tổ chức, lấy tên là Pacem in Terris (*Hòa bình trên Trái đất*). Mục sư ở với các vị phụ tá trên lầu thứ 11 của một khách sạn lớn trong đó hội nghị đang xảy ra. Thầy ở tầng trệt và chỉ có một vị phụ tá cư sĩ. Đó là năm 1968. Mục sư đã mời thầy lên ăn sáng để đàm đạo; vì bận họp báo nên thầy lên

trễ nửa giờ. Ông đã giữ thức ăn sáng cho nóng. Trong buổi gặp gỡ này thầy đã có dịp nói với ông là: các bạn ở Việt Nam rất yểm trợ ông và xem ông như một vị Bồ tát sống. Ông rất hoan hỉ khi nghe như thế và sau này mỗi khi nghĩ tới buổi họp mặt ấy, Thầy lại thấy hài lòng vì đã nói được với ông câu ấy, bởi vì chỉ mấy tháng sau ông bị ám sát.

Con đường Tùng đưa thầy xuống chùa Sơn Hạ là một trong những con đường thiên hành đẹp nhất ở Làng. Các con đã từng đi với thầy trên con đường ấy chưa? Thông được trồng thành rừng, thành hàng, đứng thẳng bên nhau như một Tăng thân, quanh năm xanh tốt. Có thể có tới 8.000 cây Thông trong khu rừng ấy. Vào mùa khô ráo, thầy hay dừng lại giữa đường Tùng, ngồi xuống trên thảm lá thông. Nếu có thị giả đi theo thì thầy trò cùng uống trà trước khi đứng dậy đi tiếp. Cái thất ở chùa Sơn Hạ, nơi Thầy hay đốt lửa trong lò sưởi để tiếp các vị Tôn túc về dự Đại Giới Đàn trong các khóa tu Kiết Đông, ngày xưa là nhà ở của gia đình tá điền. Bề ngoài ngó xấu xí nhưng bên trong đã được sửa sang lại rất xinh xắn và có đầy đủ tiện nghi, nhất là có lò sưởi đốt bằng củi nơi phòng khách. Phía trên lò sưởi có bức thư pháp **“bois ton thé”** nghĩa là **“Uống trà đi con”**, hoặc là **“Uống trà đi thầy”**. Đã có những ngày tuyết lạnh, thầy trò mình, đôi khi có tới hai ba chục người, quây quần bên lò sưởi ấy uống trà và kể chuyện bốn phương tám hướng cho nhau nghe, bởi vì mỗi người đã từ một phương trời đi tới. **“Chúng ta là chim, bốn phương bay về đây...”**

Cái thất ở Sơn Hạ ấy, Thầy định đặt cho nó một cái tên, bề ngoài có thể không chải chuốt, nhưng bề trong lại rất hay. Đó là cái tên **“Thất Da Cóc”**. Đúng rồi da của con cóc, peau de grenouille, hay là frog skin. Da cóc thì xù xì ngó không đẹp mấy, nhưng bên trong có thể là rất đẹp. Chú Dững, ba của thầy Pháp Đôn, lần đầu được thầy đưa vào thất đã khen: **“Ngoài da cóc, trong ngọc vàng”**. Các con có biết câu ấy không? Đó là về đầu của câu đố: Ngoài da cóc, trong ngọc vàng, đi ngoài đàng, thơm lừng lừng. Đó là trái gì? Đó là trái mít chín. Bên ngoài thì da mít xù xì như da con cóc. Nhưng bên trong có những múi mít chín vàng rực thơm lừng, đó là ngọc là vàng, và khi

đi qua một quãng đường có một trái mít chín thì mình nghe **“thơm lừng lừng”**. Câu đó có thể đã xuất phát từ miền Huế, tại vì có ba chữ **“thơm lừng lừng”**.

Vậy thì cái thất của thầy ở Sơn Hạ, ngoài thì là da cóc, trong thì là ngọc vàng, đó là công phu của anh Hiếu, anh ruột của thầy Pháp Quán. Anh đã để ra mấy tuần lễ để trang điểm lại cho ngôi nhà, vốn là nhà của một vị tá điền nghèo khổ. Thầy đã bắt đầu ưa cái tên thất Da Cóc rồi đó, các con có thấy buồn cười chưa. Chuyện đời xưa: một chàng trai đi trên bờ ruộng thấy một con cóc liền bước qua. Vừa mới bước qua thì nghe sau lưng có tiếng đặng hắng rất thanh tao của một thiếu nữ. Chàng quay lại nhìn và ngạc nhiên thấy trước mặt mình một nàng công chúa điểm lệ. Cô nhiên là chàng trai đã cùng cô công chúa ân cần trò chuyện và sau hết, mời cô công chúa về nhà mình để giới thiệu với bố mẹ, và chàng đã không quên nhặt chiếc vỏ da cóc bỏ vào túi và đêm ấy đã xé nát cái da cóc đó, để nàng công chúa đẹp tuyệt trần kia không chui lại được vào cái vỏ da cóc xù xì kia nữa.

Thầy có cảm tưởng thầy cũng may mắn như chàng trai kia và trên bước đường thầy đi, Thầy đã từng gặp bao nhiêu con cóc xù xì. Nhưng tất cả những con cóc ấy sau khi trút bỏ ra được cái vỏ da cóc của mình đã trở nên những vị Hoàng tử tuấn tú, những cô Công chúa đẹp tuyệt trần. Mỗi khi trái tim Bồ đề của mình biểu hiện thì mình trở nên đẹp như một nàng Công chúa hay một vị Hoàng tử. Và khi Tăng thân của mình leo đồi thế kỷ thì cảnh tượng màu nhiệm vô cùng.

Có những con đường thiền hành thân thương đã đi vào giấc ngủ của Thầy. Ở Tổ đình Từ Hiếu những con đường Thầy đã đi thời còn làm Sadi, và đã trở thành những con đường của huyền thoại, lâu lâu lại có mặt trong những giấc mơ tìm về tới quê nhà. Các con của Thầy ở Bát Nhã cũng đã tạo dựng được những con đường thân thương như thế và sỏi đá trên đường đã trở nên quen biết dưới những bước chân chánh niệm của các vị Hoàng tử, của các nàng Công chúa. Phương Bối ngày xưa cũng đã có những con đường như thế, Phương Vân am cũng đã có những con đường

như thế, Lộc Uyển cũng đã có những con đường như thế, và hiện giờ tại Bích Nham, các con của thầy cũng đã dùng bước chân chánh niệm vạch ra những con đường như thế. Những con đường thiền hành ngày xưa tại Thanh Sơn và Rừng Phong cũng mẫu nhiệm không kém, chúng đã đi cả vào thi ca. **“Cùng nhau ta sẽ đi, sẽ đi thăm Thanh Sơn, leo đỉnh trời bao la. Ta sẽ qua nhà trà, sẽ đi quanh bờ hồ, sẽ đi lên Phật đường...”** Tịnh độ chúng ta chắc chắn là có những con đường như thế mà ai đi xa cũng nhớ. Các con có nhớ con đường thiền hành bờ suối đi ngang qua rừng trúc ở nội viện Phương Khê?

Chiều hôm nay, lúc năm giờ chiều ngồi thiền ở thiền đường Nước Tĩnh, Thầy đã mời đức Thế Tôn thờ bằng hai lá phổi của thầy. Thầy nói: đây là phổi của con, nhưng cũng là phổi của Ngài. Xin Ngài thờ cho khỏe, phổi còn tốt lắm không sao đâu; và đức Thế Tôn thờ rất hạnh phúc, hai thầy trò đã thờ rất hạnh phúc.

Chùa Sơn Hạ được bao bọc bởi những khu rừng mà phần lớn là rừng thông. Sơn Hạ có suối và có hồ. **“Sơn hạ hữu tuyến, trạc chi tắc dữ”** là một câu văn trích trong bài tựa của kinh Thủy Sâm, có nghĩa là **“Dưới chân núi có dòng suối, lấy nước suối ấy mà rửa thì vết thương sẽ lành”**. Chùa Sơn Hạ là chùa dưới chân núi. Có một cây cầu bắc qua suối, đầu cầu có tảng đá trên đó có khắc dòng chữ **“Sơn hạ hữu tuyến...”** bằng chữ Hán. Núi đây là núi Thệ Nhật, trên đó có chùa Pháp Vân, tức là xóm Thượng - Làng Mai. Thầy Nguyễn Hải là trú trì chùa Pháp Vân, nhưng vì thầy đang đi dạy ở Việt Nam nên thầy Pháp Đôn hiện thời thay thế. Còn chùa Sơn Hạ thì do thầy Pháp Sơn làm trú trì; thầy là người Tây Ban Nha, thầy cũng có quốc tịch Anh và ngoài tiếng Tây Ban Nha, thầy còn nói tiếng Anh, tiếng Đức và tiếng Pháp rất giỏi. Thiền sinh rất thích cảnh trí chùa Sơn Hạ. Mùa Đông này có 18 vị cư sĩ đang an cư với các thầy và các sư chú ở đây.

Năm ngoái, trong mùa Kiết Đông an cư, có một lần thầy đóng vai người hướng dẫn viên đưa một cặp du khách đi từ Sơn Hạ lên chùa Pháp Vân, theo con đường Tùng. Cặp du khách này đâu phải ai xa lạ, đó là giáo sư Hoàng Khôi - Chân

Đạo Hành và phu nhân Chân Tuệ Hương, cả hai đều là đệ tử giỏi của Thầy. Mùa đông năm ngoái, hai vị đã từ Sydney tới tham dự an cư Kiết Đông ở Làng Mai và cư trú ở xóm Thượng. Hai vị cư sĩ này đều đã là giáo thọ, đã từng phiên tả và biên tập nhiều sách của thầy bằng tiếng Việt; những cuốn sách như: Hạnh Phúc Mộng và Thực, Truyền sống sinh động của thiền tập v.v... đều là do các vị này thực hiện.

Sau khi mời các vị uống trà ở thất Da Cóc - Sơn Hạ, thầy đưa các vị lên xóm Thượng theo con đường Tùng. Thầy nói: các vị hãy tưởng tượng mình mới tới Pháp Vân lần đầu và tôi là người sẽ đưa quý vị lên gặp vị Thiền sư trên am lá, thất Ngồi Yên, ở mé rừng phía Đông núi Thệ Nhật, gần chùa Pháp Vân. Và nếu biết đi từng bước lên núi với chánh niệm thì quý vị sẽ có cơ hội được gặp vị thầy ấy nhiều hơn, bởi vì thầy thường hay đi thiền hành một mình vào núi, có khi đi hái rau rừng, có khi đi hái thuốc (*Sư thì được khư*) và có khi thầy ngồi cả ngày trong rừng, không ai biết thầy ngồi đâu, kể cả vị sa di thị giả...

Hôm ấy trời mưa mới tạnh, tuy nắng lên rất đẹp nhưng cảnh lá còn mang những giọt nước mưa đọng long lanh như những hạt ngọc, phản chiếu màu nhiệm ánh nắng ban mai. Thầy đã dừng lại đưa cánh tay ra hứng lấy một giọt nước từ trên lá Thông và giọt nước đang long lanh như một viên ngọc đã được chuyển xuống ngón tay thầy nguyên vẹn. Thầy bảo giáo sư Chân Đạo Hành đưa bàn tay ra để nhận lấy viên ngọc và trút viên ngọc ấy xuống bàn tay của ông. Bàn tay để trong túi áo nên còn khô và ấm lấm cho nên viên ngọc gieo xuống vẫn lăn tròn nguyên vẹn. Thầy cũng **“hái”** cho cô Chân Tuệ Hương một viên ngọc như thế. Đất trời thật màu nhiệm, mỗi phút giây là một viên ngọc quý, tóm thu đất nước trời mây và chỉ cần một hơi thở nhẹ có ý thức, thì hết bao nhiêu phép lạ hiển bày.

Đi thiền hành là như thế, mỗi bước chân là khám phá, mỗi bước chân là niềm vui, mỗi bước chân là nuôi dưỡng và trị liệu. Đến một khúc lên dốc, thầy dừng lại, chỉ lên một góc núi và nói với hai vị: đi một đoạn đường nữa, quý vị sẽ thấy thất Ngồi Yên hiện ra. Có thể là thầy đang ngồi trên



ấy. Và khi thất Ngồi Yên hiện ra, thầy cũng dừng lại chỉ cho hai người thấy, và mời hai vị thở và mỉm cười. Thật ra hai vị đã từng thấy thất Ngồi Yên nhiều lần rồi, và cũng đã từng uống trà với thầy trong thất ấy, nhưng lúc này đây các vị đang dùng một cặp mắt mới để nhìn và để khám phá một cái gì mới. Cả ba người như đang sống trong một huyền thoại là họ đang đi tìm vị Thiền sư trên núi, mà không biết có cơ duyên được gặp hay không. Thiền sinh về xóm Thượng đã có hàng vạn người, tới từ bao nhiêu nước, nhưng có mấy ai đã được ông Đạo tiếp ở thất Ngồi Yên? Cũng như mấy ai đã được ông Đạo tiếp ở thất Lắng Nghe ở Tổ đình Từ Hiếu?

Năm ngoái trong mùa an cư Kiết Đông, sư chú Pháp Tri đã làm thị giả cho thầy ở thất Ngồi Yên với sự hướng dẫn của thầy Mãn Tuệ. Sư chú đi học lớp uy nghi về, không thấy thầy đâu, đang chuẩn bị vào núi để tìm. Ngay lúc ấy, thầy với hai vị khách cũng vừa tới; thầy vẫn đóng vai người hướng dẫn khách hành hương, hỏi sư chú: **“Thầy có ở nhà không hả sư chú?”** Sư chú ngỡ, chưa biết trả lời làm sao thì thầy hỏi tiếp: **“hay là thầy đang bận hái thuốc trong núi chưa về?”** Bây giờ thì sư chú đã hiểu, sư chú trả lời: **“Thưa quý vị, thầy con vào núi chắc cũng sắp về tới, xin mời các vị vào Thất dùng trà trong khi đợi thầy”**. Ở chùa Việt Nam, Los Angeles, có

treo một bức thư pháp của thầy tăng Hòa thượng Mãn Giác, bản dịch một bài thơ của thi sĩ Giả Đảo đời Đường: Bên cội Tùng, chú bảo: thầy vừa đi hái thuốc, chỉ nội núi này thôi, mây mù không thấy được. Thật ra là vị thị giả dư biết thầy mình đang ngồi ở mé núi nào, nhưng vì không muốn thầy mình bị quấy rầy bởi ông khách nên trả lời như thế để mình khỏi đi tìm thầy, và để cho thầy được ngồi yên, thế thôi. Thệ Nhật Sơn thỉnh thoảng cũng có sương mù bao phủ, nhưng sương mù không nhiều bằng ở tu viện Kim Sơn miền Bắc California.

Con đường Tùng của thầy đã đi vào huyền thoại, các con thấy chưa? Nhưng con đường nào mà thầy trò mình đã đi lại không đi vào huyền thoại? Như con đường thiền hành xuống suối ở Bát Nhã đó. Thầy trò chúng ta đã đi trên con đường ấy nhiều lần với những bước chân như thế, các con nhớ không? Con đường lên núi Vạn Thạch Liên ở Lộc Uyên, thầy trò mình đã leo lên biết bao nhiêu lần? Và đã bao nhiêu lần thầy trò mình từng ngồi trên những tảng đá trên đỉnh núi nhìn xuống thung lũng Escondido sương mù phủ kín? Con đường mà thầy trò chúng ta đi khởi sự từ sân Phật đường Từ Hiếu, xuống hồ Bán Nguyệt, quanh hồ Sao Mai, vượt cổng tam quan, lên đồi Dương Xuân hay đi về Lăng Viên, con đường ấy đã đi vào huyền thoại, đã đi vào những giấc mơ của thầy trong gần bốn mươi năm xa cách quê hương. Những con đường thiền hành ở xóm Hạ và xóm Mới cũng đã mang dấu chân của thầy trò chúng ta cả mấy chục năm nay và mỗi khi đi xa, thầy trò mình đều rất nhớ. Chúng ta đã từng đem dấu chân của Bụt in xuống trên những con đường thiền hành ở công viên Estes trên dãy Rocky Mountains, ở khuôn viên trường đại học Stonehill, trường đại học UC Santa Barbara, ở công viên Mc Arthur tại Los Angeles, trên những đại lộ của các thành phố lớn như Frankfurt, Rome, Amsterdam, Paris, New York, New Delhi, Hà Nội, v.v... Thầy nhớ hôm đi thiền hành bên hồ Hoàn Kiếm, là một Tăng thân xuất gia và tại gia tới từ 41 quốc gia, chúng ta đã bước những bước chân an lạc thanh thoi bên bờ hồ, qua cầu Thê Húc, vào đền Ngọc Sơn... Dân chúng thủ đô đã ngạc nhiên thấy đoàn người đi một cách thanh thoi như những người vô sự, trong khung cảnh

của một thành phố rộn ràng mà ai nấy đều có vẻ bận rộn, gấp gáp. Thấy một đoàn người đi như thế, có người bảo là đã tìm ra lại được gốc gác văn hóa và quê hương đích thực của chính mình.

Chúng ta cũng đã được đi như thế ở Trung Hậu, Đồng Đắc, Bằng A, Sóc Sơn, Văn Miếu, Hoa Lư, Phát Diệm, Diêu Đề, Thuyền Tôn, Linh Mục, Linh Ứng, Tam Thai, Chúc Thánh, Mỹ Sơn, Cam Ranh, Thập Tháp, Nguyên Thiều, Giác Viên, Giác Lâm, Ấn Quang, Hoàng Pháp, Pháp Vân... Ở đâu đối với chúng ta cũng là thánh địa; chỉ cần biết dừng lại, chỉ cần có ý thức thì mảnh đất nào cũng là quê hương.

Chỉ còn mấy tuần lễ nữa là hết năm 2008, ngồi viết thư cuối năm cho các con, thầy cảm thấy âm áp như đang ngồi chơi với tất cả các con. Năm nay xóm Mới sẽ tổ chức lễ Giáng Sinh, xóm Hạ tết Dương lịch và xóm Thượng tết Kỷ Sửu. Năm nay trong Đại Giới Đàn Mùa Sen Mới sẽ có khoảng 27 vị được truyền đăng trong đó có thầy Pháp Hữu. Bé Huỳnh Thế Nhiệm đã tới Làng lần đầu năm 7 tuổi và sau đó đã trở lại nhiều lần. Nhiệm đã được xuất gia năm 12 tuổi và vào tháng Giêng năm 2009, Nhiệm sẽ được truyền đăng làm giáo thọ. Đó là thầy Chân Pháp Hữu. Trong khóa an cư Kiết Đông này, Pháp Hữu làm y chỉ sư cho bảy vị thiền sinh Tây phương. Họ hạnh phúc lắm với một vị y chỉ sư trẻ như thế. Các baby monks của thầy bây giờ lớn hết rồi, bên cạnh đó là Pháp Chiêu, Mật Nghiêm, Đàm Nghiêm và Mẫn Nghiêm cũng đang làm y chỉ sư cho các thiền sinh. Mẫn Nghiêm đã được truyền đăng năm ngoái trong Đại Giới Đàn Thanh Lương Địa để trở thành vị giáo thọ trẻ nhất của Làng Mai. Sư cô Mẫn Nghiêm gặp thầy lần đầu hồi còn 5 tuổi; 12 tuổi qua Làng xin xuất gia. Hạ Thoại Mỹ Quyên là tên đời, năm 16 tuổi cô đã đọc **“Nói với tuổi hai mươi”** của thầy và lòng dạn lòng sẽ viết một cuốn sách tặng thầy năm thầy 80 tuổi, với đề sách là **“Nói với tuổi tám mươi”**. Và đến năm tròn 20 tuổi, Quyên đã viết được cuốn sách ấy, 300 trang, hiện giờ thầy còn giữ ở nội viện Phương Khê. Chỉ một mình thầy được đọc thôi, Mẫn Nghiêm đã dặn như thế.

Pháp Hữu cũng sẽ là một vị giáo thọ rất trẻ. Mười năm ở với thầy, thầy trò chưa bao giờ giận nhau, truyền thông giữa hai người rất tốt. Pháp Hữu đã là một trong những vị thị giả giỏi nhất, ý tứ nhất, không thua gì sư anh Pháp Niệm, rất chu đáo, biết thầy cần gì, không cần phải đợi thầy nói lên. Có lần thầy nói với Pháp Hữu: **“Ngày xưa thầy Anan làm thị giả cho Bụt cũng chỉ giỏi như con đang làm thị giả cho thầy bây giờ là cùng”**. Nhiệm khiêm cung trả lời: **“Nhưng con đâu có trí nhớ siêu việt như thầy Anan?”** Thầy cười: **“Con không cần trí nhớ của thầy Anan tại vì con đã có một chiếc iPod, để trong túi kinh của thầy”**. Và hai thầy trò nhìn nhau cười rất tâm đắc.

Viết tới đây thầy bỗng nghĩ đến tuyệt, tuyệt đang rơi ở Waldbroël nơi Viện Phật học Ứng dụng Châu Âu. Tuần trước, sư cô Song Nghiêm điện thoại qua, nói tuyệt đã rơi và đã cao lên tới 10 phân, cảnh tượng ở Waldbroël đang đẹp diệu kỳ và mời thầy sang bên ấy để chơi với các con của thầy. Thì thầy đang ở bên ấy, các con không thấy hay sao? Thầy cũng đang ở Bích Nham, Lộc Uyển, Cây Phong, Sen Búp, Mộc Lan, Bát Nhã, Từ Hiếu, Hohenau, Suối Thương và nhiều nơi nữa! Phải thấy thầy nơi mình đang ngồi, đang đứng. Các sư em ở Bát Nhã có nhớ bài thi đồ của sư anh Pháp Lâm không? Thầy không phải đang ở Ấn Độ mà thôi đâu. Đã nghe Thiền sư Vô Ngôn Thông nói: **“Đây là Ấn Độ, Ấn Độ là đây”** (Tây thiên thử độ, thử độ tây thiên) chưa? Thầy nhớ tới chiếc võng treo ở rừng cây phía sau Học viện. Trước khi qua, thầy đã viết thư cho các con của thầy ở bên Đức. Thầy nói có vị nào có võng mang tới cho thầy mượn. Thầy sẽ treo võng ngoài vườn và sẽ ngồi võng chơi với các con, ăn mừng Trung Tâm mới. Không biết vị nào đã chuyển lá thư ấy đi và hôm thầy tới, 14.09.08, thì các vị thị giả báo cáo là có tất cả 149 cái võng đã được mang tới. Mùa hè tới thầy trò mình sẽ tha hồ thực tập thiền võng ở bên ấy.

Viết thư cho các con của thầy, viết mấy cho đủ, thầy tạm dừng ở đây. Thầy sẽ gặp lại các con trước giờ giao thừa năm Kỷ Sửu trong buổi bình

thơ cuối năm. Thầy chúc tất cả các con của thầy thật hạnh phúc và chế tác được rất nhiều tình huynh đệ.

“Đường Xưa Mây Trắng”

THÍCH từ du hành khắp núi sông
NHẤT tâm tuôn chảy chỉ một dòng
HẠNH ngộ đường xưa chân an lạc
Mai thôn mây trắng gột sen hồng
TRƯỜNG thanh chuông gọi từng hơi thở
QUANG phổ mỉm cười giữa chân không
Pháp Vân tương **PHÙNG** trắng Cam Lộ
Đầu cành dương liễu nắng **XUÂN** trong

Vô Sự

Trên ngọn núi lặng trầm
ánh dương tỏa sáng lồng lộng bầu trời **NHẤT**
tâm người vô sự
Dưới nền biển trạm nhiên
giọt nước phủ trùm thấm nhuần đại địa vạn
HẠNH vị chân nhân

Tiếp Nối

Đi tìm Sư Ông trong ngôi tháp
Sẽ chẳng bao giờ thấy Sư Ông
Có tìm Sư Ông bên ngoài tháp
Chỉ là phí sức, chỉ nhọc công
Quay về an trú trong hơi thở
Và trong từng bước nhẹ nhàng dong
Buông bỏ trong ngoài, tâm rộng lặng
Mỉm cười — và tiếp nối Sư Ông

Chân Bảo Thành

Thầy Oi, Con Đã Nhận Ra Thầy Rồi!

Thu Thảo

Thầy ơi, cuối cùng thì con cũng có cơ hội tham dự ngày quán niệm ở Làng Mai, được sinh hoạt cùng Tăng thân và được tiếp xúc với các thầy, các sư cô ở Làng Mai rồi. Những điều ấy con đã từng mơ ước biết bao lần và cuối cùng đã thành hiện thực. Ban đầu con có chút tủi thân vì ở đây, ai cũng từng gặp Thầy ít nhất một lần, được qua Thái, được tham dự khóa tu và quen biết nhiều quý thầy, quý sư cô ở Làng nữa. Mặc dù các anh chị trong tăng thân rất dễ thương và chân thành khi chia sẻ những kỉ niệm đẹp về Thầy nhưng một đứa nhay cảm như con không tủi thân mới là lạ đó. Con chỉ được gặp Thầy qua những cuốn sách và các bài pháp thoại mà thôi.

Những ngày Thầy bị bệnh, con thấy pháp thân của Thầy tỏa sáng hơn bao giờ hết. Đi đâu, làm gì, con cũng thấy hình ảnh của Thầy bên mình. Sáng nào con cũng ngồi thiền cho Thầy, thờ cho Thầy, con nghe lời dạy của Thầy, ráng thực tập để pháp thân của con và cũng là của Thầy được tỏa sáng vào buổi ban mai.

Thầy có thấy những hạt sương li ti đọng trên mấy bông cúc dại màu vàng bé xíu trên con đường đến trường cùng con không? Con nhìn đâu cũng thấy hình ảnh của Thầy hết và con đã hạnh phúc đến rơi nước mắt. Nhìn lên bầu trời bao la, con thấy ấm áp lạ thường vì biết là Thầy luôn che chở cho con. Nhìn vào chén cơm trong tay, con hạnh phúc biết bao vì mỗi khi ăn cơm, con lại thấy như đang được ngồi trong thiền đường ăn cơm cùng Thầy và tăng thân. Nhìn vào con trong gương, con bắt gặp Thầy trong nụ cười của con, Thầy của con có lúc nào mà không tươi mát kia chứ. Bây giờ con không còn thấy hoang mang hay lo sợ như những ngày qua nữa bởi Pháp thân của Thầy có mặt muôn nơi, và con đã thực sự là một sự tiếp nối, dù là nhỏ bé của Thầy rồi.

Giờ đây, khi ai hỏi con muốn xuất gia làm gì, con sẽ không ngần ngại mà trả lời, con muốn là một sự tiếp nối xứng đáng của Thầy, con muốn cùng Thầy làm mới đạo Bụt, cùng Thầy viết nên một

trang sử thật đẹp cho đạo Bụt, đặc biệt là ở Việt Nam. Con mong sao mỗi khi nhìn vào thầy trò ta, mọi người sẽ cảm nhận được phần nào hình ảnh thật đẹp của Tăng đoàn thời đức Thế Tôn còn tại thế, con khao khát được thay đổi suy nghĩ của mọi người rằng đạo Bụt không phải là một tôn giáo mê tín, mà là một con đường rất đẹp, rất thực tế và khoa học nữa. Con có niềm tin rất lớn vào con đường mà thầy trò ta đang cùng nhau đi và con tin là Thầy cũng thế, chỉ cần chúng ta đi cùng nhau như một dòng sông thì không điều gì là không thể.

Tăng thân khắp nơi trên thế giới đang hướng về Thầy để cầu nguyện và gửi năng lượng bình an nhất đến Người. Bức thư này con viết với tất cả tâm bình an, xin được kính dâng lên Thầy. Con tin là Thầy sẽ sớm khỏe lại để tiếp tục dẫn dắt chúng con, Thầy trò ta lại cùng nhau thỉnh lên tiếng chuông đại đồng, vang đi mọi nơi, thức tỉnh muôn loài còn đang chìm đắm. Riêng con, con vẫn luôn mơ về một ngày không xa được quý trước hình dáng thân thương của Thầy và được chính tay Người làm lễ thế phát.

Thầy đi tìm con
Từ lúc non sông còn tăm tối
Thầy đi tìm con
Khi mọi loài còn chờ đợi ánh dương lên
Trong kiếp xưa con đã từng nhiều lần nắm tay Thầy rong chơi
Thầy trò ta đã ngồi thật lâu cạnh những gốc thông già trăm tuổi
Đã từng đứng yên cùng lắng nghe tiếng gió thì thảo mời gọi và ngắm nhìn những cụm mây trắng bay
Thầy trò ta đã mở lối bước lên trời ngoại phương lồng lộng
Sau bao tháng ngày công phu chọc thủng lưới thời gian
Đã từng cất giữ được ánh sáng của những vì sao băng
Làm đuốc soi đường cho những ai muốn trở về sau những tháng ngày rong ruổi...

(Trích: Bên mé rừng đã nở rộ hoa mai - thơ Thầy)

kiến nhân
là dấu ấn
của tình thương

Tình thương không bao giờ nói rằng đây là lần cuối!



Tăng Thân Là Đôi Cánh

Chân Tạng Nghiêm

Thầy kính thương!

Trong một buổi Be-In gần đây nhất của xóm Trăng Tổ, con cảm nhận được năng lượng hạnh phúc của quý sư cô, quý sư chị và các sư em. Những tâm hồn lành, thiện và đẹp mà con được gặp. Con lại thấy mình may mắn và hạnh phúc quá đỗi. Bởi vì con được sống trong môi trường tăng thân. Con thấy tăng thân là đôi cánh đưa con về bên Thầy trong mọi lúc, mọi nơi. Lúc ngồi thiền, lúc đi thiền hành và lúc ăn cơm cùng đại chúng...

Đôi cánh ấy chuyên chở Niệm - Định trong con nên con được gần Thầy. Đôi cánh ấy là tình thương lớn, là hơi thở chánh niệm, là nụ cười, là đóa hoa tươi mát, là sự tha thứ bao dung... Thầy ơi! Nhờ có tăng thân mà chúng con càng thấy rõ là Thầy đang ở bên cạnh chúng con. Càng đi thời khóa đầy đủ là càng gần Thầy. Thực tập mà có hạnh phúc trong các thời khóa là được tiếp xúc với Thầy. Có nụ cười hạnh phúc và bước được những bước chân bình an là đang được đi thiền hành bên Thầy. Có hơi thở thật sâu và giữ gìn tâm ý là đang được ngồi bên Thầy và có Thầy chỉ lối.

Thầy kính thương! Thầy đã đưa chúng con về nhà Như Lai một cách nhẹ nhàng, dễ dàng và âm thầm. Thầy đã dạy cho chúng con ăn cơm Như Lai, mặc áo Như Lai, đi như Như Lai, hành xử như Như Lai... Thầy ơi! Qua pháp thân của Thầy mà chúng con đã học được, qua sự hành trì của tăng thân mà chúng con được thừa hưởng. Những vẻ đẹp ấy bây giờ đang biểu hiện trong đại chúng của mình Thầy ạ.

