

Thầy trên núi Linh Thúu

Kính thưa Thầy,

Cuốn sách mỏng này thay thế thiệp chúc thọ của một số học trò Thầy, từ khắp nơi, xin gửi tới Thầy với lòng kính quý, trong dịp kỷ niệm sự hiện diện của Thầy trong cõi đời này tròn 84 năm. Chúng con xin cầu chúc Thầy và tăng đoàn Làng Mai luôn an khang để tiếp tục chỉ dạy cho mọi người lối sống an lạc; pháp môn Làng Mai tiếp tục là nguồn cảm hứng, là yếu tố quan trọng của nền hòa bình thế giới.

Chúng con cầu xin chư Bụt, chư Bồ Tát và các hiền thánh tăng gia hộ Thầy cùng tăng đoàn mỗi ngày đều tạo được nhiều năng lượng từ bi hỷ xả, việc hoằng pháp mỗi ngày một lan rộng, để thế giới có thêm người được học hỏi và hành trì đạo tinh thức.

Tăng thân Xóm Dừa kính bạch.
(Tháng 10/2010)

Thich Nhat Hanh's Heritage

The Buddha left behind a rich legacy. His many heirs in different countries have taken diverging paths, creating such diverse traditions as Zen, Vipassana and Pure Land. A little bit like the different diets in vogue today, each emphasizing a different group of foods, each of these traditions emphasizes one aspect of the original teachings. And within each tradition, teachers with powerful personalities establish their own diverging “diets” almost with each passing generation.

Against the backdrop of this perennially expanding Big Bang of the Buddhist Universe, Thich Nhat Hanh has a unique place: he has woven these divergent traditions into a many colored tapestry without losing the richness that each gained through the centuries. With Thich Nhat Hanh, Pure Land, Zen and Vipassana enlighten and inform each other, while contributing to our understanding in their unique ways. Indeed, to my post-Thich-Nhat-Hanh mind, each of these traditions taken alone now appears incomplete, a little bit like the picture of the proverbial elephant that several blind people touching different parts of the animal each formed in his mind.

I sometimes encounter people who say that they are following Vipassana teachings, but they are not aware of Thich Nhat Hanh. *Thich Nhat Hanh is a Vipassana teacher*, one of the foremost of our time. He has translated the key Sutras of this path, and commented on them in *Breathe, You Are Alive*, and in *Transformation and Healing*. The transcript of a 21-day retreat based on these Sutras has been compiled as *The Path of Emancipation* (all published by Parallax Press.) He incorporates elements from these sutras into many of the retreats he offers. He has echoed the feeling of other Vipassana teachers in saying that with these key Sutras, the Anapanasati sutra and the Satthipathana sutra, we come close to the original teachings of the Buddha without later accretions. He has added that before we study traditions that developed almost a thousand years after Buddha's passing, such as Zen, we should familiarize ourselves with the Buddha's own words and practice. Yet, he has also written perhaps the clearest text on Zen, *Zen Keys* (with an introduction by Philip Kapleau). For him, knowing the Buddha's own words and practice informs and illuminates the Zen path.

I first came upon the word “mindfulness” in the title of Thich Nhat Hanh's 1975 book, *The Miracle of Mindfulness*. An edition of the two volume *Shorter Oxford English Dictionary* published in the same year does not have an entry for “mindfulness,” although it has one for “mindlessness.” “Mindfulness” was clearly not a word in common use at that time. That has changed since then: now there are 2000 books in print in English alone featuring that word in the title. But that is just the tip of the iceberg: only a small portion of books about mindfulness contain that word as part of the title; *The Miracle* has triggered a veritable avalanche.

“What is mindfulness?” I am sometimes asked. You can define concepts, but can you define a skill such as meditation, or clarinet playing? A skill but has to be practiced, learned, enjoyed, and developed. It is best taught by example as well as explanation, and by apprenticeship as well as scholarship. At best, you can describe a skill: mindfulness is the art of bringing our accumulated knowledge, life experience, wisdom and insight to bear upon the present moment, upon each moment, moment after moment. But how do you do this? This is a hurdle for many beginners. I have worked as a music teacher, and I particularly remember a young lady of about 12 who wanted to learn to play the clarinet. After we put the clarinet together carefully, she looked at me and asked, “How do you turn it on?” It is relatively easy to find a pillow or bench, sit in the meditation pose and so on, but “how do you turn it on?”

I know that hurdle. I have dabbled in some kind of meditation most of my adult life: I stayed in Yoga ashrams, learned to appreciate Indian music and vegetarian food, did OM chanting, kirtans, and sat every morning and evening. But I was mostly faking meditation. I sat straight all right, but do not ask me what was going on in my mind, because I had no clear idea. Then followed 11 years with the Sufis, and afterwards a period of Japanese style Zen. I continued to fake meditation in these different settings. By “faking it” I do not mean to say that I was trying to fool anybody, just that I had not yet made friends with my mind, and did not have much awareness. I was just sitting straight and was silent, while my mind kind of went on as usual in its merry way.

I invite you to look at *The Miracle of Mindfulness* against this backdrop, and read it as I read it in those days. It does not start with a

description of sitting posture, but in an informal, chatty way: “Yesterday Allen came over to visit with his son Joey. Joey has grown so quickly!” Then follows a discussion about family life, about washing the dishes, having a cup of tea, and eating a tangerine—all ordinary everyday activities. Up to that time, “meditation” meant “sitting” for me, often in exotic or special settings. Now it was to gain a new meaning. Till then, the meditation period and the rest of the day were quite distinct and separate. Thich Nhat Hanh was suggesting that meditation could be a daylong process of awareness, of being present and in the moment. This emphasis on everyday activities, and on the mental process of meditation as opposed to posture finally opened my eyes.

With that book, the mindfulness renaissance was on, and it has spawned a number of mindfulness based therapies such as ACT, Mindfulness Based Cognitive Therapy, Mindfulness Based Stress Reduction, Dialectical Behaviour Therapy, and Hakomi. Indeed, the Buddha occupies an important place in the mental health field today, as many hospitals now have mindfulness based programs for Traumatic Stress Syndrome or palliative care, and many universities have mindfulness based counseling programs. Thich Nhat Hanh is one of the pioneers in this movement as he threw the spotlight on this aspect of the Buddha’s heritage 35 years ago.

The teachings on mindfulness now form the core of what is packaged and taught as Vipassana. The two core Sutras of this movement are included in *The Miracle of Mindfulness*, but Thich Nhat Hanh teaches them in a wider context that includes other Buddhist traditions such as Pure Land and Zen. This puts them in a rich perspective. The Buddha

gave more than those two teachings. However, mindfulness practice (*sati* in Pali) occupies a central place, as it brings to the present awareness of the insights one has had, and of the things one has learned. In English as well as in Pali, the word has a connotation of remembering—the opposite of mindfulness would be forgetfulness. This aspect is foremost in Thich Nhat Hanh's teaching: the mindfulness bell is a constant feature of Plum Village practice, reminding us every few minutes to come back to our breath, to the here and the now, and to who we are.

I gained a clearer understanding of Pure Land Buddhism in 2002, when I accompanied Thich Nhat Hanh and a large group of monastics and lay practitioners on a trip to China. I had been immersed in Pure Land Buddhism on my trips to Plum Village in France where Thich Nhat Hanh lives, but I was not quite aware of it, because the practice was not labeled as such. Plum Village has a non-denominational flavor: there is Vipassana practice, Zen Practice and Pure Land practice happening all the time there, but they are not often identified and separated out as such. The integration is quite seamless, and for many, this is the essence of the “Thich Nhat Hanh brand.”

At the Bao Quoc temple in China, we were looked after by lay volunteers immersed in Pure Land practice. We saw them always with the Buddha's name on their lips: “Hello” was “Buddha,” “Good-Bye” was “Buddha,” and “How are you?” was also “Buddha.” This simplified the Chinese language greatly! And these smiling, helpful and gracious people were happy, and truly present in Buddha's Pure Land.

Thich Nhat Hanh suggests a mind game: supposing that a group of people who are full of negative energies like greed, anger and

hatred were suddenly to find themselves in paradise. It would not take them long to transform paradise into hell (a situation that is actually happening in many parts of the world today). The converse of this is described in the Pure Land tradition: when a Buddha is enlightened, he finds himself in paradise. Pure Land rephrases the goal: the elusive sudden enlightenment, or “Kensho” of Zen becomes transformation. Transformation is also a key goal in Thich Nhat Hanh's teaching; several of his books have that word in the title. Happiness is transformational, and is the direction of much of the practice at Plum Village. For me, after pursuing enlightenment with grim determination, it was such a relief to find myself there, surrounded with the transformational energy of mindfulness, and bathed in the sunshine of the present moment.

Do not expect to find the Heart Sutra or the Diamond Sutra in a Vipassana or a Pure Land Center. However, these and other Mahayana texts form an integral part of Thich Nhat Hanh's teaching, and add clarity and vigor to his practice. He reminds us constantly of our love affair with ideas and concepts, and our propensity for taking them for reality. He often quotes Zen Koans, but does not use the Rinzai pedagogy of leaving the student alone with a puzzle. As one of his monastic students, the regretted Thich Giac Thanh once said to me, “When I was younger, I spent some time in a Zen center in New York state because of some suffering in my life. But soon, the practice at the center became a further source of suffering.” The practice at Plum Village is designed to be a source of joy and happiness.

When we talk about the practice at Plum Village, we are also discussing pedagogy. Pedagogy is Upaya, appropriate means for leading

someone closer to the truth about herself, and about life, closer to the Dharma. The particular mix of the formal and the informal, of silent walks and discussion periods, of inspiring Dharma talks, and some amount of informal socializing that is the hallmark of Plum Village life creates time and space for people to find themselves. Plum Village is not the army, it is not a place where every minute is controlled and regimented. It is a place of inspiration where the practice often leads one closer to nature, and allows nature to work its magic.

Thich Nhat Hanh is a scholar with a thorough knowledge of the Buddhist tradition, but he is not tradition bound. In other Buddhist centers I have chanted the Heart Sutra in medieval Japanese which most Japanese people no longer understand, and in Sino-Vietnamese, which neither the Chinese nor the Vietnamese know any more. It was refreshing to hear it chanted at Plum Village in English and French, with attractive original melodies composed by residents. Unlike some ethnic centers which impose a kind of reverse colonialism on practitioners, Plum Village is willing to let Buddhism evolve within the western culture while staying true to its roots. This was very inspiring to me.

I am a musician, and I soon found myself setting Thich Nhat Hanh's poems to music. *Call Me By My True Names*, Thich Nhat Hanh's book of poetry, soon became my constant companion. In that book, a different facet of his personality emerges: in his poems, he is no longer speaking in a didactic voice, but with the voice of birds and flowers, with the voice of inspiration. I was to discover all over again in composing songs what I learned in meditation about the mind. I learned to make friends with my inner self (unconscious mind, if you prefer), and allow it to come up

with melodies and other ideas, and guide it gently along to sing its songs to Thich Nhat Hanh's words. It was a lesson in listening, in being open to inspiration, and in learning to use the conscious and the unconscious sides of the mind to work together in harmony. *Peace is Every Step*, one of the poems I set to music, can be understood in this light: when there is peace among the different facets of the mind, "the endless path turns to joy."

These days I enjoy sharing the practice with others at the Mindfulness Meditation Centre in Montreal. As a result of my past frustrations in trying to "nail down" the process of meditation, I have developed a series of 12 guided meditations each on a different aspect of the practice. In our sessions we first do one of these guided meditations, and then a period of silent meditation. I am also putting the finishing touches on a new CD, with original words this time. My first four CD's were about the practice of mindfulness. This one is about living an everyday life in the light of mindfulness. It's working title is *Be Here Now*.

Joseph Emet

*Joseph Emet is the founding teacher of the Mindfulness Meditation Centre in Montreal, Canada (mindfulnessmeditationcentre.org). His Dharma songs have been enriching the practice of Plum Village, and other communities of Mindful Living around the world. They are published by Parallax Press as *Basket of Plums*, a boxed set of two CD's and the sheet music. He lives with his partner Suzanne Forest.*



Suối Nguồn An Lạc

Có lẽ ai trong chúng ta cũng có lúc hưởng một buổi chiều thu êm ả cùng với vài người thân thương, đắm ấm bên những tách trà với những thoáng gió nhẹ bay qua. Tôi ví von những giây phút như vậy với một chuỗi thời gian dài liên hệ gần 50 năm với “Thầy”, khi ở gần, hay khi ở thật xa. Những giây phút mà chỉ có chính mình “thực chứng” chứ không thể diễn tả bằng ngôn ngữ.

Sinh ra trong một gia đình đạo Phật ở Huế, tụng kinh niệm Phật từ tuổi ấu thơ, sinh hoạt theo truyền thống Phật giáo từ thuở “đồng niên, đồng nữ” ở Huế cho đến đoàn “Sinh viên Phật tử” ở Saigon vào thập niên 1960, tôi chưa bao giờ đặt câu hỏi tại sao mình theo đạo Phật và tự hỏi cõi an lạc của cảnh giới Di-Đà là ở nơi nào và có phải chăng cảnh giới đó toàn là “xa cừ, xích châu, mã não”. Sinh hoạt tôn giáo tóm lược vào những buổi học giáo lý và những buổi cầu an, cầu siêu mà kinh tụng toàn bằng chữ Hán âm Việt.

Thầy Nhất Hạnh xuất hiện với chúng tôi (Đoàn Sinh viên Phật tử Sài gòn) như một làn gió mới, một điệu nhạc nhẹ nhàng nhưng không

kém mãnh lực dẫn chúng tôi vào một thứ Đạo Phật nhập thế với những lần sinh hoạt giản dị, gần gũi, thân thương qua những lớp giáo lý, đem kinh Phật áp dụng tức khắc vào đời sống hằng ngày, qua những buổi “Nói với tuổi hai mươi”, với “Bông hồng cài áo”, với “Nẻo về của ý..hay qua những lần Thầy trò tâm sự về những dự án truyền bá nền văn hóa Phật giáo vào xã hội đang bị băng hoại vì chiến tranh.

Thầy uyển chuyển dẫn tuổi trẻ chúng tôi như thế bằng một lối thân giáo uy nghi, từ tốn, thanh tịnh, trang nghiêm ở chùa chiền hay chốn thiền môn nhưng không kém phần văn nghệ, đôi lúc lẫn một chút “lãng mạn” ở cỏi Ta bà. Chúng tôi “thẩn thục” với những đêm văn nghệ “bông hồng cài áo”, yên lặng trong những thu hút của thiên nhiên qua những chuyến đi Phương Bối Am, để từ từ nhận chân ra rằng hạnh phúc vốn có ở đời sống này.