Thầy đã cho chúng con thấy giá trị của một đời sống xuất sĩ. Thầy đã biểu hiện khắp mọi nơi, và những nơi ấy đang làm cho sự sống thêm xinh tươi, ý nghĩa, hạnh phúc, yêu thương, hòa bình. Bởi vì, Thầy đã đưa chúng con về lại với bản chất Chân - Thiện - Mỹ. ***“Xin tạ ơn Người, xin tạ ơn đời, cho chúng con thêm một lần tái sinh”.***

Chúng con xin tạ Thầy vì tất cả những gì tuyệt vời nhất mà Thầy đã dành cho chúng con, cho nhân loại. Chúng con đang được ở trong trời phương ngoại, trong cõi tịnh cùng Thầy và có bốn chúng cùng tu học. Chúng con hạnh phúc với nơi này để tha hồ rong chơi, tắm gội trong dòng sông tăng thân, trong biển Phật Pháp mà không bao giờ thôi chuyển. Con thích bài kệ này nhất trong các bài kệ của kinh Pháp Cú. Thầy kính thương! Sang năm Thầy về Châu Á con sẽ hát để cúng dường lên Thầy.

*“Hương nài nương đồng quê
Chim chóc nương trời mây
Sự vật nương phân biệt mà biểu hiện
Các bậc chân nhân rong chơi trời phương ngoại
rong chơi trời phương ngoại, ngoại phương
thanh thoi”*

Con kính chúc Thầy có nhiều sức khỏe và sống đến 125 tuổi cùng chúng con. Thầy ơi! Thầy có biết gì không? Thầy có biết là chúng con thương Thầy nhiều lắm không!

Con của Thầy

Chỉ Là Biểu Hiện

Ni Sư Như Minh

*Thầy thị hiện bịnh duyên
Cho chúng con thực tập
Qua giáo lý tương tức
Vô ngã và vô thường
Để chúng con rõ hơn
Về những gì Thầy dạy.
Như đám mây và nước
Đâu có sai khác gì
Dù có đến có đi
Cũng chỉ là biểu hiện
Giúp chúng con tu luyện
Để thấy Thầy trong con
Mỗi hơi thở, bước chân
Vững chãi và an bình
Là có Thầy ở đó.
Chẳng phải không, phải có
Chẳng phải đến, phải đi
Mai kia có điều gì
Vắng Thầy trong cõi thế
Chúng con nguyện tiếp bước
Hạnh nguyện lớn của Thầy
Qua mỗi phút, mỗi giây
An trú trong hiện tại.*

*Đây chính là hoa trái
Dâng lên cúng dường Thầy
Mong Thầy chứng nơi đây
Tắm lòng thành, đệ tử.
20.11.2014*



Con Không Trốn Chạy Nữa

T. K. | BBT Làng Mai Chuyển Ngữ

Gần đây, Thầy Làng Mai nhận được một lá thư rất xúc động từ một thiền sinh người Ireland. Được sự cho phép của tác giả, BBT xin chia sẻ với các bạn nội dung lá thư này, hy vọng mang lại cho các bạn nhiều nuôi dưỡng và trị liệu. Lá thư được chuyển ngữ từ nguyên bản tiếng Anh.

Ireland, 4.2.2014

Thầy kính thương

Khoảng chín hay mười năm về trước, buổi chiều sau khi tan sở, cứ vài ngày là con lái xe đến đậu trên một ghềnh đá cheo leo. Ở đó, con hút cần sa, hết điều này tới điều khác. Vừa hút con vừa khóc. Con lái xe đến bờ vực và cố thu hết can đảm để lao xe xuống, mong kết liễu cuộc đời mình. Đó là một nơi rất đẹp, có những ngọn núi ở hai bên dẫn xuống một thung lũng xanh tươi với một dòng sông chảy ngang qua. Vậy mà con không tài nào làm nổi. Rồi con lái xe về, vừa lái vừa khóc suốt dọc đường. Về đến nhà, con lại lên giường đi ngủ.

Sáng hôm sau con thức dậy. Mỗi một ngày mới đến chỉ thêm một sự tra tấn đối với con. Và những buổi sáng tiếp theo cũng đều như thế ... Đến cuối tuần con lại đắm mình trong men rượu, con uống, uống và lại uống. Con hút cần sa, điều này nổi điều khác. Con dùng tất cả những cái đó để cố làm lu mờ đi nỗi đau ở trong lòng. Đó là lúc con ở trong giây phút khốn cùng nhất của đời mình.

Con làm việc văn phòng. Công việc của con lúc ấy được coi là **“rất thành công”**. Nhưng chính nó lại đang giết chết con. Mỗi buổi sáng bước chân vào sở làm, con thấy như mình đã bỏ linh hồn lại bên ngoài. Phần đẹp nhất ấy không bao giờ theo con đến văn phòng, và con thấy mình như đang chết dần chết mòn. Lúc ấy con khoảng chừng 35 tuổi. Vài năm trước đó, một người bạn chí thân

của con đã tự tử. Đó là một người rất dễ thương. Chúng con đã cùng nhau lớn lên, cùng nhau chơi đùa, và trở thành một đôi bạn khăng khít. Cái chết của anh ấy là một cú sốc cho con, bởi con luôn nghĩ rằng con sẽ chết trước bạn mình.

Trong giây phút khốn cùng ấy, tự đứng trong đầu con vang lên một giọng nói: **“Này bạn, nếu bạn chết thì điều gì sẽ là điều bạn ân hận nhất?”** Và câu trả lời đã đến liền tức khắc: Thơ ca. Con là một người yêu thơ ca nhưng chưa bao giờ được sống với niềm yêu thích đó. Ngay giây phút ấy, con nhận ra rằng con đang sống một cuộc đời mà cha mẹ kỳ vọng nơi con. Hay nói một cách khác, con luôn cố gắng gò mình để đạt tới tiêu chuẩn **“thành công”** mà cha mẹ đặt ra.

Cha con là một người rất hung bạo. Ông đánh đập mẹ con liên miên. Ông đánh cả con và ba anh em trai của con nữa. Con luôn sống trong nỗi sợ cha khủng khiếp. Con rất căm ghét cha. Ông thường xuyên bảo rằng con không đáng giá một xu, rằng con sẽ là một thằng thất bại. Trong khi đó, ông lại nói rằng em trai con sau này sẽ trở thành một người rất thành đạt. Đã hai lần, con bị hai người không thân thích lạm dụng tình dục. Vì thế khi tuổi còn rất nhỏ, con đã có ý muốn tự tử.

Tuy vậy, thời thơ ấu của con cũng có những mùa hè rất vui. Chúng con về nghỉ hè ở nông trại của chú con và chính nơi đó chúng con thực sự được là những đứa trẻ con. Chúng con chơi đùa từ

sáng sớm đến tối mịt như những đứa trẻ cùng lứa tuổi được chơi trong những mùa hè của tuổi thơ. Chú con đã nói thẳng với cha là khi nào chú còn sống thì không ai có thể làm chúng con tổn thương được. Những lời này được nói với cha một cách rất nhã nhặn. Ở nông trại của chú, chỉ có niềm vui và sự bình yên mà thôi.

Từ giờ phút lắng nghe được tiếng nói trong lòng, con quyết định sẽ làm hết sức mình để sống, và sống theo ý muốn của chính mình. Con như trút bỏ một gánh nặng ngàn cân. Con đăng ký một chương trình học để lấy bằng về thơ ca. Con thấy như mình đã về nhà. Con không cần phải cố gắng để **“học”** một chút xíu nào. Con bước vào một lĩnh vực có thể giúp con khám phá được chính mình. Con rời bỏ **“công việc ngon lành”** mà mình đang làm để đầu tư hoàn toàn vào thơ ca. Thật ra con không làm thơ mà con quyết định sẽ sống với thơ ca, thừa Thầy. Sống thật hết mình. Lần đầu tiên trong đời con cảm thấy mình đang sống.

Con bắt đầu bớt uống rượu, mỗi tháng chỉ uống một lần, đúng hơn là 6 tuần một lần. Con vẫn còn hút cần sa, và thỉnh thoảng vẫn còn xài khá nhiều ma túy (*cocaine*). Thực tế là con đã lâm vào tình trạng nghiện ngập. Nhưng Thầy biết đó, một khi con đã đi vào ngưỡng cửa của thơ ca thì con không thể quay lại con đường trước đây được nữa. Con phải cai nghiện thôi. Đúng ra con không cần phải cai gì cả. Đơn giản là con bỏ không xài nữa mà thôi.

Rồi con gặp một người bạn thật tuyệt vời tên là C.S, anh ấy đã giới thiệu pháp môn thực tập chánh niệm cho con. Trước khi gặp được C.S, con đã nhiều lần muốn tự tử. Con nhớ lần đó, trong một đêm Giáng Sinh con đã uống say khướt. Con muốn đi đến một bãi biển tuyệt đẹp ở miền Tây Ireland để lái xe xuống biển tự tử. Trên đường đi đến đó, xe bị hư. Lúc đó đã khuya lắm rồi. Có một chiếc xe cảnh sát ngừng lại phía sau. Một viên cảnh sát đến gõ vào cửa kính xe con, con quay cửa xe xuống. Ông ta hỏi con có ổn không và bỗng dưng con bắt đầu khóc nức nở. Con bảo ông ấy rằng con đang rất say và chỉ muốn kết thúc cuộc đời mình. Viên cảnh sát đã ở lại an ủi

con. Con không biết tên của ông ấy. Đó là một người tốt bụng. Ông ấy bảo con là mọi việc rồi sẽ ổn thôi.

Một người bạn khác của con làm nghề chụp ảnh và muốn làm một cuộc triển lãm về những người đã từng có ý định tự tử. Anh ấy hỏi con có biết ai như vậy không bởi anh biết con có một người bạn đã chết vì tự tử. Con kể cho anh ấy nghe chuyện của chính mình. Thế là anh tập hợp những người vẫn còn sống sót sau khi đi qua các cơn khủng hoảng như con lại thành một nhóm. C.S. là một thành viên trong nhóm này. Và anh chính là người đã giúp con làm quen với sự thực tập chánh niệm.

Sau lớp học đầu tiên (*mỗi tuần một lần*), con bắt đầu ngồi thiền mỗi ngày. Con bỏ hút cần sa. Con không uống say sưa nữa (*tuy rằng cứ khoảng 3 ngày con vẫn còn uống một ly rượu vang*), và con không còn xài ma túy nữa. Con chưa bao giờ phải cai một món nào. Những thứ đó có vẻ như tự rời con ra thôi. Cuộc sống của con đã thật sự thay đổi. Năm cuối cùng trong chương trình học lấy bằng về thơ ca là năm đẹp nhất trong suốt khóa học.



Mỗi buổi sáng trước khi ăn điểm tâm, con hành thiền từ 40 phút tới một giờ. Một ngày của con bắt đầu như thế. Con đến gặp một chuyên viên tâm lý trị liệu và mở lòng ra chia sẻ tất cả sự bạo hành và bị lạm dụng tình dục mà con đã đi qua. Sau một năm thì con không đến điều trị nữa. Con luôn muốn sống ở miền Tây Ireland nên đã theo trực giác thơ ca của mình mà dời về đó. Tuy thế, tim con vẫn còn rất tổn thương. Con tự cô lập mình, nhưng vẫn thiền tập mỗi ngày. Rồi C.S. cho con một CD của ... Thầy Thích Nhất Hạnh. Thật là tuyệt diệu. Thiền tập một mình cũng rất tốt nhưng theo lời Thầy dạy, con quyết định tìm hiểu xem có tăng thân nào ở địa phương không.

Trong khi ấy, sức khỏe của chú con đang suy sụp trầm trọng. Trước giờ chú vẫn là một nông dân sống độc thân. Vào thời điểm ấy, chú không còn có khả năng tự chăm sóc cho mình được nữa, chú đã là một ông già 70 -75 tuổi. Bấy giờ chú sống trong một căn nhà dơ bẩn - ngôi nhà đã có lúc là một nông trại đẹp đẽ - và chú không tiếp bất kỳ ai. Chú có một mụn u ở chân và không thể nào đi xa được. Chuột chạy khắp nơi còn nhà vệ sinh thì bị nghẹt. Chú chỉ có một cái máy sưởi nhỏ mà chú mở rất thấp. Chú ngồi gần như cả ngày trong một chiếc ghế bành. Ngày nắng, chú ra ngoài và leo lên ngôi trong chiếc xe hơi cũ mà bây giờ không còn chạy được nữa, ngủ trong đó một vài tiếng đồng hồ. Chú không leo cầu thang để lên lầu ngủ trong cái phòng lạnh lẽo của chú được nữa. Do vậy khi đêm xuống, chú trùm một cái mền qua đầu rồi ngủ luôn trên ghế. Chú sống như thế đã 5 năm. Người ta bắt đầu lợi dụng chú trong việc sử dụng nông trại.

Đã có người đề nghị chú bán nông trại cho họ với giá 1.2 triệu Euro bởi vì miếng đất ấy dẫn tới một cái hồ rất đẹp. Chú nói **“không”**. Người ta trả lên 1.5 triệu. Chú hỏi sau khi bán, con đường dẫn tới hồ có thể được giữ nguyên để cho mọi người vẫn có thể đến thưởng thức cảnh đẹp của hồ hay không. Ngoài ra trên mảnh đất ấy còn có một cây cổ thụ 100 tuổi nên chú ngại là nó sẽ bị đốn đi. Họ không thể bảo đảm được hai điều đó nên chú không bán. Chú con là một người dễ thương như thế đó.

Trong khi tất cả những cái đó đang diễn ra cho chú, con không thể nào thăm nom gì chú được, bởi vì bản thân con lúc đó cũng đang phải vật lộn với những khó khăn của chính mình. Con không thể nào đến ngôi nhà đẹp đẽ đã từng là nơi nương tựa cho con. Con không có đủ sức để đi đến đó xem xét tình trạng của chú mình. Con không thể làm bất cứ một cái gì cho chú hết.

Con tiếp tục hành thiền và tìm kiếm một tăng thân tại địa phương thực tập theo pháp môn Làng Mai, theo lời dạy của ... Thầy Nhất Hạnh. Mỗi tối thứ hai vào lúc 8 giờ tối là lúc con đi thực tập với tăng thân. Càng ngày sự thực tập của con càng sâu hơn một chút. Con bắt đầu đi thăm chú một cách thường xuyên. Con cảm thấy đi thăm chú là một việc rất khó khăn, bởi vì chú đang bị bủa vây bởi sự tuyệt vọng và khốn cùng, giống như là đi trong một đám mây đen dày đặc vậy. Cả đời chú không hút thuốc, không uống rượu. Chú lúc nào cũng rất mạnh khỏe, chú đã từng là vận động viên môn chạy và môn đi bộ cho đội tuyển Ireland. Và chú luôn là một người rất hiền lành hòa nhã. Chú là người duy nhất trong số những người con quen biết chưa bao giờ mất bình tĩnh, lúc nào cũng đối xử với người khác một cách rất tử tế. Vì vậy mà thật khó cho con khi nhìn thấy chú ở trong một tình trạng đáng thương như thế. Cuộc sống thường nhật của chú bây giờ không còn nữa, một số bạn bè của chú đã qua đời, ngành nông nghiệp bây giờ cũng đã phát triển rất xa so với trước đây. Lần nào từ nhà chú ra về con cũng khóc, đồng thời con cũng cảm thấy nhẹ nhõm khi rời khỏi đó.

Rồi con bắt đầu đem chú đến bệnh viện để được chữa trị thường xuyên, bởi vì mụn u ở chân chú càng lúc càng trầm trọng hơn. Con cũng mang chú đến Đường Y tế Công cộng mỗi tuần hai lần để được chăm sóc. Và mỗi sáng, con lại **“thở vào...thở ra...”**. Nhờ vậy mà con có đủ sức để tiếp tục thăm nom cho chú.

Tháng 11 năm 2000, trước khi đi dự Lễ hội thi ca (*poetry festival*) vào cuối tuần ở miền Bắc Ireland, con đến thăm chú. Mùa đông năm ấy, nhiệt độ xuống đến âm 10 – 15 độ C. Ngày con đến thăm chú, tuyết rơi và trời lạnh cắt da. Con

biết nếu chú còn ở lại trong căn nhà ấy, chú sẽ không thể nào sống nổi. Vì vậy con mang chú đến bệnh viện và tìm cách để chú được nhập viện. Nhưng sau khi cho chú ăn một bữa ăn chiều và băng chân cho chú, họ không cho chú nhập viện. Con hoảng lên vì trong lòng rất muốn tham gia Lễ hội thi ca đó. Nhưng họ nhất định không cho chú nhập viện. Buộc lòng con phải mang chú về. Thay vì rẽ trái về nông trại của chú, con quyết định mang chú về nhà mình. Con không nói gì với chú hết. Con chỉ đem chú về nhà và sửa soạn căn phòng không sử dụng trong nhà cho chú ở. Từ đó đến nay, chú sống với con.

Năm 2012, con nghe nói Thầy sẽ đến Ireland. Tới Killarney!!! Con vội đăng ký một chỗ trong khóa tu. Và đó chính là sự bắt đầu cho một cái gì rất đặc biệt đối với con. Buổi tối đầu tiên, Thầy cho hướng dẫn tổng quát và lời Thầy là những giọt nước cam lộ mát lạnh. Thầy đã khuyên chúng con nên trở về với gốc rễ của mình. Dường như con đã chờ đợi Thầy suốt cả cuộc đời để nghe những lời mà Thầy đã nói trong đêm ấy, và trong những ngày kế tiếp. Sức mạnh của khóa tu ấy đến tận bây giờ vẫn không hề suy giảm mấy may. Vào cuối khóa tu, Thầy nói rằng mấy ngày tu cuối tuần đã trôi qua, nhưng không có nghĩa là khóa tu đã chấm dứt. Quả thật là như thế, bạch Thầy. Khóa tu ấy vẫn nằm trong trái tim con. Nó đã cứu vớt đời con.

Thầy khuyên chúng con nên gọi điện thoại cho cha hoặc mẹ nếu đã không liên lạc với họ quá lâu và sử dụng ái ngữ. Sau bài pháp thoại ấy, con đã

mượn một cái điện thoại di động và gọi cho cha con. Con nói với cha là dù lâu nay con không liên lạc, con vẫn rất thương cha. Con hơi nói dối một chút. Tuy vậy con cũng có nhắc đến một vài việc cha đã làm cho con mà con thật sự biết ơn. Thầy đã dạy con làm sao đối diện với những cảm thọ và những hoàn cảnh khó khăn nhất để có thể vượt thắng được sự tự ái, lòng căm ghét hay bất cứ một cái gì khác đang làm cho những mảnh vỡ không thể hàn gắn được. Đó là một việc cực kỳ khó thực hiện.

Nhưng một trong những câu mà con tâm đắc nhất khi nghe Thầy nói là: **“*Mình có thể làm được*”** (*It's possible*) Con rất thích câu nói này của Thầy. Cái cách Thầy nói câu ấy thật dễ thương, bạch Thầy. **“*Mình có thể làm được!*”** Mỗi khi nghe Thầy nói câu đó con đều mỉm cười. Nó làm cho con thấy thật ấm áp và hạnh phúc. Con thấy mình được thương khi nghe Thầy nói câu đó. Giờ thì con đã hiểu là mọi chuyện đều có thể xảy ra (*Everything is possible*).

Sau khóa tu ấy, con hoàn toàn không uống một giọt rượu nào nữa. Một phụ nữ hỏi Thầy nghĩ sao khi bà chỉ uống mỗi tuần có một cốc rượu mà thôi. Thầy trả lời là có thể bà nên nghĩ đến việc bỏ rượu, không phải cho cá nhân bà, mà cho tất cả những người đang nghiện rượu. Quả là một câu trả lời tuyệt hảo. Con đã đọc câu chuyện ấy. Thế là con quyết định bỏ hẳn rượu. Con đã hỏi hướng công đức của sự thực tập ấy cho một cô bé rất đáng yêu nhưng lại đang nghiện rượu, tên cô ấy là K.O. Bây giờ thì cô ấy không còn uống

nữa và tham dự Hội Những Người Nghiện Rượu Vô Danh (*Alcoholics Anonymous, viết tắt AA*) rất thường xuyên.

Trong khóa tu năm 2012, con đã tiếp nhận Năm giới. Sau đó con đến Làng dự khóa tu 21 ngày **“Nhà Khoa học nắm tay nhà Phật học”**. Trong khóa tu mùa hè và khóa tu sức khỏe vừa qua, con là một tình nguyện viên của Làng. Con về lại Ireland vào cuối tháng tám và sau đó trở lại Làng 2 tuần để dự khóa tu mùa thu. Mỗi lần về Làng, con thấy như trở về nhà. Lần nào con cũng được tiếp đón rất nồng hậu. Tình thương mà con cảm được ở Làng rất là đặc biệt, con không đủ lời lẽ để diễn đạt. Con chỉ có thể cố gắng sống thật đẹp để bày tỏ lòng biết ơn của mình mà thôi.

Suốt thời gian này, chú của con đã dần dần bình phục và khỏe hơn lên. Mọi người khuyên con nên đem chú vào viện dưỡng lão nếu con thấy hơi quá sức. Có người thấy tội cho chú, lại có người nghĩ là chắc chú không qua khỏi. Người khác thì cho là mọi sự cố gắng đều vô dụng. Họ nghĩ chuyện chú khỏe lại là không thể, bạch Thầy. Nhưng con thì lại tin là có thể. Bởi vì Thầy đã nói như thế. Các thầy và các sư cô tuyệt vời của Làng Mai cũng nói với con như thế. Và bây giờ thì nó đã trở thành hiện thực.

Thầy kính thương, con chưa bao giờ từng biết tình thương là gì. Cho đến khi Thầy bước vào thánh đường ở Killarney vào năm 2012 để hướng dẫn tổng quát cho khóa tu, con đã thấy được bóng dáng của tình thương. Thầy biết không, khi ấy con không thể nào ngồi phía trên của khán phòng để được gần Thầy, bởi vì tình thương trong thầy như đang tỏa rạng chung quanh, giống như là một vầng hào quang chiếu sáng vậy. Con không nghĩ là mình xứng đáng với tình thương ấy và vì thế con đã ngồi ở tận cuối phòng. Khi sang Làng, con cũng ngồi ở cuối thiền đường, nép qua một bên.

Bây giờ thì tất cả đã khác hẳn rồi. Khác là bởi vì con đã biết được giá trị của bunn, nhờ bunn mà có hoa sen. Tồn thương của một bé trai bị lạm dụng tình dục thật khó mà chữa lành, nó vẫn còn đó

trong con. Nhưng nhờ sự thực tập và nhờ vào sự giúp đỡ của S.P., một nhà tâm lý học Phật giáo, sự chữa lành thật lớn lao đã xảy ra cho con.

Sự chuyển hóa và trị liệu nơi con cũng giúp ích rất nhiều cho chú của con. Vài hôm trước đây, hai chú cháu đã trở lại thăm nông trại. Đây là lần đầu tiên sau 3 năm, chú được trở về ngôi nhà của mình. Chú đến thăm hàng xóm và khóc. Chú nói với họ rằng chú đã ngủ một giấc dài trong 3 năm qua, rằng nếu con không mang chú về chăm sóc thì chú đã chết rồi. Gặp ai chú cũng nói như vậy. Nghe chú nói, con cảm động lắm, con đã khóc vì thương chú.

Chú luôn là một con người thật đẹp theo đúng nghĩa của nó. Thật là tuyệt vời khi thấy chú tươi tắn trở lại như thế. Chú đã đi được, chú không ăn sô cô la hay các thức ăn ngọt nữa. Chú đã bắt đầu có khả năng tự chăm sóc cho chính mình. Chú lên kế hoạch sửa chữa lại căn nhà ở nông trại và con sẽ giúp cho chú. *(Khi con nói chuyện này với những người khác, họ không tin là điều ấy khả thi.)* Chú còn nghĩ đến việc dọn trở lại đó để ở. Chú đã bắt đầu có những ước mơ!!! Thầy ơi, như thế có phải là một điều quá tuyệt vời không?

Con sẽ giúp chú thực hiện ước mơ đó. Bởi vì con tin điều này có thể làm được. Nhìn thấy một người đã đi đến tận cùng của khổ đau và vươn vai đứng dậy... Giống như một người bạn của con nhận xét: **“Chú ấy không chỉ trở lại như xưa, mà còn tuyệt vời hơn bao giờ hết.”** Và đó là sự thật. Bây giờ chú đầy năng lượng tái sinh. Người khác không thể tin được, nhưng con thì tin. Thầy ơi, con đang được chứng kiến một phép màu! Thật là gian nan nhưng con đã gặt hái được hoa trái của mình. Con đã cầu nguyện cho chú của con. Con cầu Thánh Thérèse của Liseux – vị Thánh này từng nói: **“Tôi muốn dùng thời gian ở thiên đàng để làm những điều tốt lành cho trần gian.”** Thánh Thérèse thật tuyệt vời, người đã phù trợ cho chú của con.

Con đến với Thầy, con đến với các thầy các sư cô Làng Mai. Thầy đã mang chú của con trở về. Đây là một phép lạ, thưa Thầy. Đó là Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức. Đó quả thực là một bài thơ

về những điều có thể xảy ra. Đã biết bao lần con dự định viết một lá thư ngắn cho Thầy để kể cho Thầy nghe về người chú dễ thương của con và về việc pháp môn của Thầy đã có ảnh hưởng như thế nào đến cuộc đời con. Bây giờ thì nó đã biểu hiện thành một lá thư thật là dài. Thầy nói một câu hỏi hay là một câu hỏi ngắn và bao giờ con cũng cười vui khi nghe Thầy nói như vậy. Con hy vọng một câu hỏi ngắn sẽ không kéo dài thành một bức thư!

Con sẽ giúp chú của con thực hiện ước mơ của mình. Căn nhà cũ kỹ ở nông trại sẽ hồi sinh trở lại, như chú con đã hồi sinh. Chính con cũng đã hồi sinh, thưa Thầy. Bây giờ con có nhiều từ bi cho mình hơn trước. Con không uống rượu, hút thuốc hay xài ma túy nữa. Con đang thực tập 14 giới Tiếp Hiện để trở thành một thành viên trong chúng Chủ trì. Và chú của con chính là một trong những hoa trái thực tập mà con đã gặt hái được. Hai chú cháu sẽ dời về nông trại ở S.... Con không biết chuyện này sẽ diễn ra như thế nào nhưng con có thể làm được. Con đang theo học một khóa **“Chăm sóc người cao niên”** và sẽ hoàn tất vào cuối tháng 6 tới đây. Con hy vọng sẽ đi làm và kiếm một ít tiền. Thầy thấy đó, con đang cố gắng tìm một nghề đúng theo tinh thần Chánh mạng. Con dự định sẽ lại nộp đơn xin làm tình nguyện viên cho Làng Mai trong khóa tu mùa hè sắp tới. Con rất muốn được tham dự khóa tu 21 ngày vào tháng 6 với chủ đề **“Điều gì sẽ xảy ra sau khi chết”**, nhưng khóa học của con kéo dài đến cuối tháng nên con không tham dự được khóa tu ấy.

Vào ngày thứ tư hàng tuần, con đến Đường dành cho những người bệnh nan y sắp qua đời để trò chuyện với họ. Đây là một hoa trái thực tập khác của con. Con đang nộp đơn xin học một khóa về Tư vấn để có thể làm việc với những người đang hấp hối và với cả những người bị mất người thân. Đây là chí nguyện của con, và sự thực tập chánh niệm giúp con biến nó thành hiện thực.

Con viết lá thư này chỉ để nói với Thầy một điều là con rất, rất thương Thầy. Đây chỉ là câu chuyện của một cuộc đời - một cuộc đời bé nhỏ. Thầy lúc

nào cũng đang có mặt trong căn nhà nhỏ của con, thưa Thầy. Con biết là như thế, bởi vì dù cho con đã rời khỏi Làng Mai, không có nghĩa là Làng Mai đã rời khỏi trái tim con. Dù con không có mặt ở Làng Mai nhưng con lại đang ở Làng Mai còn hơn là khi con ở đó. Tất cả các thầy và các sư cô cũng đang có mặt ở đây với con. Thầy đã cứu con. Cuộc đời con đã hoàn toàn thay đổi từ ngày con tìm ra pháp môn do Thầy chỉ dạy. Cách duy nhất để con có thể cảm ơn Thầy là tiếp tục thực tập và chế tác cái đẹp trong đời sống của mình bằng cách chuyển hóa khổ đau trở thành an lạc.

Con không còn trốn chạy nữa, thưa Thầy.

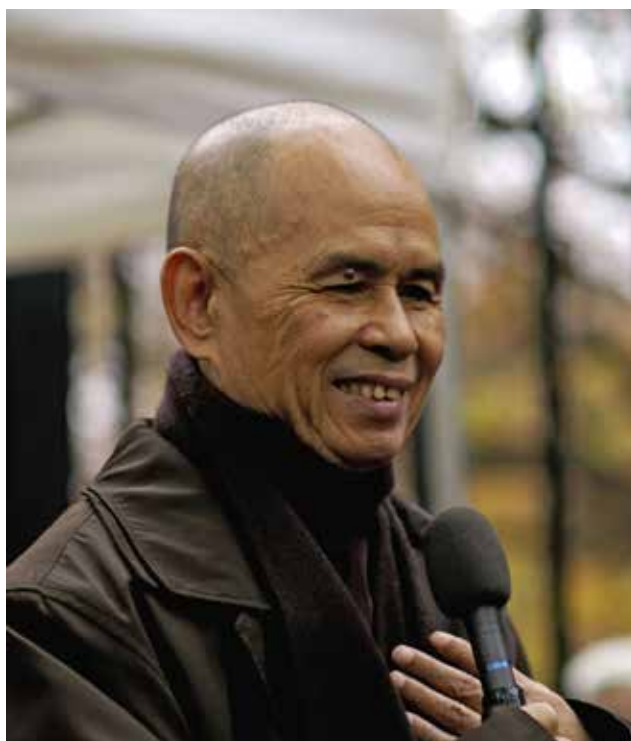
Con cảm ơn Thầy vì tất cả những cái đẹp mà Thầy đã mang đến cho cuộc đời con.

Ngàn vạn lần tri ân Thầy.

Con - T.K.

TB: Mùa hè vừa rồi con đã lên ngôi hàng đầu trong tất cả các buổi pháp thoại của Thầy.

(Các tên riêng trong bài đều được viết tắt theo đề nghị của tác giả)



Lòng Từ Bi Sẽ Đem Lại Tự Do

BBT Làng Mai

Trong những năm qua, Làng Mai thường xuyên gửi các vị giáo thọ xuất sĩ và cư sĩ vào trong các nhà tù ở khắp nơi trên thế giới để hướng dẫn tu tập, giúp cho các tù nhân chuyển hóa và tìm lại được niềm vui sống ngay trong những ngày tháng bị giam cầm. Sau đây là một lá thư của Zachary - người hiện đang hướng dẫn tu học cho một tử tù bị kết án khi mới 19 tuổi và đã ở trong tù suốt 13 năm qua (*lá thư được chuyển ngữ từ tiếng Anh*).

18.2.2014

Thầy thương kính,

Tên con là Zachary. Trong năm vừa qua con có liên lạc với một tử tù tại nước Mỹ này, người đó tên là Daniel. Daniel lãnh án tử hình vào năm 2000 và đã ở trong tù suốt 13 năm qua. Khi phạm tội, cậu ấy chỉ mới 19 tuổi, và từ đó tuổi thanh niên của cậu đã trôi qua sau chấn song nhà tù.

Daniel là một người thực tập đạo Bụt - cậu ấy biết đến đạo Bụt khi ở trong tù. Con đã cùng cậu ấy đọc quyển sách ***“Trái Tim Của Bụt”*** do Thầy viết, rồi sau đó chúng con chia sẻ với nhau về những gì đã đọc bằng cách viết thư cho nhau. Đó là một trải nghiệm tuyệt vời mà chúng con đã có,

đặc biệt là nó đã mang đến cho Daniel rất nhiều lợi lạc. Bởi vì ngày Daniel bị tử hình không còn xa nữa.

Con viết thư này để cảm ơn Thầy vì quyển sách của Thầy chính là một món quà cho chúng con. Thầy là một người có ảnh hưởng vô cùng quan trọng trong cuộc đời con. Những hoạt động dẫn thân của Thầy đã và đang khuyến khích, thúc đẩy con đấu tranh cho công bằng xã hội.

Ngoài ra con lấy hết can đảm để xin Thầy làm một việc. Con không biết Thầy có thể viết một bức thư cho Daniel để động viên khuyến khích cậu ấy hay không? Con biết là lá thư của Thầy sẽ vô cùng có ý nghĩa cho cậu ấy và ngay cả cho con nữa.

(*Con xin gửi kèm địa chỉ của cậu ấy*)

Viết trong sự bình an

Con

Zachary.

Lá thư bằng tiếng Anh:

Dear Thay,



My name is Zachary. For the last year, I've been corresponding with a man on death row here in the United States. Daniel was sentenced to death in 2000 and has spent the last 13 years behind bars. He was only 19 when he committed the crime, and has spent the entirety of his adulthood behind bars.

Daniel is a practicing Buddhist, a tradition he came to in prison. Together we have been reading your book. The Heart of the Buddha's Teaching and are discussing it in our letters. It has been a wonderful experience for both of us, and a particularly helpful resource for Daniel as his execution draws closer.

I'm writing first to thank you for the gift of this book. You have been an important figure in my life, as your activism has been encouraging and prompted me in the fight for justice.

Secondly, *I'd like to be so bold as to ask a small favor of you.* I'm wondering if you would be willing to write a letter of encouragement to Daniel. I know it would mean a lot to us both. His address is...

Peace,
Zachary.

Sau đây là bức thư và tấm thư pháp mà Thầy Làng Mai viết cho Daniel (được chuyển ngữ từ tiếng Anh):

Làng Mai, ngày 14.3.2014

Daniel thương,

Thế giới bên ngoài hiện có rất nhiều người đang bị giam hãm trong vòng buồn giận, hận thù và tuyệt vọng. Họ không có tự do. Những người ấy không thể tiếp xúc với không khí trong lành, với bầu trời xanh trong và với bông hoa hồng đang tỏa hương thơm ngát.

Thế nhưng nếu con thực tập lòng từ bi, nếu con có khả năng thấy và hiểu được những khổ đau trong họ, thì con sẽ muốn nói hoặc làm điều gì

đó để giúp họ bớt khổ. Lòng từ bi sẽ mang đến cho con sự tự do, và con sẽ có khả năng thưởng thức bầu trời xanh trong, không khí trong lành và bông hồng đang tỏa hương thơm ngát.

Sống một ngày mà có lòng từ bi thì giá trị hơn sống 100 trăm ngày mà không có nó.

Thương chúc con mỗi ngày đều thưởng thức từng bước chân và hơi thở của mình!

Thầy,
Nhất Hạnh.

(Dưới đây là bức thư pháp mà Thầy gửi tặng Daniel cùng với lá thư này: Home is every step - Quê hương đi về trong mỗi bàn chân)



Lá thư bằng tiếng Anh:

Plum Village, 14 March, 2014

Dear Daniel,

Many of us around there are caught in their anger, hate and despair. They do not have freedom. They can not get in touch with the fresh air, the blue sky and the fragrant rose.

But if you practice compassion, capable of seeing and understanding their suffering, you will be motivated to say or to do something to help them suffer less. Compassion sets you free and you

will be able to enjoy the blue sky, the fresh air and the fragrant rose. One day with compassion is more than 100 days without it.

Enjoy breathing and walking every day!

Thầy,
Nhất Hạnh.

BBT cũng xin được chia sẻ với các bạn một số lá thư khác mà Thầy Làng Mai đã nhận được từ các tù nhân từ nhiều năm trước :

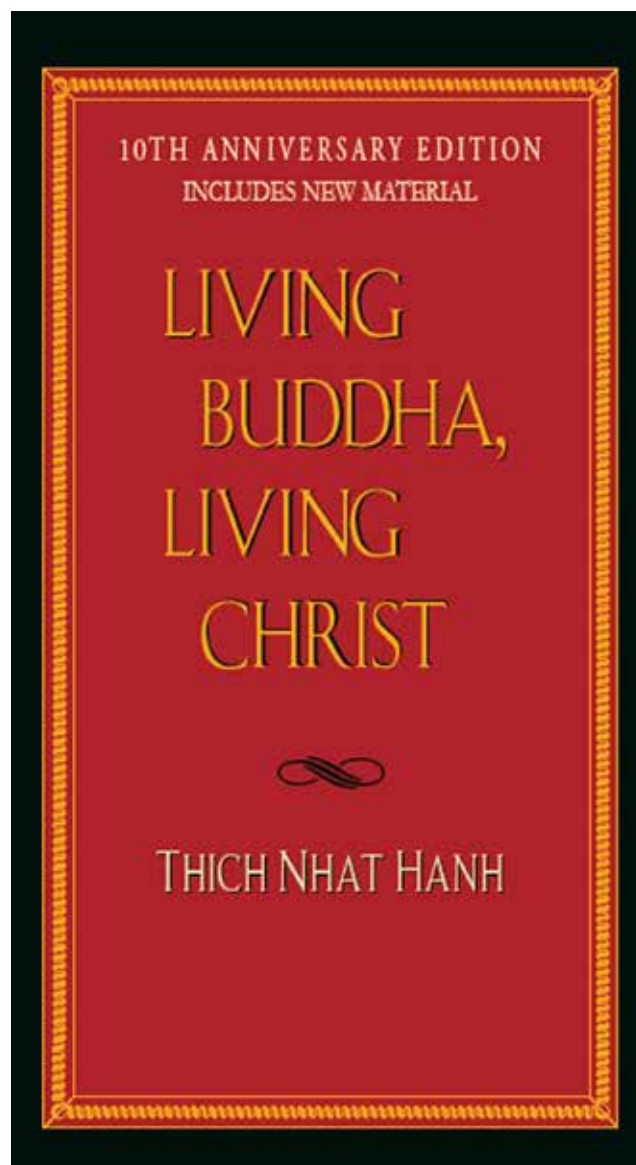
Đây là một lá thư nhận được từ anh Nicolas người Mỹ. Nicolas đã bị kết án tử hình và đang chờ ngày lên ghế điện. Anh cũng đã có dịp được đọc cuốn Living Buddha Living Christ trong tù. Nhà tù này ở tiểu bang Pennsylvania. Thư được dịch từ tiếng Anh:

Ngày 28 tháng 12 năm 1997

Thưa Thầy,

Con không biết lá thư này có tới được tay Thầy hay không. Nhưng con mong rằng có một người nào cùng địa chỉ của Thầy mở được lá thư này ra mà đọc để cho con bớt khổ. Địa chỉ của Thầy con tìm ra sau cuốn sách Living Buddha Living Christ mà người ta cho con. Con đã bị kết án tử hình mười bảy năm rồi và tuy cuộc đời của con trong thời gian đó có bao nhiêu khổ đau, bao nhiêu thất vọng, nhưng trong con lại có ý chí muốn vượt thắng những vết thương, những vết sẹo tâm lý và tình cảm đã hằn lên tâm hồn con. Những vết thương đó con đã mang theo vào trong tù, chúng đã được chất chứa và lớn lên trong tù. Con đã từng tranh đấu, đã từng vùng vẫy rất khó khăn với sự thù hận trong lòng.

Có những lúc con nghĩ là con không thể vượt thoát được. Những lúc đó con cảm thấy bị chùng đê bẹp và nghiền nát. Nhưng lạ thay, con đã học được cách sống sót từ những giờ phút khổ đau quằn quại đó, những giờ phút hờn oán hận thù ấy. Và ước muốn duy nhất bấy giờ của con là có thể sống sót được mà không bị điên loạn bởi những hận thù kia, hận thù đối với những người đã bắt



con, đã hành hạ con, đã làm cho con khổ đau đến mức cùng tận. Con không biết tại sao con lại có thể làm được chuyện đó, nghĩa là con có thể vượt thoát được những giờ phút mà con sắp hóa điên, để còn có thể giữ được sự an lành trong con. Con đâu có bao giờ nghĩ là con hơn ai, hơn người bên cạnh con chút nào đâu. Con chỉ là một con người tầm thường và con rất biết ơn dù sống trong tù qua mười bảy năm, con còn giữ được cái thẳng băng trong con và con chưa trở thành điên loạn.

Với niềm biết ơn đó, con đã có thể trân quý được những gì xảy ra trong đời sống hằng ngày của con. Mỗi khi con nhìn mặt trời lặn, con cảm thấy hạnh phúc vô cùng. Chỉ cần ngồi sau khung cửa sắt nhìn ra ngoài, con cũng có khả năng hưởng

thụ được cái đẹp của cảnh mặt trời lặn. Trong nhà tù trước, con đã ở mười hai năm, và ngày nào con cũng chỉ được nhìn bức tường. Khi con được chuyển sang nhà tù này cánh cửa sổ trong nhà tù mới đã cho phép con thấy được một phần của thành phố với rất nhiều cây xanh. Lần đầu tiên được tiếp xúc với cây cối và một phần của thành phố, con cảm động quá cho đến nỗi con đã khóc nức nở.

Khi con đọc cuốn *Peace is Every Step* của Thầy và nghe được giáo pháp an trú trong hiện tại thì con lập tức hiểu ngay được giáo lý đó. Lâu nay con có thái độ thù ghét các tôn giáo, tại vì tôn giáo nào cũng có khuynh hướng loại trừ những người không đi theo mình. Vì thế nên con đã theo con đường trở về với nội tâm để mong tìm sự an lành bên trong mà thôi.

Con biết rằng con chỉ mới bắt đầu học Phật thôi, nhưng con đã có thể thấy được cái đẹp đơn giản trong sự đi tìm và chứng nhập với giây phút hiện tại và nhu yếu phải sống trong chánh niệm. Đời sống trong tù của con rất khó khăn, rất lao khổ, nên con đã học được phương pháp biết trân quý những giây phút ngắn ngủi, và nhờ vậy mà những lo lắng, sợ hãi về tương lai và cái chết không làm cho con điên loạn nữa và không có thể tiêu diệt được tính người trong con. Nhờ vậy mà bây giờ con đã học được cách hành xử như một người Phật tử.

Con tin rằng nếu con tiếp tục thực tập thì con sẽ tìm được sự cải hóa từ từ cho đời sống tâm linh của con. Điều mong ước sâu sắc nhất của con là dầu con có bị hành xử một cách tàn tệ và bạo động đi nữa thì con cũng hy vọng rằng từ cái rác đó con có thể biến nó thành hoa, và con có thể tìm ra cái an bình trong con. Và trong khi đi tìm sự an bình trong con, con có thể chấp nhận được con và con có thể sống rất thoải mái với chính con. Ước mơ của con là một ngày nào đó con được thả ra, và có người tới gặp con, nhìn con một lát rồi nói: ***“À, anh này đã ở trong tù hai mươi năm với tư cách của một người tử tội vậy mà bây giờ xem cũng còn được quá chứ.”*** Con chỉ có ước mơ như vậy thôi.

Con viết cho Thầy lá thư này, hy vọng rằng lời nói của con có thể chia sẻ được với Thầy cái chất người ở trong con, không phải với tư cách của một người tử tù đợi ngày hành quyết, nhưng với tư cách một người đã được gởi vào đây để học hỏi và lớn lên trong một hoàn cảnh không có một hy vọng tối thiểu nào cho tương lai. Xin Thầy hãy bảo trọng sức khỏe của Thầy, hoặc ai đó đang đọc lá thư này cũng nên tự bảo trọng lấy mình. Cảm ơn Thầy hoặc ai đó đã đọc những lời này của con. Nicolas.

Sau khi đọc xong lá thư của Nicolas, Thầy Làng Mai có nhờ sư cô Thục Nghiêm gởi cho Nicolas một cuốn *Thiền Hành Yếu Chỉ*, và có viết cho anh một lá thư ngắn như sau:

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

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

Chúng tôi ở đây sẽ rất sung sướng nếu được biết anh thực tập thành công ở trong đó. Anh có thể là một người tự do dầu anh đang ở trong tù. Hãy nuôi dưỡng chất liệu từ bi và hiểu biết trong anh, điều này sẽ làm cho anh tự do và hạnh phúc. Và nếu cần anh cứ viết thư cho nhà xuất bản Parallax hay Community of Mindful Living để xin thêm sách và băng giảng. Viết thư cho chúng tôi thì anh đề cho sư cô Thục Nghiêm vì sư cô là người Mỹ, có thể hiểu và viết tiếng Anh một cách rất dễ dàng, sư cô sẽ đại diện tất cả chúng tôi. Hãy bảo trọng. Thầy.

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

Đầu thư con xin chúc Thầy được dồi dào sức khỏe và mọi sự được thuận lợi ở Làng Mai. Đệ tử tên là Hùng, là một người rất ngưỡng mộ Thầy và hiện đang cư ngụ tại trại cải huấn Airway Correction Center. Trong thời gian qua, đệ tử nhờ ơn những cuốn sách của Thầy chỉ dạy mà đã hấp thụ được rất nhiều về đời sống tươi đẹp và thương yêu. Thời gian xa cha mẹ hiền và bỏ nước ra đi, đệ tử đây đã đi vào con đường tội lỗi. Vì quá ham vui nên đệ tử đã quên mất con đường về nhà mà tổ tiên đã chỉ bảo cho. Nhờ ơn Thầy chỉ dạy qua các cuốn sách mà đệ tử đã may mắn được đọc trong tù, cuốn Being Peace và cuốn A Joyful Path. Những cuốn đó đã giúp cho đệ tử rất nhiều như sự thực tập trở về nguồn gốc và đi trên lối đi của tổ tiên.

Trong dòng họ của đệ tử ai nấy đều hướng về Phật giáo và có đôi người đã từng xuất gia. Đệ tử đội ơn Thầy đã mở rộng tâm mắt của đệ tử và mở đường cho đệ tử trở về với con đường của tổ tiên. Nhờ cuốn A Joyful Path, trang 14, mà đệ tử đã có thể viết cho ba của đệ tử một lá thư để nói lại tình cha con. Ba đệ tử là một người say mê rượu chè và thường đánh đập má đệ tử lúc đệ tử còn nhỏ. Lớn lên con không hết lòng thương ba con.

Qua cuốn sách của Thầy con mới thấy được những đau khổ mà ba con đã chịu đựng và con đã có thể viết thư để hòa giải với ba con và con biết phải làm thế nào để độ cho gia đình con và để cho mọi người có thể hiến tặng nhiều tình thương cho nhau. Đệ tử xin hết lòng cảm tạ công lao của Thầy đã bỏ ra để soạn những cuốn sách quý báu cho con và cho tất cả mọi người. Những cuốn sách của Thầy đã giúp cho rất nhiều người ngay ở trong nhà tù này. Con cũng đồng thời xin thay mặt cho những anh em nào đến sau mà cảm tạ ơn Thầy đã biếu cho những cuốn sách quý đó để chúng con có thể tu luyện trong tù. Con xin chúc cho toàn thể chúng sanh và cho gia đình con nhiều điều an lành. Hùng.



Một tù nhân thực tập thiền hành trong một nhà tù ở California đã viết thư cho Thầy như sau:

“Con đứng ở trên đầu cầu thang, đang thở và định đi xuống cầu thang có chút việc. Con thấy có những người tù khác đang đi lên và đi xuống. Họ chạy như bị ma đuổi, và nhìn cách đi đứng của họ con thấy được tất cả những đau khổ của họ. Con thấy họ như những trái bom sắp nổ. Con ao ước rằng người nào cũng có thể leo lên cầu thang và bước xuống cầu thang một cách nhẹ nhàng và chánh niệm như con để cho họ bớt khổ.”

Câu chuyện của Jarvis Master

Có một người tù đã viết được nguyên một cuốn sách về sự thực tập của mình ở trong tù và sách đã được một nhà xuất bản tên là Padma Publishing House in ra. Anh ta đã có cơ hội được quy y với một Thầy người Tây Tạng. Thầy đó đã vào trong tù để truyền tam quy và ngũ giới cho anh. Anh tên là Jarvis Master. Trong sách này anh kể nhiều chuyện vui. Có một hôm anh tù ở phòng bên đập cửa và chửi ầm lên, trong khi Jarvis đang thực tập: thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười. Anh Jarvis phải ngưng thực tập vì anh chàng bên kia đập phá quá. Chàng kia đang nổi điên. Chàng la: *“Thằng chó chết nào*

đang hút thuốc bên kia, mày phải cho tao nửa điếu.” Anh ta chắc là Jarvis đang hút thuốc mà không chịu chia cho nó hút. Nhưng Jarvis đã bỏ thuốc từ khi mới bắt đầu tập thiền.

Anh ta lớn tiếng với người bạn tù bên kia: **“Mày là thằng chó chết nào? Tao đã bỏ thuốc từ lâu rồi. Mày xin thuốc hút mà la lối như vậy thì chó nào mà cho. Nếu mày dễ thương nói năng có lễ độ thì họa may tao cũng tìm cách kiếm thuốc cho mày”**. Anh bên kia nghe như vậy thì ngưng đập phá. Jarvis tuy đã bỏ thuốc lâu rồi nhưng vẫn còn giữ một gói thuốc rê. Anh tính cho, nhưng anh nghĩ là chỉ nên cho một chút ít thôi. Anh lấy ra một tờ giấy, gói lại một phần nhỏ của gói thuốc rồi chuyển qua cho người bạn tù. Tờ giấy anh ta dùng để gói thuốc là một tờ photocopy trang đầu của sách Being Peace mà tác giả là Nhất Hạnh.

Chính nhờ nhận được từ ngoài gởi vào một bản photocopy của sách này mà anh Jarvis mới biết thực tập thiền. Anh ta tự nói là nếu mình gởi cho anh chàng kia trang một, có thể nó sẽ đọc và sẽ hưởng được chút ít pháp bảo. Anh bạn tù bên kia có vẻ rất sung sướng khi nhận được gói thuốc của Jarvis. Ba bốn ngày sau Jarvis chuyển qua một ít thuốc nữa và dùng trang thứ hai của sách Being Peace để gói. Rốt cuộc ước mơ của Jarvis đã thành tựu, vì khi đã chuyển hết cả cuốn sách qua rồi thì anh bạn tù trở nên rất im lặng dễ thương, vì anh cũng đang thực tập thiền ở khám bên kia.

Từ đó về sau, phòng tù bên phải của Jarvis rất yên, vì người kia không những đã nhận được thuốc, được tình thương mà còn nhận thêm giáo lý trong sách Being Peace nữa. Sau đó mấy tháng, anh kia được thả. Ngày được phóng thích, anh đi qua và dừng lại để cảm ơn Jarvis. Hai người, một người ở trong, một người ở ngoài, cùng đọc lên một câu trong sách Being Peace: If you are peaceful, if you are happy, if you can smile, then everyone in our family in our entire society will benefit from our peace (*Nếu anh tĩnh lặng, hạnh phúc, nếu mà anh có thể mỉm cười thì tất cả mọi người ở trong gia đình của anh và ở trong xã hội của anh đều được thừa hưởng sự tĩnh lặng và hạnh phúc của anh*).

Hai bên dị khẩu đồng âm cùng đọc lớn lên câu đó vì cả hai đều thuộc nằm lòng câu kia, trước con mắt ngỡ ngàng và thán phục của những người cai tù. Cuốn sách của Jarvis viết nhan đề là Finding Freedom: writings from Death row (*Tìm thấy tự do: chia sẻ từ chốn tử tù*), do nhà xuất bản Padma Publishing ấn hành năm 1997.

Chúng ta đều biết rằng hiện giờ có rất nhiều người đang khổ đau và tuyệt vọng trong chốn lao tù, trong đó có thể có người thân hay bạn bè của chúng ta. Vì vậy, chúng tôi mong quý vị có thể đem những lời chia sẻ này của Thầy Làng Mai đến được với những người đó và giúp họ tìm lại sự bình an và tự do trong chính tự thân. Quý vị có thể in những dòng thư pháp của Thầy Làng Mai như An lạc từng bước chân, An trú thanh thoi, Thở, v.v. để gửi kèm. Làm như vậy là quý vị đang thực hiện công việc của bồ tát Địa Tạng, đưa cánh tay ra mà tiếp xúc với những khổ đau không bờ không bến trong những địa ngục đang có mặt ở khắp nơi trên thế giới. Nam Mô Bồ Tát Địa Tạng Vương!



Có Thầy Trong Con Rồi, Con Không Còn Lo Sợ

Tâm Hòa Ái

BT xin chia sẻ tâm tình của một bạn trẻ trong dịp Tăng thân tại Thiền đường Hoi Thở Nhẹ (*Paris*)
tổ chức Lễ cầu an cho Sư Ông Làng Mai:

Con kính thưa Tăng thân,

Hôm nay Tăng thân đã tập hợp để làm lễ cầu an cho Thầy thật ấm cúng. Con vô cùng biết ơn các cô chú đã chuẩn bị thiền đường, in kinh, làm chủ lễ, cả chuẩn bị thức ăn cho đại chúng nữa. Cả Tăng thân đã nhất tâm tụng kinh niệm Bụt như một cơ thể, rất hùng hậu. Con tin Thầy sẽ cảm nhận được năng lượng thương yêu an lành này, con cầu mong Bụt, Tổ gia hộ, để năng lượng cầu nguyện của tất cả Tăng thân trên thế giới có thể giúp tạo ra điều kỳ diệu, để Thầy phục hồi hoàn toàn.

Hôm nay đi thiền hành, con cảm nhận được tình thương kính của Tăng thân dành cho Thầy thật lớn lao. Nhất là những cô chú, những anh chị đã gắn bó với Thầy, đi trên con đường của Thầy suốt bao nhiêu năm. Con chỉ mới biết đến Thầy hơn hai năm, nhưng con đã rất thương Thầy qua những bài giảng, những cuốn sách. Nhiều lúc xem video pháp thoại của Thầy, con thấy Thầy sao giống ông ngoại của con quá, thấy Thầy gần gũi và thương quý. Thế nên con nghĩ các cô chú và anh chị đã biết đến Thầy lâu, đã được tiếp xúc với Thầy nhiều hẳn có lẽ tình thương dành cho Thầy còn lớn lao hơn nhiều lắm.

Con tự nhủ, con đang đi cho Thầy, đang thờ cho Thầy, đang ngắm lá vàng mùa thu cho Thầy. Mùa thu đẹp quá, trong lành, an bình quá, con đang nhìn bằng mắt của Thầy đây. Con nhớ sư cô Vịnh rất lớn dành cho Thầy. Ai cũng đang thực tập

Nghiêm có nói Thầy rất thương đất, và con cũng thương đất nữa, nên con đã tiếp xúc thật sâu sắc với đất mẹ cho Thầy. Nhờ những cuốn sách Thầy viết, con tưởng như con hiểu được những điều Thầy muốn dạy dỗ. Và nhờ cái hiểu đó mà con thấy Thầy ở trong con. Con hiểu ra tình thương chân thật là thế nào. Con thương thầy lắm, vì con cảm thấy mình hiểu và thương những điều Thầy quan tâm, trân quý... Có phải con cũng là một người tri kỷ của Thầy không? (*Cười*)

Có Thầy trong con rồi con không còn cảm thấy bất an, lo sợ nhiều như những ngày trước đó nữa. Ngày hôm qua con đọc lại bản dịch Tâm kinh mới của Thầy. Thầy nói tất cả mọi pháp đều có thực tính trống rỗng, không sinh không diệt, không hữu không vô, không khứ không lai.

Con đã dừng lại bên bờ sông, quán tưởng về những ý thâm diệu đó, về tiếng chim hót, về lòng sông, về giọt nước trên đầu chóp lá, về bản thân con, về Thầy. Tất cả đều trống rỗng, vắng lặng. Chỉ một sát na thôi con nắm được cái vắng lặng đó, rồi nó lại lướt qua đi mất. Nhưng tự nhiên con thấy bình an hơn. Nỗi lo sợ về sức khỏe của Thầy cũng dịu lại.

Những ngày trước đó con cũng đi thiền hành trong công viên, nhưng chỉ hôm nay con mới thấy được sự bình an lắng dịu trước tình hình sức khỏe của Thầy. Đó là nhờ có Tăng thân. Con biết xung quanh con có năng lượng thương yêu hết lòng. Con biết nỗi lo sợ, sự nắm giữ hình

tướng của Thầy vẫn còn rất lớn trong lòng con, nghĩ đến Thầy đang nằm trong bệnh viện mà con thương Thầy nhiều lắm. Nhưng con mong rằng con sẽ thực tập tốt hơn, để có thể thấy được Thầy trong vạn hữu, để không còn nắm bắt vào hình tướng của Thầy. Để bình an hơn và gửi được sự bình an đó đến cho Thầy.

Con cảm ơn Tăng thân nhiều lắm!

Con kính chúc Tăng thân tu tập tinh tấn, luôn vững chãi và bình an!

Con, Tâm Hòa Ái.



Nguyện cầu

Hàng đêm lễ Phật nguyện cầu

Cho Sư ông khỏe bệnh hầu tránh xa

Đầu răng ở cõi ta bà

Sanh lão bệnh tử chẳng tha người nào

Sư ông bản nguyện tốt cao

Đem điều lành thiện dạy bao nhiêu người

Để cho tâm được thành thoi

Chánh niệm thu nhiếp chẳng rời phút giây

Sư ông đi khắp đó đây

*Hoàng dương chánh pháp cho người địa
phương*

Đạo Phật màu sắc quê hương

Đổi thay diện mạo hiển dương tùy vùng

Sư ông tâm nguyện khôn cùng

*Sống tròn một hạnh chẳng chùn chẳng
căng*

Trọn đời là hạnh hiền dân

Từ bi trí tuệ nơi gần chôn xa

Thầy ơi đừng vội đi nha

Thầy là bóng cả trẻ già tựa nương

Thọ mạng con nguyện cúng dường

Để Thầy trụ thế đem thương cho đời

tuệ hiền

Dec 11, 2014

Thầy Trong Con

Các Con Của Thầy

*Thầy sẽ không bao giờ ra đi bởi vì Thầy chưa từng tới.
Thầy sẽ không bao giờ mất bởi vì Thầy chưa từng sinh.
Thầy mãi còn đó bởi vì chúng con vẫn mãi còn đây.
Thầy luôn biểu hiện khắp mọi nơi bởi vì chúng con luôn có mặt khắp nẻo tình cầu.*

Thật vậy, sáng nay con thấy Thầy ngồi thiền với tấm lưng thật thẳng, với hơi thở thật sâu và thật nhẹ. Thầy trò mình đã ngồi chung một tọa cụ, chung một tấm lưng, và thở cùng một buồng phổi. Hơi thở của con là hơi thở của Thầy của Bụt, của không biết bao nhiêu thế hệ Tổ Sư từ Tây Trúc tới Việt Nam.

Sáng nay con cũng thấy Thầy thông dong nhịp bước trên đường Arrivée trước khi xuyên qua đại lộ Montparnasse để đến đường Nữ Hoàng. Nơi đâu bước chân Thầy cũng thông dong tự tại, nơi đâu dáng Thầy cũng nhẹ như mây như gió trời Paris, kèm theo đó là nụ cười hàm tiếu như chưa bao giờ tắt. Thầy trò mình cười cùng một cái miệng, đi cùng một đôi chân, và thở cùng một buồng phổi. Nơi đâu có hơi thở và bước chân chánh niệm là nơi đó có Thầy có con.

Con cũng thấy Thầy bước chân dưới tán lá mùa thu trên boulevard Saint-Germain để đến Đại học Sorbonne, ở đó con vẫn còn thấy Thầy trên bục giảng bởi vì Thầy đã được tiếp nối bằng những anh, những chị sinh viên học trò của Thầy thuở Khoai Lang, Làng Hồng chưa mọc.

Con cũng thấy Thầy trên khắp nẻo tình cầu : New York, Wasinghton, Boston, New-Delhi, Jakarta, Bangkok, Hongkong, Ngưỡng Quảng, Berline, Phúc Kiến, Đông Kinh, Sydney, Hà Nội, Sài Gòn, Kulalumpur, Huế, Đà Nẵng, Bắc Kinh, Melbourne, Londres, Cologne, Milan, Roma, California, Đài Trung, Đài Bắc, ... Mỗi thành

phố Thầy bước chân qua là mỗi Tăng thân được biểu hiện được sinh ra như hàng hàng vị Bồ tát của phẩm Tùng địa dũng xuất đứng lên.

Thầy sẽ mãi còn đó, bởi vì chúng con mãi còn đây. Chúng con đang là tiếp nối của Thầy trong từng giây phút.

Mà Thầy ơi, giây phút đã là thiên thu.

Các con của Thầy.



LỄ ĐỐI THỨ KHAI MẠC KHÓA AN CƯ KIẾT ĐÔNG 2014 - 2015

BBT Làng Mai

Sáng ngày 15.11.2014, tại thiền đường Nước Tĩnh, xóm Thượng đã diễn ra lễ Đối thứ An cư năm 2014 - 2015 trong không khí trang nghiêm, thanh tịnh với sự tham dự của đông đảo tứ chúng Làng Mai.

Điều đặc biệt là lễ Đối thứ an cư năm nay đã diễn ra với sự chứng minh của Chư Tôn Đức cùng đông đảo quý thầy, quý sư cô lớn về từ các trung tâm Làng Mai ở Mỹ, Hồng Kông, Paris... Sự có mặt của Chư Tôn Đức và quý thầy, quý sư cô lớn khiến cho ai trong đại chúng cũng xúc động trước năng lượng ấm áp và hùng hậu của một đại gia đình tâm linh.