Ba chữ Phương Bối Am dẫn tôi về những chuyển hướng nội tâm của một thời sinh viên bông bột với những dự án lớn lao. Cái yên lặng hùng vĩ của núi đồi Bảo Lộc qua câu chuyện trên đường đi rừng với Thầy, bỗng trở thành một bài pháp thoại âm thầm, một “hải triều âm” nói với “13 anh chị em” chúng tôi rằng hãy dừng lại để tập an trú trong hiện tại, thường thức cái mình đang có và đang là. Vui nhất là những con vắt của núi đồi, tôi hay đùa với mấy chị cùng đi, đương nhiên kéo chúng tôi ra khỏi sự yên tĩnh của chuyến thiền hành quanh Phương Bối Am. Xa nhau đã quá lâu, cũng nhờ chị Phượng trong cuốn “Learning True Love” (Chân Không, Chương IV, trang 30) tôi mới có thể đếm đủ và đúng tên 13 người bạn đồng hành đạo đó (1) vào lúc tóc chúng tôi đã bắt đầu điểm bạc. Tôi gởi gắm tâm sự mình những lúc đó với Thầy qua một bài viết “Huy hoàng trường cửu” trên báo “Giữ thơm quê mẹ” và bị Thầy mắng yêu là

không thực tập đúng mức về cái huy hoàng tại giây phút này, sao lại mơ chuyện trường cửu. (xem Giữ thơm quê mẹ, số 6, tháng 12, 1965, trang 20-25, Hằng hà sa) (2) “Giữ thơm quê mẹ” là nguyệt san Thầy gởi gắm những viễn kiến cho một lối tu hành nhập thế, đưa Phật giáo dễ dàng đến với tuổi trẻ, những suy tư về cuộc chiến triền miên của đất nước...Ở những bài thơ văn rải rác trên các số báo, tôi đọc được những dấu ấn của “hiện pháp lạc trú” ẩn đằng sau thứ ngôn ngữ thông thường của những bài thơ tình thế tục. Chỉ sinh hoạt với Thầy trong vòng mấy năm trước khi Thầy ra nước ngoài hoằng Pháp, tôi đã mơ hồ nhận chân được sau dáng mảnh khảnh của một nhà tu bình dị là một kho tàng không những về tôn giáo, triết học mà còn về giáo dục, văn chương, và nghệ thuật. Đồng thời tôi cũng đã thấy và mừng rỡ trông ra những chống đối mãnh liệt trong tương lai về những tư tưởng quá táo bạo của Thầy về những cải cách tôn giáo và xã hội.

Ngồi trên cùng một chuyến bay ngắn từ Huế vào Sài Gòn năm 1961, tôi thấy Thầy có vẻ hơi mệt, bỏ ăn và ít nói, tôi không thể ngờ mấy chục năm sau, Thầy có thể đi máy bay hoằng pháp khắp thế giới. Cũng cái dáng dấp mảnh khảnh như xưa, nhưng với quyết tâm và nghị lực “cải tổ những gì cần cải tổ”, hiện đại hóa những gì cần hiện đại hóa, Thầy đã tạo nên một niềm tin mãnh liệt trên khắp thế giới rằng “thực tập chánh niệm” có thể đem lại hạnh phúc và giải phóng con người ra khỏi hận thù vô minh. Thầy luôn mỉm cười trước những khó khăn vấp phải trong bước đường hành đạo, xem tất cả đều là những công án cần có của những thực tập ở chốn thiền môn.

Có lẽ ai trong chúng ta cũng có lúc cảm thấy mình nhỏ bé lại, trở về thời ấu thơ, sống với suối nguồn hạnh phúc trong vòng tay của các đấng

sanh thành. Ngày tôi tham dự lễ truyền đăng ở Lộc Uyển, lúc ngồi thiền với đại chúng, trong tôi bỗng lóe lên một nguồn sáng, một câu thơ hiện ra và được viết lên:

“Phút giây có một không hai,

Ánh truyền đăng bỗng sáng hoài: an cư.” (3)

Sự lóe lên đó là một thực chứng, nhưng sáng hoài an cư vẫn còn là một ước mơ ở cõi Ta bà. Ngày tôi có dịp ngồi cạnh Thầy ở bãi biển Lăng Cô, tóc tôi đã bạc, đời đã lưu lạc bốn phương qua rất nhiều năm tháng, Thầy bỗng xoa đầu tôi ít phút, mỉm cười mà chẳng nói năng gì, tôi bỗng thấy mình đang trở về những ngày Thầy “nói với tuổi hai mươi”. Trong tôi đã sáng lên một suối nguồn an lạc, giây phút lóe sáng đó chỉ một mình tôi “thực chứng”, chỉ Thầy biết, tôi biết, không thể dùng ngôn ngữ để diễn đạt với ai, và lúc đó, tôi biết rằng cho đến con vạt của núi rừng chung quanh Phương Bối Am cũng không thể kéo tôi ra khỏi suối nguồn an lạc của giây phút tỉnh thức đó.

Tâm Hiền Tôn Thất Chiểu

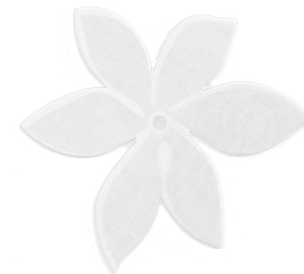
(1) 13 thành viên lúc ban đầu Thầy muốn trao gởi thông điệp “Phật giáo nhập thế (Engaged Buddhism) : Nguyễn ngọc Bích, Lê Kim Chi, Tôn Thất Chiểu, Đặng Ngọc Cường, Huỳnh bá Dương, Huỳnh Bá Huệ Dương, Nguyễn Ngọc Diệp, Nguyễn Thu Hà, Đỗ Tuấn Khanh, Phạm Ngọc Liên, Trương Thị Nhiên, Cao Ngọc Phượng, Cao Ngọc Thanh.

(2) “Giữ thơm quê mẹ” là Tập san Văn nghệ do Lá Bối xuất bản từ tháng 7/1965 do Thầy chủ trương với sự cộng tác của một số học giả và văn nghệ sĩ thời đó.

(3) “Truyền đăng trên đỉnh non cao”, trích từ tập thơ “Bên kia bờ” Hằng hà sa 2008)

Tâm Hiền Tôn Thất Chiểu - tốt nghiệp Đại Học Y khoa Saigon 1965. Giảng dạy tại Đại học Y khoa Huế trước khi sang Mỹ tu nghiệp. Hiện sinh sống và hành nghề tại tiểu bang Maryland. Vợ là Nguyễn Khánh Bùi bội Tiên và 3 con : Nguyễn Hậu, Nguyễn Hỷ và Tâm Mỹ. Tâm Hiền cũng là đoàn trưởng Sinh viên Phật tử Saigon 1961-1963.





Thầy và Trò

Cuối năm 1957 tôi ghi tên xin cư trú tại Cư Xá Nữ Sinh Viên Trần-quý Cáp, Sài Gòn. Thật may mắn, cư xá tọa lạc tại số 97 đường Trần-quý Cáp, đi bộ tới chùa Xá Lợi trên đường Bà Huyện Thanh Quan chỉ mất chừng năm phút. Thầy Nhất Hạnh đang trú ngụ tại chùa này. Sau lần đầu tiên tới chùa Xá Lợi để xin gặp Thầy, tôi vững lòng tin tưởng vào lời bạn Phùng Khánh đã khuyên tôi (nên tìm Thầy Nhất Hạnh mà học). Quả nhiên như lời bạn tôi giới thiệu, tôi đã gặp được và nhận ra, đây chính là người Thầy dẫn đường cho mình trong cuộc đời. Không phải Thầy là vị thầy giỏi và danh tiếng duy nhất lúc đó. Tôi đã được tiếp xúc quý thầy Trí-Quang, Thiện Minh, Thiện Siêu, kể cả Sư bà Diệu Không. Trong Nam tôi đã tìm đến học giáo lý với thầy Thiện Hoa, Thiện Hòa ở chùa Ân Quang, thầy Thanh Từ ở An-Dưỡng Địa và tu viện Chân Không sau này. Vị nào tôi cũng có học được một số điều để tu dưỡng. Nhưng để học và làm-việc-với cho phù hợp với cái mình đi tìm, thì chỉ có thầy Nhất Hạnh.

Trong thời gian đó, tôi đã sinh hoạt cùng các bạn theo đạo Phật trong cư xá. Tôi còn nhớ rõ các bạn Lê Kim Chi, Trương thị Nhiên, Nguyễn thị Bích, các chị Thoại Lan và Ngọc Diệp (nay tu với hòa thượng Thanh Từ), Phùng Khánh (tức cố ni sư Trí Hải), chị Thanh Cam, chị

Lương Mỹ Đức...Khoảng cuối 1961 đầu 1962, hầu hết chúng tôi tham gia vào Đoàn Sinh Viên Phật tử Sài Gòn, do thầy Thiện-Minh thành lập. Song song với đoàn, sau đó thêm nhóm sinh viên Phật tử làm Công Tác Từ Thiện do chị Phượng dẫn đầu, tại các xóm ổ chuột nghèo quanh Sài-Gòn (trong đó có nơi dân nghèo phải che lều, sống trên những ngôi mộ hoang).

Sau cách mạng 1 tháng 11-1963, anh chị em trong gia đình tâm linh chúng tôi cùng viết thư năn nỉ Thầy trở về Việt Nam, góp thêm một giọt nước mát vào bức điện tín Thầy Trí-Quang mời Thầy về nước. Chúng tôi đã vừa đọc vừa khóc—vì mừng và thương cảm— bài thơ “đây hai bàn tay tôi, xin cúi đầu đưa về” của Thầy.

Năm 1964, Thầy Nhất Hạnh trở về nước hướng dẫn nhóm Từ Thiện đứng ra làm Làng Tình Thương, khởi đầu cho trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội sau này. Việc đến để làm như thác lũ. Chúng tôi say sưa làm việc, cảm thấy năng lượng như không bao giờ vơi đi, nhờ Thầy có lối hướng dẫn chúng tôi rất hiệu quả. Cùng thời gian đó, Thầy mở trường Cao Đẳng Phật Học (tiền thân của Viện Đại Học Vạn Hạnh) ở chùa Pháp Hội ở đường Bà Lớn. Một mình Thầy lo liệu mọi chuyện Liên lạc, thuyết phục, mời giáo sư, rồi chiêu sinh, kể cả các thủ tục hành chánh, Thầy đều phải nhúng tay vào. Thêm vào đó, Thầy đã đem hết cả kho tàng kinh sách do Thầy sưu tập tặng cho trường. Ước mơ mở trường Đại học Phật giáo của Thầy đang dần dần lộ dạng.

Một bữa, Thầy cho chúng tôi đi Phương Bối và ở lại đêm đó. Đây là phần thưởng quý giá nhất mà ai trong chúng tôi cũng mơ ước. Đối với tôi, đó là kỷ niệm đẹp nhất, vì Phương Bối đã thành huyền thoại chỉ một ít lâu sau. Những lần sinh hoạt chung với Thầy tôi học được rất nhiều; có

vài cái tôi hiểu và làm được ngay; nhưng có rất nhiều cái mãi về sau đựng chuyện tôi mới “ngộ” ra mà lo thực tập. “Ăn cơm Trúc Lâm” hầu như một cái lệ mỗi chiều thứ bảy cho nhóm trẻ chúng tôi. Hầu như bữa ăn nào cũng đông đúc, vì ngoài đám học trò của Thầy còn có cả những người khách như thi sĩ Trụ Vũ, anh Lý đại Nguyên v.v...Chùa Trúc Lâm do thầy Châu Toàn, sư em của Thầy, lập ra nhưng thường trú lại là thầy Đồng Bồn. Cơm Trúc Lâm thường do thầy Đồng Bồn nấu.

Nhắc đến thầy Đồng Bồn tôi lại nhớ đến lòng từ bi và khoan dung của Thầy. Năm trước lúc về Việt Nam Thầy kể là thầy Đồng Bồn đến thăm Thầy. “Con nghe nói thầy ấy bây giờ thay đổi lắm,” tôi lo ngại. “Thầy lột vỏ ra hết thì thầy ấy vẫn dễ thương như xưa thôi.” Tôi im lặng trong sự ngưỡng phục sâu sắc. Mấy ai làm được như Thầy.

Khi ra tới hải ngoại (1990), tôi vô cùng ngạc nhiên biết rằng có một số người Việt, vì lý do này khác đã dùng những lời lẽ không-đáng-nhắc-lại để đả kích Thầy. Nhiều người bạn đã nói với tôi “mình phải trả lời, mình phải phản ứng sao đó v.v,” tôi chỉ cười, coi như không có gì xảy ra. Tôi biết những người đó, hoặc a dua, hoặc có hậu ý, hoặc chưa hề tiếp xúc, nói chi chuyện hiểu Thầy, thì việc chi mà chúng ta phải bận lòng. Nhìn sâu, hiểu thấu, và có tâm đại bi như Thầy để gì ai cũng làm được. Tôi cũng không “siêu” như Thầy mà thương (thiệt tình) cho cái vô minh của họ, nhưng tôi thấm hơn “pháp môn” hiểu và thương của Thầy. Đã hiểu rồi thì tình thương khó có ai lay chuyển nổi, thêm Trí Tuệ nữa, nên Thầy vững như bàn thạch. Tiếng thị phi đâu khác gì những đám mây đen, khéo ra lại trở thành mưa cho đất màu thêm tươi mát.

Những lúc đi chơi với Thầy chị em chúng tôi thường được Thầy cho những gì Thầy có ở trước mặt: tách trà, miếng khoai lang, bánh kẹo,

trái cây. Thầy đang nhắc chúng tôi hãy chú ý và thường thức cái gì đang có, đang là, trước mắt mình, chỉ có sự tỉnh thức trong giờ phút hiện tại là quan trọng.