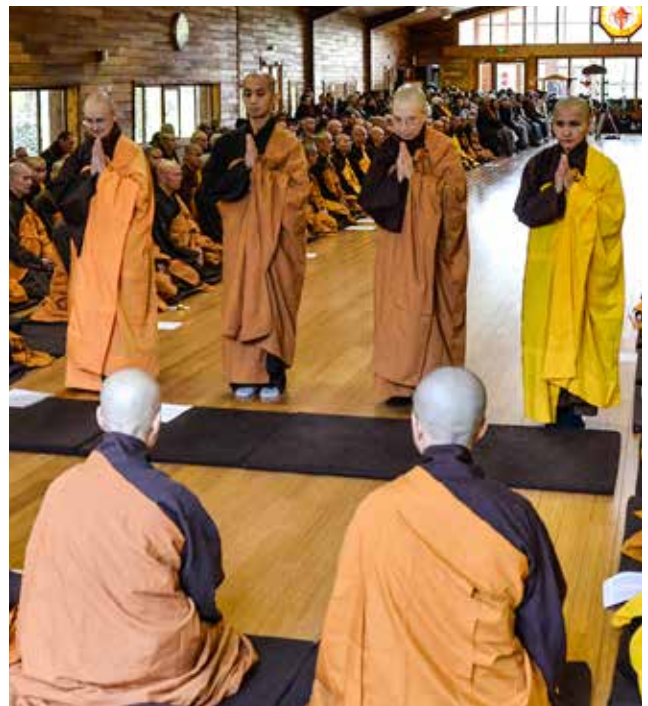
Trong không khí trang nghiêm, hùng tráng của buổi lễ, tất cả đại chúng đều ý thức rằng Thầy vẫn đang có mặt và đang an cư cùng đại chúng. Nhớ lại ngày này năm ngoái, Thầy đã có lời chia sẻ và sách tấn đại chúng:

“Thường thường chúng ta nói rằng ngày Tự tứ là ngày vui nhất của Đức Thế Tôn. Nhưng theo Thầy, ngày vui nhất của Đức Thế Tôn là ngày đối thứ an cư, tại vì ngày đó mình thấy rõ ràng trước mặt mình có tới 90 ngày để sống chung với nhau và thực tập chung với nhau...”

Chúng ta là những người may mắn, tại vì ở châu Âu hay châu Mỹ, ít nơi nào có thể tổ chức được ba tháng an cư và có tăng thân tu học đông đảo như ở Làng Mai, cho nên đây là một hạnh phúc rất lớn mà Thầy trò mình được hưởng. Trong mùa an cư này, chúng ta phải xây dựng lại sức khỏe tâm linh cũng như sức khỏe thể chất. Chúng ta

làm như vậy không chỉ là cho riêng chúng ta, mà làm cho tất cả mọi người. Tại vì nếu chúng ta không có một sức khỏe tâm linh và sức khỏe thể chất thì chúng ta không đi xa được...”

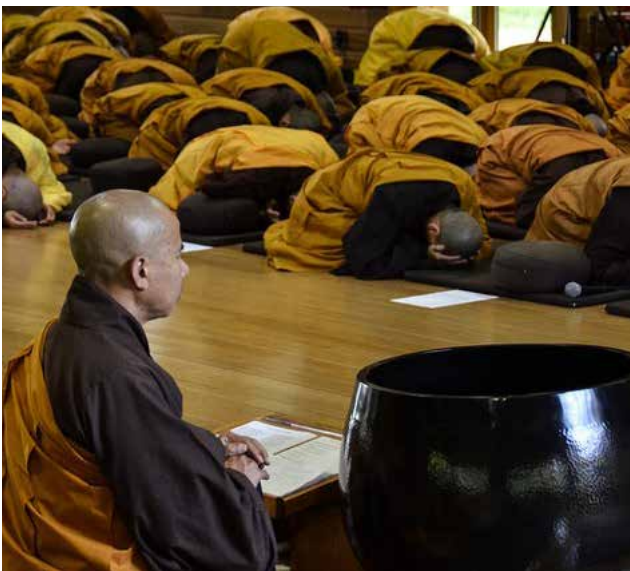
Mùa an cư năm nay, tại xóm Thượng và Sơn Hạ có 52 vị tỳ kheo, 18 vị sadi, 60 vị cận sự nam, tổng cộng là 130 vị; tại xóm Hạ có 57 vị tỳ kheo ni, 5 vị sadi ni và 13 vị cận sự nữ, tổng cộng là 75 vị; tại xóm Mới có 57 vị Tỳ kheo ni, 1 vị Thức xoa ma na, 9 vị Sa di ni và 18 cận sự nữ, tổng cộng là 85 vị. Như vậy, số người an cư tại đạo tràng Mai Thôn trong mùa an cư kiết đông năm nay là 290 vị, tất cả đều sẽ an trú, tu tập miên mật trong 90 ngày.



Trong lễ đối thú an cư, thầy Pháp Cầu, sư cô Hội Nghiêm, sư cô Từ Nghiêm, sư cô Giác Nghiêm thay mặt cho đại chúng - các vị tỳ kheo, tỳ kheo ni, thức xoa ma na, sadi, sadi ni, cận sự nam và cận sự nữ - của chùa Pháp Vân (xóm Thượng), chùa Sơn Hạ (Sơn Hạ), chùa Cam Lộ (xóm Hạ), chùa Từ Nghiêm (xóm Mới) và Thiền đường Hơi Thở Nhẹ (Paris) - thỉnh cầu Thầy Làng Mai (được đại diện bởi quý thầy, quý sư cô lớn trong đại chúng: thầy Pháp Đăng, sư cô Bảo Nghiêm, sư cô Thanh Ý và sư cô Gia Nghiêm) làm chỗ nương tựa cho đại chúng trong ba tháng an cư kiết đông.

Dưới đây là lời tác bạch của thầy Pháp Cầu thay mặt cho thầy trụ trì chùa Pháp Vân (xóm Thượng):

“Chúng con biết chúng con còn nhiều vụng về, yếu kém và sự thực tập chưa thực sự miên mật nhưng chúng con có niềm tin rất lớn vào Thầy và rất an tâm khi được nương tựa vào những chỉ dạy tận tụy của Thầy. Thầy luôn nhắc nhở chúng con phải nuôi lớn tình huynh đệ vì đó là chất keo sơn để giúp mình dấn chặt với tăng thân, để đi xa và lâu bền trên con đường cùng nhau chuyển hóa, độ đời. Tình huynh đệ chính là tâm đại từ, đại bi nên khi phát nguyện xây dựng tình huynh đệ chính là nuôi lớn tâm đại từ, đại bi ấy. Có từ, có bi là có đủ năng lượng và hạnh phúc để thực hiện chí nguyện sâu sắc nhất của mình.



Trong mùa an cư kiết đông này, chúng con nguyện thực tập những điều vô cùng căn bản mà Thầy luôn dạy dỗ, khích lệ, đó là hơi thở ý thức và bước chân chánh niệm, để chế tác được hỷ, lạc trong đời sống hàng ngày. Và làm sao để cảm thấy ngày càng buông thư, thanh thoi khi tham dự thời khóa của đại chúng, để thấy thời khóa là tự do mà không phải là cưỡng ép, mệt nhọc. Nhờ nương tựa và tu tập trong vòng tay che chở và kiên nhẫn của tăng thân mà chúng con thấy được rằng những thực tập căn bản hàng ngày như hơi thở có ý thức, buông thư, thiền hành, ăn cơm im lặng, làm mới là những thực tập thiết yếu để gieo trồng hạnh phúc. Và đỉnh cao của đạo Bụt, của sự rong chơi chính là rèn luyện những pháp hành ấy một cách nhu nhuyễn nhất. Thầy là người có hạnh phúc lớn, biết rong chơi. Hôm nay chúng con quý ở đây, trước Thầy, chúng con cảm thấy may mắn vô cùng để dâng lên Thầy và tăng thân những phát nguyện ấy. Kính xin Thầy chứng minh và chấp nhận cho chúng con”.

Lời tác bạch của sư cô Hội Nghiêm đại diện chùa Cam Lộ (xóm Hạ):

“Chúng con kính bạch Thầy!

Trong những ngày vừa qua Thầy đã nhắc nhở cho chúng con ý thức sâu hơn về vô thường, giúp chúng con trở về trân quý sự sống, trân quý các sư anh, sư chị, sư em, trân quý những người thương của mình nhiều hơn và rõ ràng hơn. Chúng con ý thức rằng nếu mỗi hơi thở chúng con thở trong chánh niệm, nếu mỗi bước chân chúng con bước đi trong ý thức, nếu mỗi nụ cười chúng con cười cho có hạnh phúc thì Thầy luôn ở trong mỗi chúng con và chung quanh chúng con. Trong mùa đông này, đại chúng xóm Hạ chúng con nguyện thực tập tinh chuyên và nuôi lớn Thầy trong tự thân mỗi chúng con. Mỗi khi cảm xúc đi lên, chúng con sẽ trở về theo dõi hơi thở thật sâu, bước những bước chân thật vững chãi để tiếp xúc với Thầy trong mỗi chúng con. Chúng con biết rằng ước muốn của Thầy là xây dựng tăng thân và nuôi lớn tình huynh đệ. Trong mùa an cư này chúng con nguyện làm điều đó. Và đó là món quà quý nhất mà chúng con dâng lên Thầy.

Thầy đã trao truyền cho chúng con rất nhiều pháp môn, Thầy đã lập cho chúng con một tăng thân rất đẹp. Chúng con nguyện sẽ gìn giữ và làm đẹp mãi mãi. Thầy đã từng nói: Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ. Hôm nay con cũng thấy rằng: Đã có tăng thân rồi, con không còn lo sợ. Chúng con nguyện trong mùa đông này sẽ thực tập chấp nhận nhau, tha thứ cho nhau, bỏ qua những lỗi lầm nhỏ, để đến với nhau bằng tình chị em, bằng tình huynh đệ. Sáng nay con đường mùa thu từ xóm Hạ lên xóm Thượng rất đẹp và chúng con đã thở bằng hơi thở của Thầy, ngắm mùa thu cho Thầy. Con đường xóm Thượng cũng rất đẹp. Chúng con đã đi dạo bằng đôi chân ý thức của Thầy, bằng hơi thở của Thầy và bằng cái nhìn của Thầy. Chúng con nguyện giữ gìn cho nhau, chăm sóc nhau, thương yêu nhau để có một mùa an cư đẹp và lành, như mùa thu sáng hôm nay. Chúng con xin Thầy từ bi chấp nhận lời tác bạch của chúng con.”

Thay mặt cho Thầy Làng Mai, quý thầy, quý sư cô lớn đại diện cho các chùa của Làng Mai (thầy Pháp Đăng, sư cô Bảo Nghiêm, sư cô Thanh Ý và sư cô Gia Nghiêm) đều có lời chia sẻ, sách tấn đại chúng. Dưới đây là lời chia sẻ của Thầy Pháp Đăng:

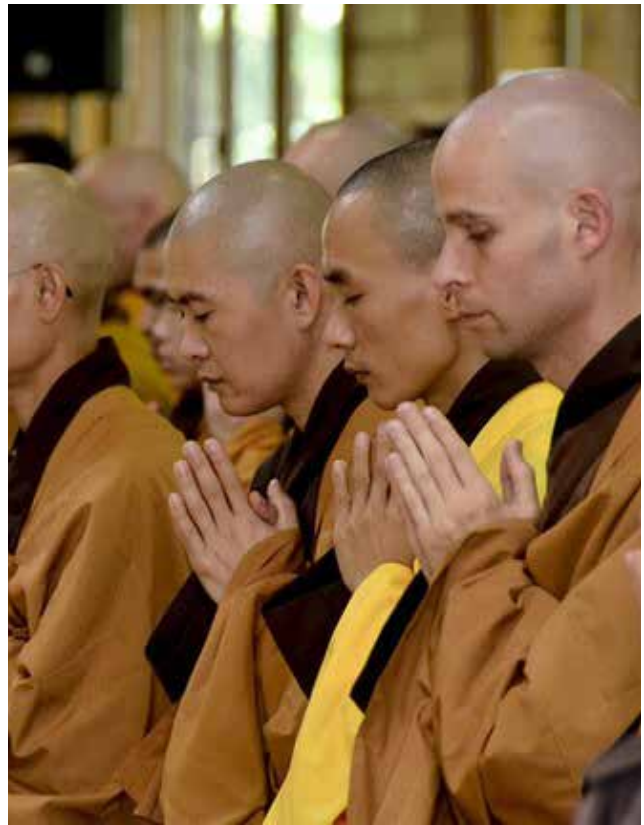
Nam Mô Đức Bản Sư Bụt Sakya Mâu Ni

Kính bạch Thầy!

Kính thưa chư Tôn Đức!

Chúng con cảm thấy hạnh phúc và thật ấm áp trong lòng khi được an cư với sự có mặt của Thầy trong mùa Đông năm 2014-2015, dù thân Thầy đang thị hiện một chút bệnh nhưng tâm Thầy đang tỏa sáng.

Chúng con cảm thấy hạnh phúc và ấm áp trong lòng khi có sự hiện diện của chư Tôn Đức để chứng minh buổi lễ Đối thú An Cư và có mặt để yểm trợ của các sư anh, sư chị từ các đạo tràng khác trong mùa an cư năm nay.



Chúng con cảm thấy hạnh phúc và ấm áp được an cư với tăng thân. Hiện giờ, tăng thân đang thực tập vững chãi.

Trong ý thức biết ơn và sáng tỏ ấy, đây là giây phút ấm áp và hạnh phúc cho tất cả chúng con. Sự thị hiện bệnh của Thầy giúp cho chúng con thức dậy để thực tập hết lòng và ý thức rõ đời mong manh như hạt sương, bóng nước.

Chúng con nguyện đặt niềm tin vào sự thực tập. Chỉ có sự thực tập thì mỗi chúng con mới chế tác được năng lượng an lạc, vững vàng, thanh thoi và nếu hợp lại năng lượng ấy thì cả tăng thân sẽ vững vàng và thanh thoi.

Nhiều khi sự thực tập của chúng con còn yếu và chính cái đó làm cho chúng con bất an, lên xuống, lo lắng. Nếu chúng con thực tập hết lòng thì Thầy luôn có mặt. Chánh niệm mạnh thì niềm vui, sự bình an, hạnh phúc sẽ lớn. Điều này tuy đơn giản nhưng chúng con thường hay quên.

Chúng con đặt niềm tin nơi tăng thân. Không có tăng thân, chúng con dễ rơi vào cảm giác cô đơn, tuyệt vọng. Cái đẹp của tăng thân là sự hòa hợp và thanh tịnh. Chúng con nguyện thực tập mỗi hơi thở, mỗi bước chân, mỗi lời nói, sự lắng nghe, mỗi tư duy trong hòa hợp. Nếu chưa hòa thì anh em ngồi lại với nhau chia sẻ mà hòa giải và không nói khi người khác không có mặt, không giữ sự bất hòa ở trong lòng khiến cho tăng thân đi xuống. Trong buổi họp, chúng con có quyền được chia sẻ nhưng sau đó chúng con thực tập buông bỏ ý kiến riêng để sự quyết định của tăng thân được hòa hợp.

Sự thanh tịnh của tăng thân là sự thực tập giới luật và uy nghi. Mùa Đông này, ban giáo thọ đã ra quyết định là không lên mạng cho việc cá nhân. Mong quý thầy, quý sư chú, các vị cận sự nam ở xóm Thượng không dùng internet, trừ những vị có những phận sự được đại chúng giao phó.

Chúng con đặt niềm tin nơi các vị trụ trì trẻ, các sư anh, các sư chị, các sư em trẻ. Các sư em trẻ phải biết dùng tất cả tài năng của mình để cống hiến cho tăng thân. Các sư em nhớ lắng nghe các sư anh lớn, và các sư anh ấy cũng biết lắng nghe các sư anh lớn hơn nữa, và như vậy tăng thân mới có sự tiếp nối tương thân, tương tức trong tình thương và hòa điệu, thì thế nào tăng thân sẽ vững mạnh.

Cuối cùng chúng con đặt niềm tin nơi tuệ giác **‘bất sinh bất diệt’** của Bụt mà Thầy đã trao truyền: Đám mây không thể nào chết được mà chỉ biến thành cơn mưa hát ca rơi xuống đất mẹ thân yêu để tưới mát cho ruộng vườn, cỏ cây, hoa lá và muôn loài.

Người thương của chúng con đều là những đám mây. Thầy là một đám mây vĩ đại; cũng như đám mây, Thầy không thể nào từ có mà thành không, không thể nào từ sinh mà thành diệt. Đám mây ấy đã làm ra những cơn mưa pháp rơi vào đất tâm của tất cả chúng con và mọi người khắp trên thế giới. Nhìn đâu, chúng con cũng Thầy xuất hiện.

Chúng con kính chúc chư Tôn Đức, quý thầy, quý sư chú, các cận sự chùa Pháp Vân gặt hái được nhiều hoa trái để xây dựng một tăng thân đẹp có tình anh em làm chỗ nương tựa cho nhiều người trên thế giới. Mỗi một người tỏa sáng thì cả tăng thân sẽ tỏa sáng, nghĩa là pháp thân Thầy Tổ và chư Bụt sẽ tỏa sáng.



Con Đã Thấy Sự Tiếp Nối Của Thầy

Tâm Từ Quang

Thầy kính thương,

Con viết thư này cho Thầy từ miền Trung Việt Nam. Con vừa mới về quê được vài ngày sau hơn sáu tuần giao lưu học hỏi và tu tập cùng các bạn thiền sinh quốc tế bên Pháp và bên Thái Lan. Con còn nhớ vào một ngày đầu tháng 5, sau khi đọc bài viết **“Ước mơ của Wake Up”** của thầy Pháp Linh trên Lá Thư Làng Mai, ngọn lửa trong trái tim con đã được thổi bùng lên. Ước mơ đi tìm và kết thân với những người bạn trẻ có cùng tâm huyết, để cùng nhau tu tập, cùng nhau đóng góp xây dựng và phụng sự nhằm tạo nên một xã hội lành mạnh đầy lòng từ bi, ngọn đuốc ấy trong con đã được thắp sáng. Ngay lập tức con đã đăng ký tham dự khóa tu dành cho người trẻ Châu Á (*Asian Wake Up Retreat*) tại Thái Lan.

Con muốn học hỏi và tu tập cho thật tốt, để sau này con có thể tự tổ chức hay đóng góp một phần nhỏ nào đó của mình trong các khóa tu Wake Up khắp nơi. Con hy vọng sẽ có thể giao lưu với các bạn trẻ và cùng nhau thắp sáng những ngọn lửa trong trái tim của nhau. Do vậy, con tìm tới Làng Mai để tham dự khóa tu. Ở đó con có đủ duyên được gặp các vị giáo chức đến từ nhiều nước trên thế giới, cùng chia sẻ ước muốn đưa chánh niệm vào lĩnh vực giáo dục, đặc biệt là ở châu Á. Và con cũng đã may mắn được gặp nhiều bạn trẻ có chung nhiệt huyết tu tập.

Thầy kính thương!

Con còn nhớ vào ngày cuối cùng của khóa tu 21 ngày, Thầy đã nói với đại chúng là: **“Các con có thể tiếp xúc với Thầy qua từng hơi thở và bước**



chân của các con. Khi các con thở và đi trong chánh niệm thì Thầy cũng sẽ có mặt ở đó. Các con chính là sự tiếp nối của Thầy”.

Tới tham dự khóa tu Wake Up cũng chính là lần đầu tiên con tới Làng Mai Thái Lan. Điều kỳ diệu đã đến với con khi con vừa xuống xe là con có cảm giác ấm áp, thân thuộc như được về nhà. Mỗi ngày trôi qua cho con cảm giác mình đã thật sự về nhà. Con **“đã về, đã tới”** trong mỗi giây, mỗi phút. Con cảm nhận được sự có mặt của Thầy trong mỗi hoạt động của khóa tu. Trong khóa tu này có rất nhiều bạn trẻ mới tới lần đầu tiên. Các bạn còn nhiều ngỡ ngàng với pháp môn

tu học. Nhưng sau khi nghe sư cô Hạnh Liên và thầy Pháp Niệm cho hướng dẫn tổng quát thì các bạn thích ứng rất nhanh.

Thầy kính thương! Qua buổi hướng dẫn tổng quát của buổi chiều đầu tiên đó cho tới lúc kết thúc khoá tu, mỗi lần con được tiếp xúc với quý thầy, quý sư cô thì con đều thấy bóng dáng của Thầy. Quý thầy, quý sư cô chính là sự tiếp nối đích thực của Thầy. Con chợt nghĩ rằng:” **Nếu con không có điều kiện bay qua Làng Mai nước Pháp thì ngay ở chính vùng đất Pak Chong của Thái Lan này, con cũng gặp được thừa kế thân (continuation body) của Thầy rồi**”.

Mỗi buổi sáng thức dậy, con đi từ ni xá tới thiền đường, trời vẫn còn tối nên con có cảm giác là mình chạm được tới cả bầu trời đầy trăng và sao. Ở nơi đây con thực sự tiếp xúc và tận hưởng những vì sao thật sáng. Những ngôi sao cứ lung linh hiện diện như con chạm được nó vậy! Sáng sớm thật yên tĩnh nên con nghe được cả tiếng bước chân mình đi trên con đường đất đỏ. Trong suốt năm ngày ở khoá tu con thường thức thiền nhiên và tiếp xúc với thân vũ trụ (*cosmic body*) một cách tròn đầy. Con thấy mình rất may mắn và hạnh phúc vì đã có cơ hội trải nghiệm những điều Thầy đã dạy trong khoá tu 21 ngày vừa rồi.



Vào những buổi thiền tập con nhận được nguồn năng lượng hùng hậu của đại chúng. Do vậy, con càng thấm thía lời dạy của Thầy: **“Đi như một dòng sông”**. Hôm pháp đàm có một bạn người Thái chia sẻ: trước đây bạn ấy rất sợ đi chùa vì các khoá tu được tổ chức chỉ dạy về giáo lý. Mỗi lần dạy về Phật Pháp thì bạn ấy rất là khổ, vì bạn ấy cứ phải học các giáo lý cao siêu và khó hiểu... Nhưng khoá tu Wake Up này thì làm cho bạn không còn sợ đạo Phật nữa. Vì ở nơi đây bạn tìm được ý nghĩa của mỗi sinh hoạt và tạo được nhiều niềm vui trong mỗi hoạt động: Kể cả khi ngồi thiền, khi đi thiền hành, khi ăn, lẫn khi chia sẻ và khi chơi.

Ăn cơm trong chánh niệm có lẽ là điều mà nhiều bạn thiền sinh trẻ thích thú nhất trong khoá tu Wake Up này. Có nhiều bạn trẻ chia sẻ là các bạn có thói quen ăn nhanh, vừa ăn vừa làm nhiều việc khác. Vì thế, khi mới tới khoá tu là đã được hướng dẫn về cách ăn trong chánh niệm rồi. Ban đầu thì các bạn thấy rất khó để thực tập, nhưng nhờ được ăn cùng đại chúng ba bữa mỗi ngày nên các bạn thấy thực tập ăn trong chánh niệm dễ dàng hơn. Dần dần các bạn biết ăn chậm lại, nhai kỹ hơn, mỗi miếng cơm đều biết trân quý tặng phẩm của đất trời và nuôi lớn lòng biết ơn. Niềm biết ơn gần nhất để có bữa cơm hôm nay, là nhờ quý thầy, quý sư cô đã dành bao yêu thương để nấu những món chay thật ngon và bổ dưỡng.

Tại khoá tu này, chúng con không những nuôi dưỡng thân khỏe mạnh mà còn nuôi dưỡng được tâm khỏe nhẹ an vui nữa, vì mỗi ngày chúng con được tưới tắm bởi những bài thiền ca thật là hay và giàu ý nghĩa. Nhiều bạn thiền sinh đã chia sẻ là âm nhạc đã giúp các bạn kết nối với nhau và giúp bạn thực tập tốt hơn.

Con còn nhớ trong khoá tu 21 ngày, Sư Ông mời đại chúng sáng tác thêm các bài hát, bài thơ và thi kệ để phục vụ cho việc tu tập. Con không khỏi ngỡ ngàng, khi chỉ vài ngày sau đã có bao nhiêu sáng tác hay, mới và ý nghĩa đã ra đời. Điều này đã truyền thêm cảm hứng cho nhau sáng tác, làm khơi dậy năng lượng tu tập cho mọi người.

Mỗi lần tham dự khóa tu của Làng, con cũng không khỏi trầm trồ thán phục về tài năng âm nhạc trong giới xuất sĩ và cư sĩ. Đêm văn nghệ cuối cùng của khóa tu diễn ra rất sôi nổi, đầy hứng khởi với bao nhiêu là tiết mục hay và đầy sáng tạo từ hát tới múa, diễn kịch, chơi nhạc cụ, v.v... Đêm hôm đó đại chúng thực sự đã được thưởng thức một bữa tiệc nghệ thuật tuyệt vời.

Một hoạt động nữa cũng thu hút được nhiều bạn trẻ trong khóa tu năm nay là thể thao và trò chơi. Chúng con được chia ra làm nhiều đội theo gia đình pháp đàm để thi đấu với nhau và đã có những giây phút sôi nổi và tràn ngập tiếng cười. Nhìn các bạn thiền sinh ướt nhoẹt vì bị trúng nước, nhìn quý Thầy quý Sư Cô hăng say tham gia các trò chơi với các bạn trẻ, lại càng khích lệ tinh thần cho các bạn hơn. Hôm đó đội chúng con không thắng được trò nào, nhưng ai cũng cười vui như Tết. Vì chúng con đã chơi hết mình trong tinh huynh đệ. Chúng con đã học được nhiều bài học quý qua cách chơi như thế.

Trong khóa tu Wake Up này, con may mắn được sinh hoạt chung với gia đình pháp đàm có nhiều bạn trẻ (19-20 tuổi), cũng như được gặp gỡ các tăng thân từ Việt Nam sang. Con được nghe các bạn trẻ chia sẻ về những băn khoăn, trăn trở, những niềm vui, nỗi buồn trong học tập, công việc cũng như về tình yêu và lý tưởng.

Do vậy, con càng thấy biết ơn Thầy đã trao truyền cho thế hệ trẻ chúng con các pháp môn màu nhiệm, giúp chúng con nhận diện những nỗi khổ niềm đau trong chính mình và vượt qua những khó khăn thách thức của cuộc sống. Con rất đồng ý với những gì thầy Pháp Linh đã viết trong bài “Ước mơ của Wake Up” rằng “**Sư Ông là một người trẻ và giáo lý của Sư Ông dạy luôn giúp được người trẻ**”. Khi được nghe các bạn trẻ chia sẻ về những chuyển hoá của các bạn ở cuối khóa tu, con ước mong càng có nhiều thanh niên trẻ nói chung và thanh niên Việt Nam nói riêng được có phước duyên học hỏi và tu tập theo tinh thần đó.

Một lần nữa con xin cảm ơn Thầy đã trao truyền cho con những pháp môn màu nhiệm. Con cũng xin cảm ơn đại chúng ở Pak Chong đã giúp con nhận diện được sự tiếp nối của Thầy ở Làng Mai Thái Lan. Con xin nguyện tu tập tinh tấn để có thể là một sự tiếp nối đẹp.

nước mắt
ngày xưa
nay đã thành
mưa

“Những khổ đau trong quá khứ đã qua rồi.

Đừng ngồi đó mà khur khur ôm lấy khổ đau của mình. Hãy trở về sống với phút giây hiện tại. Hiện tại là ta đang còn sống, đang còn hít thở và đang có biết bao nhiêu điều kiện hạnh phúc trong ta và chung quanh ta.

Nước Mắt Ngày Xưa Nay Đã Thành Mưa

Thích Nguyên Tịnh

“Nguyên Hưng cho cái này là xấu, cái kia là tốt, cái này là thiện, cái kia là bất thiện, cái này là chân, cái kia là ngụy. Nhưng mà những tiêu chuẩn để đoán định ấy vốn không phải là của Nguyên Hưng. Nguyên Hưng đi mượn thước đo. Những cái thước đi mượn không bao giờ có thể gọi là chân lý cả. Chân lý không thể đi mượn, chân lý chỉ có thể thực chứng. Chân lý là trái của thực nghiệm tâm linh, của khổ đau, của sự xúc tiếp giữa tâm linh và thực tại, thực tại hôm nay cũng như thực tại muôn đời. May mắn lắm, hoặc rủi ro lắm con người mới bắt được nó”. (Nẻo về của ý, Thích Nhất Hạnh)

Bạn hiền ơi,

Chủ nhật, quán niệm ở xóm Hạ về, tôi đi một mình lên xóm Thượng. Con đường một ngày cuối thu rất đẹp, đầy lá vàng trong những khu rừng rậm. Đi đến xóm Trung thì cơn mưa bắt đầu kéo đến. Xóm Trung nằm giữa xóm Thượng và xóm Hạ, cũng rất đẹp với những vách tường nhà cổ kính và đậm bạc. Tôi không có dù, không có áo mưa, chỉ có cái áo ấm không thấm mưa. Cơn mưa không lớn lắm. Tôi đi giữa mưa và giữa những cơn gió. Trời mưa thì không khí lại không lạnh lắm. Con đường thật vắng, chỉ còn bao nhiêu cây cối. Những cây bạch dương đã rụng hết lá, đứng trơ mình khổ hạnh với gió mưa. Chúng rụng lá để chờ đợi mùa đông sắp đến.

Sáng nay trên con đường thiền hành, đi dưới những hàng bạch dương ấy, tự nhiên tôi thấy một nỗi xúc động trải ngập cả tâm hồn. Những hàng cây trơ trụi, lặng yên, ôm khăng khiu đầy chịu đựng. Những chiếc lá hình trái tim đã rụng, rụng sạch rồi, trải khắp cả mặt đất, và cành cây ôm gầy ấy vươn lên, cứ vươn lên chứ không có cành nào đưa ngang ra cản, trông không có chút cúi đầu an phận.

Đi một đoạn, đến khoảng rừng hai bên đường đi, cơn gió kéo tới, những chiếc lá phe phẩy như những bàn tay bé bỏng màu vàng. Tôi dừng lại,

ngước nhìn, ghi vào trong mắt, trong lòng cảnh tượng ấy. Những bước chân đi, tôi tri ân Sư Ông, tri ân Tăng thân, tri ân những người đã tạo cho tôi cơ hội để đến được nơi này. Tôi đi bằng những đôi chân trong suốt tháng ngày Sư Ông mới bị vô hiệu hóa chiều khán không được về quê hương. Đi như vậy, tôi thấy lòng tràn ngập niềm biết ơn. Để có hôm nay cho chúng ta bước những bước tưởng như đơn giản thế này, biết bao người đã phải trải qua những tháng ngày gian khó trong thâm lặng.

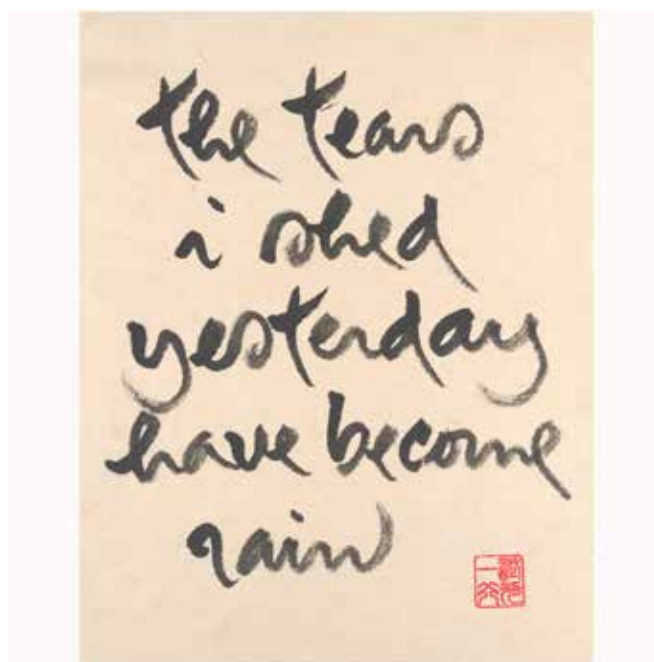
Buổi trưa ăn cơm trong chánh niệm thật đông người xuất sĩ, những cư sĩ Việt Nam và phương Tây. Họ thực tập giỏi lắm bạn hiền à. Xóm Hạ đang sửa, không có chỗ trú mưa, vậy mà họ tới thực tập chánh niệm rất đông, đứng uống nước ngoài gió lạnh, đi thiền hành trong mưa, khát thực giữa mưa. Họ nghiêm túc lắm, im lặng được tuyệt đối tôn trọng. Họ dắt những đứa con nhỏ tới, bọn trẻ cũng giỏi lắm, biết dừng lại khi nghe chuông, im lặng, và mặc những bộ áo quần rất đẹp, nhìn là thấy lòng bình an liền. Trong lúc thiền hành trên con đường nhựa, có những chiếc xe hơi chạy tới, thấy đoàn người, họ dừng lại, chạy xe lui, qua hướng khác nhường đường, cử chỉ ấy đẹp quá. Họ đâu phải là Phật tử, mà hành xử rất lịch sự.

Tôi đi về, trong mưa gió, lòng rất nhẹ nhàng, rất thanh thản, rất yên, thường thức từng góc rừng, từng bước chân, từng khóm lá, từng cụm hoa bên đường. Tôi nhớ những người bạn ở Huế. Cái nhớ đó khiến tôi mỉm cười, và nghĩ rằng, có các bạn ở đây, chắc là vui lắm.

Hiện tôi đang ngồi ở xóm Thượng để viết cho bạn, cảm giác của buổi chiều cuối thu ấy vẫn ngập đầy trong tôi. Một đạo Phật đang lan tỏa rất xa, đầy tin tưởng, đầy hy vọng. Sư Ông đã rót một sức sống hiểu biết và thương yêu lên sự tuyệt vọng, bạo động, khủng hoảng tâm thức và sinh môi, để đời sống của người thực tập có nhiều bình yên hơn, lắng dịu hơn. Ngồi đây, tôi nhớ lại những kỷ niệm sinh động bên Sư Ông, thật may mắn cho tôi biết chừng nào. Qua xóm Thượng, tôi chưa được trực tiếp gặp Sư Ông, nhưng trong lòng tôi, Sư Ông là một thực tại rất tự nhiên, tôi có thể nhìn thấy Sư Ông rõ ràng như nhìn thấy lá vàng mùa thu, nhìn thấy cội tùng cổ thụ, nhìn thấy những bước chân thiền hành của các thế hệ học trò đang tiếp nối.

Cuối năm 2012 đầu năm 2013 là tháng ngày rất đáng nhớ trong cuộc đời tôi. Tôi thấy rõ mình được tái sinh, được pháp sinh ra rất thật. Sau một thời gian xin qua tu học tại Làng Mai Thái Lan, tôi đã được duyên gặp Sư Ông. Kỷ niệm lần đầu tiên gặp Sư Ông vừa buồn cười vừa thú vị. Hôm đó có buổi pháp thoại công cộng, chúng tôi được lên Bangkok tham dự. Chúng tôi được mời vào một phòng nghỉ rất rộng ở tầng 2. Quanh phòng là những cửa kính. Tôi thích quá, tới bên một cửa kính để được nhìn thấy bao nhiêu đám mây trắng giữa nền trời rất xanh đầy nắng bên ngoài, đang mơ mộng và ngược mắt qua trái, thì, trời ơi, Sư Ông đang ở phòng bên cạnh, đang ngồi gần cửa sổ bằng kính, đang nhìn tôi bên này, rồi đưa tay lên vẫy chào với ánh mắt rất thân thiện. Giây phút bất ngờ quá, tôi hơi luýnh quýnh, nhưng cũng giữ chánh niệm và chấp tay cúi đầu chào, rồi êm êm tôi rút lui luôn. Một lúc sau, thị giả đi qua, nhìn tôi cười và nói, thầy Nguyên Tịnh bị Sư Ông bắt quả tang đang mơ mộng, Sư Ông biết thầy rồi đó. Tôi thú thật hơi quê, nhưng trong lòng rất vui, rất ấm.

Vài ngày sau, tôi lại có cơ hội cùng với vài ba anh em lên Bangkok trang trí cho phòng triển lãm thư pháp. Đây là lần đầu tiên ở Thái Lan tổ chức triển lãm những bức thư pháp của Sư Ông. Huynh đệ làm việc với nhau rất vui. Tôi đến, chúng tôi ở lại tại một khách sạn. Tôi được tin là Sư Ông cũng đang ở phòng bên cạnh. Sáng hôm sau, thị giả thông báo là sẽ được đi bộ chơi trên phố với Sư Ông. Chỉ vài người thôi nên đi rất yên. Tôi gặp Sư Ông trong phòng và chấp tay chào, Sư Ông ôm đầu tôi, hỏi vài câu, rồi đi bộ qua các con đường. Bước chân Người thanh thản lạ kỳ giữa sự tấp nập của phố thị. Về phòng, tôi được gọi qua ăn sáng chung với Sư Ông và quý thầy quý sư cô thị giả. Buổi ăn rất ấm áp. Khi biết tôi xuất gia ở Kim Sơn, nơi có thầy Trí Thuyên từng là bạn thân của Sư Ông mà Sư Ông hay nhắc tên trong sách, tôi thấy Sư Ông rất vui. Hỏi thêm một chút chuyện về Huế, tôi có dịp thưa với Sư Ông, Sư Ông dạy, con nên viết những thứ đó thành bài, rất cần chongười tu trẻ. Về tu viện, tôi lại có dịp vào phòng Sư Ông chụp hình, được thiền ôm, được ngồi nghe Sư Ông dạy bên chiếc võng rất quê hương. Sư Ông nhìn tôi, nói, Thầy chưa bao giờ mất niềm tin nơi người trẻ. Huế còn nhiều cơ hội, và các con phải tiếp nối Thầy để làm. Tôi cảm động lắm. Những lời dạy ngắn ngủi ấy cứ theo chúng tôi, trở thành tư niệm thực rất vững chãi để chúng tôi làm hành trang trên con đường đang chọn.



Bạn hiền ơi, những ngày mới qua đây, tôi thấy nhớ Kim Sơn, và nhớ núi rừng Phương Bôi quá. Bạn hiền đừng cười. Tôi chưa một lần đặt chân đến Phương Bôi thì nhớ cái gì, nhớ làm gì? Với tôi, Phương Bôi là một thực tại, một nơi tôi đã đặt chân rong chơi đến hàng mấy mươi lần khi đọc cuốn Nẻo Về Cửa Ý. Cuốn sách ấy, tôi đã học hỏi được rất nhiều thứ, văn chương, giáo lý, xã hội, nhận thức và tình huynh đệ. Sư Ông đã viết tác phẩm ấy rất đơn giản, cái đơn giản ấy tạo nên một sức cuốn hút lạ kỳ. Từ từ, mỗi lần đọc, tâm hồn tôi lại có một sự xúc cảm mới. Những Nguyên Hưng, Thanh Tuệ, Châu Toàn, Lý, Diệu Âm,..., và nhân vật **“Tôi”** có mặt với nhau đầy tình thương quý, tình huynh đệ. Họ đã đi qua với nhau những ngày khốn khó, từ lúc tờ báo Phật giáo Việt Nam đóng cửa, cho đến khi tạo dựng Phương Bôi, rồi Phương Bôi bất an, nguy hiểm, nhân vật **“Tôi”** lên đường vận động chấm dứt cuộc chiến huynh đệ ở Việt Nam... Cả chặng đường ấy là những chuyển biến tư tưởng, tâm thức, những hoa trái của sự thực tập được truyền tải rõ nét trên con chữ. Nhân vật **“Tôi”** ấy chính là Sư Ông Làng Mai. Những câu văn trong ấy chấn động tôi rất nhiều, gây cho tôi bao xúc cảm, tạo cho tôi nhiều động lực trên con đường tu tập. Tôi bắt đầu có nhiều cái thấy khi trầm tư những đoạn văn như sau:

“... Nguyên Hưng, khi bão tố đã gây xong tan nát, khi những lớp vôi hồ rã xuống thì quang cảnh cũ cũng vừa tàn. Trong hoang vắng có một vài tia nắng xuất hiện từ chân trời xa rọi tới. Những tia nắng đó đã không sưởi ấm được cảnh tượng chút nào mà còn làm tăng thêm tính chất cô đơn và hoang tàn của mặt đất. Tôi xuất hiện trầm lặng, mình mang đầy thương tích và rất cô đơn, một thứ cô đơn tuy có sức mạnh nhưng vẫn là cô đơn. Trong hình thế mới, tôi biết Nguyên Hưng không nhìn ra được tôi. Và những người tôi nghĩ là thân yêu cũng không nhìn ra được tôi. Mọi người muốn tôi nguyên vẹn như chú bé ngày xưa. Làm sao mà có thể như thế được? Tôi không thể vừa sống cuộc sống của con người vừa làm một đối tượng bất biến cho sự thương yêu, cho sự ghét bỏ, cho sự nhàm chán, cho sự chiêm ngưỡng. Tôi phải lớn, và vì vậy những chiếc áo mẹ tôi

may cho tôi ngày trước đã phải rách ở những đường chỉ. Tôi có thể cắt kỹ vào rương kỷ niệm những chiếc áo còn thơm mùi trẻ thơ và phẳng phất tình thương của mẹ, nhưng tôi phải có áo khác để mặc cho vừa kích thước. Áo của tôi, tôi muốn tôi được tự may lấy. Tôi không tìm ra được thứ áo mà xã hội may sẵn. Chiếc áo tôi, trước mắt xã hội, sẽ có vẻ dị kỳ, sẽ không được chấp nhận. Tôi biết điều đó. Mà đây không phải chỉ là vấn đề một chiếc áo - đây là vấn đề của cả con người của tôi. Tôi từ chối tất cả những thứ thước đo người ta bắt buộc chúng ta phải dùng. Tôi nghĩ rằng tôi có một thước đo riêng của tôi, do tôi tìm ra. Và như vậy là tôi phải khai chiến với thiên hạ rồi, phải không Nguyên Hưng. Tôi khai chiến với xã hội, tôi khai chiến với tất cả những ai xâm phạm nhận thức độc lập của tôi. Nhưng mà còn Nguyên Hưng, còn những người thân yêu thì sao? Tôi bắt buộc phải khai chiến với em, với tất cả mọi người - bởi vì tôi không thể không là tôi, bởi vì tôi không thể lại chui vào trong cái vỏ cứng mà tôi vừa phá vỡ để thoát ra. Đó là nguyên do của sự cô đơn”.

Những dòng chữ ấy bắt đầu quyết định một hướng đi triệt để và mới lạ trong tâm thức Sư Ông. Quả trứng gà đã bắt đầu nở trong những tháng ngày ấy của Người.

“... Tuổi trẻ là tuổi đi tìm chân lý. Ngày xưa tôi viết trong nhật ký rằng, dù sự thực có thiêu hủy anh, anh cũng phải bám víu vào sự thực. Như thế là tôi đã biết rất sớm rằng, tìm thấy sự thực không phải là tìm thấy hạnh phúc. Anh ao ước trông thấy nó, nhưng hề trông thấy nó rồi là anh không thể không khổ đau”.

“... Xã hội sẽ trả thù Nguyên Hưng một cách đích đáng vì Nguyên Hưng đã dám cãi lại trật tự của nó. Lịch sử nhân loại đã chứng kiến những cuộc trả thù ấy. Bao nhiêu thảm kịch xảy ra, thảm lặng, bi thiết. Lịch sử nói ‘mì sẽ chết nếu mì cãi lại’. Vậy mà bao nhiêu người dám, tuy nhận thức sự yếu đuối của mình, cãi lại bóng tối. Bất cứ ai lỡ trông thấy sự thực, lỡ chia sẻ nhận thức về sự thực ấy với những bậc

vĩ nhân thì dù ít dù nhiều phải chịu chung số phận của họ. Chịu chung số phận mà không chịu chung danh vọng”.

“... Nhưng mà không lẽ chúng ta không đứng dậy? Không lẽ chúng ta để cho rêu phủ chúng ta như phủ một ngôi tháp cổ? Không lẽ chúng ta bơi theo một bản ngã giả tạo không là ta?”.

Những câu văn ấy khiến tình thương Sư Ông trong tôi có mặt từ rất sớm. Và đó mới là kỷ niệm đầu tiên đẹp nhất. Tôi nhớ bao lần đã được nghe Sư Ông kể những ngày đầu ra nước ngoài để vận động hòa bình cho Việt Nam. Tưởng đâu chỉ đi ít tháng thôi, ai ngờ nghe tin chiếu khán mình bị vô hiệu hóa, sẽ không được trở về nơi nhau rồn quê hương nữa. Sư Ông kể, đêm đêm thường nằm mơ thấy mình đi chơi trên những ngọn đồi ở Dương Xuân chùa Từ Hiếu, hay ở Phương Bối. Nhưng cứ leo nửa lưng chừng đồi là thức giấc, vì thế mà chưa có lần nào về đến nơi cả. Và luôn luôn thức dậy trong nỗi nhớ thương suốt mấy tháng trường như vậy. Hôm nay, tôi và Tăng thân được bước chân đi trên những ngọn đồi thật xanh, đầy hoa thơm cỏ dại, đầy tình thương và chánh niệm ở khắp nơi trên thế giới với tất cả sự tự do, bình an, thanh thản, tôi cảm nhận rõ ràng rằng chúng tôi đang đón nhận những phước đức từ Sư Ông để lại. Sự lên đường đầy bão tố chông gai của Người là hoa trái thơm ngọt hôm nay chúng tôi được thừa hưởng. Dù đi qua bao biến cố, Sư Ông vẫn luôn đủ bình yên để hiến tặng cho cuộc đời. Sư Ông làm tất cả những gì có thể để tạo môi trường cho chúng tôi tu tập.

Sư Ông có một giấc mơ bình dị mà đẹp lạ kỳ bạn hiền à, đó là mong học trò mình thực tập và đạt tới tự do, sống chung với nhau hạnh phúc, có thời giờ để đi những bước chân thanh thoi, ngồi với nhau vẹn tròn nghĩa đệ huynh, nuôi dưỡng nhau bằng sự thực tập mà làm vốn liếng độ đời hiện tại và tương lai, chứ không phải là xây những ngôi chùa thật to mà ngấm nghĩa như một công trình thành công của đời mình. Làm được điều đó là chúng ta đã gởi đến Sư Ông món quà và lời tri ân chân thành nhất.

Nhìn lại, suốt cuộc đời, Sư Ông luôn rong chơi được trong hơi thở chánh niệm và bước chân ý thức. Những gì Sư Ông chỉ dạy lại, kho tàng dù đồ sộ đến đâu, cũng chỉ để đưa nhân loại an trú trong bước chân chánh niệm và hơi thở ý thức, an trú được trong lãnh thổ bình yên và chuyển hóa những hận thù, bạo động, nghi ngờ, tiêu cực, làm xấu sự sống nhiệm mầu. Chúng ta kiếm tiền để làm gì? Câu trả lời là để có hạnh phúc? Chúc vụ để làm gì? – Hạnh phúc. Học để làm gì? – Hạnh phúc. Xây dựng gia đình để làm gì? – Hạnh phúc... Nhưng mấy ai có được sự hạnh phúc thật sự. Và chúng ta tiếp tục rơi vào cuộc khủng hoảng nội tâm. Bước chân và hơi thở, nếu chúng ta thực tập có phẩm chất, thì hạnh phúc không còn là trò trốn tìm viển vông nữa. Sư Ông đã chỉ cho chúng ta thấy điều đó rất rõ phải không bạn hiền.

Hôm nay, chúng ta bước đi trong cuộc đời này, là đang tiếp nối Sư Ông. Sư Ông thích đi bộ, thích hoa cúc như tổ Huyền Quang, thích thở những hơi thở ý thức, thích thưởng thức mặt trời mọc và lặn mỗi ngày, thấp sáng ý thức trong từng hành động để biến mỗi hành động dù nhỏ nhất cũng thành một lễ nghi đẹp, chúng ta có thể tiếp nối được những công việc ấy từ bậc Thầy kính mến và để Thầy được biểu hiện dưới rất nhiều hình thức.

Tôi viết vài dòng cho bạn, cũng như lời tri ân tôi gởi đến với cuộc đời này. Tôi thấy mình bắt đầu được sống nhiều hơn trong những hơi thở yên lành. Có phải chăng, đó là điều Sư Ông đã truyền trao cho tôi, như bức thư pháp đầu tiên tôi nhận từ Người: ***“Nước mắt ngày xưa nay đã thành mưa”.***

Xóm Thượng, 20.11.2014

Trong Bức Thư Pháp Hiện Rõ Bóng Thầy

Thích Từ-Lực

Cứ mỗi lần nhìn bức thư pháp nơi chánh điện chùa Phổ Từ, tôi lại nhớ đến Sư Ông. Không những qua hàng chữ mừng tượng ra bóng dáng người mà trong nét bút màu mực lưu lại như còn vang vọng lời nhắc nhở tràn đầy ưu ái của Sư Ông đối với tôi và mọi người.

Hàng chữ thư pháp trên liên quan đến một chặng đường tu học của tôi, vốn là một câu thơ của Sư Ông mà từ lâu tôi sử dụng như một quán ngữ cho sự thực tập của mình: hồ tâm lặng chiếu nguyệt thanh bình. Thuở ấy, tự biết tâm mình còn dễ dao động nên từ khi đọc sách Sư Ông vào khoảng năm 76, 77, tôi đã thực tập cố gắng nhìn lại tâm mình cho bớt xôn xao, **“nổi sóng”** nhất là khi bắt đầu tập hạnh xuất gia. Câu thơ trên khi chưa được treo lên vách đã ở bên cạnh tôi như một tâm niệm khó quên, một nhắc nhở không thôi.

Nhưng việc được gặp gỡ người đã chỉ ra một quán ngữ cho cuộc đời tu học của mình thì phải nhiều năm sau cơ duyên mới đến. Khoảng năm 1986, Sư Ông qua Bắc Mỹ giảng thiền khi làn sóng người tỵ nạn Việt Nam đến định cư ngày một đông. Sau khóa tu ở một trại hè gần San Diego, tôi quen biết anh Mộc, một họa sĩ và nhờ anh phỏng theo kiểu chữ Sư Ông, cắt giấy dán câu thơ làm thành một tiêu ngữ rất dễ nhìn, ai thấy cũng không rời mắt. Cho đến một hôm, trong một khóa tu ở tu viện Lộc Uyển, thì cơ duyên mới đến! Sau khóa tu, Sư Ông ngỏ ý cho các Huynh Đệ về thăm nhà, hay quý Thầy, Sư Cô nào đã làm Trụ trì mà dám **“bỏ chùa đi tu học”**, thì dành cho mỗi người một món quà. Hôm đó, tôi thấy mình qualified nên theo chúng đi xuống cốc của Sư Ông. Có thực tập chút chút, nên tôi cũng biết nhường nhịn các huynh đệ, để cho mọi người chọn quà trước. Ai ngờ, đến phiên mình thì quà ... sạch trơn! Thật tình, tôi cũng chưa biết nghĩ sao, đúng là **“tiền thoái lương nan”**, chẳng lẽ **“đòi”** thì không nên mà bỏ đi thì hóa ra **“cô**

phụ” lòng thương của Sư Ông. Ngay lúc đó, Sư Ông từ trong phòng ngủ bước ra, thấy tôi đứng đó (*không biết thị giả có báo cáo hay không*) thì Sư Ông nói ngay: Thầy muốn chữ gì, tôi viết cho thầy. Đợi thị giả trải giấy, bày xong bút mực, tôi mới ghé ngồi cạnh, miệng thưa với Sư Ông: Bạch Sư Ông, cho con xin câu: **“hồ tâm lặng chiếu nguyệt thanh bình”** rồi ngồi yên.

Ngồi bên Sư Ông, một bậc Thầy tôn kính của mình, tôi bỗng thấy mình, vốn đã vóc dáng khiêm nhường, nay lại như nhỏ bé thêm! Trong lòng còn chút ngại ngùng chứ không sợ sệt, tôi bình tâm theo dõi hơi thở, giữ chánh niệm, rồi **“enjoy”** giây phút hiện tại. Sư Ông điềm tĩnh khác thường, nhẹ nhàng vuốt tờ giấy, khoan thai cầm bút và như thể trút hết thái độ an nhiên tự tại kia xuống mặt giấy. Sư Ông viết thư pháp kể đã hàng trăm lần, thậm chí cả ngàn bức rồi mà dường như cung cách khi đặt bút vẫn chỉ là một, không thay đổi. Đến lúc Sư Ông ấn dấu triện son thay cho chữ ký của tác giả lên bức thư pháp, tôi không còn giữ được bình tâm mà cảm thấy lòng mình rộng mở đón nhận cảm xúc mạnh mẽ, thiết tha từ một lời răn hiển hiện lên thành chữ từ tay một bậc Thầy. Lời dạy được thể hiện trong từng nét, chân thành, thiết tha như kèm theo ánh mắt bao dung, từ ái. Ôi! chữ nghĩa bình thường không diễn tả nổi, bạn ơi! Khi ấy, tôi chỉ biết mỉm cười, thọ nhận ân đức của Thầy vừa ban cho mình một món quà vô giá.

Tôi đem bức thư pháp về chùa, làm khung, trân trọng treo lên tường chánh điện. Bên kia, là tấm hình ôn Hội chủ chụp chung với Thầy tôi, sư ông Kim Sơn, và đại chúng ở tịnh thất Phật giáo San Jose thuở nào. Một tấm hình, một bức thư pháp đã ở bên tôi, an ủi, trợ lực tôi trong cuộc đời người tu hành.

Không chỉ nhận được lời dạy như thêm đậm nét trong bức thư pháp, tôi còn sớm lãnh hội nơi Sư Ông những ý tứ thâm sâu được thể hiện bằng một văn tài hiếm có. Từ nhiều thập niên trước, tôi đã cảm mến cuộc sống và tâm tình người xuất gia thiếu niên và nghĩ rằng tác phẩm **“Tình người”** của Sư Ông đã góp phần không ít vào việc hun đúc, tôi bồi hạnh nguyện thí phát của chính mình. Bộ **“Đường Xưa Mây Trắng”** Sư Ông viết, Lá Bối in lần đầu gồm 3 tập, tôi say sưa đọc một mạch mới buông sách ! Thơ của Sư Ông, gồm nhiều thể loại, có bài được phổ nhạc, vẫn còn lưu lại trong ký ức nhiều người chúng ta như bằng chứng của một tấm lòng luôn ưu tư, xót xa về nỗi đau chung mà mọi người phải cam nhận. Người ta còn nói nhiều đến những thành tựu đáng kể về nhiều mặt mà Sư Ông đạt được không chỉ trong lãnh vực văn chương, văn hóa. Riêng với người hậu sinh như tôi, tôi chú ý nhiều hơn đến sự nghiệp giáo dục, truyền bá về mặt tâm linh, vận dụng Phật pháp trong đời sống mà tôi được may mắn theo đuổi việc học hỏi, thực tập, hành trì một cách gần gũi với Sư Ông trong thời gian lâu dài. Tôi đi theo làm phụ tá cho Sư Ông khoảng 10 năm trong các khóa tu học, nhiều nhất là ở tu viện Kim Sơn. Ngoài ân đức của một nghiệp sư khi tôi thọ Sa di thập giới ở chùa Việt Nam, Los Angeles, năm 1983, Sư Ông còn dành cho tình thương mến khi tôi bắt đầu thành lập đạo tràng tu học ở Hayward. Sư Ông cho một **“bì thư”** làm quà khai trương! Sau đó, vào năm 1994, sau khi tôi trình lên Sư Ông bài kệ kiến giải của mình:

*Một chút nắng nhạt
Rơi trên y vàng
Nguyện khắp nhân gian
Bình an, chánh niệm.*

Sư Ông truyền đăng, ban kệ truyền thừa cho tôi, mà qua đó, lời dạy của Sư Ông thật rõ ràng, thực tế:

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

Lời dạy đó đã giúp tôi bao nhiêu lần giữ cho được **“tâm bất động”** trước nhiều tình huống khác nhau. Tôi rất biết ơn Sư Ông với những lời giáo dưỡng, khuyên bảo ân cần giữa đại chúng cũng như khi ăn sáng riêng với Sư Ông ở cốc ngồi yên tại làng Mai.

Nhưng đặc biệt hơn cả là lời dạy bảo của Sư Ông giúp tôi qua khỏi một **“đại nạn”** trong cuộc đời tu hành của mình. Nếu như bạn có gia đình thì việc bạn làm những điều cần thiết để gìn giữ gia đình của mình là điều đương nhiên hợp lý. Tôi có chúng xuất gia, tức là gia đình tâm linh, thì tôi cũng cố gắng nuôi dưỡng, bảo vệ cho được an lành, vui vẻ. Nhưng, mấy khi học được chữ ngờ vì có những sự việc xảy ra ngoài tầm dự tính, hiểu biết. Năm đó, tôi phát giác ra có chuyện **“bất thường”** ở trong chúng tuy không rõ lắm là chuyện gì. Nhưng vì có khóa tu riêng biệt cho người xuất gia, tôi vẫn sắp xếp để tất cả chúng lên Kim Sơn tu học, một mình tôi lo sinh hoạt ở chùa với Phật tử. Sau khóa tu, tôi trở lên đón mọi người về, thì mới biết, trong buổi pháp đàm, một vài thành phần trong chúng đã **“bày tỏ”** với mọi người về tình hình sinh hoạt trong chúng. Những ý kiến đó có chiều bất lợi và có thể làm thương tổn dẫn đến tan rã một chúng xuất gia như chơi! Nghe tôi trình việc, Sư Ông chỉ nhỏ nhẹ nói: **“án bình bất động”** và tôi hiểu ý người. Tôi áp dụng đúng lời dạy, nhẹ nhàng lắng nghe, tuyệt đối không nổi nóng, buồn giận. Sau đó, tình hình trở nên sáng sủa khi những thành phần đó bày tỏ sự hối tiếc hành động vụng về. Bây giờ, hơn 15 năm trôi qua, nhìn lại, mới thấy lời dạy của Sư Ông là hợp lý, khôn ngoan và sáng suốt. Nếu mình có phản ứng, thái độ, hành động cứng rắn hay giận dữ thì chắc chắn sự việc đã buồn càng thêm buồn, đã tan rã thì sẽ không có cơ hội hàn gắn, xây dựng trở lại được nữa.

Vừa mới đây thôi, năm 2013, khi gặp Sư Ông ở đại học Stanford, Sư Ông cũng ân cần dặn dò: phải có chúng xuất gia thì việc tu tập mới tốt được. Có thể cũng vì lý do đó mà khi ở Lộc Uyển, Sư Ông đã dành hơn 15 phút để giải thích cặn kẽ điều

tôi thỉnh thị: Bạch Sư Ông, làm thế nào để xây dựng, nuôi dưỡng chúng xuất gia ở Mỹ? Trong câu trả lời, dù Sư Ông cũng dựa vào kinh điển, với ba phần ân đức, đoạn đức và trí đức nhưng cách trình bày của người thể hiện tấm lòng cùng ánh mắt ân cần, khích lệ chân tình của một bậc trưởng thượng luôn quan tâm đến những ưu tư của lớp hậu tấn. Chỉ xin kể thêm một chuyện nữa thôi, chứ còn kỷ niệm với Sư Ông dài lắm, nhiều lắm. Sư Ông thích tôi ngâm thơ. Tôi cũng biết ý, cho nên, lúc nào tôi cũng sẵn sàng. Hôm đó, có giới đàn ở Làng, sau khi dùng cơm chung xong, đến phần sinh hoạt, Sư Ông nói: yêu cầu thầy Từ Lực đọc cho nghe vài bài thơ. Tôi bắt đầu bằng vài bài ngắn, xong chuyển qua truyện Kiều. Bỗng dưng trong lòng nghĩ đến hình ảnh một khía cạnh nào đó của con người Từ Hải, rồi liên tưởng đến cuộc đời hành thể của Sư Ông, gần như đơn độc xướng xuất, nhẫn nại từng bước, qua bao nhiêu năm vẫn trung thành với đường hướng đạo Phật nhập thế, chăm sóc việc đào tạo thế hệ kế thừa. Chợt nghĩ thế, tôi thưa với Sư Ông: Bạch Sư Ông, con thích mấy câu thơ **“trơ như đá, vững như đồng...”** Sư Ông trả lời ngay, do it again, trên môi vẫn là nụ cười bao dung, hoan hỷ. Tôi vững dạ, ngâm hai câu thơ mà theo tôi, ký thác được ý chí bền chặt và tâm nguyện vững vàng, không chuyển của người. Sư Ông rất vui và tôi cũng rất vui, còn gì bằng!

Sớm nay, tịnh tâm xong, ngồi nhìn bức thư pháp trên tường, tôi thấy Sư Ông như bước ra từ nét chữ, nhẹ nhàng, ung dung, khoan thai từng bước dưới ánh trăng thanh. Nét mặt người an lạc biết bao, và tôi cũng thấy lòng bình an không kém.

Thích Từ-Lực

Chùa Phổ-Từ, Hayward

Có bùn mới có sen

“Muốn trồng cây Giác Ngộ là chúng ta phải sử dụng đau khổ, phiền muộn trong ta. Cũng giống như trồng hoa sen, hoa sen không thể trồng trên đá, phải có bùn mới trồng được. Hành giả thiền tập không kỳ thị hay gạt bỏ nội kết của mình. Chúng ta không tự biến mình thành một bãi chiến trường, thiện đánh với ác. Ta chăm sóc phiền não sân hận, ganh tỵ với tất cả nâng niu và nhẹ nhàng. Khi cơn giận khởi dậy, ta phải bắt đầu thực tập hơi thở ngay tức khắc: “Thở vào, tôi biết cơn giận có trong tôi. Thở ra, tôi đang chăm sóc cơn giận của tôi.” Phải làm như một bà mẹ “Thở vào, tôi biết tôi đang khóc. Thở ra, tôi chăm sóc con tôi.” Đây là thực tập từ bi. Nếu bạn không biết chăm sóc mình thì bạn không thể chăm sóc người khác với tâm từ được? Khi cơn giận khởi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. Ta tiếp tục ôm ấp nâng niu năng lượng của cơn giận trong ta. Cơn giận có thể kéo dài một thời gian, nhưng ta sẽ được an toàn, bởi vì Bụt có mặt trong ta, giúp ta chăm sóc cơn giận. Năng lượng chánh niệm là năng lượng của Bụt. Khi thực tập hơi thở chánh niệm và ôm ấp cơn giận, ta đang được Bụt bảo hộ. Không có chi để nghi ngờ, Bụt đang ôm ấp ta và cơn giận của ta trong từ bi vô lượng.