Lợi lạc đậm nét nhất trong ký ức tôi có lẽ là những kinh nghiệm sau 30-4-1975. Sau cuộc vô thường của năm ấy, tôi thản nhiên hòa nhập vô cuộc sống mới, hoàn toàn khác xưa. Nếu không có những ngày cuối tuần đạp xe từ Quận nhất đến An Dưỡng Địa để được nghe Thầy nói chuyện, hoặc để tới nhà Bác Hiệu rất xa kia, làm gì tôi có sức mà đạp đi công tác mỗi ngày đi về ba, bốn mươi cây số? Nếu không từng nằm trên bao gạo ngủ chập chờn trên chiếc thuyền máy đi cứu trợ lũ lụt ven sông Thu Bồn năm 1964, theo đoàn của Thầy, làm sao tôi có đủ sức chịu đựng những công việc nặng nhọc, làm sao tôi có thể coi thường những đoạn đường ổ gà ổ voi, khi đi thăm nuôi đứa con trai đầu lòng bị giam giữ trên con đường vượt biên bất thành? Lúc đó, tôi nhớ thở và sống với hiện tại nên vẫn cảm nhận được chút hạnh phúc khi được nằm gần con trên manh chiếu rách của trại tù...Tôi không thể nào quên được nỗi đau khổ lớn lao khi cháu bị chết một cách bất minh, tức tưởi. Nếu không có sự an ủi chân tình của hai người bạn đạo (Phượng và Phùng Khánh), hai người học trò xuất sắc của Thầy, không biết tôi có can đảm sống cho tử tế mà nuôi được bốn đứa còn lại không!

Có đủ duyên, tôi lại được theo Thầy trở về thăm Phương Bối cùng với cả một giòng sông quốc tế vào năm 2005. Được đi lại bên Thầy, được ngồi nghe Thầy nói chuyện trên đất của núi rừng Đại Lão, hạnh phúc đến với tôi thật vô cùng hậu hĩ. Tôi cũng thấy được Thầy đang rất hạnh phúc, và hạnh phúc cũng đang sáng trên mặt của mọi người.

Điều làm cho tôi rất hạnh phúc là khóa tu vừa qua (30/6 cho đến

4/7/2010), đại gia đình chúng tôi (14 người) trong đó có một đứa cháu bị tàn tật không đi, không nói được, đã về Lộc Uyển dự gần trọn khóa, Hết thầy chúng tôi đều được an vui. Tôi thật biết ơn Thầy về pháp môn làm mới mà các đệ tử của Thầy đã thực tập rất thành công.

Nói cho đúng, tôi chỉ làm việc hết mình với Thầy cuối năm 1963 tới mấy tháng đầu năm 65 mà thôi. Thế mà lợi lạc đem lại giúp tôi xài suốt cả cuộc đời vẫn còn có dư. Cũng nhờ phép theo dõi hơi thở Thầy dạy mà ngày nay tôi đã không còn thở hổn hển mỗi lần leo lên những bậc thang dài, những con dốc, ở tu viện Lộc Uyển, hoặc ở bất cứ nơi nào khác, như mười năm về trước... Tôi đã về hưu nhưng vẫn thấy được ngày giờ trôi qua không phí phạm. Niềm vui luôn có mặt, dù tôi đang làm chuyện gì đó, hay chỉ ngồi yên, không làm gì cả.

“Thầy ơi, con cảm ơn Thầy lắm lắm.” Chỉ chừng ấy chữ Thầy cũng đủ hiểu tôi rồi.

Trích trong Hồi ký của Phương Thảo Lê



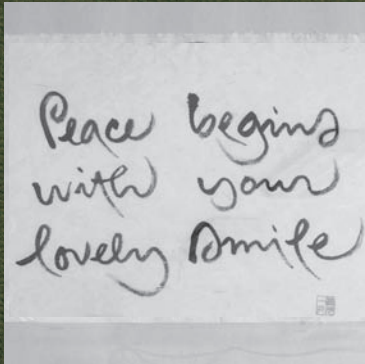
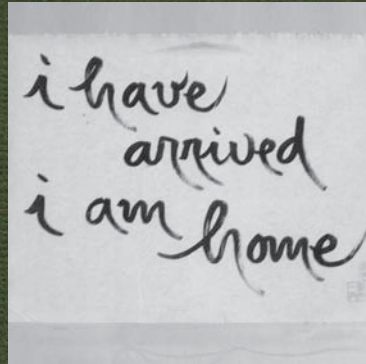
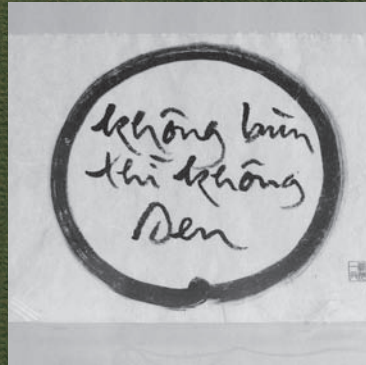


A Chest Full of “Tricks”

Sư Ông thường gọi người hoằng hóa Phật pháp là Kỹ sư Phật học. Mà đã là Kỹ sư thì phải có đồ nghề và phải thành thạo cách sử dụng, trong trường hợp này là để điều phục thân tâm.

Trong cuộc sống hàng ngày của người cư sĩ, chúng con có ghi lại được vài phương cách hành trì giáo pháp, học từ những lời khai thị của Sư Ông, nên nhân dịp kỷ niệm thị sanh thứ 85 của Thầy, chúng con xin mạo muội đem ra chia sẻ cùng tăng thân khắp chốn để cúng dường và hồi hướng công đức đến vị Thầy tôn kính của chúng con.

Chủ đích của bài chia sẻ này là để giúp người đã học pháp môn Làng Mai có một “quick reference”, hơn là trình bày giáo nghĩa đạo Bụt cho người chưa từng nghe Pháp thoại của Sư Ông. Cho nên câu khai-thông thường rất ngắn gọn. Tuy ngắn nhưng xin đừng đọc lướt qua để xem câu kể tháo gỡ vấn đề nào, mà nên ngừng lại vài giây sau mỗi câu để chiêm nghiệm, vì câu tuy ngắn nhưng chứa nhiều pháp môn thực tập. Nếu có cách thực tập hiệu nghiệm hơn, hoặc có những vấn đề khác cần tầm tui, xin ghi lại như một thiền phổ, một “túi đồ nghề của người Kỹ sư Phật học” để tự



nhắc mình và giúp người khi cần đến. Ngưỡng mong chư thiện hữu tri thức chỉ giáo thêm cho.

1. *Sư Ông thường dạy sống cho sâu sắc. Làm sao để sống cho sâu sắc?*
Thân làm và tâm theo dõi cùng một việc, khi xong mới làm việc khác. Muốn tập thói quen đó thì thường tâm niệm: “Body and Mind, one thing at a time!”
2. *Làm sao để tiếp xúc với Bụt ở trong ta?*
Trở về tiếp xúc với hơi thở chánh niệm.
3. *Làm sao để biết mình đang giữ giới?*
Xem mình đang có chánh niệm khi làm việc ấy hay không.
4. *Làm sao để có thói quen nói lời ái ngữ?*
Soạn cho mình một Từ Điển Chuyển Ngữ “Lời dễ ghét dịch ra lời dễ thương”. Ví dụ “Chỗ anh ở là vùng khỉ ho cò gáy!” dịch ra “Nơi anh ở là chốn A Lan Nhã” – “Anh độc tài quá!” dịch thành “Anh quen quyết định một mình lắm rồi!” Từ điển càng dày, ta càng có nhiều vốn liếng cho nên càng quen dùng ái ngữ. Tuy vậy, cách nói dễ thương nhất là “Miệng mỉm cười, mắt nhìn từ ái và không nói gì cả, bằng lời cũng như bằng ý”.
5. *Làm sao để nhớ thực tập hơi thở chánh niệm?*
Khép mắt lại, nhìn xuống mũi.
6. *Làm sao để tập thói quen có chánh niệm (một thói quen rất quý)?*
Thường nhìn xuống mũi để thấy hơi thở vào, ra.
7. *Làm sao để quen nhắc mình đưa tâm về với thân?*
Thường tự hỏi “Mình đang làm gì đây?” (Cũng vậy với đang nói gì, nghĩ gì, nhìn gì, nghe gì, ngồi gì và đi đâu đây?)
8. *Làm sao để giúp bạn làm việc trong chánh niệm?*

Ưu ái hỏi bạn: “Anh đang làm gì đó?”

9. *Làm sao thay chốt giùm cho người bạn đang cần?*
Có mặt với người đó
10. *Làm sao để tránh thấy rằng nỗi khổ hiện giờ của mình là do người đó tạo ra?*
Thấu hiểu rằng không có một quả nào là chỉ do một nhân tạo thành.
11. *Làm sao để có hạnh phúc trong hiện tại?*
Lướt qua vài điều kiện hạnh phúc mình đang có và thật sự có mặt với xả thọ.
12. *Làm sao để không đuổi theo những điều mình nghĩ là sẽ đưa lại hạnh phúc?*
Nhìn xuống thì dễ sống hơn.
13. *Làm sao để phòng hộ thân tâm?*
Khi đối diện với đối tượng, thở vào cho thật sâu, ra thật chậm và mỉm cười.
14. *Làm sao để chấm dứt khả năng lôi kéo, hấp dẫn của ngũ dục?*
Khi dục phát hiện thì không cho nó lưu hành bằng cách chú tâm vào hơi thở thật sâu, thật chậm. Nếu vẫn không thành công thì thầm niệm danh hiệu Bồ tát Quan Thế Âm theo âm điệu của Làng Mai.
15. *Làm sao để tinh tấn tu tập?*
Trước khi ngủ, tâm niệm rằng: “I am not there yet, but today I am closer than yesterday”
16. *Làm sao để ngồi thiền mà không bị trôi lăn?*
Thiền tập phải có đủ hai yếu tố: Chỉ và Quán. Không có Chỉ thì

không Quán được (nghĩa là khó chữa trị thân tâm). Ngược lại không có Quán thì Chỉ không vững vàng (cho nên dễ bị trôi lăn).

17. *Làm sao để nghe Pháp thoại theo cách thấm thấu để lời Pháp huân vào thân tâm?*

Nghe pháp thoại là một phép thực tập, không phải là dự một lớp học lý thuyết. Cho nên ngồi nghe pháp thoại phải như ngồi thiền, chỉ lắng nghe với lòng không thành kiến vì nghe mà đã có định kiến rồi thì không tiếp nhận lời Pháp được nữa. Nghe pháp qua lỗ tai là điều ai cũng thường làm, nhưng khi nghe một bài-pháp- sống, ta còn phải mở mắt ra để theo dõi cách diễn bày của thầy, tiếp xúc với ánh mắt của thầy, với điều thầy chép trên bảng, với cái không khí hừng khởi của lời pháp thâm sâu, với cách truyền đạt linh động, và với những dẫn chứng cụ thể của thầy. Nghe pháp sống mà ngồi nhắm mắt thì không khác nghe băng cassette. Phải nghe bằng tai, bằng mắt, và cả bằng thân (vẽ mặt thay đổi theo lời giảng), nghe để giúp cho lời nói thấm vào thân tâm. Cách nghe đó cần một định lực lớn và được gọi là nghe thấm thấu (Emphatic listening). Cách nghe đó giúp lời pháp thấm qua từng tế bào của ta, và vì tạng thức ta nằm ngay trong từng tế bào của cơ thể ta, cho nên ngay lúc thấm thấu đó lời Pháp đi thẳng vào tạng thức, giúp ta huân tập lời pháp, làm cho lời pháp biến thành một phần của thân tâm ta. Tạo dịp cho lời pháp huân vào từng tế bào, dù chỉ một lời, là tạo cơ hội để lời pháp đánh động những hạt giống tích cực (để vun bón) cũng như tiêu cực (để chuyển hóa) ngay trong lúc ngồi nghe. Đó là một cơ hội chuyển y (một đột biến chuyển hóa ngay trong tâm thức) của người thính pháp. Còn với người nói pháp, một vị thầy giỏi là người chỉ cần nhìn vào ánh mắt của học trò là biết ngay người đó có hiểu hay không! Đứng trên bục

giảng, nhìn ánh mắt bừng sáng của người học trò vì người đó cảm nhận được lời giảng, thì không còn hạnh phúc nào lớn hơn cho thầy trong buổi dạy! Nhờ những cảm xúc đó, thầy sẽ giảng hay hơn, sẽ có nhiều khả năng truyền đạt tuệ giác của mình hơn. Và cũng ngay cái giây phút ánh mắt giao tiếp đó, thầy lấy cái tâm giác ngộ của mình mà ẩn chứng rằng tâm của người đệ tử cũng đã được giác ngộ, nghĩa là cả thầy lẫn trò đã cùng tạo cơ hội để việc Truyền Tâm Ấn xảy ra! Sống cạnh thầy, có lẽ đây là giây phút quý báu nhất của đời người đệ tử xuất gia cũng như tại gia.

Chân Đạo Hành và Chân Tuệ Hương

Anh chị Hoàng Khôi - pháp hiệu Chân Đạo Hành và Chân Tuệ Hương - là hai Giáo thọ của Làng Mai, hiện sinh hoạt cùng tăng thân Sen Búp tại Sydney, Úc Châu. Hai anh chị đã giúp Sư Ông nhuận sắc những cuốn sách như Hạnh phúc: Mộng và Thực; Sen Nở Trời Phương Ngoại; Bồ Tát tại gia, Bồ Tát xuất gia; Sống chung An lạc; Hiệu lực Cầu nguyện; Truyền thống sinh động Thiền tập Phật giáo.





Some Parallels Between Zen Buddhism and Science

Introduction

I left Vietnam quite early, when I was sixteen, with only a superficial knowledge about Buddhism. I started to be interested in Zen in the 1960 when I resided in the United States. Like almost everybody at that time, I believed that Zen Buddhism existed only in China and Japan. So I was really happy, when I read Thay's books and learned that Zen already existed in Vietnam since the 2nd century. I wrote to Thay and he invited me to visit him in a village near Troyes in France (about 100 miles from Paris). So early one morning in 1976, I walked up a beautiful hill in a country site to a small but very cozy house, possibly Phuong Boi Am. Thay personally made tea and we talked for the whole day: mostly about Zen, but also about High Energy Nuclear Particle Physics which was then my field of research.

We explored the intriguing possibility of relationship between the two fields. I was explaining to Thay some difficult new concepts on Nuclear theory and Quantum Mechanism. Thay assimilated them quite fast. When I left, in the very late evening, Thay told me, repeatedly, to continue learning about Buddhism and to try to write about its relationship with Science. However, I went home, dove back into my mundane life, changed my field of research to Biophysics and forgot about Buddhism, at least until 1985 when I reconnected with Thay teachings. Thay, however continued to read about Nuclear Physics theory since he mentioned a few nuclear physics facts in one of his short stories published in around 1978. The short article below is my feeble and very late attempt to follow his advice. It is wholeheartedly dedicated to Thay.