(trích sách “Giận”)

Viết Thư Pháp Là Một Môn Thiền Định

Sưu Tầm

Thiền sư Thích Nhất Hạnh chia sẻ: **“Trong thư pháp của tôi, có mực, trà, hít thở, chánh niệm và tập trung. Viết thư pháp là một môn thiền định...”**

Nâng chén trà trên hai tay, Thiền sư Thích Nhất Hạnh chậm rãi nhấp từng ngụm nhỏ nhẹ. Khuôn mặt ngài thư thái. Thời gian như ngưng đọng. Mấy trăm khách mời đang chăm chú xem các đệ tử của ngài bày bút nghiên, mực, giấy dó lên bàn viết, háo hức chờ đợi cái thời khắc ngài biểu diễn thư pháp thiền nhưng trước mắt vị thiền sư lúc này, dường như chỉ có sự hiện diện của chén trà nóng đang tỏa hương.

Nhấp ngụm trà thứ ba, cảm nhận trọn vẹn cái hương thơm, vị đượm của trà, Thiền sư Thích Nhất Hạnh nghiêng chén, chậm rãi châm một ít trà vào nghiên mực rồi nhẹ nhàng cầm ngọn bút, chấm mực, viết. Toàn thân ngài tĩnh lặng, bàn tay ngài với những ngón tay thanh mảnh chậm rãi đưa từng nét bút đều đặn. **“This is it”**. (Tạm dịch: Nó đây rồi. Cái mà ta tìm kiếm đây rồi”. **“Present moment, wonderful moment”** (An trú trong hiện tại, giây phút đẹp tuyệt vời). **“Breathe and smile”** (Thở và cười)...

Viết xong mỗi bức, ngài mỉm cười nâng bức thư pháp cho quan khách xem. Cả khán phòng bùng lên niềm ngạc nhiên, thích thú và hạnh phúc trước nguồn tuệ giác của vị thiền sư già qua từng nét chữ đậm chất thiền.

Sau hàng loạt các cuộc triển lãm thư pháp thiền gây tiếng vang lớn ở Pháp, Đức, Canada, Thái Lan, Đài Loan và Hồng Kông, đêm ngày 5 tháng 9 năm 2013, Cuộc triển lãm với chủ đề **“Thiền thư pháp: Nghệ thuật chánh niệm của Thiền sư Thích Nhất Hạnh”** đã chính thức khai mạc



tại ABC home, New York (Mỹ), thu hút sự quan tâm đông đảo của những người mộ điệu và giới truyền thông quốc tế.

Đây cũng chính là một trong những hoạt động nằm trong chương trình Hoằng pháp của Thiền sư Thích Nhất Hạnh kéo dài suốt hai tháng trên đất Mỹ. Hàng trăm tác phẩm được trưng bày chính là kinh nghiệm thiền định trong cuộc sống cho những người thường ngoạn. **“Không có bùn, không có sen”, “Đi như một dòng sông”, “Hòa bình trong mình. Hòa bình trong thế giới”**... Những dòng chữ ngắn gọn, giản dị mà sâu sắc ấy đã trở thành những thiền ngữ chứa đựng trong đó giáo lý căn bản của đạo Phật, nhắc nhở mọi người những niềm vui luôn song hành cùng nghệ thuật sống chánh niệm.

“Trong thư pháp của tôi, có mực, trà, hít thở, chánh niệm và tập trung. Viết thư pháp là một môn thiền định. Tôi viết các từ hoặc câu mà có thể nhắc nhở mọi người về thực hành chánh niệm. Khi viết thư pháp, tôi luôn tìm cách viết như thế nào để có thể chế tác và duy trì được năng lượng niệm, định, tuệ và từ bi trong suốt thời gian viết. Khi bắt đầu vẽ một vòng tròn, tôi thở vào và vẽ nửa vòng tròn trong khi thở vào, rồi tôi thở ra và vẽ nửa vòng còn lại trong khi thở ra. Trong suốt thời gian vẽ vòng tròn, tôi cũng đồng thời ý thức rằng trong bàn tay này của tôi có bàn tay của cha, của mẹ, của ông bà tổ tiên. Vì vậy mà khi tôi vẽ vòng tròn này thì cha, mẹ, ông bà tổ tiên và cả các vị thầy tâm linh của tôi cũng đang vẽ cùng tôi. Và vì chúng tôi cùng nhau vẽ vòng tròn này nên không hề có một cái ngã riêng biệt. Do vậy, chỉ vẽ một vòng tròn thôi nhưng ta có thể có được tuệ giác về vô ngã (anatta)” - Thiền sư Thích Nhất Hạnh chia sẻ.

Chính sức mạnh từ phương pháp thiền tập và tuệ giác đó đã làm cho nghệ thuật thư pháp của Thiền sư Thích Nhất Hạnh trở nên đặc biệt và được nhiều người yêu thích trên khắp thế giới. ***“Mọi người đều muốn đem năng lượng của Thầy về nhà. Bức thư pháp Thầy viết chứa đựng năng lượng mà Thầy đã chế tác ra, đó là năng lượng hiểu biết, thương yêu và chánh niệm”***. Một quan khách người Pháp đã hoan hỉ chia sẻ sau khi mua bức thư pháp: ***“Breathe, you are alive”*** (Thở đi con và ý thức rằng con đang sống).



Tại cuộc triển lãm, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã đề nghị những người tham dự buổi triển lãm thư pháp thực tập im lặng và giữ chánh niệm trong suốt buổi tham quan. ***“Ta cần duy trì hơi thở chánh niệm và đem tâm trở về với thân. Khi ta thực sự có mặt thì ta có thể để cho năng lượng của bức thư pháp đi vào trong trái tim ta. Trong chiều sâu tâm thức của ta có hạt giống của hiểu biết, thương yêu, hạt giống của niềm vui, hạt giống của tuệ giác, của giác ngộ. Nếu chúng ta để cho năng lượng của bức thư pháp đi vào và tiếp xúc với hạt giống tuệ giác trong ta thì chúng ta sẽ có được sự giác ngộ mà chúng ta mong muốn. Vì vậy khi chúng ta đi thật chậm qua các bức thư pháp và để cho năng lượng của bức thư pháp đi vào trong ta và tiếp xúc, tưới tắm những hạt giống đẹp và lành nơi ta thì chúng ta sẽ được chuyển hóa và trị liệu trong thời gian đi xem các tác phẩm thư pháp. Nửa giờ trong phòng triển lãm là nửa giờ thiền tập. Nếu làm được như vậy thì khi bước ra khỏi phòng triển lãm, chúng ta có thể trở thành một con người hoàn toàn mới”***.

Phóng viên đã có cuộc trò chuyện với thiền sư Thích Nhất Hạnh bên lề Cuộc triển lãm tại New York:

PV: Thiền sư bắt đầu thực hành thư pháp từ bao giờ ạ?

Thiền sư Thích Nhất Hạnh: Tôi bắt đầu viết thư pháp vào năm 1994 chỉ với mục đích là làm phương tiện để nuôi dưỡng các học trò của mình trong nghệ thuật sống chánh niệm. Thư pháp của tôi không xuất sắc gì mấy. Vậy mà tập viết hoài ngộ cũng được. Càng viết, chữ càng ngộ được hơn.

Năm 1999, trong chuyến thăm Trung Quốc, một phật tử có mang theo nhiều giấy, bút và mực. Anh xin tôi viết mấy chục tấm để bán lấy tiền cúng dường chùa tổ Lâm Tế, thuộc thành phố Thạch Gia Trang, tỉnh Hà Bắc. Anh nói đa số những người trong phái đoàn đi Trung Quốc là người Tây phương nên tôi có thể viết chữ tiếng Anh. Tôi chiều lòng anh. Và số tiền bán chữ đã lên tới hàng ngàn đô-la. Phái đoàn đã cúng dường toàn

bộ số tiền cho chùa tổ Lâm Tế để giúp vào quỹ mua thêm đất và xây cất thêm tăng viện. Hòa thượng trụ trì Hữu Minh rất cảm động.

Vào lễ giáng sinh năm đó, nhiều minh tinh màn bạc nổi tiếng Hollywood như Marlon Brando, Jack Nicholson, Sean Penn... cũng nhận được nhiều bức thư pháp tôi viết do bạn hữu của họ tặng. Mỗi khi trao đổi thư pháp với các vị tọa chủ các chùa lớn ở Trung Quốc, Hàn Quốc, tôi cũng viết chữ Tây cho lạ. Số thư pháp tôi đã viết, tính đến nay ước chừng cũng hơn 10.000 tác phẩm. Số tiền thu được dùng để tài trợ cho các chương trình nhân đạo tại các nước đang phát triển.

PV: Ở Việt Nam, thư pháp phát triển khá mạnh. Song hầu hết các nhà thư pháp Việt đều viết bằng chữ Hán. Tại sao thiền sư lại chỉ viết thư pháp bằng tiếng Anh và tiếng Việt?

Thiền sư Thích Nhất Hạnh: Chữ Hán tôi viết rất ít vì hiện giờ ít người đọc được chữ Hán. Tôi thấy những bức chữ Anh, chữ Việt hoặc chữ Pháp lồng kính treo lên cũng đẹp vô cùng và khi đọc, người ta hiểu liền. Tôi cũng có viết nhiều câu đối chữ Việt và cả chữ Âu Mỹ nữa. Tôi chỉ viết những chữ mà khi treo lên người ta có thể thực tập theo được mà thôi. Có thể kể tên một số tác phẩm thư pháp được mọi người yêu thích nhất như: *Breathe, you are alive (Thở đi, bạn đang là sự sống màu nhiệm)*. *“The tears I shed yesterday have became rain” (Nước mắt ngày xưa nay đã thành mưa)*. *“Be beautiful, be yourself” (Bạn chỉ đẹp khi là chính bạn)*. *I have arrived, I am home (Con đã về, con đã tới)*...

Mỗi tác phẩm thư pháp đều là một đề tài thiền tập. Chẳng hạn như bức thư pháp *“Be beautiful, be yourself”*. Ta phải là chính ta thì ta mới đẹp. Ta không cần phải trở thành một ai khác. Ví như một đoá sen, tự thân nó đã rất đẹp, nó không cần phải cố gắng để biến thành hoa hồng hay một loại hoa khác mới đẹp. Trong mỗi chúng ta đều có hạt giống của niềm vui, của thương yêu và hạnh phúc. Nếu chúng ta để cho những hạt giống này được biểu hiện thì ta sẽ trở thành một đoá hoa đẹp trong vườn hoa của nhân loại.

Hay bức thư pháp *“Let go and be happy” (Buông bỏ để có hạnh phúc)*. Buông bỏ ở đây nghĩa là buông bỏ những ham muốn, hờn giận, và buông bỏ luôn cả ý niệm của ta về hạnh phúc. Mỗi người trong chúng ta đều có một ý niệm về hạnh phúc. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta cần phải có cái này hoặc cái kia thì mới có thể hạnh phúc. Nhưng chúng ta đâu biết rằng: chính cái ý niệm về hạnh phúc đó lại là chướng ngại để chúng ta có hạnh phúc thực sự. Nếu chúng ta can đảm buông bỏ ý niệm đó thì hạnh phúc sẽ đến với chúng ta ngay lập tức.

PV: Bức thư pháp tiếng Việt nào của thiền sư được người Việt yêu thích nhất?

Thiền sư Thích Nhất Hạnh: Bức mà Phật tử Việt Nam yêu thích nhất là bức có ba chữ: *“Thở đi con”*. Ai cũng muốn thỉnh một bức về treo trong phòng khách để khi có chuyện bất an thì nhớ mà thực tập. Còn khi bình thường mà thực tập thì nuôi dưỡng thêm hạnh phúc đang có.

Có những bức tôi viết trọn một vài câu thơ hay cả bài thơ. Những câu thơ trong Truyện Kiều có thể hiểu theo nghĩa thiền quán cũng rất được hâm mộ. Ví như câu: *“Bây giờ rõ mặt đôi ta. Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao”*. Hay câu: *“Trời còn để có hôm nay. Tan sương đầu ngõ vén mây giữa trời”*. Có một cặp tân hôn xin chữ, tôi đã cho câu: “Trước sau cho vẹn một lời. Duyên ta mà cũng phúc người phải không?”, tôi đổi một hai chữ cho thích hợp.

PV: Những bức thư pháp của thiền sư bao giờ cũng đậm chất thiền và chuyên chở tuệ giác của đạo Phật. Có điều gì khiến thiền sư trăn trở trong việc truyền bá đạo Phật cho giới trẻ trong thời buổi hiện đại này không?

Thiền sư Thích Nhất Hạnh: Tôi muốn nói chuyện đạo Bụt. Đạo Bụt tại châu Á nói chung và Việt Nam nói riêng. Đạo Bụt nếu không được làm mới để có thể đáp ứng được nhu cầu đích thực của người thời nay thì đạo Bụt sẽ từ từ vắng mặt, nghĩa là sẽ chết như ông đồ xưa trong bài thơ *“Ông đồ”* của Vũ Đình Liên.

Phải giảng dạy đạo Bụt như thế nào để tuổi trẻ bây giờ có thể áp dụng được vào trong đời sống hàng ngày của họ, chuyển hóa được khổ đau, khai thông được bế tắc, xây dựng lại được tình thân. Lễ bái, cầu phước và tín mộ không đủ. Tuổi trẻ không muốn đến chùa chỉ để đốt nhang, đốt vàng mã, vái lạy và tụng những kinh mà họ hoàn toàn không hiểu. Buổi công phu sáng gần hết là bằng tiếng Phạn, có tính chất của Mật Tông, mà lại là tiếng Phạn phiên âm tiếng Hán - Việt xa lắt với nguyên âm. Buổi công phu chiều thì chủ yếu là đề cầu sinh Tịnh Độ.

Không mấy ai hiểu được và đọc được kinh chữ Hán. Vậy mà ta không có can đảm đem hai buổi công phu dịch ra quốc văn để hành trì. Ta sợ người ta đàm tiếu, chê bai là bỏ gốc rễ. Ta có bỏ gốc rễ đâu. Ta chỉ chăm sóc và làm mới cho gốc rễ thôi để cho cội cây xưa có được sức sống mới đâm lên những chồi mới, nếu không cây sẽ chết.

Cách đây chừng vài trăm năm, người ta đã từng bĩu môi chê chữ Nôm là quê mùa, là mách quế. **“Nôm na là cha mách quế”**. Người ta bảo người đứng đắn và người trí thức chỉ dùng chữ Hán thôi. Vậy mà đại thi hào Nguyễn Du đã sáng tác nên kiệt tác **“Truyện Kiều”** bằng chữ Nôm và đã tạo nên được một niềm tin lớn cho quốc dân. Không dùng súng đạn và gươm giáo mà thi sĩ đã xây dựng được thành lũy vững chãi cho nền độc lập dân tộc. Độc lập chính trị chỉ có thể bền vững khi có độc lập văn hóa. Cụ Nguyễn Du là một ông đồ không bao giờ già, không bao giờ chết. Hồn của cụ sống mãi trong hồn của người trẻ bây giờ. Bài học đó há không đủ cho chúng ta sao? Con cháu chúng ta bỏ chùa, bỏ đạo gốc tổ tiên chạy theo những trào lưu từ ngoài tới. Lỗi đó là của ai?

Làm mới đạo Bụt, áp dụng ngay những pháp môn của đạo Bụt nhập thế, sử dụng ngay tiếng Việt để tụng niệm trong hai buổi công phu là điều rất cần thiết. Chúng ta đừng làm như ông đồ xưa, dần dần vắng mặt trong cuộc đời. Chúng ta phải tái sinh ngay lập tức để trở thành ông đồ nay. Chỉ có ông đồ nay mới làm thỏa mãn được những nhu yếu của người ngày nay. Từ thế kỷ thứ 14,

vua Trần Nhân Tông và thiền sư Huyền Quang đã thấy được sự thực này. Các vị đã bắt đầu sáng tác bằng tiếng Việt, sử dụng chữ Nôm.

Ở Triều Tiên, ngày xưa cả nước đi theo đạo Bụt. Vào đầu thế kỷ này, chỉ còn dưới 50% dân chúng là Phật tử. Giới trẻ đi theo ngoại lưu nhiều như thác lũ. Lý do là đạo Bụt bên đó quá bảo thủ và còn rất kỳ thị phụ nữ. Ta cầu xin xác vị tôn đức trong sơn môn ta nghĩ lại cho con cháu được nhờ. Đạo Bụt không thể không hiện đại hóa.

Tại Tây phương, nhiều người đang muốn cho đạo Ky tô được hiện đại hóa nhưng họ chưa thành công vì thái độ thủ cựu và giáo điều của giới chức sắc bề trên. Nhiều nhà thờ vắng bóng tín đồ. Người xuất gia rất hiếm chỉ vì người ta bảo thủ quá, không chịu làm mới, không chịu cách mạng giáo lý và giáo chế. Đạo Bụt có tinh thần cởi mở tự do, dễ làm mới hơn nhiều. Ta có thể thành công trong vài thập niên nếu chúng ta tỉnh thức. Chúng ta không có lý do gì để không thành công.

PV: Xin cảm ơn thiền sư!



Bên Mé Rừng Đã Nở Rộ Hoa Mai

thơ Nhất Hạnh

Thầy đi tìm con
Từ lúc non sông còn tăm tối
Thầy đi tìm con
Khi mọi loài còn chờ đợi ánh dương lên

Thầy đi tìm con
Khi con còn đắm chìm trong một giấc ngủ triền miên
Dù tiếng tù và đã vọng lên từng hồi giục giã
Không rời non xưa
Thầy đưa mắt về phương trời lạ và nhận ra được trên vạn nẻo đường từng dấu chân của con

Con đi đâu
Có khi sương mù đã về giăng mắc chốn cô thôn
Mà trên bước phiêu linh con vẫn còn miệt mài nơi viễn xứ
Thầy đã gọi tên con trong từng hơi thở
Tin rằng dù con đang còn lạc loài đi về bên nớ
Con cũng sẽ cuối cùng tìm ra được lối trở về bên ni
Có khi Thầy xuất hiện ngay giữa đường con đi
Nhưng mắt con vẫn nhìn Thầy như nhìn một người xa lạ
Không thấy được mối túc duyên
Không nhớ được lời nguyện xưa vàng đá
Con đã không nhận ra được Thầy
Vì tâm con còn vướng bận những hình bóng xa xôi

Trong kiếp xưa con đã từng nhiều lần nắm tay Thầy rong chơi
Thầy trò ta đã ngồi thật lâu cạnh những gốc thông già trăm tuổi
Đã từng đứng yên cùng lắng nghe tiếng gió thì thảo mời gọi và ngắm nhìn những cụm mây trắng bay
Con đã từng nhặt đưa Thầy những chiếc lá ngô đồng đầu thu đỏ thắm
Thầy đã từng đưa con vượt qua những khu rừng tuyết phủ giá băng
Nhưng đi đâu Thầy trò ta cũng luôn luôn trở về nơi non xưa chốn cũ, để được gần gũi sao trăng
Để được mỗi khuya gióng tiếng chuông đại hồng cho mọi loài tỉnh thức
Thầy trò ta đã từng ngồi yên trên An Tử Sơn cùng đại sĩ Trúc Lâm bên những cây đại già nở hoa thơm ngát
Đã từng đưa tàu ra khơi vớt người thuyền nhân phiêu dạt
Đã từng giúp thiền sư Vạn Hạnh thiết kế thành Thăng Long.
Đã từng cùng nhau đánh tranh dựng chiếc thảo am bên sông
và giăng lưới vớt Trạc Tuyền khi Tiền Đường đang dùng dùng dây sòng

Thầy trò ta đã mở lối bước lên trời ngoại phương lồng lộng
Sau bao tháng ngày công phu chọc thủng lưới thời gian
Đã từng cất giữ được ánh sáng của những vì sao băng
Làm đuốc soi đường cho những ai muốn trở về sau những tháng ngày rong ruổi
Nhưng cũng có khi hạt giống lãng tử trong con bình sống dậy
Con đã rời bỏ Thầy, rời bỏ huynh đệ một mình thất thểu ra đi...
Thầy nhìn con xót thương
Tuy biết rằng đây không thực sự là một cuộc phân kỳ
Bởi vì con đang có Thầy nơi từng tế bào trong cơ thể
Biết con còn phải thêm một lần đóng vai người cùng tử
Nên Thầy đã nguyện sẽ có mặt đó cho con mỗi lần con gặp bước gian nguy
Có khi con nằm thiếp đi trên cát nóng sa mạc chốn biên thùy
Thầy đã hoá thân làm đám bạch vân đem cho con bóng mát
Đến giữa khuya đám mây đọng lại thành sương, cam lộ rơi từng hạt để con uống lấy trong cơn mê
Có khi con ngồi dưới vực sâu tăm tối, hoàn toàn cách biệt trời quê
Thầy đã hoá thân thành chiếc thang dài và nhẹ nhàng bắc xuống
Cho con leo lên vùng chạn hoà ánh sáng
Để tìm lại được màu trời xanh và tiếng suối tiếng chim

Có lúc Thầy nhận ra con ở Birmingham
Ở quận Do Linh hay miền Tân Anh Cát Lợi
Có lúc Thầy gặp con ở Hàng Châu, Hạ Môn hay Thượng Hải
Có lúc Thầy tìm được con ở St peterburg, hoặc ở Tây Bá Linh
Có khi mới lên năm mà thấy con, Thầy cũng nhận được chân hình
Thấy được hạt giống bỏ để nơi con, mang trong trái tim còn niên thiếu
Thấy con, Thầy đã luôn luôn đưa tay làm dấu hiệu
Dù nơi gặp con là ở miền Kinh Bắc vùng Bến Nghé hay ở cửa biển Thuận An
Có khi con là trái trứng vàng ửng chín lơ lửng treo trên đỉnh Kim Sơn
Hay là con chim con chiêm chiếp kêu đêm đông bay qua rừng Đại Lão
Rất nhiều khi Thầy thấy được con nhưng con không thấy được Thầy,
dù trên nẻo đường con đi sương chiều đã thấm vào ướt áo
Vậy mà cuối cùng con cũng đã trở về

Con trở về ngồi dưới chân Thầy nơi chốn non xưa
Để rồi tiếng chim kêu tiếng vượn hú lại cùng hòa với tiếng công phu sớm trưa
Con đã về bên Thầy, thực sự muốn chấm dứt cuộc đời lãng tử

Sáng nay chim chóc ca mừng vàng ô lên rạng rỡ
Con có hay
Trên bầu trời xanh mây trắng vẫn còn bay?
Con ở đâu? Cảnh núi xưa còn đó nơi hiện pháp chốn này
Dù đợt sóng bạc đầu vẫn còn đang muốn vờn mình đi về phương lạ
Nhìn lại đi, Thầy đang ở trong con, và trong từng nụ hoa, chiếc lá
Nếu gọi tên Thầy, con sẽ tự khắc thấy Thầy ngay
Con đi đâu? Cây mộc già đã nở hoa, thơm nức sáng nay
Thầy trò ta thật chưa bao giờ từng cách biệt
Xuân đã về, các cội thông đã ra chồi óng biếc và bên mé rừng đã nở rộ hoa mai.

Hãy Gọi Đúng Tên Tôi

thơ Nhất Hạnh

đừng bảo ngày mai tôi đã ra đi
bởi vì chính hôm nay tôi vẫn còn đang tới
hầu nắm tôi thoát hình trong từng phút từng giây
làm đọt lá trên cành xuân
làm con chim non cánh mềm chiêm chiêm vui mừng trong tổ mới
làm con sâu xanh trên cuống hoa hồng
làm gân viên ngọc trắng tượng hình trong lòng đá.

tôi còn tới để khóc để cười
để ước mong để lo sợ
sự xuất nhập của tôi là hơi thở
nhịp sinh diệt của tôi cũng là tiếng đập một lần của hàng triệu trái tim
tôi là con phù du thoát hình trên mặt nước
và là con chim sơn ca mùa xuân về trên sông đón bắt phù du
tôi là con ếch bơi trong hồ thu
và cũng là con rắn nước trườn đi tìm cách nuôi thân bằng thân ếch nhái
tôi là em bé nghèo Uganda, bao nhiêu xương sườn đều lộ ra, hai bàn chân bằng hai ống sậy
tôi cũng là người chế tạo bom đạn
để cung cấp kịp thời cho các dân tộc Á Phi

tôi là em bé mười hai bị làm nhục nhảy xuống biển sâu
tôi cũng là người hải tặc sinh ra với một trái tim chưa biết nhìn biết cảm
tôi là người đảng viên cao cấp, cầm quyền sinh sát trong tay
và cũng là kẻ bị coi là có nợ máu nhân dân đang chết dần mòn trong trại tập trung cải tạo
nỗi vui của tôi thanh thoát như trời xuân, ầm ập cỏ hoa muôn lối
niềm đau của tôi đọng thành nước mắt, ngập về bốn đại dương sâu

hãy nhớ gọi đúng tên tôi
cho tôi được nghe một lần tất cả những tiếng tôi khóc tôi cười
cho tôi thấy được nỗi đau và niềm vui là một
hãy nhớ gọi đúng tên tôi
cho tôi giật mình tỉnh thức
và để cho cánh cửa lòng tôi để ngỏ
cánh cửa xót thương

“Đừng bảo ngày mai tôi đã ra đi”, câu này nghe như là tiếng vọng của câu **“ngày mai tôi đã đi rồi”** trong bài Khứ Lao. Theo tôi, bài này diễn tả được cái nhìn siêu ngã, một cái nhìn có thể thiết sự khơi mở được đại – bi – tâm, như thầy đã diễn đạt trong Nẻo Về Cửa Ý.

ĐỪNG BIẾN MẢNH VƯỜN XANH XƯA THÀNH MỒI NGON LỬA DỮ

thơ Nhất Hạnh

khói lửa dậy mùi hương
hoảng hốt cuồng phong
thương đau ngập tràn về sông núi
khóc các anh
thương các em
tôi còn đây, hồn và xác bôn chôn như đứng trên đồng lửa
mẹ thương đau, chiều rằm hồng
lòng như sa mạc, mắt khô không tìm ra lệ khóc
chiều nay em về đâu?
bên hông tôi súng nổ
lửa tên làm mẹ ruột gan bời rời héo hắt
mái tóc điểm sương bao nhiêu lần ả nhục,
bao đêm chong đèn cầu cho mưa tạnh gió êm?
tôi biết chiều nay chính em sẽ bắn tôi
để lại vết thương cho mẹ ôm ấp ngàn đời nhức nhối
ôi tàn ác những ngọn cuồng phong từ phương nao thổi tới
làm cho nhà tan cửa nát,
ra đi, ruộng vườn khô cháy
ngoảnh nhìn lui, ruột thắt gan khô
ngực tôi đây, em bắn đi, mạch máu của mẹ truyền
cho đây, em cắt đi. để mà xây dựng nên lâu
đài em mơ ước

anh nhân danh ai
em nhân danh ai
ôi hãy trở về nghe lời ru của mẹ
thương yêu ngọt bát canh Tần.
những đêm bên ướt mẹ nằm
bên ráo con lăn,
từng miếng cơm nhai
từng bầu sữa cạn
bao nhiêu ngày
bao nhiêu tháng
bao nhiêu năm
lo lắng cho con nên hình nên vóc
sáng nay một viên đạn đồng làm anh ngã gục



*một viên đạn đồng ghim vào giữa tim, thân em lặn lóc
mẹ sống làm sao được nữa, con ơi?
chị sống làm sao được nữa, em ơi?
thương đau chừng nào với, bên cạnh đĩa dầu hao xóm cũ?
anh nhân danh ai
em nhân danh ai
ôi hãy trở về quỳ sám hối dưới đôi chân mẹ
đừng biến mảnh vườn xanh xưa thành mồi ngon lửa dữ
gió cuồng tàn bạo tha phương*

*ngực tôi đây, anh bắn đi, mạch máu của mẹ truyền
cho đây, anh cắt đi, để mà xây dựng nên lâu
đài anh mơ ước*

*mẹ là tình thương
mẹ không là chủ nghĩa
tình thương, mái tranh nghèo có cả anh em ta
và chủ nghĩa, bức tường thành máu lửa.
mẹ không có phe, đừng tự nhận anh về phía mẹ
mẹ không có phe, đừng tự nhận em về phía mẹ*

*mẹ không có phe
ôi tôi thấy dáng điệu cầu xin xót thương rơi máu,
mẹ đang chấp tay cầu khẩn anh em ta
trưa nay tôi gục đầu trên miếng tre xanh lịch sử
tình thương nơi ta, anh ơi, hình như sắp chết
tình thương nơi ta, em ơi hình như đã chết
và như vậy, người mẹ hiền thân yêu sẽ chết
công trường máu lửa ta xây, sẽ là của ai đây?*

Bài này được in lần đầu ở báo Hải Triều Âm số 18 ra ngày 26.08.1964. Những bài thơ chống chiến tranh như bài này được đăng tải lần đầu tiên trên tuần báo Hải Triều Âm do thầy làm chủ bút. Tờ báo này hồi đó bán chạy lắm, in mỗi tuần tới 50.000 số. Thầy Châu Toàn lúc ấy làm thư ký tòa soạn. Trong số những thi sĩ cộng tác với Hải Triều Âm hồi đó còn có Vũ Hoàng Chương, Trữ Vũ (*anh Trữ Vũ có ký tên là Trần Đông Phương*), Vi Khuê và Tuệ Mai. Thầy Châu Toàn rất thân cận với các thi sĩ Vũ Hoàng Chương và Trữ Vũ. Trong một bữa cơm chay tại chùa Trúc Lâm và tháng tám năm 1964, anh Vũ Hoàng Chương nói với thầy Châu Toàn rằng trong khi nhóm Sáng Tạo đề cao Thơ Tự Do thì người thành công về thơ tự do lại là thầy Nhất Hạnh chứ không phải là những thi sĩ của nhóm Sáng Tạo. Tôi không biết nói sao cho phải bởi vì tôi chưa được đọc thơ của những người như anh Thanh Tâm Tuyền và Trần Thanh Hiệp. Lúc này, tập thơ Chấp Tay còn chưa được xuất bản và Vũ Hoàng Chương chỉ mới đọc được những bài đăng trên Hải Triều Âm của thầy như bài Xóm Mới, Aster, lửa đốt Em Tôi, Bướm Bay Vườn Cải Hoa Vàng, Trường Ca Avril, Đừng Biến Mảnh Vườn Xanh Xưa Thành Mồi Ngon Lửa Dữ và Ruột Đau Chín Khúc v.v... Mà thôi. Tôi nghĩ là Vũ Hoàng Chương chưa từng đọc thơ của Nhất Hạnh trên các tạp chí Phật Giáo từ 1949 đến 1963.

Bản Anh văn của bài thơ này cùng với bản Anh văn của bài thơ Thông Điệp và bài Hoà Bình là do chính thầy dịch để trao cho tờ The New York Review of Books một tờ tuần báo rất nổi tiếng tại Hoa Kỳ, theo lời yêu cầu của ông I.F.Stone. Đây là lần đầu thơ thầy được một tờ báo lớn như vậy mua nên thầy thích và có nhắc cho chúng tôi nghe.

Ruột Đau Chín Khúc

thơ Nhất Hạnh

1.

tôi đến đây để cùng khóc với các anh và các chị
xứ sở ta đau thương và cảnh tình ta bi đát
bàn tay tôi đây xin các anh nắm lấy, xin các em
nắm lấy.
tôi muốn được nói cùng các anh và các chị: dù
sao thì chúng ta cũng phải can đảm để mà
lo lắng cho trẻ thơ, cho ngày mai.

2.

đã một tháng rưỡi trời sau khi nước rút, em tôi
nhận được của cứu trợ hai lần, một lần chưa đầy
lon gạo.
ba ngày mới có một bữa cơm, chiều nay tới thăm
em, tôi được em cho biết rằng tối nay em
phải ăn đọt cau và bắp thối
thương thay em tôi
(và biết bao chiếc đầu xanh vô tội
một đàn trẻ con da vàng mặt búng)
đi kiết từ hơn một tuần nay, không thuốc
không men.
nước cuốn mắt mẹ em rồi, nước cuốn mắt cả cha
em, nước cuốn mắt cả em em nữa
trên chiếc đầu thơ ngây, khăn tang không có
nhưng nắng chiều vàng vọt trên cánh đồng tan
hoang xác xơ khốn khổ
đã là chiếc khăn tang phủ trọn tâm hồn tôi

3.

hãy tới đây mà chứng kiến cảnh những người
thương
của tôi trong trận bão lụt Giáp Thìn, đến để
ẵm trong tay em bé xanh xao đã rủi ro còn sống.

để thấy người cha trẻ sau khi tìm biết rằng vợ
và bốn con đã chết, trong ba ngày ba đêm đã
ngồi yên nhìn vào khoảng không, và
thình thoảng cười lên sằng sặc
ở xa xăm anh có nghe thấy tiếng cười ấy không?
Hãy đến đây để thấy cụ già râu bạc, sau những
ngày
cô đơn tuyệt đối trên mảnh đất hoang, đã quỳ
xuống đỡ lấy nắm cơm cứu trợ trên tay một
em thiếu nhi ngơ ngác
cụ đã quỳ trước tình thương, trong khi em bé
khóc
“**cụ ơi, con chỉ bằng cháu của cụ mà thôi**”
nhưng dù sao, thông điệp tình thương đã tới nơi
rồi
tôi có quyền đặt lòng tin nơi ngày mai nhân loại.

4.

chồng chị đã mất rồi, con chị đã mất rồi,
vườn dâu tan nát
bếp lửa làm sao nhóm lại, mảnh đất nghèo ơi?
trời cho, rồi trời lấy lại,
tôi sợ chị tôi chiều nay không còn kiên nhẫn,
mà mở miệng ra, nguyên rủa hiện sinh mình.
tôi khóc khi nghe chị nói rằng:
“tuy một phút khó khăn
mà khoẻ thay những gia đình chết trọn.”
nhưng hôm nay còn tôi, còn anh, còn bạn
ta chung lưng gánh đầy hiện hữu trên hai vai
hãy nương và nhau, và gắng đừng bật lên tiếng
khóc; con đường còn dài,
vì thế hệ tương lai, hãy cúi đầu đi tới

5.

người nông dân ngừng đầu lên khi nghe lời tôi
hỏi
và chưa xót trả lời, không e dè, ngần ngại:
“tôi ghét cả hai bên
tôi không theo quốc gia
tôi không theo giải phóng
tôi chỉ theo người cho tôi sự sống”
cuộc tồn sinh ! ôi tội nhục không chừng!

6.

trên thượng lưu sông Thu Bồn
đứng giữa dòng
tôi cắt đầu ngón tay cho giọt máu đào rơi, hoà
tan và dòng nước
máu tôi đã được hoà với dòng sông
thôi hãy nằm im
tắt cả những ai đã vong thân oan ức !
còn những người sống, và còn dòng sông đây –
nghe tiếng trẻ thơ từ muôn trùng đồng vọng
tôi đã trở về giữa những thành núi cao
để đêm nay nhìn đỉnh núi nghiêng đầu nghe dòng
sông kể chuyện
chúng tôi còn đây, trong cuộc đời hằng, chuyển
sẽ xin đứng bên nhau mà dựng lại quê hương

7.

có những Tri Địa tay còn lấm mực nhà trường
xẻng cuốc trên tay
đào đất bắc cầu
cúi xuống vừa khóc vừa chôn những thân người
sình thổi
có những bóng hình Quan Thế Âm, với vùng trán
thơ ngây vô tội
áo nâu
chân đất
nón lá che đầu
lặng lẽ đặt từng bước chân non trên vùng đá sạn
thương đau
chui vào những túp lều con mới dựng
bất chấp hiểm nguy **“quốc gia, việt cộng”**
tìm tới
những người thoi thóp
đang giữa cổ chờ trông

8.

tôi đã thấy rồi bàn tay các em
tuy bé nhỏ, nhưng hiền như tơ trời Đâu La Miên
thuở trước
vừa đưa ra để ẵm lấy trẻ thơ
thì đứa bé bỗng nhiên lặng thinh, nín khóc
và mắt người mẹ khốn khổ sáng lên như hai viên
bích ngọc
khi nhìn hộp sữa đã từ nghìn trùng sông nước
đem đến cho con

9.

tôi ngồi đây, trước cánh cửa thiên đường
đương khép chặt
tôi cúi đầu mong đợi
nơi vườn cũ chắc hương cau còn nhẹ toả
nhưng các em sao lặng lẽ chiều nay
hãy cất tiếng lên, trên mảnh đất đau thương này
cất tiếng lên, cho chim xanh ngàn nơi bay về quy
tụ
cho nước non này mãi còn cảm tử
nói lên đi em
hiện hữu sẽ bừng sinh sau ngôn thuyết nhiệm
mầu

Về tới chùa Từ Hiếu ở Thừa Thiên, sau khi đi
cứu trợ bão lụt ở Quảng Nam về, thầy viết bài thơ
này. Đó là vào năm Giáp Thìn (1964). Hồi đó tuy
đã đi dạy bên trường Đại Học Khoa Học Saigon
nhưng tôi vẫn còn theo học bên phân khoa Phật
học tại Đại Học Vạn Hạnh. Tôi đã đi theo đoàn
cứu trợ với tư cách Phó Chủ Tịch Ủy Ban Cứu
Trợ của sinh viên Vạn Hạnh

Trước chuyến đi, Ủy Ban Cứu Trợ của chúng tôi
gồm tăng sinh, ni sinh và sinh viên cư sĩ đã đi
lạc quyền tiền bạc và áo quần tại Saigon và Chợ
lớn. Gần hai trăm thanh niên tăng ni và khoảng
năm trăm sinh viên cư sĩ chia nhau thành từng
nhóm năm người, đã đẩy xe ba gác đi khắp các
đường phố Saigon và Chợ Lớn. Mỗi xe có mang
theo một thùng **“phước sương”** có niêm phong
bằng ấn của Đại Học Vạn Hạnh. Chuyến đó
chúng tôi quyên góp được, ngay trong năm ngày
đầu, trên ba trăm ngàn đồng tiền mặt và bốn tấn
áo quần và chăn mền. Tôi còn nhớ, tuy Ủy Ban

Cứu Trợ chúng tôi đứng ra tổ chức, sắp xếp mọi việc, nhưng nếu không có sự đôn đốc của thầy Nhất Hạnh thì chúng tôi cũng khó mà động viên được tất cả các thành phần sinh viên của Viện lúc ấy. Những lớp sinh viên được phái đi về các khu người Việt gốc Hoa ở Chợ Lớn, thay vì mang theo biểu ngữ viết bằng tiếng Việt, đã mang theo những dòng chữ viết bằng Hán ngữ do chính tay thầy viết. Mỗi nhóm sinh viên có ít nhất là một tăng sinh hoặc ni sinh đi theo, thể theo lời đề nghị của thầy, và đó là một trong những nguyên nhân thành công lớn trong cuộc vận động. Hồi đó đã mời được thầy Minh Châu từ Ấn Độ về để phụ trách Vạn Hạnh nên thầy có nhiều thì giờ hơn với sinh hoạt của sinh viên. Và cũng chính vì vậy cho nên thầy đã đi theo đoàn cứu trợ của chúng tôi lên tận vùng thượng lưu sông Thu Bồn. Chuyến đi khá nguy hiểm, bởi vì những cuộc đụng độ giữa hai bên hồi đó thường xuyên xảy ra ở vùng này. Muốn đi tới tận quận Đức Đức hay những làng Sơn Khương, Sơn Mỹ, chúng tôi chỉ có thể đi bằng ghe, vì đường liên xã đã bị chiến tranh và bão lụt làm đứt nhiều đoạn. Ghe phải đi ngang qua nhiều trạm, khi thì do bên này khi lại do bên kia kiểm soát. Các thầy Như Vạn và Như Huệ lúc ấy phục vụ ở Ban Xã Hội Giáo Hội Phật Giáo Quảng Nam nói rằng nếu đoàn cứu trợ có tăng sĩ đi theo và có mang cờ Phật giáo thì có thể qua lọt. Chúng tôi thuê bốn chiếc ghe chở theo gạo, thuốc men, áo quần và son nôi rồi theo sông Thu Bồn đi ngược lên miền núi. Càng lên cao càng khó đi. Núi càng cao gió càng lạnh. Có lúc hai bên bắn nhau, đạn bay vèo vèo qua đầu chúng tôi. Đoàn ghe chúng tôi bị chặn lại kiểm soát bốn lần. Có một lần gặp bên Quốc gia, thầy Nhất Hạnh hỏi vị chỉ huy trưởng: ***“Trong trường hợp chúng tôi bị bên kia chặn lại và đưa truyền đơn thì chúng tôi phải làm thế nào?”*** Vị chỉ huy ngầm nghĩ hồi lâu rồi nói: ***“Thì quý vị cứ nhận, nhưng ra tới giữa sông quý vị sẽ đem thả xuống nước.”*** Thầy lại hỏi: ***“Giả dụ như chưa kịp thả xuống nước mà bị phía quốc gia chặn lại xét thì có nguy không?”*** Vị chỉ huy kia chỉ cười, không nói gì.

Cảnh tượng Đức Đức sau khi nước rút thật là thê thảm, nhất là những xã ấp xa quận lỵ. Nghe nói chỉ mới tuần trước đây, xác chết còn vương trên

ngọn tre. Khe núi và bờ sông còn nồng mùi hôi thúi. Dân chúng đói đi mót những nắm bắp và gạo đã sinh thối còn lại trong các vựa để ăn. Họ ăn rễ cây, đốt dừa. Gần một nửa dân số bị kiệt lý. Những hình ảnh trong bài thơ là những hình ảnh có thực, một trăm phần trăm. Chúng tôi có gặp một ông già, đi đâu cũng dắt theo con trâu như một người bạn. Ông nói nhờ trèo lên ngòi trên mình trâu khi nước cuốn phăng phăng cả trâu đi mà ông không chết. Lúc nước rút, trở về, vợ con chết hết, nhà cửa không còn, ông lơ lơ lửng lửng như người mất hồn, cứ dắt trâu đi ra đi vào, ai nói gì ông cũng không nghe thấy.

Khởi hành từ lúc trời lờ mờ sáng chúng tôi phải đi chuyển hàng cứu trợ từ tỉnh lỵ Quảng Nam xuống quận Điện Bàn bằng xe hàng vận tải. Từ bến đò Điện Bàn chúng tôi mới lên bốn chiếc thuyền nặng khẳm gạo muối, đường, đậu, quần áo và son nôi, thuốc men, theo sông Thu Bồn đi ngược lên mạn núi. Chuyến đi thật vất vả, phải ngủ luôn hai đêm trên thuyền vì thuyền phải ghé rất nhiều nơi. Cứ ngòi ghe được vài giờ, chúng tôi lại cập thuyền, đi thăm từng xóm nhỏ, heo hút trên núi, bên khe. Chúng tôi đem theo gạo, áo quần, sữa và thuốc men, tới từng nhà, tùy theo nhu cầu của từng gia đình mà cấp phát. Chia nhau thành nhiều nhóm, chúng tôi làm việc suốt từ sáng sớm tới khi không còn thấy đường nữa. Chúng tôi hỏi thăm cả tình hình chiến tranh và chính trị từng nơi. Dân chúng ở đây ở vào tình trạng trên đe dưới búa. Bên quốc gia ép dân bỏ nền nhà cũ tới dựng nhà mới gần áp chiến lược. Bên Cộng Sản bắt họ phải ở rải rác như cũ. Một bên bắt đào hầm trong nhà, một bên cấm đào hầm. Một bên bắt đi học tập, một bên bắt tới bót đánh đập. Hỏi họ chọn bên nào, tất cả đều nói ***“ghét cả hai bên”***. Cảnh tượng mà tôi không bao giờ quên được là cảnh tượng giờ phút biệt lý ở một ấp heo hút thuộc quận Đức Đức. Lúc đó đã sáu giờ rưỡi chiều, nắng chiều vàng vọt chiếu trên bờ sông. Đồng bào ra đưa tiễn chúng tôi tận bờ sông đứng thành những hàng dài. Bốn chiếc thuyền chúng tôi đã nổ máy; chúng tôi chấp tay chào từ giã. Bỗng nhiên một bà mẹ trẻ ẵm một đứa bé trong tay, lội xuống nước, định trao đứa bé cho tôi. Thiếu phụ nói chị không nuôi nổi con, muốn cho tôi làm con nuôi. Tôi đang còn

lúng túng chưa biết trả lời cách nào thì một bà nữa, rồi một bà nữa, rồi mười mấy bà mẹ ẵm con lội xuống bến. Tất cả đều đưa con cho chúng tôi. Hầu hết chúng tôi đều là sinh viên, ni cô hay thầy tu. Chúng tôi làm sao có thể nuôi con được. Hai hàng nước mắt tôi trào xuống. Bọn tôi đứa nào cũng khóc. Thầy Như Vạn lên tiếng: **“chúng tôi sẽ cố gắng trở lại với đồng bào, để giúp đồng bào nuôi con. Chúng tôi không có thể nhận các em bé này được; chúng phải được ở với cha má chúng.”** Thầy Như Huệ ra lệnh cho tàu rời bến. Bọn tôi đứa nào cũng một tay đưa lên vẫy, một tay chùi nước mắt. Nắng chiều trên bến sông sao mà buồn thê thảm quá.

Bài ruột đau chín khúc được đăng trên tuần san Thiện Mỹ số 13 ra ngày 9.02.1965. Có một buổi sáng tới Vạn Hạnh sớm để nhận chỉ thị về việc cứu trợ, tôi thấy anh bác sĩ Anh Tuấn (*Trần Tuấn Phát*) với một cái máy ghi âm. Anh nói anh đọc bài Ruột Đau Chín Khúc đêm hôm qua và anh cảm động quá. Không biết làm gì, anh đọc bài ấy vào băng nhựa, và đem lên cho thầy nghe. Tôi hơi tức cười. Nhưng khi được nghe băng, tôi hiểu. Giọng anh chuyên chở được tất cả sự rung cảm của tâm hồn anh khi đọc bài thơ.

Xin lưu ý các bạn đến hai hình ảnh trong Thánh Kinh được dùng trong bài thơ. Hình ảnh đầu:

*tôi sợ chị tôi chiều nay không còn kiên nhẫn
mà mở miệng ra, nguyên rửa hiện sinh mình*

Nhắc tới Job trong Cựu Ước (*Après cela, Job owrit la bouche et maudit le jour de sa naissance*). Hình ảnh thứ hai:

*nói lên đi em
hiện hữu sẽ bùng sinh sau Ngôn Thuyết
nhiệm mầu.*

Nhắc tới câu đầu của Phúc Âm theo Jean (*Au commence-ment, c'estail le Verbe*). Thầy nói với chúng tôi: **“Minh muốn chấm dứt chiến tranh để có hòa bình thì việc trước hết là mình phải nói rõ ra là mình muốn chấm dứt chiến tranh để có hòa bình.”**

may con
đã về

“Chúng ta khổ đau vì mãi rong ruổi, tìm cầu, chạy theo bóng dáng hạnh phúc. Ta đi lang thang tìm kiếm tìm như một người cùng tử mà không biết rằng trong ta cũng có một viên ngọc quý. Trở về với hơi thở, với giây phút hiện tại, với sự sống, ta sẽ tiếp xúc được viên ngọc quý ấy. Đó chính là “ngôi nhà” đích thực, là nguồn hạnh phúc, an lạc bất tận ngay trong tự thân mỗi chúng ta. Hai mắt ta còn sáng, trái tim ta còn đập, đôi chân ta còn khỏe, chúng ta còn hơi thở...Biết bao nhiêu điều hạnh phúc, mầu nhiệm đang có trong ta và chung quanh ta! Trời xanh, mây trắng, gió mát, trăng thanh... vẫn luôn có đó cho ta. Ta như vậy là đã quá giàu có! Đừng rong ruổi, tìm cầu nữa. Chỉ cần ta “về” để hưởng, để hạnh phúc, để bình an.

Lửa Đốt Em Tôi

thơ Nhất Hạnh

lửa đốt cháy lòng tôi, đau thể gian,
ngã gục người học tăng bé nhỏ
em đốt Tuổi Xanh thành Lửa Đỏ
cháy ngát trời cao ngọn đuốc
rực về sông núi âm u
ôi thịt xương em
cho tôi quỳ ngàn năm bên đồng tro yêu quý
luyện phép linh thiêng
biến em thành hoa hồng trở lại
những đoá sen búp đầu mùa chưa kịp hái
chưa từng nở thấy ánh thiền quang
tôi nghe rồi em, mưa gió phủ phàng,
tôi nghe rồi em,
từng tế bào rung rung trong cơ thể
tôi nghe rồi, tiếng gọi em vang –
không ai quên đâu - địa ngục hay thiên đàng
đều ngó về em. tim thể gian ngừng đập:
trời đất nhìn nhau: trời cao hay thấp?
tên em viết bằng chữ trắng sao.
lửa đốt em tôi
ôi là da là thịt
em có đau không? nước mắt tôi không đủ
để tưới lên, mát dịu hồn bé nhỏ linh thiêng
tôi còn đây, thương tích dấu nặng nề,
mang nguyện lớn chuyển trao về thể hệ.
tôi còn đây chúng tôi hứa chẳng bao giờ phản bội.
em nghe không? - chẳng bao giờ phản bội,
vì tim em đã hóa trái tim tôi.

Nữ Ước, 1963

Bài này viết năm 1963 trong thời gian tranh đấu chống chính sách đàn áp Phật giáo của Tổng Thống Ngô Đình Diệm. Tôi đã được nghe anh Võ Đình ngâm bài này một lần bằng giọng Huế đặc sệt của anh. Anh Võ Đình là một họa sĩ nổi tiếng trên quốc tế. Tranh của anh đã từng được tổ chức Unicef của Unesco in thành bưu thiếp. Anh đã triển lãm tranh của anh tại Pháp, tại Gia Nã Đại, rất nhiều lần tại Nữ Ước và các nơi khác trên đất Hoa Kỳ. Anh cũng đã triển lãm tại Viện Đại Học Vạn Hạnh và Viện Đại Học Huế và được những người trẻ nhiệt thành tán thưởng. Người ta biết anh dịch nhiều thơ của thầy Nhất Hạnh và thơ của các thiền sư nhưng ít ai biết anh làm thơ. Thơ anh hay và rất thiền.



Tuyên Ngôn Của Con Người Không Khuất Phục

Thơ Nhất Hạnh

*các anh chống chúng tôi
chỉ vì chúng tôi muốn làm lắng xuống căm thù
trong khi các anh mưu toan
dùng căm thù làm sức mạnh*

*các anh nguyên rũa chúng tôi
bởi vì chúng tôi không chịu nhận lời
đi dán nhãn hiệu trên con người
để chữa họng súng đem ngòm vào đó*

*các anh lên án chúng tôi
bởi vì các anh không xử dụng được máu xương này
để trang trải nợ hận thù tham vọng
bởi vì chúng tôi nhất quyết đứng về phía con người
chống lại bạo lực và bảo vệ đến cùng sự sống
các anh thanh toán chúng tôi
bởi vì chúng tôi chỉ chịu cúi đầu
trước tình yêu và lẽ phải
bởi vì chúng tôi nhất quyết không chịu đồng nhất loài người
với loài lang sói.*

Bài thơ này có vẻ như là lời tuyên ngôn xác nhận lại lập trường trước những đe dọa của bạo lực từ hai phía. Tôi chọn bài này để cuối tập cũng là để mượn lời thầy ca ngợi những trái tim quả cảm như thầy Quảng Đức, Nhất Chi Mai, Thích Thiện Minh, Vũ Hoàng Chương... còn biết bao nhiêu tâm hồn nhân đạo nữa mà ta biết tới hoặc chưa biết tới. Đất nước còn thì những người như thế vẫn còn và tiếng gào thét của súng đạn hoặc của cuồng tín không thể nào che lấp được tiếng nói của những con người đã biết đặt tình thương yêu nhân loại lên trên mọi tham vọng và mọi chủ nghĩa. Như tác giả Dấu Chân Trên Cát đã nói: **“Yêu nước thì dễ, yêu người mới khó.”** Tôi nghĩ: **“Thực ra, nếu yêu người không được thì làm sao yêu nước được?”**

Đêm Cầu Nguyện

thơ Nhất Hạnh

giờ phút linh thiêng
gió lặng chim ngừng
trái đất rung động bảy lần
khi bắt diệt đi ngang dòng sinh diệt
bàn tay chuyển pháp
trong hương đêm tinh khiết
ấn cát tường nở trắng một bông hoa
thế giới ba ngàn đồng thanh ca ngợi văn Phật
Thích Ca

giờ phút linh thiêng
đóa bất diệt nở ngay giữa vườn hoa sinh diệt
nụ giác ngộ hóa thành muôn thi thiết
ngài về đây học tiếng nói loài người
đêm nao
từ trời đầu suất nhìn về
chư thiên thấy địa cầu quê hương tôi sáng hơn
vì sao sáng
và tinh tú muôn phương châu về
cho đến khi vầng đông tỏa rạng
cho đến khi vườn Lâm Tì Ni biến thành chiếc nôi
êm chào đón Phật sơ sinh

nhưng đêm nay
từ địa cầu quê hương tôi
loài người mất lệ rung rung
hướng cả về mấy tầng trời đầu suất
tiếng kêu khóc của sinh linh ngã gục
dưới bàn tay bạo lực cầm thù

trong bóng đêm
địa cầu quê hương tôi đã mòn mỏi trông chờ
giờ mầu nhiệm để Vô Biên hé mở
cho bóng tối tan đi với niềm lo sợ
cho hội Long Hoa về
để pháp âm tiếp nối bằng lời ca tiếng hát em thơ
đêm nay xin mười phương trăng sao chứng minh
cho địa cầu quê hương tôi dâng lời cầu nguyện

cho Việt Nam khỏi lửa
cho Việt Nam điều linh
cho Việt Nam, quần quai đắm chìm trong máu lệ,
sớm vùng dậy trong đau thương thế kỷ
để biến thành chiếc nôi êm đón chào Từ Thị
thêm một lần hoa nở Phật sơ sinh

đêm nay cầu cho khổ đau trái kết hoa thành
cho sinh diệt đi ngang dòng pháp thân bất diệt
cho suối tình thương chảy tràn trên vạn lòng tha
thiết
để loài người học tiếng nói chân như
để tiếng nói trẻ thơ thành giọng chim ca

Bài này tôi thuộc lòng vì nó đã được thầy phổ
nhạc và tôi đã hát hàng trăm lần trong các thánh
đường Công giáo, Tin Lành. Hời nhạc của bài
này rất trang nghiêm và hùng mạnh. Tại Đại Hội
Tôn Giáo và Hòa Bình năm 1974 ở Louvain, hồi
ấy có thầy Huyền Quang và Thiện Minh tham
dự, tôi đã hát bài này để mở đầu buổi trình diễn
của Phái Đoàn Phật Giáo Việt Nam về cuộc tranh
đấu bất bạo động cho hòa bình.

Trên trái đất, cách đây hai ngàn năm trăm ba
mươi năm, một đức Phật đã ra đời, đó là đức
Thích Ca. Sự xuất hiện của ngài được miêu tả
như là bắt diệt đi ngang dòng sinh diệt, gây nên
sự chấn động bảy lần liên tiếp của trái đất. Trên
quê hương đỏ nát, tác giả đã cầu nguyện cho
những khổ đau Việt Nam được thành hoa, kết
trái, cho sinh diệt đi ngang dòng pháp thân bất
diệt để đất nước điều linh này biến thành một
chiếc nôi mới chào đón một đức Phật mới, đó là
đức Di Lặc Từ Thị.

Bướm Bay Vườn Cải Hoa Vàng

thơ Nhất Hạnh

Mười năm vườn xưa xanh tốt
Hai mươi năm nắng rọi lều tranh
Mẹ tôi gọi tôi về bên bếp nước rửa chân
Hơ tay trên bếp lửa hồng
Đợi cơm chiều khi màn đêm buông xuống.

Tôi không bao giờ khôn lớn
Kể gì mười năm, hai mươi năm, ba mươi năm ?
Mỗi hôm qua đây tôi thấy bướm bay từng đàn rộn rã trong khu vườn cải hoa vàng
Mẹ và em còn đó
Gió chiều như hơi thở
Mơ gì một mảnh tương lai xa xôi ?

Gió mang tiếng ca. Ngày ra đi em dặn:
“Nếu ngày về thấy khung trời đỏ nát
Thì tìm tôi trong tận đáy hồn anh”
Tôi đã về. Có tiếng hát ca. Bàn tay trên liếp cửa
Hỏi rằng: **“Có tôi hôm nay đây, tôi giúp được gì ?”**
Gió thì thầm: em nên hát ca
Bởi vì hiện hữu nhiệm màu
Hãy là đóa hoa, hãy là nụ cười
Hạnh phúc có bao giờ được dựng xây bằng vôi vữa gạch?

Hãy thôi là nguồn khổ đau cho nhau
Tôi tìm em. (Như đêm giống tổ loạn cuồng
Rừng sâu đen tối
Những cành cây sờ soạn
Đợi ánh chớp lửa giận ngủi
Thấy cần được hiện hữu bên nhau, tìm nhau)
Em hãy là đóa hoa đứng yên bên hàng đậu
Hãy là nụ cười, là một phần của hiện hữu nhiệm màu
Tôi đứng đây. Chúng ta không cần khởi hành
Quê hương của chúng tôi đẹp như quê hương của tuổi thơ
Xin đừng ai xâm phạm - tôi vẫn còn hát ca

Đầu còn gối trên thánh kinh, sáng nay tôi nghe xôn xao trong nắng mai vũ trụ đang được những con ong vàng siêng năng bắt đầu khởi công tạo dựng

Công trình xây dựng ngàn đời

Nhưng công trình em xem, đã được ngàn đời hoàn tất
Bánh xe mẫu nhiệm chuyển hoài đưa chúng ta đi tới
Nắm lấy tay tôi, em sẽ thấy chúng ta đã cùng có mặt từ ngàn xưa trong hiện hữu nhiệm mầu.

Tóc mẹ tôi còn xanh và dài chấm gót
Áo em tôi phơi còn phất phơ bay trước dậu
Nắng sớm mùa Thu
Tôi ở đây. Chính thực là vườn xưa
Những cây ổi trái chín thơm
Những lá bàng khô thắm
Đẹp
Rụng
Còn chạy chơi la cà trên sân gạch
Tiếng hát vắng bên sông
Những gánh rơm thơm vàng óng ả
Trăng lên, quây quần trước ngõ
Vườn cải hoa vàng, chính mắt tôi vừa thấy sáng qua.

Tôi không ngủ mơ đâu
Ngày hôm nay đẹp lắm thật mà
Em không về chơi trò bắt tìm nơi quá khứ
Chúng mình còn đây, hôm nay, và ngày mai nữa
Đến đây
Khi khát chúng ta cùng uống ở một giếng nước thơm trong

Ai nói cho em nghe rằng Thượng Đế đã bằng lòng cho con người khổ đau đứng dậy hợp tác cùng người?
Chúng ta đã từng nắm tay nhau từ muôn vạn kiếp,
Khổ đau vì không tự biết là lá là hoa
Em hát ca đi. Bông cúc cười theo em bên hàng dậu,
Đừng bắt chúng tôi nhúng hai tay vào vôi cát
Những ngôi sao trời không bao giờ xây ngục thất cho chính mình.
Để cho chúng tôi hát ca. Để cho chúng tôi là
những đóa hoa.
Chúng tôi đang ở trong cuộc đời
mắt chúng tôi chứng minh cho điều ấy.
Bàn tay cũng là hoa. Đừng biến bàn tay em tôi thành giấy chằng
Thành khớp răng cưa
Thành móc sắt.
Hiện hữu không kêu gọi tình thương
Hiện hữu không cần ai phải thương ai
Nhưng em phải là em, là đóa hoa, là bình minh hát ca không đắn đo suy tính
Xin ghi vào đây một tân ước nữa của tất cả chúng ta
Và xin vẫn nghe lời tôi như nghe lời suối reo, như nhìn trăng sáng
Em về, đưa Mẹ về cho tôi thăm
Cho tôi hát em nghe, để tóc em sẽ dài xanh như tóc Mẹ.



planting seeds of compassion

Tu Viện Lộc Uyển

Ni Xá xóm Trong Sáng

Chư tổ vùng Cali nắng ấm hình như rất thương đồng bào nên đã để dành khu đất 143 mẫu Anh có rừng sage, núi đá yên tĩnh với tên Deer Park (Vườn Nai) mà thổ dân da đỏ đã đặt cho vùng rừng núi này. Đúng là nơi chư tổ dành cho quý thầy quý sư cô con cháu sư ông, Thiền Sư Thích Nhất Hạnh, đến dạy đạo Bụt dần thân cho tuổi trẻ Việt Nam lớn lên trên đất Hoa Kỳ có được hai nền văn hóa : những tinh túy của đất nước Việt Nam và những gì hay nhất của Văn Hóa nhiều chủng quốc ở Hoa Kỳ. Tu viện chỉ cách thành phố lớn cực Nam Cali là San Diego 45 phút lái xe. Chỉ cần 1 giờ 15 phút là tới Quận Cam mà nhiều đồng bào cư ngụ nhất. Chỉ cần lái 2 giờ xe là đến Los Angeles.



Đây là nơi ngày xưa chính quyền Hoa Kỳ cất 10 dãy nhà rất tồi tàn để cai nghiện cho 300 người xì ke, rồi sau đó cho 300 người tù, rồi sau đó biến thành bãi tập bắn súng cho Cảnh Sát San Diego... Các dãy nhà được sửa sang lại cho Nam Tăng (quý thầy đệ tử của sư ông), nhưng các sư cô thì vẫn phải sống tạm trong những phòng mong manh quanh hồ bơi cũ, rất nóng như trong lò bánh mì khi mùa Hè và rất lạnh khi đông về.