Some Parallels Between Zen Buddhism and Science

Lately, after reading some books and articles written by neuroscientists for lay men, I cannot help but be struck by some parallels between Zen Buddhism and Neuroscience.

One of the fundamental principles of Buddhism is the principle of cause and effect. One always reaps the fruits, good or bad, of our previous actions. This principle of cause and effect is also the foundation of Science. We know, since the discovery of bacteria by Pasteur, that all events in the universe have causes. In Particle Physics, one can get many important results sometime by simply applying the “causality principle” which states that the action on any particle must be due to a “field” that can reach the particle with the speed of light.

Of course many other religions have similar cause and effect

principles, but they usually assume that there is a “God” who looks after our actions and then hands down the rewards or punishments. Zen Buddhism has a much more interesting suggestion: It believes that we have inside ourselves all kinds of good and bad seeds. Each of our acts will select out some good and bad seeds and make them grow faster. A “good” act will select mostly the good seeds, and a “bad” act will select mostly the bad seeds. After sometimes, there seeds will aggregate and a concentration of good seeds will make our life happier, whereas a concentration of bad seeds will make it more miserable. *This suggestion is strikingly similar to the theory of how the antibodies in our body are generated.* Because of the very large numbers of antibodies that our body can generate to fight the invasion of different organisms, scientists used to believe that each foreign organism would “teach” our body how to generate a specific antibody to fight it. Now they know that the seeds of all the possible antibodies are stored in the cells. A foreign organism will cause a specific antibody to be selected out and then be multiplied very fast in order to fight the invasion, just like a good or bad seeds in Zen teaching. An interesting question is, where are the seeds suggested by Zen Buddhism stored? Zen Buddhism suggests the existence, in our body, of a “storage consciousness” which is the first one to arrive and the last one to leave our body. After reading the book “The Astonishing Hypothesis” of Francis Crick, I would venture to suggest that the “the storage consciousness” is the best association of the thousand billions of cells in our body, including all the nerve cells. Each cell contains DNA molecules that come down from our ancestors and that store most of our seeds. Each of our actions will leave residue in the organization of some

of the cells that can be amplified by the results of the other actions into making our life happy or unhappy.

Another interesting parallel between Zen and Neuroscience concerns one teaching of Zen that is very hard for a beginner of Zen practice to accept. This teaching says that the “I” that we all think exist in us and which conducts all our affairs, is not real! It is simply an illusion but this illusion is the source of greed, anger, envy, ignorance, etc. that make our life miserable. We must get rid of them to get rid of most of our unhappiness.

Contemporary neuroscientists, after learning that the brain works as parallel machines with each part of the brain specialized in different function and after searching fruitlessly for a part of the brain that can be seat of this “I” now conclude that this “I” is simply a “representation” of the brain, i.e. the brain formulates this representation using our previous experiences in order to make easier to deal with other people and/or with the environment. In a very good TV program on “The Brain”, the reporter (also a neuroscientist) after many interviews with contemporary neuroscientists, concluded that this “I” is simply an illusion! Hearing this phrase, I thought I was in front of my Zen teacher, Venerable Thích Nhất Hạnh.

In conclusion, I hope I have shown some interesting parallels between Zen Buddhism and Science in general, and Neuroscience in particular. One could ask, where do there parallels come from? One answer could be that both Zen and Science are based on rigorous observations of life. A big difference is that in science one can do experiments to distinguish between different theories, whereas in Zen

one must base the acceptance of the teaching on vigorous but more subjective thinking. Another very crucial difference is that most scientists usually seek to understand the universe around us to dominate or to manipulate it, whereas a Zen Buddhist seeks understanding in order to live in harmony with his or her surroundings.

Nguyễn Hữu Xương - Chân Minh Đăng





Lộc Uyển - đường lên cốc Sư Ông



My Footsteps on Dharma Path

In 1989, I attended an International Vesak celebration at a Thai's Temple in Chicago suburb. It was the first time I met Thầy. His short appearance and teaching in that day had deeply touched me and somehow formed a steady milestone for my spiritual life. On that day, Thầy's picture in an invitation letter with the words "Breathe and Smile" inspired me to attend the up coming retreat at Christianity University in North Chicago. When listening to Thầy's teaching, I realized that my understanding on Buddhism was inappropriate and obsolete. Later, when Sister Chân Không gave me a set of Thầy's Dharma talks to listen; I felt like Thầy was pouring fresh Dharma into my empty mind. Everything turned out to be so interesting; all insights and perceptions about Buddhist doctrine became so new and easy for me to understand.

My willing to learn the Dharma and follow Thầy's path was so strong that I had used up all my vacation times to attend Thầy's retreats which were beautifully organized in Chicago, Canada, California, Plum Village, Wisconsin, Vermont, China, Hong Kong and Vietnam. Those

retreats opened the Dharma Door wider and wider for me; and during Thầy's speeches, many times I just could not help but silently burst in tears, the tears of happiness. He knew so well and so deeply about people's sufferings and he gave us the right tools to open our internal knots, to remove sufferings. By watching the way he walk, he speak and he smile, I felt overwhelmed with peace, and I was able to slow down myself in daily activities.

Since then, I have been able to take care of my angers, sufferings and sorrows by just mindfully recognizing, embracing and transforming them. The more my mind was deprived of mental formation and suffering, the more I felt peaceful and happy. I began to love Nature; Nature is cool. I really felt a new kind of deep compassion and I realized that other's joy was also my joy. I also began to understand that Peace and Happiness were within me, right Here and Now, and I did not allow the past to imprison me and the future to pull me away. *"Do not dwell in the past because the past is gone; do not look into the future because the future does not come yet, the present moment is a wonderful moment"*.

I often measured my practice by considering my behavior through my thoughts, my words, actions, habits and behavior when I confront with family members, friends, co-worker, community, and in front of the world.

In 1991, I came to Plum Village with my two teenaged sons for the first Family Retreat and it was the first time I practiced "Beginning Anew" with them. I thought that by working very hard to support their needs, it could be enough to make them happy. But throughout the retreat, I realized that I should spend more time with them, using loving

speech and deep listening for mutual understanding. My children's joys were my joys, their suffering was also mine, and our happiness depended on one another's happiness. At the end of the retreat, Thầy assigned me a Dharma name, *Tâm Quán Chiếu* (Looking deeply), and that name was a very effective and nourishing homework to me.

Thereafter, I gathered many friends to form "Lotus Sangha" in Chicago to practice together following Thầy's teaching. We loved Dharma discussions; they were good opportunities to practice "deep listening", "loving speech" and "dwelling together in harmony". By practicing inter-being" with my family and the Sangha, I realized I was connected with everything and everybody; and I saw my ancestors in me. By often chanting the Plum Village's songs and verses, we quickly became familiar with Thầy's teachings and understood them deeper. Being with the Sangha was like being with a living Dharma; it really nourished and helped us to deeper our practice, to grow, to build and strengthen our brotherhood and sisterhood. I tried not to compare myself with others. "Better", "Equal" or "Worse" are the notions that stop me from learning. I practiced to be detached, more compassionate, sensible and loving. I tried to treat everybody with equally, no discrimination about rich or poor, background and color, etc.

When I got the OI name *Chân Hỷ Lạc* (True Delight), it actually helped me to practice more *happily and joyfully*. It was my aspiration to preserve and continue to nourish the seeds of compassions, the seeds of happiness, seeds of skills, seeds of understanding and seeds of love. I also recognize and transform the seeds of unwholesome and suffering that I have inherited from my ancestors. I am determined not to water

the seeds of craving, aversion, and anger in others and in me. I learned to appreciate anybody who showed me my mistakes, my misconceptions by knowing that he or she just wanted me to be a more skillful person. Moreover, I was very happy that Thầy's teachings were translated into many languages that help spreading the Dharma to so many people around the world and our children. The spiritual transformation of my family, my Sangha's members, my friends and myself was a greatest happiness for me.

With deep respect and gratitude to our Ancestors, Thầy, all Brothers and Sisters, family and friends, I vow to continue to practice deeply on this realistic Dharma path, which has really transformed me from a state of despair and perpetual suffering, to a state of optimism and awareness.

As a profound and long lasting gift to Thầy, may we continue to grow and practice together to strengthen our community and to relieve suffering for all living beings.

Chân Hỷ Lạc (Truly Delight)

Nguyễn khoa Diệu Dung (Amelia Nguyen), Chân Hỷ Lạc, true delight, ordained in 1999 into the Order of Interbeing. Born in Hue, Vietnam, former high school teacher in Vietnam, came to us in 1975 resided in Chicago with husband and three children. Formed Lotus Sangha in 1993 to practice with friends following Plum Village's tradition. Worked for Illinois State Police for 25 years. Retired in San Diego since 2004 and practice with Deer Park Sangha.

Applied Buddhism - Car Accident

Last year, just before the Christmas holidays, my wife and I went to the suburbs of Montreal to buy Christmas gifts for our two grandchildren. As we were returning home, our car was suddenly and violently hit in the rear, spinning it 180 degrees into the next lane where a truck collided with it. There was a loud explosion – it was the airbag! Then there was a moment of silence. I was conscious and had no pain. I looked at my wife and asked if she was “OK”. She said, “YES”. My left hand was limp but I could see no blood. The door to my left side was ajar, the windshield on the passenger side looked like a large spider's web. The situation looked better than one could expect, but we could not get out of the car. As we waited for a fire truck and the police, I made a conscious decision to be mindful of everything.

Within minutes the fire truck arrived. I saw firemen leaping out. One got into the back seat of our car, put his hands around my neck to keep it stable, while another one pried open the driver's side door, detached my seat belt and helped me out of the car. With scissors he



cut the left sleeve of my coat, made a temporary splint for my arm, and helped me onto a stretcher. Next, I saw myself being carried into the fire truck ambulance with an oxygen mask on my face. I was told that my wife was in the front seat. Soon we arrived at Sacré-Coeur Hospital, one of the two trauma centers in Montréal.

At the hospital, I paid attention to everything from hearing that my children were coming to take my wife home, to interns examining me, to X-Rays being taken, to details of the pre-operation room, to requesting the anesthesiologist to administer a local anesthetic so I could follow the operation. The team agreed but after waiting a long time, they determined the local anesthesia was not strong enough, so I was given a general anesthesia, and no longer was able to follow the surgery consciously.

When I woke up in the early hours of morning, I noticed everything around me: the bed, the cubicle, the IV line, the huge plaster cast on my left arm, the nurse taking my pulse, then my blood pressure, disconnecting the IV line, telling me I was OK and could go home. As she was helping me get dressed, I noticed the small window at the end of the room. Through the window I saw a tree bathed in morning's first sunlight. My eyes could see, I could walk, I could breathe, I was alive. A miracle!

At home, through the healing process, I remained diligently mindful. I had no choice but to truly slow down. With only one arm to use, I broke each of the usual acts of my day into a series of precise movements, executed with delicate attention. At the end of a meal, I used my legs instead of my arms to push the chair away from the table,

I took one plate or one bowl to the sink and then came back for another. I was experiencing my daily routine with “beginner’s mind”! I breathed through bouts of itching inside my cast. I allowed my wife to wring my washcloth after I washed my face. I realized how fortunate I was. My heart overflowed with gratitude.

Three weeks later, when I received a check for almost **two** thousand dollars from the Automobile Society as an indemnity for the *loss of quality of life*, I became aware of a deeper lesson. I considered seriously, for the first time, the elements of my “quality of life”. They were not money or possessions. My quality of life was hearing, seeing, smelling, tasting, touching, understanding. I realized I had the gift of being fully alive. I experienced happiness and suffering. I was fully responsible for my thoughts, words, and actions. I realized what these brought me – peace and joy or problems, wholesome or unwholesome consequences to me and others. I concluded that if I only had one element in my palette of “quality of life” factors, I would choose “consciousness” as the most precious one

The gift from my broken bone was indeed the consciousness that allows me to practice mindfulness. My body is getting old. I need to nourish it in many ways so that it will serve me well in my remaining days. I exercise my body with Qi Gong each morning. I exercise my mind daily with crossword and sudoku puzzles. I nourish my spirit with readings of Buddhist texts. I think of what I can leave behind that might inspire others. I have projects: the history of our family going back to the 13th Century and the history of Maple Village here in eastern Canada. I also think about what I can do to make it easier for those close to me

when I leave – things like organizing my papers, pre-arrangements for my funeral. Everyday I take time to remember with gratitude the kindness I receive from others, and **with repentance** for any errors or mistakes made. I do all these things without attachment while fully living each day, keeping in mind the treasure from my daily recitation of the Repentance Sutra (Kinh Thủy Sám):

Anoint the body with the balm of Discipline

Put on the robe of Concentration

And adorn with the fragrance of Wisdom ...

Everywhere one goes, one has peace and joy.

Chân Hội

Chân Hội (True Understanding) - Born 1922 in VietNam - Retired MD after 45 years of practice (1951-1996). Founding member of Maple Village Buddhist Association (1985). 1986: OI member- 1990: Dharmateacher



Sống đi con

Tôi đã từng nghe nói phép lạ là đi trên mặt nước làm tôi rất tò mò nhưng Thầy tôi lại nói phép lạ là đi trên mặt đất!

Câu nói này đánh động tâm thức tôi và đã theo đuổi tôi từ bao nhiêu năm !!!

Thầy ơi, chắc chắn phép lạ là đi trên mặt đất vì ở đó sáu căn có cơ hội được tiếp xúc với sáu trần một cách sâu sắc.

Sâu, sâu đến nỗi bầu trời tâm được mở toang ra trong sáng, nhẹ nhàng...

Từ nơi đó con bước ra nhảy múa, hát ca để hòa cùng với nhịp điệu của vũ trụ bao la...

Hát ca là một phép lạ ! Anh Chân Sinh đã nhờ hát ca để mà sống vui đó Thầy!

Thầy ơi, trên quả đất này cái gì cũng biểu hiện từ phép lạ hết! Hát ca, cười đùa, làm lụng, khóc lóc, xót thương, từ bi hay hiến tặng v.v.. đều rất lạ lùng và đẹp để

Đẹp lắm Thầy ơi.. Tất cả đều đẹp lạ lùng!!!

Nhưng lạ lùng nhất là tại sao mỗi khi gặp Thầy thì trái tim con đập rộn ràng, hân hoan và rồi con rất ngoan ngoãn ngồi xuống trong tư thế hoa sen để mà hít thở ngon lành theo Thầy và rồi cất tiếng ca khi Thầy bảo con : Hát đi con...

Hát đi con, cười đi con hay thở đi con hay v.v...Con hiểu Thầy đang dẫn dò con là SỐNG ĐI CON và phải sống làm sao cho đẹp để thực hiện cho được phép lạ của đất trời...

Chân Nhã

Chân Nhã và chồng là anh Chân Sinh Hoàng Phúc thọ Tiếp Hiện năm 1987, sau khi anh khỏi bệnh Cancer tử, sống thêm 8 năm, như một phép lạ. Hai anh chị đều là các ca sĩ nghiệp dư nổi tiếng vùng Quebec. Hiện Chân Nhã và gia đình hai con trai cùng 4 cháu nội sinh hoạt tại Montreal. Chị là một thành viên hoạt động của Làng Cây Phong.





Thiền Ôm

Tôi và mọi người trong gia đình, từ nhiều đời, đã nghĩ mình là những người theo đạo Phật thuần thành nhưng không ai hiểu giá trị cao quý của đạo Phật, không ai có ý niệm cần học hỏi để tu tập. Tệ hơn nữa, lúc còn trẻ tuổi, tôi có cái nhìn thiếu niềm tin về đạo Phật, tôi cho đạo Phật là một tôn giáo thụ động, bị quan, mê tín ...

Lớn lên tôi lập gia đình. Chồng tôi khi còn là một chú bé 12 tuổi, đã thích đi chùa, nghe Pháp, đọc sách, tụng kinh và thực tập những lời Phật dạy. Một trong những tác giả viết bài trên các tạp chí và sách mà anh thích đọc nhất là thầy Nhất Hạnh. Hồi đó, còn ở Việt Nam, mỗi lần được ngồi gần các vị Thầy lớn, anh thường tìm hiểu về thầy Nhất Hạnh, muốn biết thầy là ai và hiện đang ở đâu!. Những lúc như vậy, anh được những thông tin gần giống nhau: thầy Nhất Hạnh là một vị tăng tài của Phật Giáo Việt Nam. Là một ngôi sao sáng với tư tưởng siêu việt nên Thầy thường bị nhiều trở ngại trên con đường hành đạo và độ đời, vì có nhiều người chưa bắt được những suy tư của Thầy. Điều làm chồng tôi buồn nhất là biết Thầy đang hành đạo tại nước ngoài và không hy vọng được

trở về quê hương.

Do may mắn, chúng tôi vượt biên ra được nước ngoài, và đã có cơ duyên liên lạc được với thiền sư Thích Nhất Hạnh

Năm 1987, chồng tôi đăng ký tham dự khóa tu năm ngày với thầy Nhất Hạnh tại Toronto. Lần đầu tiên hai đứa xa nhau nhiều ngày như vậy, anh ấy biết tôi không vui chi lắm. Năm ngày trôi qua rất chậm. Chiều hôm đó, tôi đi làm về sớm hơn, chuẩn bị một bữa cơm ngon, với những món mà chồng tôi thích, bày đẹp đẽ ra trên bàn và ngồi chờ. Kim đồng hồ điểm 5 giờ rồi 6 giờ và đến 7 giờ, mùa Đông trời sập tối rất nhanh, đã làm tôi không những mất hết kiên nhẫn mà cơn giận từ đâu bùng bùng nổi lên. Cơm lạnh canh nguội nhưng người tôi thì nóng ran.

Tôi nghe tiếng chìa khóa mở cửa, chắc chắn chồng tôi đã về đến nhà. Nhà tôi nhỏ xíu bằng hộp diêm, không có chỗ lánh mặt chồng để che dấu sự bức tức trong người, tôi nhảy lên giường, giả vờ đang ngủ ngon, như chẳng cần phải chờ đợi ai.

Chồng tôi vào nhà, thấy mâm cơm nằm lạnh lẽo, trên giường tôi đang trùm mền từ đầu đến chân. Đứng bên giường, anh kéo nhẹ chiếc mền ra, trong khi tôi cố giữ kín cái mền lại, anh biết tôi đang giận, vì đó là bản tánh của vợ anh. Anh tiếp tục kéo mền ra, rồi kéo luôn tôi ra khỏi giường. Tôi bức bối, tuyệt đối không thèm nói một lời. Sau đó, chồng tôi ôm tôi trong vòng tay, thở thật an định trong 3 hơi thở dài để đem hết tình thương và sự thông cảm gửi gắm cho tôi. Vòng tay nhẹ nhàng nhưng mạnh mẽ với sự điềm đạm trong hành động của anh đã làm tôi dịu lại. Trong giây phút đó, tôi cảm nhận được một nguồn năng lực của tình thương và sự an ổn từ chồng tôi. Dù không đáp ứng, không ôm lại anh nhưng rõ ràng là tôi bớt rồi từ từ hết giận. Có cái gì đó khác lạ trong cách

anh ta ôm tôi lần này.

Cơn giận trở lại với tôi khi chúng tôi ngồi xuống dùng cơm. Tôi thắc mắc tại sao anh đi hết năm hôm, ngày cuối cùng còn không lo về sớm để ăn cơm chiều với gia đình, lang thang ở đâu đến hơn 7 giờ mới đến nhà? Anh cho biết nhiệm vụ của anh là dùng xe van chở một số quý bác lớn tuổi lên trại thiền. Khi về thì nhiệm vụ của anh là chở các cụ đến trạm subway Spadina để theo xe điện ngầm về nhà. Anh nghĩ các cụ đi xa nhà nhiều ngày đã mệt, trời thì lạnh mà phải tay xách tay ôm, về đến nhà con cái thấy cha mẹ vất vả như vậy rồi đau lòng, lần sau không cho các cụ đi dự khóa tu thì tội lắm, nên anh ấy tình nguyện đưa từng cụ về đến tận nhà. Tôi nghe câu chuyện như vậy thì vui vẻ “tha thứ” việc đi về nhà trễ giờ của anh. Bất chợt nhớ lại điều vừa xảy ra, tôi hỏi anh tại sao anh lại “ôm” tôi một cách lạ lùng như vậy, và cái ôm đó đã làm cơn giận tôi dịu xuống để có bình tĩnh mà nghe anh giải thích sự việc.

Như mở cờ trong bụng, mặt anh rạng rỡ, kéo tôi ngồi xuống bàn, vừa ăn cơm anh vừa kể lại những diễn tiến trong 5 ngày tu học. Anh cho biết 2 ngày đầu anh muốn bỏ khóa tu để về nhà, vì không khí hình như căng thẳng khi mọi sinh hoạt đều chậm lại và nhất là không được nói chuyện. Anh nói thiền sinh nào vượt qua được 2 ngày căng thẳng đó thì những ngày sau người đó sẽ tìm được hạnh phúc của sự thanh thoi và an lạc. Anh học được rất nhiều pháp môn thiền tập trong mọi sinh hoạt hàng ngày mà trong đó có một phép thực tập để nhận diện và trân quý người thương và tình bằng hữu, đó là pháp môn “Thiền Ôm”. Một pháp môn tu mới lạ, mà ai đó, nếu chưa một lần thực tập, chỉ nghe qua lời giải thích, thì khó chấp nhận và hiểu được.

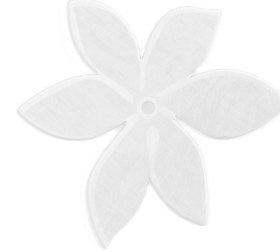
Ngày cuối của khóa tu Thầy hướng dẫn mọi người thực tập “thiền ôm”, đây là phương pháp thực tập để tăng thêm sự truyền thông giữa

người và người, giữa thành viên trong gia đình. Khi ôm người thân, mình thở ba hơi với chánh niệm, mỗi hơi thở mình ý thức rõ ràng sự có mặt của mình và người thân, đang thực sự còn đó, trong giờ phút hiện tại. Cuộc đời vô thường và vội vã, nếu không ý thức mình mãi về những người thân thương bên cạnh thì một mai khi vô thường đến, mình sẽ sống với nhiều tiếc nuối. Một người có đầy đủ năng lực chánh niệm có khả năng gởi gắm năng lượng an lạc và giải thoát qua cái ôm của mình. Người được ôm cảm nhận sâu sắc nguồn năng lực tuyệt vời của chánh niệm. Ôm được người thân trong tay và thở được ba hơi thở chánh niệm thì mối quan hệ có khả năng hàn gắn và cơ hội thông cảm nhau rất lớn, vì tiếp xúc bằng cái ôm là một loại ngôn ngữ truyền thông rất quan trọng khi nói về tình thương. Khi nghe Thầy hướng dẫn trong bầu không khí trang nghiêm thanh tịnh, chồng tôi nếm được hương vị màu nhiệm của tình thương có mặt trong anh và trong người thân khi thực tập phương pháp này, đã về thực hành ngay khi tôi lên cơn giận và đã cho vợ chồng tôi có niềm tin vững vàng trong pháp môn này.

Sau này tôi theo chồng tu tập, tôi biết rõ hơn “thiền ôm” là một pháp môn tu mà cũng là một nghi lễ, có thể thực hành trong những lễ lớn như lễ Bông Hồng Cài Áo, lễ hội Đầu Năm, lễ Giải Oan cho người thân, lễ Cưới Hỏi, lễ Cầu Siêu .v.v... Mọi người được thanh lọc thân tâm và ý thức mình mãi sự có mặt của nhau, đem tình thương và sự hiểu biết gởi gắm qua vòng tay với hơi thở đầy chánh niệm.

Chân Thường Hy

Chân Thường Hy (tên nữ Diệu Liên) và chồng là Chân Bồ Đề sinh hoạt với tăng thân Toronto, Canada từ cuối thập niên 1980.



My Dear Sister

The young girl curled up in the corner of her bedroom sobbing uncontrollably. She was physically and mentally wounded each time her mother was not happy. Crying was the only thing she knew how to do since she was weak and afraid. No one could understand how she felt. Her mom's harsh criticisms and accusations still echoed in her ears, and the painful scars were still fresh on her body. She sat there; cried for a dark future with no way out.

I sat still in my half lotus position and hung on tight to every breath. My chest compressed, twisted with pain, about to explode. I realized two streams of hot tears were rolling down my cheeks. My dear little sister, my heart filled with love for you. I felt all your sadness, your distress and all your injustice. Please don't be afraid, I will be here to protect you. I reached out and embraced her tightly to my chest. I will always be here for you. Both of us will overcome all obstacles, and your

gentle heart will transform those who have hurt you in the past.

My family and I settled in the United States after the fall of Saigon in the summer of 1975. At a very young age, my innocent mind was like a piece of white paper tainted with many strokes of unfortunate events at the time. During those first few years in America, my family was confronted with many difficulties. With six small children, the oldest was not yet 12 years old and the youngest was still in the crib, my parents tried very hard empty handed to start over with a new life for all of us. The price in exchange was the stressful environment that led to furious arguments between my parents. There were many harsh accusations, shouting and fighting between the adults that all I could do was hide in my room. Defying the pain, I suffered with both hands covered my ears and cried. After my youngest brother was born, my mom suffered from Postpartum Depression. During that time I took over some of the responsibilities of taking care my siblings and house work. I tried my best to do what ever I thought would make my mom happy, but my effort was never enough for her to notice. Despite my good intention, I was the blame for all her anger, frustration and resentment. I was unfairly punished for many things I did not commit, but nothing was worst than the verbal abuse I had to endure.

By age sixteen, I discovered a life raft in spiritual dreams and readings and I wished that I could live in a monastery. I already made myself familiar with books such as, the Four Noble Virtues, Buddha and Buddhism, and even read The Bible. During the darkest period of my life, when I was most vulnerable, these books had helped me live through it all and still maintain my sanity. Buddhism to me at the time was very

vague; I only knew that reading these books eased my pain and lessened my suffering. My quest for a spiritual teacher was beginning.

As years went by, after I graduated from college and got married and seemed to be living a stable life; yet, nightmares often came at night. There were mornings when I woke up with my pillow soaking wet with tears. The relationship between my mom and I was a complete stand still. Inside both of us were many ticking bombs that were ready to explode at any time. I wanted to reconcile with my mom but did not know how. Whenever both of us got together, her negative comments always stirred up my anger. Unable to control my rage, I said hurtful things in return which wounded my mom even more.

The first time I heard of Thay Thich Nhat Hanh's name was in the early 1990's and I was compelled to go hear him speak. During his visit to Southern California in 1997, I took the rare opportunity and persuaded my dad to come along with me to Thay's Dharma talks. I was not disappointed; Thay gave me a beautiful impression the first time I met him. I was impressed with his very clear and simple teaching. He did not use complex terminology to demonstrate the teaching of Buddha, like how it was often done in most Sutras and books. This helped young people like me to understand the Dharma better. One thing I noticed about Thay was that he was not ornate or superficial, and his simple teaching was in no way different but very deep and effective. Nevertheless, after attending his Dharma talks, I was still unable to grasp the technique he tried to deliver until the third time we met. From that point, my life took a different turn.

The Dharma rains from Thay's lecture tapes began to penetrate the

soil of my consciousness. Soon, from this heretofore unattended garden, healthy and wholesome seeds began to sprout and bloom. Seeds that I didn't even realize they existed. I cried, but this time I did not cry out of self-pity; instead, I cried because I had found the practice I had so longed for. For many years, my aspiration was to follow the foot steps of Buddha and the Dharma. Yet, I was like a blind person; I stumbled on my path and was unable to find the right direction. When I met Thay, I was a lost child who had found her way home. I came back to a home full of love, comfort, and forgiveness. I had arrived.

I began to practice recognizing my habit energies. Slowly, I discovered that even though I was very angry at my mom, she was and still is a part of me that I could not deny. I could not remove my mom from myself. Looking at my hands, I saw my mom's hands. I recognized her uniqueness with many skills and talents, and I inherited a portion of these gifts from her. When sewing clothes for my children, I remembered my mom sewing clothes for me and my siblings many years ago. My obvious personality traits such as meticulousness, neatness, perfectionism were also transmitted from her. How could I refuse to have anything to do with my mom when my gesture and even some of speech patterns were handed down from her. My mom's suffering had also become my suffering, and I did not want to transmit these negative seeds onto my children. I knew that my mom lost her father at a very young age, and she also had gone through many difficulties when she was a child. I could clearly see that those seeds of suffering had been in the cycle of samsara for many generations, and I am determined be the person with the courage to cut off this cycle.

One day, I notice to my mom's white hair and her two wrinkly hands and I suddenly felt a tremendous love for her. I looked back at myself and realized I was much luckier than she was. I knew my mom loved me too. I just hadn't recognized that love, stirred into all the special foods she had cooked over the years, for my family and me. I practiced deep listening when my mom and I were together. I listened to her more than I expressed my own opinions. I knew my mom had many sorrows and suffering therefore I gave her a chance to talk. As time passed, both of us slowly defused the bombs we carried inside.