Gần mười bốn năm qua, quý thầy quý sư cô đã cống hiến tuổi trẻ tinh thương của mình cho thể hệ con cháu sinh ra trên đất Hoa Kỳ. Không biết bao nhiêu cặp cha con, mẹ con, vợ chồng, ông bà con cháu được hòa giải hiểu nhau và thương nhau trên đất Lộc Uyển này. Nhưng các sư cô vẫn sống trong những căn phòng quá nóng hay quá lạnh kia, có khi phải cần thêm nhiều chiếc lều vải ngoài rừng cho đỡ nóng. Xây cất trên đất Hoa Kỳ thật nhiều khê. Cuối cùng chúng tôi cũng xin được giấy phép xây cất cho đúng tiêu chuẩn.

Nhờ lòng thương của quý cô bác trong chuyến đi dạy dỗ của sư ông mỗi hai năm, mà quý vị đã góp được cho Ni Xá \$ 775,000 rồi. Nhưng muốn thực hiện cho toàn dự án là 2 triệu 2. Nhưng theo lối cất chùa, chúng ta cứ bắt đầu thôi, không thể chần chừ được nữa nếu không thì giấy phép sẽ hết hạn.

Những phí tổn cho từng phần của Ni Xá được chia ra như sau :

- mỗi chỗ ở cho 1 sư cô (4-6 sư cô vào 1 phòng): \$15,000
- mái nhà cho mỗi cư xá: \$25,000
- mỗi khối rom đất: \$20 một khối

- phòng trong cốc Sư Ông (phòng ngủ & phòng viết bút pháp cùng tiếp khách): \$105,000
- Phòng cho 3 thị giả của Sư Ông: \$27,000
- mái nhà cho cốc Sư Ông: \$13,000

Tiến trình thời gian xây cất: phải xây cất ngay trễ lắm là 1 tháng 4 năm 2014 (còn hai tháng nữa) để có thể hoàn tất tháng 11 năm 2014.

Chúng ta có thể cúng dường tịnh tài cho dự án qua hệ thống Internet ở địa chỉ: ThichNhatHanhFoundation.org hoặc gửi qua đường bưu điện về địa chỉ: Thich Nhất Hạnh Foundation, 2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026

[Nếu cần thêm chi tiết, xin liên lạc Sư Cô Trụ Trì Trung Chính: (760)741-2256]



planting seeds of compassion

Tu Viện Lộc Uyển

Ni Xá xóm Trong Sáng



Xin cùng nhau xây mái nhà cho quý sư cô xóm Trong Sáng

Tu Viện Lộc Uyển là một nơi thanh bình và tĩnh lặng mà chúng ta đến để học nghệ thuật sống đời tình thức. Tuy nhiên các phòng ốc nơi đây đã quá cũ và vấn đề cấp bách hiện nay là công tác xây dựng nơi ăn chốn ở cho quý sư cô ở xóm Trong Sáng. Quý sư cô đã hiến tặng chúng ta rất nhiều. Chúng ta muốn giúp chư vị có nơi ăn ở đơn giản và đầy đủ như nơi ở của mẹ, chị và con em chúng ta. Dự án Ni Xá Trong Sáng sẽ xây bốn căn nhà: ba ký túc xá cho 40 sư cô và một cốc cho Sư Ông Làng Mai. Kiến trúc xây cất sẽ dụng rơm (strawbale) thay nguyên liệu cách nhiệt fiberglass để tiết kiệm năng lượng.

Tên người đóng góp: _____ điện thoại: _____

☐ \$25 ☐ \$50 ☐ \$100 ☐ \$250 ☐ \$1000 Tuỳ hỷ \$ _____

☐ ngân phiếu xin ghi trả cho **TNH Foundation**. Xin nhớ ghi chú **Tiền Xây Ni Xá**

☐ đóng góp bằng thẻ tín dụng ☐ cho mượn không tiền lời (3 năm) ☐ cho mượn không tiền lời (5 năm)

(Tu Viện sẽ gửi giấy tờ)

(Tu Viện sẽ gửi giấy tờ)

☐ VISA

☐ MasterCard

☐ American Express

☐ Discover

Số thẻ: _____ ngày hết hạn: _____ Tên trên thẻ: _____

Điện thư: _____ địa chỉ: _____ city/state/zip: _____

Quý bạn có thể đóng góp ở trang nhà; ThichNhatHanhFoundation.org
hoặc gửi về Thich Nhat Hanh Foundation, 2499 Melru Ln, Escondido CA 92026
[Nếu cần thêm chi tiết, xin liên lạc Sư Cô Trụ Trì Trung Chính: (760)741-2256]

Tri Ân

DATLANH BUDDHIST FELLOWSHIP chân thành cảm tạ quý ân nhân đã yểm trợ tài chánh để nuôi dưỡng và phát triển ĐẤT LÀNH – The Buddhist Review.

Xin hồi hướng công đức pháp thí của quý vị đến mọi loài chúng sanh và thành tâm cầu nguyện Tam Bảo gia hộ cho quý vị và bửu quyến được phước huệ miên trường.

Quý đạo hữu:

Ad: All Real Estate Funding (Winnetka, CA)\$400
Ad: Băy Pharmacy (San Jose, CA)\$60
Ad: Cali Escrow (Westminster, CA)\$300
Ad: CK Chiro practice Center (San Diego, CA) ..\$200
Ad: Dentaland (Fountain Valley, CA).....\$300
Ad: John G. Humphrey (Portland, OR)\$150
Ad: Linda Vista Service Center (San Diego, CA) \$400
Ad: Sunny Auto Repairs (Westminster, CA)\$60
Ad: Thái Quang Minh (San Jose, CA)\$60
Ad: Võ Đình Đức (San Diego, CA)\$60
An Van Trang (Charlotte, NC)\$50
Anh D Tonnu (Rockville, MD)\$100
Chiêm Yến Nguyệt (Huntington Beach, CA)\$20
Chu Bá Tường (Scottsdale, AZ)\$30
Chu Kim Hang (Mont. Royal Quebec, Canada)\$150
Chương Quốc Bửu (Novi, MI)\$20
Cuc. T. Trần (Spring, TX)\$50
Đặng Đức Nghiêm (Westminster, CA)\$50
Đặng Thị Thu (Garden Grove, CA)\$20
Đỗ Việt & Nguyễn Bảo (Danville, CA)\$50
Đoàn M. Quan (Centreville, VA)\$50
Đoàn Tâm Thuận (Fountain Valley, CA)\$50
Đong Ho (San Jose, CA)\$50
Hà Thị Thu Hà (La Mesa, CA)\$50
Hồ Quyền & Trương Xuân Lan (Santa Ana, CA) \$100
Hoàng Như Tùng (Houston, TX)\$20
Ho Dang Tiffany (Fremont, CA)\$10
Kim Jorde (Fallbrook, CA)\$50
Lê Thị Hoa (Reseda, CA)\$30
Lê Văn Thép (Oakland, CA)\$20
Liên Bửu (San Diego, CA)\$30
Michelle Diệp (South Pasadena, CA)\$50
Một Vị Vô Danh (Thiền Đường Mây Từ, CA)\$50
Muoi Balestine (North Lauderdale, FL)\$20
Nancy Huynh (Garden Grove, CA)\$50
Ngô Nhung (Hacienda Heights, CA)\$10
Ngô Thị Vân (San Diego, CA)\$30
Nguyễn Anh (Anaheim, CA)\$50

Nguyễn Bạch Mai (Garden Grove, CA)\$30
Nguyễn C.Su (Tinh Giac) (Westminster, CA)\$50
Nguyễn Kim Anh (Long Beach, CA)\$30
Nguyễn Kim Nguyệt (San Jose, CA)\$30
Nguyễn Lệ Chi (Oakland, CA)\$40
Nguyễn Lệ Thủy (Taylors, SC)\$20
Nguyễn Ngọc Diệp (Lawndale, CA)\$50
Nguyễn Oanh (Fremont, CA)\$20
Nguyễn Tâm Kiên (Fountain Valley, CA)\$100
Nguyễn Tân (Olive Branch, MS)\$50
Nguyễn Thị Hạnh Nhơn (Garden Grove, CA)\$30
Nguyễn Thị Lệ (San Gabriel, CA)\$25
Nguyễn Thị Ngọc Anh (Gardena, CA)\$50
Nguyễn V. Phác (Corona Delma, CA)\$35
Phạm Thị Tinh (San Diego, CA)\$20
Phạm Văn Phê (Kansas City, KS)\$25
Phan Phương (Charlotte, NC)\$50
Phung Thuan Ann (Anaheim, CA)\$50
Phương Vinh (Stanton, CA)\$20
See Vong (Ft Collins, CO)\$40
Tâm & Nguyệt (Santa Ana, CA)\$20
Tâm Nguyên Khương (San Diego, CA)\$100
Tin Van (Kissimmee, FL)\$100
Trần C. Hải (Garden Grove, CA)\$60
Trần Cảnh Xuân (San Diego, CA)\$100
Trần Jenny (San Diego, CA)\$30
Trần Kiên Hàm (Huntington Beach, CA)\$30
Trần Mỹ Lương (Lemon Grove, CA)\$50
Trần Thanh Liêm (Phymouth, MN)\$20
Trần Thị Lan (Lawndale, CA)\$50
Trần Thu Thảo (Orlando, FL)\$30
Trần Thu Trang (Roseville, CA)\$20
Trần Văn Thi (Temple City, CA)\$20
Trần Yến Nga (Huntington Beach, CA)\$20
Trương Tom (Ft Mayor, FL)\$30
Văn Bạt Phú (Springfield, MA)\$50
Võ V Van (Los Angeles, CA)\$20

Thư Gửi Độc Giả Báo Đất Lành

Thưa quý độc giả, một năm trôi qua, BBT có xin quý độc giả điền phiếu nhận báo Đất Lành. Nhưng sau mỗi kỳ gửi báo, chúng tôi vẫn còn bị phạt tiền vì báo không có người nhận, đồng thời báo cũng không được hoàn trả lại cho chúng tôi.

Thưa quý độc giả, vì kinh phí có giới hạn nên số lượng báo phát hành cũng bị hạn chế. Các tự viện hoặc tư gia nào dời nhà hoặc không muốn nhận báo nữa xin vui lòng cho chúng tôi biết để chúng tôi ngừng gửi báo.

Từ trước đến nay có rất nhiều độc giả, tự viện không điền phiếu nhận báo nên chúng tôi không biết quý vị có còn muốn nhận báo hay không. Chúng tôi chỉ cần quý vị gửi phiếu nhận báo mỗi năm một lần là đủ, không cần phải gửi hàng kỳ. Chúng tôi có lưu giữ địa chỉ của quý vị.

Chúng tôi rất cảm ơn quý độc giả thường xuyên yểm trợ tịnh tài, các cơ sở thương mại đăng quảng cáo giúp chúng tôi có đủ chi phí trang trải.

Ngưỡng cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ quý vị và gia đình phước huệ vẹn toàn.

Chân thành cảm tạ sự cộng tác của quý vị,

Kính,

Ban Biên Tập Đất Lành

PHIẾU NHẬN TẠP CHÍ ĐẤT LÀNH

Xin quý độc giả vui lòng **e-mail** những thông tin sau đây hoặc **gửi phiếu** này đến Ban Biên Tập Đất Lành.

Họ và tên:..... (xin giữ tên và địa chỉ này trong mọi liên lạc với Đất Lành)

Địa chỉ:..... Thành phố:..... Tiểu bang:..... Zip:.....

Điện thoại:..... E-mail (nếu có):..... Ngày:.....

- ☐ Tôi muốn tiếp tục nhận tạp chí Đất Lành.
- ☐ Tôi mới nhận tạp chí Đất Lành lần đầu tiên.
- ☐ Tôi không còn muốn nhận tạp chí Đất Lành. Xin quý vị lấy tên tôi ra khỏi danh biểu gửi báo (mailing list).
- ☐ Tôi có sự thay đổi địa chỉ (địa chỉ cũ của tôi là:.....)

- ❖ Xin quý độc giả đánh dấu **X** vào các ô trên và vui lòng hồi âm sớm để chúng tôi kịp chỉnh đốn danh biểu gửi báo.
- ❖ Đất Lành trân quý mọi yểm trợ tài chánh tùy hỷ của quý độc giả để giúp duy trì và phát triển tờ báo. Trường hợp chi phiếu yểm trợ không phải tên và địa chỉ trên thì xin ghi chú lại cho rõ để chúng tôi khỏi nhầm lẫn khi phát hoàn biên nhận. Xin lưu ý đừng gửi tiền mặt. Xin nguyện hồi hướng công đức pháp thí lên khắp pháp giới chúng sanh đồng trọn thành Phật Đạo.



DAT LANH The Buddhist Review
P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

Email : **contact@datlanh.org**

Advertisement Sponsorship Form

Thank you for your generous support of Dat Lanh The Buddhist Review. Your contributions will help us transmit the Buddhist teachings and Vietnamese culture, language, history, and traditions to those around us. We greatly appreciate your contributions. All donations are tax-deductible. Dat Lanh The Buddhist Review publish three issues annually, with over 1000 printed copies per issue, and online posting at <http://www.datlanh.org>.

Dat Lanh The Buddhist Review accepts contributions in two ways: sponsorship for a business advertisement, or cash contribution towards publication.

Sponsor's Name:.....

Sponsor's Contact: Phone Number..... Email.....

Billing Address.....City..... State..... Zip Code.....

I hereby authorize Dat Lanh The Buddhist Review to advertise my sponsorship as below.
(Please select the type of contribution for your sponsorship)

CONTRIBUTION FOR BUSINESS ADVERTISEMENT:

☐ **1/2 page, inside, full colors:**

\$100* per each issue (\$300 per year)

☐ **1/2 page, inside, black & white:**

\$60* per each issue (\$180 per year)

☐ **1 full page, inside, full colors:**

\$150* each issue (\$450 per year)

☐ **1 full page, inside, black & white:**

\$100* each issue (\$300 per year)

☐ **1 full page, next to first cover, full colors:**

\$300* each issue (\$900 per year)

☐ **1 full page, next to last cover, full colors:**

\$250* each issue (\$750 per year)

☐ **1 full page, back cover, full colors:**

\$400* each issue (\$1200 per year)

CONTRIBUTION FOR PUBLICATION:

I hereby sponsor per each issue (3 issues/year)

☐ 30 printed copies ☐ 50 printed copies. ☐ 100 printed copies ☐ 200 printed copies donation; or ☐ _____ printed copies.

(Please note: *minimum cost is \$5 per printed copy, which covers basic layout design, printing and postal shipping fee within the U.S.)

Ad sponsor and Dat Lanh The Buddhist Review agree to the following:

All ads are subject to approval by Dat Lanh The Buddhist Review. We reserve the right to reject, censor or refuse advertising copy or artwork at our sole discretion. Dat Lanh The Buddhist Review reserves the right to make changes without the sponsor's prior consent. Minor spelling and typographical errors will not qualify for a second printing.

Sponsor assumes all liability for advertisement published (including artwork, text, claims, etc.) and agrees to assume any and all responsibility for claims occurring against Dat Lanh The Buddhist Review.

I have reviewed and agreed to all the terms and conditions listed above.

Sponsor Name..... Sponsor Signature..... Date.....

DAT LANH The Buddhist Review

P.O. Box 234, Bellflower, CA 90707-0234

Điện thoại: **(858) 859 - 0303** | E-mail: **contact@datlanh.org** | Website: **www.datlanh.org**



Bác Sĩ Y Khoa **Võ Đình Đức** Diplomate of the American Board of Pediatrics

2418 Ulric Street, San Diego, CA 92111 | Tel: (858) 560-1226 | Tel: (858) 965-0160

- Nguyên Bác Sĩ Không Quân QLVNCH
- Nguyên Nội Trú Children's Hospital of Michigan, Detroit
- Tốt nghiệp chuyên khoa Nhi Khoa tại Hurley Medical Center, Flint, Michigan
- Bác Sĩ điều trị tại các bệnh viện: Children's Hospital, Mercy Hospital
- Hợp tác với các bác sĩ chuyên của các bệnh viện:
Children's Hospital, Mercy Hospital,
Sharp Memorial Hospital

Y Khoa Gia Đình, Người Lớn và Trẻ Em

Văn phòng chúng tôi nhận:
Medical Medicare, Chương Trình
Community Health Group, Sharp
Health Plan, Mercy Health Plan. Nhận
các bảo hiểm: Aetna, Cigna, FHP,
Healthnet, Pacificare, BlueShield

NHÀ THUỐC TÂY

Bay Pharmacy

NHANH CHÓNG - TÍN NHIỆM - GIÁ HẠ NHẤT

We speak Chinese, Cambodian, Spanish, French, and Vietnamese

Hours of Operations:

M-F 9 AM - 6 PM*, Sat 9 AM-2 PM*

After hours messaging and fax available for new prescriptions or refills.

200 Jose Figueres #235

San Jose, CA 95116

Tel: (408) 254-8884

Fax: (408) 254-8885

1661 Burdette Drive #AB

San Jose, CA 95121

Tel: (408) 223-0180

Fax: (408) 223-2366

BÁC SĨ Y KHOA THÁI Q. MINH, M.D.

60 North 13th St #B, San Jose, CA 95112 | Tel: (408) 294-2616

NGƯỜI LỚN
TRẺ EM – PHỤ NỮ
BỆNH NGOÀI DA
TIỂU GIẢI PHẪU

- * Diplomate American Board of Family Practice
- * Tốt nghiệp chuyên khoa Y Khoa Gia Đình tại University of California, San Francisco
- * Tốt nghiệp Tiến Sĩ Y Khoa tại University of Tennessee, Memphis
- * Bác Sĩ điều trị tại các Bệnh Viện San Jose Medical Center, Regional Medical Center, O' Connor Hospital

Downtown Cosmetic Laser Clinic
Trung Tâm Thẩm Mỹ Bằng Tia Laser Tân Tiến Nhất

SUNNY AUTO REPAIR & SUNNY TIRES CLUB



(714) 899-5600

OPEN 7 DAYS A WEEK | MON. - SAT. 8:30AM - 5:30PM | SUNDAY 8:30AM - 2:30PM

7109 WESTMINSTER BLVD., WESTMINSTER, CA 92683

- | | | | | |
|-----------|------------------|------------------|------------------|--------------|
| ✓ Tune-up | ✓ Axles | ✓ Air Condition | ✓ Shocks, Struts | ✓ Carburetor |
| ✓ Brakes | ✓ Clutch | ✓ Engine Rebuilt | ✓ Timing Belt | ✓ Alignment |
| ✓ Tires | ✓ Fuel Injection | ✓ Transmission | ✓ Water Pump | ✓ Overheat |

Nơi bạn có thể tin tưởng. Sửa tất cả các loại xe của Mỹ_Nhật. Thành thật, tận tâm, uy tín, định bệnh chính xác. Giá cả phải chăng.

Kính mời quý vị đón nghe chương trình Talk Show “THƯỢNG LỘ BÌNH AN” của
Kiên Nguyễn mỗi tối thứ Sáu 5:25PM - 6:00PM trên Đài 1480 AM LITTLE SAIGON RADIO

Nhà Hàng Chay

AN LẠC DUYÊN

714-534-4400 | Mở cửa từ 10am - 10pm | Open 7 days a week

8851 Garden Grove Blvd. Suite 115, Garden Grove, CA 92844 | Gần Khu Chợ H Mart (trong khu phố 2000)



Có nhiều món ăn chay. Sáng tạo mới lạ. Đặc biệt 100%
không dùng bột ngọt, chỉ dùng trái cây hoa quả.

Nhận Đặc Tiệc Chay

Trung Tâm Điều Trị Đau Nhức

CK CHIROPRACTIC CENTER

Bác Sĩ **Tạ Trung Kiên**, D.C., Inc.



Chuyên Trị: Chấn thương do tai nạn xe cộ, thể thao và lao động gây ra như: đau nhức xương sống, cột sống, bắp thịt, cơ bắp, bong gân, trật khớp, sưng khớp, sái khớp, viêm thần kinh tọa, sưng cổ tay, tay chân tê cứng, nhức đầu, chóng mặt, khó thở.

Với trên mười năm kinh nghiệm, chúng tôi chuyên môn phụ trách thành lập những hồ sơ bệnh lý bị Accident nặng và sẵn sàng ra tòa. Đặc biệt giúp tái mở các hồ sơ bị trục trặc, không được chuẩn bệnh và điều trị đúng theo tiêu chuẩn của các hãng Bảo Hiểm và Lao Động qui định. Đừng chấp nhận sự điều trị qua loa của các bác sĩ khác.

Xin Lưu Ý:

Nhiều trường hợp Tai Nạn không cần qua sự giới thiệu của Luật Sư

- Certified Accident Reconstructionist (CCA)
- State Industrial Disability Examiner
- State Qualified Medical Evaluator
- Certified Outcome Assessment Specialist
- Candidate for American Board of Independent Medical Examiner
- Supervising Doctor of Southern California

Phòng mạch có nhân viên nói thông thạo Anh, Việt, Lào, Mễ và Hoa ngữ.

Nhận các loại bảo hiểm PPO, work comp và tai nạn xe cộ, co-payment plan. Tham khảo miễn phí.

CK Chiropractic Center

3902 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92105

Tel: **(619) 283-6615**

Giờ làm việc: Mon – Fri: 9:00AM – 6:00PM

Saturday: 9:00AM – 1:00PM

Phương Thức Trị Liệu:

- Vật lý trị liệu
- Điều chỉnh cột xương sống, khớp xương
- Thể dục trị liệu
- Dinh dưỡng trị liệu
- Châm cứu trị liệu
- Chúng tôi làm việc và hợp tác với nhiều bác sĩ chuyên môn : Lien MRI center, Orthopedic Surgeon, Plastic Surgeon, Neurologist, TMJ Dentist, Neuro-Surgeon, Psychiatrist, Outpatient Surgical Center, Pain Management, etc.

Xin nên nhớ: Các hồ sơ được bảo hiểm bồi thường cao (\$\$\$\$\$) đều dựa vào mức chấn thương và khả năng lao động do bác sĩ khám nghiệm và tường trình. Nếu thấy rằng mình chưa được chuẩn đoán và điều trị thỏa đáng, xin liên lạc ngay với bác sĩ Tạ Trung Kiên. Xin đừng chấp nhận những điều kiện bồi thường vô lý của hãng Bảo Hiểm trước khi tham khảo với chúng tôi về bệnh tình của quý vị.

DentalLand

Bác Sĩ Nha Khoa

Claudia Hồ Mộng Lan, DDS

Tốt nghiệp Loma Linda University, School of Dentistry
Tốt nghiệp Cử Nhân Sinh Vật Học tại Đại Học UCI

Nha Khoa Nhi Đồng

- Dùng flouride, sealants phòng ngừa sâu răng.
- Chuyên chữa trị răng cho các trẻ em khó tánh và nhõng nhẽo từ 1 tuổi trở lên mà không cần dùng thuốc mê hoặc trói buộc.
- Phòng mạch kang trang, sạch sẽ, trang bị dụng cụ tối tân.
- Hệ thống khử trùng hiện đại ngăn ngừa bệnh truyền nhiễm.
- Kinh nghiệm, tận tâm, nhẹ nhàng, kỹ lưỡng.

Nha Khoa Tổng Quát (cho người lớn)

- Giữ gìn tối đa các răng thiệt.
- Chữa bệnh nướu răng, trám răng, nhổ răng, lấy gân máu, làm răng giả các loại.

Nha Khoa Thẩm Mỹ

- Chuyên trám răng màu trắng (white fillings - cosmetic bonding)
- Chuyên tẩy trắng răng tại chỗ

Địa Điểm I

16027 Brookhurst St., Suite J, Fountain Valley, CA 92708
(Góc Brookhurst & Edinger, khu Wells Fargo Bank, cạnh Pizza Hut)

714-839-2211

Địa Điểm II

6735 Westminster Blvd., Suite G, Westminster, CA 92683
(Góc Westminster & GoldenWest, cạnh tiệm Dollar Tree khu rạp Regency Theatres)

714-899-1212

Giờ làm việc: Thứ Hai - Thứ Sáu (9:00am - 6:00pm) | Thứ Bảy và Chủ Nhật: 9:00am - 5:00pm

The Happiest Place For Your Teeth



STATE PRINTING

10872 WESTMINSTER AVE., STE. #107, GARDEN GROVE, CA 92843 (TRONG KHU CHỢ NGƯỜI VIỆT)

714-636-6435

STATEPRINTING@AOL.COM

CHUYÊN IN LABELS (NHÃN HIỆU, DECAL)

CÁC LOẠI:

- THUỐC BỔ
- MỸ PHẨM
- BÁNH KẸO
- THỰC PHẨM
- BARCODE
- CONSECUTIVE NUMBER

IN KINH SÁCH BÁO



Law Offices of **JOHN G. HUMPHREY**

6329 NE. SANDY BLVD., PORTLAND, OR 97213 | Tel: (503) 287-8805 | Fax: (503) 287-8733

Luật Sư **John G. Humphrey** và Luật Sư **James M. Baker**
có bằng hành nghề tại tiểu bang Oregon & Washington. Đến với văn
phòng chúng tôi quý vị sẽ cảm thấy **an toàn, bảo đảm và yên tâm.**

*Văn phòng chuyên lo mọi dịch vụ liên quan đến luật pháp.
Chúng tôi sẽ tận tâm phục vụ quý vị trong các lãnh vực sau:*

- | | |
|--|--|
| » Tai nạn xe cộ
Automobile Accident | » Luật Thương tích cá nhân
Personal Injury Law |
| » Luật Gia đình
Family Law | » Luật bảo hộ sáng chế và bản quyền
Patent & Copy Right Law |
| » Luật hình sự
Criminal Defense Law | » Tranh tụng dân sự và luật thể thao
Civil Litigation & Sport Law |
| » Luật thương mại
Business & Corporate Law | » Luật di trú và các vấn đề về trục xuất
Immigration & Deportation Law |

Khi có việc cần, xin gọi:

Luật sư **John G. Humphrey**
Luật sư **James M. Baker**
(503) 287-8805

Hoặc Ninh Ngọc Mẫn
(503) 287-8805

Hay **(503) 891-8544**
Email: **ninh96@aol.com**



Angel Bridal

5921 El Cajon Blvd, San Diego, CA 92115

Giờ mở cửa **Thứ Ba - Thứ Bảy**: 10:00AM - 6:00PM

Chủ Nhật: làm theo hẹn từ 3:00PM - 8:00PM | **Thứ Hai**: Closed

- ☞ Trung tâm cho thuê và bán áo cưới, Tuxedo
- ☞ Đầy đủ trang thiết bị cho tiệc cưới
- ☞ Trang trí nhà hàng và bao ghế
- ☞ Chụp ảnh, quay phim, in thiệp cưới
- ☞ Hoa cưới, trang trí nhà thờ, nhà hàng, tư gia
- ☞ Trang điểm, làm tóc cô dâu, dâu phụ.
- ☞ Chuyên may y phục nam nữ Âu, Á, theo Catalogue và nhận sửa đồ.
- ☞ Giá ưu đãi cho khách báo Đất Lành giảm 10%.
- ☞ Nhận đặt tiệc chay mặn phục vụ tiệc cưới tại nhà hoặc địa điểm do khách chọn.

Đặc biệt chuyên may áo dài Việt Nam

Phone :

(619) 229 - 0323
(619) 582 - 1456

Cell:

(619) 677 - 8755



**Nhận làm
hoa tang
giao tận nơi**



LAW OFFICES OF



DONALD MCNABB & ASSOCIATES

CHUYÊN LO BỒI THƯỜNG TAI NẠN XE CỘ VÀ THƯƠNG TÍCH CÁ NHÂN



XIN QUÍ VỊ LIÊN LẠC:

DAN YANG (Dân Phan)

Giám Đốc Điều Hành

LUẬT SƯ PHÍ

14.99%

CHO TAI NẠN XE CỘ

6959 Linda Vista Road. # D. San Diego, CA 92111 (Trên lầu Chợ Đại Tân)

Cell: (858) 864-2291 ■ Tel: (858) 560-0506

VĂN PHÒNG NHIỀU NĂM KINH NGHIỆM PHỤ TRÁCH VỀ:

* **DI TRÚ - THÔNG BÁO:** Hiện nay Sở Di Trú cho những Gia đình & con dưới 21 tuổi - độc thân được tới Mỹ theo diện Investment Visa - đầu tư \$500,000.00 với Regional Center của Sở Di Trú chấp thuận 100% - Approval rate. Khi đến Mỹ được thẻ xanh tạm, sau 2 năm điều chỉnh hồ sơ, được thẻ xanh 10 năm & sau 3 năm nộp đơn vào Quốc tịch Mỹ, con đi học tiểu học, trung học & đại học như Residence ở Mỹ.

* **XIN TRỢ CẤP TÀN TẬT - SSI (Văn phòng không lấy lệ phí trước)**

Đặc biệt: Lập hồ sơ thi Quốc tịch Mỹ miễn đóng tiền nộp đơn cho những quý vị Low income: đang hưởng SSI, Welfare, Food Stamps, GR, Cash Aid, Unemployment... Xin nhập Quốc tịch Mỹ miễn thi cho những quý vị đang hưởng SSI hoặc bệnh tật & cư ngụ ở Mỹ 4 năm 9 tháng hay 5 năm.

* **KHAI PHÁ SẢN:** Luật Khai Phá Sản Ch7 & Ch13 - Được giữ nhà & tài sản cá nhân cho 1 người làm lương \$4,034/tháng; 2 vợ chồng làm lương \$5,252/tháng - ĐƯỢC HỦY BỎ HẾT NỢ! - Những quý vị đang đóng \$300, \$500.../hàng tháng cho số nợ để được giảm 50%, 60% nhưng vẫn bị thừa kiện bởi công ty thẻ tín dụng. NGỪNG ĐAU KHỔ!

* **TỘI HÌNH SỰ - Criminal Defense:** Luật sư Michael Earle được giải thưởng 2002, 2005, 2010 Criminal Defense Trial Lawyer of the Year. Đã có trên 75 serious felony jury trials.

* **LY DỊ - Divorce:** Luật sư Marisa Montgomery có bằng Certified Family Law Specialist.

* **WORKER'S COMPENSATION:** Luật sư Alex York chuyên phụ trách thương tích nơi làm việc.

* **WILLS, LIVING TRUSTS & CORPORATION:** Di chúc, tín thư và thành lập công ty

* **EMPLOYMENT LAW:** Luật lao động



From:



To:

NON-PROFIT
ORGANIZATION
U.S. POSTAGE
PAID
ARTESIA, CA
PERMIT #3325

P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

CHANGE SERVICE REQUESTED

NATIONWIDE REALTY



Richard Muoi Trương
Lic # 00990040



Mona Trương
Lic # 00992059 | NMLS # 296062

CÔNG TY TÀI TRỢ VÀ ĐỊA ỐC ALL REAL ESTATE FUNDING

19802 Sherman Way, Winnetka, CA 91306

- ✓ Lấy **chữ tín** làm nền tảng
- ✓ Phương châm **bảo đảm** lời nói bằng việc làm
- ✓ Phục vụ đồng hương **nhANH chóng**, hữu hiệu
- ✓ Với những chuyên viên **kinh nghiệm**, thành thật, tận tâm

Tel: **(818) 347-1222**
(818) 347-9798