As a mother myself now, whatever happened between my mom and I in the past turned into a life lesson that benefited me as well as my family. I recognized that if I did not transform the internal knots that I had with my mom, I would unintentionally pass on those suffering seeds to my children. Practicing mindfulness helped me recognize negative habit energies before they had a chance to manifest.

I still remember the time my oldest daughter went through her puberty. The relationship between her and I almost came to a halt. She secluded herself, became obstinate, and made it seem like nothing I did could make her satisfied. From a charming, energetic, and cute girl, she turned into a bitter miscreant. She said very hurtful things to my husband and me. At that time we felt like we had completely failed as parents. With several methods, I attempted to change her but nothing worked. Each time I tried to communicate with her, the conversation turned into a confrontation. I remembered what had happened between my mom and me in the past, and I did not want to repeat the same mistake with my own daughter. I could clearly see that if I was not

determined to find a way to make peace between us, I would lose her. During a retreat for members of the Order of Interbeing, I asked the Sangha for guidance. I still remember people suggesting that I should go home and treat my daughter with the same respect as I would treat my parents. At first, I found the advice comical, but after I thought about it, I realized that the suggestions were full of wisdom. After I returned home, I put the technique I had learned from the retreat to action, and the result was unexpected.

The first thing I did was tell my daughter that I was going to treat her like an adult. I felt like she should have known that she could voice her opinion without me yelling at her. In return, I wanted her to respect my husband and me and behave like a mature person. I practiced talking to her like I would talk to my parents. I no longer spoke in a loud voice, made threats, or unjustifiably pointed out her faults. My words were soft and polite. When she spoke unkindly, I reminded her of our agreement and I never had to repeat it more than twice. After a short period of time, my daughter opened up. Her personality returned to its naturally happy and cheerful state. She became well behaved and ceased her disobedience. These experiences brought to my attention that I was a very lucky person. With the help of the Sangha and the practices I learned, I was able to untie the internal knots between my daughter and myself.

The day I accepted the Fourteen Mindfulness Trainings, I wrote a promise to Thay that said I would try to live a compassionate life. I also promised that I would not do any harm to others. I promised to practice mindfulness diligently so that I could transform my suffering and

generate happiness for myself as well as people around me. Happiness to me was no longer an individual matter, because I understood that each of my actions, my speech, and my thoughts could instigate well-being upon others.

I saw both the Five and Fourteen Mindfulness Trainings not as rules that restricted my freedom, but as guidelines to protect my freedom and happiness. There were times I almost fell into my old habit energy, but the Mindfulness Trainings were always in sight, reminding me to stop before speaking unkind words or acting without understanding.

I remembered one day when I was doing a walking meditation in the parking lot where I work. I looked up at the magnificent trees that grew along the fence; they reminded me of Zen Master Tue Chau's story about the pine tree that Thay often used as a teaching tool during his Dharma talks. I suddenly smiled and understood. Silently I spoke these words to Thay: "Dear Thay, I just saw the pine tree of Zen master Tue Chau!"

In gratitude, Su Ong, on the occasion of your 85th Birthday, I send my reflections.

Tâm Từ Phúc

Tâm Từ Phúc (Chân Mật Thiện) - OI member from 2004, practicing with Rose Bud (Nụ Hồng) then Palm Tree (Xóm Dừa) sanghas in South California from 1997.



Thư Gửi Sư Ông

Kính thưa Thầy,

Từ lâu con đã được nghe về pháp môn tu tập Làng Mai tại Pháp quốc nhưng con nghĩ cơ hội qua Pháp thật khó khăn đối với con vì sức khỏe không cho phép. May mắn thay Tu Viện Lộc Uyển được thành lập tại Escondido, San Diego thuộc miền Nam Cali nên con đã được lên đến tận nơi, nhìn thấy tận mắt không khí tu học tại đây.

Hình ảnh nhẹ nhàng, bình dị của các sư cô, sư chú cũng như màu áo nâu thô sơ, mộc mạc đã thu hút con rất nhiều. Con đã tham dự những ngày tụng giới, chia sẻ vài buổi pháp đàm, tham dự một vài khóa tu giúp con hiểu nhiều hơn về pháp môn Làng Mai mà Thầy đã tạo dựng để giảng dạy Phật pháp cho phù hợp với hoàn cảnh xã hội ngày nay, khi chủ nghĩa cá nhân rất được đề cao. Thầy đã giúp hàn gắn những đổ vỡ trong đời sống gia đình giữa cha mẹ, con cái, vợ chồng, anh em cũng như khai mở một lối thoát cho lớp người trẻ hiện nay đang lạc mất phương hướng.

Nhờ tu tập theo pháp môn Làng Mai mà con đã hiểu thế nào là vai

trò tối ư quan trọng của Tăng Thân. Tăng thân đã giúp con trong bước đường tu tập chuyển hóa thân tâm, và con đã cảm nhận ảnh hưởng sâu xa mà gia đình tâm linh mang lại. Con của những ngày mới gia nhập tăng thân Xóm Dừa (năm 2004) và con bây giờ đã khác xa nhiều lắm. Mỗi tháng chúng con gặp nhau hai lần để ngồi thiền, tụng kinh, ôn lại ngũ giới và 14 giới tiếp hiện, học hỏi Phật pháp, pháp đàm v.v...

Con nhận thấy trong các buổi pháp đàm, khi chúng con chia sẻ những kinh nghiệm thực tập của mình với các bạn đồng tu, là những lúc được học về giáo pháp một cách thiết thực và hữu hiệu nhất. Từ tăng thân con đã thấy cái ngã của mình mỗi ngày một nhỏ dần, và những nhu cầu không cần thiết cho bản thân cũng đã rơi rụng rất nhiều. Vâng, con đã thay đổi nhiều lắm. Ngày xưa con luôn luôn bận rộn cả thân lẫn tâm, con làm nhanh, đi nhanh, nói nhanh, ăn nhanh.... vì sợ không đủ thời giờ. Bây giờ con tập làm mọi thứ chậm lại và theo dõi hơi thở, để ý tới những động tác, những ý nghĩ lướt qua trong trí óc con. Con đang thực tập tứ chánh cần của đạo Bụt.

Con biết những thói quen hàng ngày, cách hành xử của mình một phần được trao truyền từ tổ tiên, một phần từ hoàn cảnh xã hội, môi trường chung quanh huân tập vào. Những hạt giống này được tích tụ trong tăng thức và là một phần gia tài của chính bản thân. Muốn giá trị của gia tài này mỗi ngày một nâng cao lên, con biết phải quán chiếu sâu sắc để thấy được những khuyết điểm mà sửa đổi, và trong quá trình tu học với tăng thân, càng ngày con thấy các bạn tu của con càng dễ thương hơn, càng có nhiều điểm đáng yêu hơn và con cần học hỏi rất nhiều.

Con rất may mắn vì mọi người trong tăng thân tu tập rất giỏi, sinh hoạt rất nhịp nhàng trong mọi công việc, ngay cả những buổi cơm

chay hay tổ chức nhạc thánh phòng để gây quỹ từ thiện, mặc dù rất mệt nhưng tất cả đều thực tập nụ cười và hơi thở chánh niệm, nhờ đó chúng con cảm thấy rất hạnh phúc. Tăng thân là nguồn năng lượng trợ giúp con vượt qua được những chao đảo trong đời sống hàng ngày.

Kính thưa Thầy,

Sức khỏe con không tốt nhưng nhờ áp dụng hiện pháp lạc trú nên con đã giữ lòng mình được bình an. Buổi sáng đi thiền hành (con gọi là đi exercise), con không bước quá chậm mà chỉ bước với tốc độ bình thường, lắng nghe tiếng chim hót, nhìn ánh nắng xuyên qua cành lá, ngắm những bông hoa đủ sắc màu đang nở rộ. Con theo dõi từng hơi thở vào ra theo nhịp bước chân đi. Con tự nhủ rằng thân tuy bệnh nhưng tâm không bệnh và hãy cố sống thật tốt khi hơi thở màu nhiệm vẫn còn lưu chuyển trong hai lá phổi mình, thở vào mang không khí trong lành nuôi dưỡng từng tế bào trong cơ thể, để sanh sôi nảy nở những tư tưởng hiền thiện, tích cực trong tâm thức, thở ra sẽ cuốn đi những phiền não tiêu cực của thân và tâm. Và con cố gắng sống như thế mỗi ngày như lời bài hát của cố nhạc sĩ Trịnh Công Sơn: “Mỗi ngày tôi chọn một niềm vui”.

Thầy biết không? niềm vui của con hiện nay là tu học. Ngoài những buổi tụng giới với tăng thân hàng tháng, con cũng có những thời khóa riêng cho chính bản thân mình. Thành thử mặc dầu không đi làm nhưng con không hề thấy thời giờ là thừa thãi. Con nhận ra một điều là những cái mà mình nghĩ kém may mắn lại là những yếu tố tích cực giúp cho đời sống thăng hoa hơn.

Con đã áp dụng Hiếu và Thương mà Thầy đã dạy, nhờ vậy mà lòng

con đã rộng mở rất nhiều. Những thành kiến trước đây của con đã phai nhạt dần, thay vào đó bằng sự cảm thông và hòa đồng với tất cả. Những phiền não vây quanh con trước kia không gỡ mà từ từ biến mất. Con nhớ hai câu kệ trong Lá Thư Làng Mai:

Hiếu thương chẳng trách móc người,
Hiện thân Bồ Tát giữa nơi đạo tràng.

Và như thế mỗi khi một ý niệm giận hờn chớm nở, con sẽ nhớ đến câu kệ trên mà thực tập. Con đang thực tập nụ cười hơi thở. Mỗi lần có chuyện không vui, con lại quay về với hơi thở màu nhiệm.

Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười

và con cứ áp dụng như thế.... Con tự nhủ hãy cố gắng sống để có thể đem nụ cười và niềm vui đến với mọi người. Và đây cũng chính là đề mục cho con đường tu tập tâm linh của con. Mỗi ngày khi tất cả mọi người trong gia đình con đi vắng, là lúc con có nhiều thời giờ nhất. Con làm mọi việc một cách thông thả, chậm rãi và từ tốn. Không gian yên tĩnh, thỉnh thoảng có tiếng chim hót ríu rít từ bên ngoài, một làn gió nhẹ thổi vào nhà quyện theo hương thơm của loài hoa chanh, tâm hồn con thật bình yên. Và con ý thức rằng không cần đi đâu xa để tìm hạnh phúc mà ngay trong ngay trong cách sống hàng ngày như đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, ngủ...

Kính thưa Thầy, con có một trái tim không được dễ thương, nó hay quấy phá con. Nhờ thiền tập mà con có thể cảm giác được những biến chuyển nhỏ nhặt trong cơ thể. Những lúc lo lắng con thường hay niệm Bụt và nắm lấy hơi thở để giữ lòng bình tĩnh. Con biết có những điều ở ngoài tầm kiểm soát của mình và cách duy nhất mà con có thể làm bây

giờ là thực tập những lời Bụt dạy và cố sống thật tốt mỗi ngày và những bước kế tiếp con xinphó thác cho Bụt vì Thầy cũng đã dạy::

Để Bụt thở
Để Bụt đi
Mình khỏi thở
Mình khỏi đi...

Thầy thấy con ăn gian lắm không? Xin chư Bụt gia hộ cho Thầy luôn mạnh khỏe và thân tâm an lạc.

Con của Thầy,

Phổ Tâm - Lê Minh Nguyệt

Phổ Tâm là một nữ Phật tử miền Nam California, từ mười năm qua, đã sống bên bờ sinh tử với một căn bệnh ngặt nghèo về tim – mỗi lần phải vào bệnh viện cứu cấp là một lần nguy hiểm tới tánh mạng. Nhưng Phổ Tâm vẫn có được bình an, hạnh phúc với tăng thân và gia đình cô. Ai cũng nhận thấy nét mặt Phổ tâm ngày càng tươi tắn, rạng rỡ, dù trái tim của cô vẫn còn đang quấy phá cô luôn luôn.



Tạ ơn

Một chị trong tăng thân Xóm Dừa điện thoại cho hay vào dịp sinh nhật sư ông năm nay 84 tuổi, tăng thân dự tính soạn một cuốn sách nhỏ mừng sư ông. Chị muốn tôi viết về những gì tôi đã học, đã hành, đã mang được niềm vui cho cuộc sống của tôi.

Sư ông là bốn sư, là người đã trao truyền ngũ giới cho tôi trong khóa tu mùa xuân tại Malibu, năm 1991. Tôi còn nhớ mãi, khóa tu năm đó, chúng tôi chưa thấm nhuần giáo pháp tu học, nên những lúc vào phòng ăn chúng tôi đã không giữ được sự yên tĩnh. Một buổi vào bữa ăn tối sư ông bước vào phòng ăn thấy quang cảnh ồn ào, sư ông trở bước lui ra, cả phòng ăn im phăng phắc. Mọi người im lặng nhìn sư ông lặng lẽ bước đi. Ngay lúc đó Sư ông đã thức tỉnh chúng tôi. Người nọ nhìn người kia, ai cũng cảm thấy hối lỗi vì đã phụ lời sư ông giảng dạy. Sau bữa đó chúng tôi đã có được chút ít tỉnh thức khi ăn, uống, mỗi bữa trong phòng ăn mọi người ai cũng đã giữ được cung cách trang nghiêm hơn trước.

Thời đó, Khóm Hồng sinh hoạt tại vùng San Diego. Tôi ở Downey thuộc Los Angeles County, lâu lâu mới gặp mấy anh chị. Có lần tôi được dự khóa tu chui: Chúng tôi đã nói đùa với nhau như vậy vì có những trại

hè, hoặc thiền đường nhỏ, không đủ chỗ, các anh, chị trong ban tổ chức đã không phổ biến ra ngoài, vì e không đủ chỗ cho mọi người, mà chỉ truyền quanh trong tăng thân, nên chúng tôi gọi là tu chui. Thời gian đầu nói ra thật xấu hổ, chuyện tu học không được nghiêm túc. Gặp nhau thì thích được hàn huyên, rồi cách một năm mới được dự khóa tu có sự hướng dẫn của sư ông, mỗi khóa tu học khoảng năm ngày..Ngày tháng trôi qua, mỗi ngày nào, giờ đây đã 19 năm kể từ ngày tôi thọ trì ngũ giới!

Cuối năm 1989 mẹ tôi qua đời, tôi nhớ câu thơ “tôi thấy tôi mất mẹ mất cả một bầu trời”, tôi cảm nhận thấm thía dù ở trong lứa tuổi nào khi mất mẹ, cũng cảm thấy hụt hẫng, trống vắng, sự trống vắng mà không có gì lấp đầy được. Ngày đó gia đình chị em chúng tôi đã xin Hòa Thượng Mãn Giác giúp chúng tôi liên lạc với ni sư Trí Hải. để làm việc từ thiện hồi hướng công ơn sinh thành đến vong linh bố mẹ, thế là việc hỗ trợ học phí cho học sinh, sinh viên được bắt đầu..

Năm 1994 lần đầu tiên tôi trở về quê hương sau 40 năm xa cách. Đứng tại nơi chôn rau cắt rốn, nhìn khung cảnh chung quanh đã không còn một di tích gì để tôi có thể nhận được đâu là khuôn viên nhà của ba, mẹ tôi ngày trước nữa. Cảnh quan khô khan xơ xác, khuôn viên giờ đây phân chia cho nhiều gia đình, cảnh êm đềm ngày xưa không còn nữa. Gương mặt bà con thì hằn những nếp nhăn của cuộc đời vất vả. Sau khi trở lại Mỹ tiếp tục làm việc, tôi không còn đi du lịch như trước nữa mà tu tập nghiêm túc hơn. Xóm Dừa được thành lập, thế là tăng thân gặp nhau mỗi tháng một lần để cùng nhau tụng giới, thời gian rảnh rỗi tôi cắt may quần áo để gửi về VN cho người già và trẻ em nghèo, cách một năm lại về theo ni sư Trí Hải đi ủy lạo.

Năm 2000 tu Viện Lộc Uyển được thành lập tôi có cơ may về tu tập

nhiều hơn.. Những lời sư ông giảng dạy đã giúp tôi chọn một hướng đi, tôi quyết định nghỉ hưu sớm từ tháng tư năm 2002. Cuối năm 2002 tôi về Việt Nam, lại theo ni sư Trí Hải đi làm việc xã hội. Kỳ này chúng tôi trở ra miền Bắc. Ni sư rất thương dân nơi đây vì họ có tín tâm, nhưng thiếu sự hướng dẫn nên còn tin nhiều điều mê tín dị đoan. Rồi ni sư cũng lại tổ chức tu ba ngày ở chùa Vải, ngôi chùa có từ nhà Lý, Phật tử ít thôi, nhưng họ tu học rất nghiêm chỉnh.

Nhân duyên đưa đẩy, tôi được gặp ni sư Tịnh Nguyên trú trì chùa Phước Hải, sư có chùa Dưỡng Chân Tuệ Uyển ở Long Thành, có khu vườn trồng hơn một mẫu đất. Mùa hè sư mở lớp dạy kèm cho học sinh nghèo quanh vùng. Tôi trở lại Mỹ nói rõ sự tình cho gia đình và thân hữu hay, mọi người hoan hỉ hỗ trợ, nhất là tăng thân Xóm Dừa đã tích cực phát tâm thế là ba lớp học tình thương được thành lập, vì nhu cầu đông trẻ, năm sau phải xây thêm hai lớp nữa.

Tưởng rằng nhân duyên chỉ có thế, nhưng rồi sư cô Tâm Hạnh trú trì chùa Hương Sơn, tỉnh Bà Rịa, rủ tôi lên Định An tỉnh Lâm Đồng chơi, nào ngờ lên đó khung cảnh yên tịnh, khí hậu mát mẻ tôi nghĩ ngay đến nơi đây có môi trường tốt để xây dựng nhà cô nhi Lục Hòa cho trẻ mồ côi. Điều khích lệ cho tôi là chị em trong gia đình và thân hữu ai cũng hỗ trợ. Anh chị Vũ Đình Minh hỗ trợ xây phòng y tế, chị nhà sỹ Huỳnh Quản Hạnh cho dụng cụ nhà. khởi công tháng mười một, 2006. Tới tháng ba 2007 nhà mười trẻ Lục Hòa, phòng y tế hoàn tất, đến nay đã được hơn ba năm.

Phòng y tế mỗi tháng khám bệnh, khám răng cho dân nghèo trong xã một ngày. Nhà cô nhi Lục Hòa thì nuôi được gần 20 cháu. May mắn thay, năm 2008 sư ông và tăng đoàn trên đường từ thiền viện Trúc Lâm

về ghé thăm thật là phước duyên cho ni chúng và các cháu. Mỗi năm tôi về (từ tháng 11 tới tháng 3), nhìn thấy các cháu hồn nhiên chạy nhảy vui đùa đã cho tôi nhiều niềm vui. Thời gian ở đó tôi cũng hay ra miền Bắc trợ giúp đào giếng nước, hỗ trợ học bổng cho học sinh, sinh viên nghèo học giỏi để các cháu có thể thi vào đại học.

Con xin tạ ơn Sư Ông, người đã giảng dạy, hướng dẫn cho con tìm được lối đi đã đem lại nhiều an lạc và niềm vui cho con trong cuộc đời này, cố ni sư Trí Hải đã đưa con đến những trại cùi, viện dưỡng lão, bệnh viện ung bướu...giúp cho con thực nghiệm để có thêm lòng bi mẫn. Cũng xin chân thành cảm tạ chị em trong gia đình cùng quý thân hữu gần, xa, các cháu Tuệ Uyển đã tích cực hỗ trợ phương tiện để xây dựng trường học, cô nhi Lục Hòa và những chương trình từ thiện hàng năm.

Năm nay sư ông đã 84 tuổi, người đi hoảng hóa khắp nơi trên thế giới, đem lại biết bao niềm vui và hạnh phúc cho cuộc đời này. Con luôn cầu xin tam bảo gia hộ cho bốn sư sống khang an, hỷ lạc, để người nhìn thấy các môn đệ, quý thầy, quý sư cô, vững chãi, thanh thoi bước tới trên con đường hoảng dương Phật pháp.

Tâm Nhất Liên

Tâm Nhất Liên Thu Nguyễn sinh hoạt với nhà cô nhi Lục Hòa (VN) nửa năm, vào mùa Đông, và nửa năm mùa ấm, với tăng thân Xóm Dừa (California)





Em Sửa Sắc Đẹp

- Cái cười của em độ này nhìn hiền hòa và tươi mát.
- Em đi mỹ viện sửa đây chị. À quên, em đi tu viện sửa đây chị.

Bác sĩ đã định bệnh em như sau: “Lâu ngày em sống không để ý, em đã để cho những cảm xúc buồn giận, những căng thẳng khổ đau, buồn tủi chông chất, tích tụ trong cơ thể em, làm cho hơi thở trở nên hỗn hển, gấp gáp và vô tình đã tạo những căn bệnh cho thân và tâm em. Kết quả là em đã đánh mất nụ cười tươi tắn mà xưa Ba Mẹ đã uốn nắn cho mình.

Nhận ra điều này em quyết tâm đi tìm thuốc chữa và tìm tới tu viện Lộc Uyển như người ta đi tìm một vị bác sĩ thẩm mỹ. Tu viện này dùng phương pháp giải phẫu của y sĩ “thiền sư Nhất Hạnh” và dùng hơi thở làm liều thuốc mê.

Sau kỳ giải phẫu, em phải qua một thời gian chỉnh hình để phục hồi và làm mới chức năng. Tập đều đặn trong “24 Hour Fitness Center”, mỗi ngày em tập:

“Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười”. . . .

Cứ tập như thế cho máu huyết lưu thông và cho nét mặt hồng hào. Tập thể dục cả về thể lực lẫn tinh thần. Tập như thế riết em thấy mình có nhiều thanh thoi, không bị hoàn cảnh và công việc theo đuổi níu kéo mình.

Trong thời gian chỉnh hình, mỗi ngày vào chợ em soi gương bằng cách nhìn nét mặt mọi người chung quanh. Ôi em sợ quá, em tự hỏi không biết nét mặt mình có hời hợt như người này không, có mặt chảy dài như chị nọ? hoặc nét mặt có giận dữ như cô gái trẻ kia không? Nếu em không chỉnh hình nét mặt kịp thời thì tội nghiệp cho những người thân chung quanh em lắm. Họ phải nhìn thấy em mỗi ngày với nét mặt không được đẹp.

Đôi khi tập trong phòng chưa đủ, em dùng những bước chân trị liệu. Tập đi thành thoi ngoài trời, để được nuôi dưỡng. Bước chân giúp em vượt thoát được những cái “có-không”, “được-mất”, “hơn-thua”, “đến-đi”. . . . những ý tưởng mà lúc trước đã làm khuôn mặt em méo mó.

Năng động nhiều quá cũng ảnh hưởng đến sức khỏe của em trong thời gian trị liệu. Đôi khi em phải chọn ngồi thật yên, cho hồ tâm trong em được tĩnh lặng. Cơ thể em có thể khôi phục lại những gì thánh thiện, bình an bên trong em mà sự nhiễm trùng đã hủy hoại làm lãng quên.

Chị ơi, mỗi người quan niệm về vẻ đẹp của mình một cách khác nhau. Trên khuôn mặt, có người muốn sửa cặp lông mày, có người muốn cắt mi cắt mắt. Có người nâng mũi, xâm môi hay chẻ cằm. Thậm chí có người còn muốn lột cả da mặt nữa. Em đã chọn phương cách chỉnh hình ít tổn kém nhất đó là sửa nụ cười, và phương cách này sẽ có nhiều “(good) side effects” lợi lạc lâu dài hơn. Và nhu thế, em đang được hồi sinh.

“Thở và Cười” như một linh dược trị được nhiều căn bệnh. Đúng quá chị ơi, “chỉ cần một hơi thở nhẹ là bao phép lạ hiển bày”.

Tâm Vị Tha

Tâm Vị Tha, Chân Lạc Trú (Phan Uyển Nghi) hiện sống tại Garden Grove, California. Là một thành viên của tăng thân Xóm Dừa.





Thư gửi Lệ

Lệ thân mến,

Tối qua cháu Hòa điện thoại cho mình biết Lệ bị ung thư ngực và tuần sau sẽ phải vào nhà thương để mổ. Cháu kể rằng ‘Mẹ cháu rất buồn lo và sợ chết’. Mình thương và rất thông cảm nỗi lo của Lệ. Nhưng mà Lệ ơi, ung thư chưa hẳn đã là bản án tử hình như bạn và nhiều người nghĩ đâu. Nó cũng có thể là cánh cửa đưa mình tới an lạc và hạnh phúc. Thật đấy. Chỉ cần mình biết tự chăm sóc mình thôi.

Nhiều năm trước mình cũng đã ở vào hoàn cảnh như Lệ. Còn khó khăn hơn nữa vì bệnh mình nặng hơn (giai đoạn 4) và chồng mình lúc đó vừa mới có việc làm sau mấy tháng thất nghiệp. Anh ấy vì vậy không thể xin nghỉ ở nhà giúp mình như ông xã bạn lúc này.

May mắn cho mình, trước đó ít năm mình đã đi dự mấy khóa tu do Thầy Nhất Hạnh hướng dẫn. Mình đã được học pháp môn thở chánh niệm, cái pháp môn mà Lệ vẫn thường hay trêu chọc mình: “Tôi còn nhiều việc phải làm lắm, chưa có thì giờ ngồi đó mà thở vào thở ra như bạn đâu.” Bây giờ thì Lệ không thể nói với mình như thế nữa nhé, vì



dù sao thì bạn cũng phải nghỉ ở nhà mấy tháng để chữa bệnh. Cứ nghe mình, tập theo dõi hơi thở vào thở ra đi. Lệ sẽ thấy hơi thở có ý thức có công năng trị liệu như thế nào.

Khi mới bị bệnh mình cũng buồn và sợ chết lắm. Hai tuần lễ đầu thật là khó khăn vì mình phải tự tìm kiếm bác sĩ, nhà thương, liên lạc hãng bảo hiểm sức khỏe, v.v... Vừa buồn, vừa lo, vừa bận, mình quên bài học ‘thở’ nên cứ trôi lăn trong lo lắng, u sầu. Stress nhiều quá, cơ thể yếu đuối của mình không còn sức đề kháng nên mấy cái răng khôn tự nhiên bị nhiễm trùng đồng loạt. Cái hẹn đi mổ mastectomy gọi mãi mới lấy được rút cục phải dời lại chờ nhổ răng.

Tình trạng thay đổi nhanh chóng sau đó khi chị Sáu, bạn thân như chị ruột, từ Canada sang thăm 4 ngày trước khi mình đi mổ. Sang đến nơi là chị có ngay cho mình một chương trình tu học. Sáng ngồi thiền, tối ngồi thiền. Giữa hai thời thiền sớm tối là... ‘thở vào thở ra’(có ý thức) và giữ chánh niệm trong khi làm những việc bình thường trong ngày như ăn cơm, rửa bát, đi bộ, nói chuyện... Chỉ thế thôi mà lập tức tâm mình lắng dịu, không còn bồn chồn như những ngày trước đó. Mình không còn nghĩ đến những gì sẽ xảy ra khi đi mổ và sau khi mổ để mà lo lắng, sợ hãi. Tâm không còn xao động thì ý thức sáng tỏ. Mình chợt nhận ra rằng cái cục u kia, nó đã làm gì mình đâu. To như thế, nó phải có mặt ở đó ít ra là mấy năm rồi mà mình vẫn sống bình thường. Thế mà chỉ sau một cái thử nghiệm và nó được đặt tên là ‘ung thư’ thì lập tức đời sống mình đảo lộn, cả nhà mất ăn mất ngủ. Mình đem hết cả thân tâm ra mà chú ý đến nó để mà đau khổ, lo lắng, làm ảnh hưởng xấu đến cái cơ thể đang cần sức mạnh để mà chống trọi với căn bệnh hiểm nghèo. Sư Ông đã nhiều lần dạy rằng buồn vui không phụ thuộc bên ngoài mà là do tâm mình thôi.

Bây giờ mình mới thấm lời dạy của Thầy.

Rồi ngày đi mổ tới. Đêm trước, mình ngủ yên giấc, nhờ buổi tối cả nhà đã được chị Sáu hướng dẫn ngồi thiền và riêng mình thì tập nhận diện cái lo trong lòng. Sớm đó, mình được một phái đoàn gồm 6 người thân hộ tống đến bệnh viện UCLA từ 5 giờ sáng. Mở lòng ra, mình đón nhận được bao nhiêu là năng lượng yêu thương từ mọi người nên cảm thấy yên ổn. Suốt dọc đường đến bệnh viện, tất cả đều yên lặng, chỉ thở và mỉm cười thôi. Cứ thở vào thở ra có ý thức như thế mình nhanh chóng làm xong thủ tục nhập viện. Giấy tờ xong xuôi, không còn gì phải làm nữa, chỉ ngồi chờ, thì mình bắt đầu cảm thấy trong lòng hồi hộp, tim đập nhanh hơn. Chị Sáu nhắc nhở mình nhận diện tâm hành lo âu đang lộ mặt. Mình mỉm cười, thở vào một hơi nhẹ, thở ra một hơi dài và nói thầm trong đầu: ‘Hi, Laura!’ (đây là tên Mỹ mình đặt cho cái tập khí hay lo ra của mình). Thở như thế chỉ vài hơi là tim mình đập chậm dần rồi trở lại bình thường. Laura đã được chỉ mặt gọi tên nên không còn làm phiền mình nữa. Cho đến khi người ta để mình lên chiếc băng ca đẩy vào phòng mổ. Nhìn người thân, nhìn con gái nước mắt rưng rưng nắm tay mẹ, mình mỉm cười cho con yên lòng tuy tim bắt đầu đập nhanh hơn trong lồng ngực. Mình lại theo dõi hơi thở và niệm thầm ‘Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm’. Cứ thế mình giữ được lòng bình an, không lo lắng khi bác sĩ chích thuốc mê vào I.V. Đi vào giấc ngủ mê thật nhanh sau đó. Mở mắt ra trong phòng hồi sức, mình tỉnh như sáo, không hề có cảm giác vừa bị đánh thuốc mê, cũng không bị buồn nôn như nhiều người khác. Chỉ khó chịu một chút vì cái bladder đầy (chuyện này đã được cô y tá giúp giải quyết nhanh chóng). Nhớ lời chị Sáu dặn dò, mở mắt ra là mình bắt đầu ‘thở’ ngay. Suốt hai ngày trong bệnh viện mình không thấy đau đớn gì

nhiều, chỉ hơi mệt và khó chịu nơi vết mổ. Cô y tá từ bi sợ mình đau nên cứ đưa thuốc giảm đau cho mình uống. Sau mấy lần từ chối, để khỏi phụ lòng cô, mình nhận uống một viên Tylenol PM ‘để cho dễ ngủ’ như cô nói, dù rằng vết mổ không làm mình đau đớn hơn là một vết đứt tay. Đó là viên thuốc giảm đau duy nhất mình uống trong suốt thời gian sau khi mổ.

Xuất viện mình về nhà cô em dưỡng sức để được em và một chị gái ở gần đấy chăm nom vì ông xã đi làm xa và con ở nội trú trong trường. Hai tuần lễ hồi sức ở đây là hai tuần nhộn nhịp người thăm viếng. Anh chị em, bạn bè, tăng thân...Vui quá quên cả bệnh.

Sau hai tuần mình về nhà. Không còn các chị em, bạn bè, tăng thân bên cạnh để ‘giúp vui’ và nhắc nhở. Mình phải ở một mình mỗi ngày từ sáng sớm cho đến chiều tối khi ông xã đi làm về. Nghỉ ít ngày, sau đó phải làm hóa trị, rồi xạ trị. Làm sao bây giờ?

Chỉ còn một cách để tự cứu mình. Mình phải ‘hạ thủ công phu’ thôi. Nếu không thì cái tập khí lo ra và hay tưởng tượng kia sẽ giết chết mình trước khi mình chết vì bệnh.

Mình tiếp tục ngồi thiền ngày 2 thời sớm tối. Không tự bắt mình ngồi lâu, chỉ ngồi cho đến khi cơ thể mình không muốn ngồi nữa. Vì Lệ sẽ thấy, trong thời gian làm chemo, dưới ảnh hưởng của hóa chất mạnh, cơ thể mình nhiều khi bứt rứt khiến mình không ngồi yên được. Lúc ấy mình đứng lên rồi đi kinh hành quanh phòng (đi chậm, vừa đi vừa ý thức về hơi thở và bước chân), nếu mệt thì mình nằm trong tư thế thoải mái nhất và theo dõi hơi thở vào ra. Mình cũng làm mọi việc trong chánh niệm như đã được Sư Ông chỉ dạy. Giản dị lắm Lệ ạ. Khi ăn mình biết mình đang ăn, khi quét nhà mình biết mình đang quét nhà, khi chải răng

thì biết là mình đang chải răng... không để cho tâm đi lang thang về tương lai hay quá khứ. Dùng hơi thở để neo tâm về với mỗi cử động của thân, mình thấy lòng thật yên, không còn lo lắng gì nữa. Mỗi hành động dù là nhỏ bé như một bước đi, một hơi thở, khi làm trong chánh niệm đều đem lại cho mình niềm vui. Nhiều lúc tự nhiên nước mắt mình tuôn trào vì hạnh phúc. Sư Ông hay dạy: “Hơi thở màu nhiệm vô cùng”. Thú thật là lúc trước khi bị bệnh, chỉ tu sơ sơ, mình hay cười thầm trong bụng: “Sao Thầy thích chữ màu nhiệm thế nhỉ?” mỗi khi nghe Sư Ông nói câu này. Bây giờ thì mình mới thấy là không có một chữ nào khác có thể diễn tả trọn vẹn được những gì mà hơi thở chánh niệm có thể mang đến cho người thực tập nó. Màu nhiệm vô cùng Lệ ạ.

Không biết có phải vì mình có niềm vui và sự thư giãn mà hệ miễn nhiễm và sức đề kháng trong người mình được tăng cường như một số các cuộc nghiên cứu đã kết luận không. Chỉ biết rằng tuy thể lực mình rất yếu ớt nhưng mình không bị ‘chemo’ nó hành nhiều, chỉ mệt mỏi sơ sơ thôi. Và tóc cũng còn nguyên, không bị rụng.

Một năm trời trị bệnh là một năm trời mình thực tập sống chánh niệm (gần như) fulltime. Nhờ thế mà mình đã có nhiều niềm vui (cũng gần như fulltime). Và, Lệ có tin không, đó là một trong những quãng thời gian hạnh phúc nhất trong đời mình. Dĩ nhiên căn bệnh cancer tự nó không thể làm mình hạnh phúc. Cũng không phải là mình được ai thương mình bệnh tật mà cho vàng cho bạc nên thấy vui sướng. Không, mọi người mọi vật chung quanh mình vẫn vậy, không có gì thay đổi cả. Chỉ có tâm mình thay đổi thôi mà hạnh phúc tràn đầy.

Nhờ biết thở, biết cười và biết nhìn sâu mà thay vì than thở “Why me?” mình cảm ơn căn bệnh cancer vì mặc dù nó gây ra cho mình một ít

lo lắng, sợ hãi, một ít mệt mỏi nhưng đã mang lại cho mình nhiều lợi lạc:

1. Nhờ nó, sau mấy chục năm đi làm toàn thời gian, đây là lần đầu tiên mình được ở nhà toàn thời gian. Có vô vàn thì giờ để chăm sóc thân và tâm mình. Chúng đã bị lơ là quá lâu đến nỗi phải biểu hiện ra thành một cục u để được chú ý đến.
2. Nó là một động lực thúc đẩy mình tinh tấn trong sự thực tập chánh niệm. Nhờ thế cái tâm luôn lăng xăng như con vượn chuyền cành đã được an tĩnh để mình nhận được ra rằng mình có biết bao nhiêu là điều kiện hạnh phúc mà bấy lâu nay mình không thấy nên cứ mãi trôi lăn trong phiền não, giận hờn. (Điều này chắc chắn cũng là một nguyên nhân lớn đưa đến bệnh tật của mình.)
3. Nó tạo cơ hội cho những người thân của mình biểu lộ lòng từ bi để mình cảm nhận được tình thương của họ một cách sâu sắc.
4. Và, có nó trong người, mình như lúc nào cũng được nhắc nhở về vô thường. Từ đấy mình biết trân quý những người thân và biết bao dung, tha thứ hơn. Cũng nhờ nó mình biết sống trong hiện tại vì tương lai không biết thế nào.

Mười tám năm qua rồi kể từ ngày ấy. Cho đến bây giờ mình vẫn đang cố gắng sống theo lời hẹn ước với chính mình: Sống lành mạnh để thân và tâm đều an lành; Tiếp tục tu học, chuyển hóa những tâm hành tiêu cực và nuôi dưỡng những hạt giống tốt trong tâm thức để bớt gây phiền não và mang lại hạnh phúc cho chính mình và những người chung quanh. Mình vẫn đang tập thở và cười mỗi ngày. Và, cuộc sống có chánh niệm vẫn mang lại cho mình nhiều hạnh phúc và an lạc. Trong lòng mình lúc nào cũng tràn đầy lòng biết ơn đối với Sư Ông Nhất Hạnh - pháp môn

Thầy trao truyền đã thật sự cứu sống mình; với chị Sáu- là người dẫn dắt mình trong sự thực tập. Mình biết ơn tăng thân Xóm Dừa đang cùng với mình ‘dắt díu’ nhau đi trên con đường vui, con đường thực tập đạo tỉnh thức.

Mình gửi tặng Lệ cuốn sách *An Lạc Từng Bước Chân* do Thầy mình viết. Mong rằng cuốn sách nhỏ này sẽ giúp Lệ bước qua nhẹ nhàng những khó khăn hiện tại và tìm lại được sức khỏe và sự bình an.

Thương yêu,
Tâm Chánh Tín

Chân Mật Giải, Tâm Chánh Tín (Phan Ngọc Tần) thực tập pháp môn Làng Mai từ năm 1986. Thọ giới Tiếp Hiện năm 2004. Hiện là một thành viên trong tăng thân Xóm Dừa



Camp Seeley, năm 19.....



Xin Tu Như Tu Lần Đầu

Kính bạch Sư Ông.

Con nhớ lần đầu tiên con và nhà con được gặp Sư Ông, là đầu tháng 4 năm 1983, tại thiền viện Mount Tremper (New York), cách đây đã hơn một phần tư thế kỷ. Đây cũng là lần đầu tiên con được gặp gỡ con người bằng xương bằng thịt của tác giả nhiều cuốn sách mà con rất hâm mộ từ hai thập niên trước.

Ông nhờ thầy Giác con leo núi thiền đầu tiên học cách đi niệm! Con còn giữ ấm, đội mũ len mà Sư cho con mặc vô « kéo miền Đông bắc Mỹ vẫn giá rét.



Tối giờ ăn trưa, Sư Thanh dẫn chúng hành – cũng là lần đứng trong chánh tẩm hình mặc áo Ông đã ân cần đưa dù có mặt trời cũng

Bài học đầu tiên Sư Ông dạy con, sau khi coi hình các cháu, là: «Đừng lo lắng quá về con cái. Trẻ em dù sinh sống tại Âu Mỹ, nhưng chất Việt Nam có trong máu huyết, chúng sẽ không mất gốc đâu...». Con rất ngạc nhiên khi thấy Sư Ông nhìn được thấu trái tim « đen » của mình. Anh xã con cũng được Sư Ông dạy một câu mà anh nhớ mãi tới ngày nay. Suốt 6 tiếng đồng hồ chiều hôm đó chúng con được « ngồi chơi » với Thầy sau khi lễ Phật ở thiền đường. Trong khi « ngồi chơi », thầy đã dạy

cho chúng con nhiều chuyện, theo lối « dạy mà không dạy », giống như « tu vô tu tu » vậy. Tối vào cư xá nữ, ngủ chung phòng với một cô thiền sinh, con vô tình cho cô biết được gặp Thầy suốt buổi chiều, cô ta có vẻ ganh tỵ, vì trong khóa tu, mỗi người xin tham vấn, chỉ được gặp Thầy chừng 15 phút mà thôi!

Suốt mấy mươi năm qua, đã bao lần con được tu học theo Thầy. Nhưng con vẫn nhớ mãi những cảm xúc của buổi thiền tọa đầu tiên trong thiền đường Nền Hồng ở Xóm Hạ, mùa hè năm 1984, khi tất cả gia đình chúng con về Làng Hồng. Sau ba tiếng chuông trầm ấm, đại chúng khoảng 40 người, bắt đầu thực tập ngồi thở theo chỉ dẫn của Thầy. Khung cảnh tĩnh lặng nhưng thật hùng tráng của buổi thiền tọa trong ánh nến của buổi thiền tập đầu tiên ấy khiến con xúc động mãnh liệt, chảy nước mắt vì sung sướng. Hóa ra đạo Phật mình đẹp như vậy sao? Con đã từng đi chùa, sinh hoạt với gia đình Phật Tử chùa Quán Sứ (Hà-nội) thời còn thơ ấu, nhưng chưa bao giờ con cảm nhận được một thứ năng lượng bình an mà tôn nghiêm như vậy!

Biết bao nhiêu chuyện được chứng kiến và tham dự « lần đầu » trong hai tuần lễ chúng con được tu học ở Làng Hồng thời đó. Các cháu thay đổi rất nhiều, dù chỉ được sinh hoạt cùng các bạn đồng trang lứa trong Làng gần hai tuần lễ. Chúng con thường chỉ ăn cơm hay bánh mì chấm xì dầu cùng chút rau muống trong vườn; giường ngủ là tấm ván kê trên bốn cục gạch trong căn phòng mang tên Hoa Bằng Lăng ở cư xá đôi mặn. Trên chuyến bay từ Pháp về Canada, các cháu đều nói với chúng con: trong tất cả các nơi đã thăm viếng mùa Hè đó, gồm một số thắng cảnh ở Pháp, Áo và Ý, chính Làng Hồng là nơi các cháu có nhiều niềm vui nhất.

Ngay khi còn ở tại Làng, con đã cảm nhận được lợi ích lớn lao và

thiết thực của pháp môn Sư Ông giảng dạy. Nhờ thực tập nên khi cháu B.P. đau bụng phải vô nhà thương ở thị xã St Foy La Grande, hầu như con không thấy lo lắng, sợ hãi chút nào, sau khi biết tin cháu sẽ phải giải phẫu cắt ruột dư; trái ngược hẳn với thói quen hay lo sợ thường ngày của con. Khi hiểu được tầm quan trọng của pháp môn Làng Hồng, con bạo gan uôm lời, mời Thầy qua Gia Nã Đại giảng dạy, tuy trong lòng không có chút hy vọng nào :

- « Chúng con rất sung sướng được tu tập theo Thầy, nhưng mỗi năm lại mang các cháu qua làng thì chắc khó mà làm được. Con cũng biết nhiều bạn bè rất mong được tập thiền với Thầy ở Bắc Mỹ. Nếu chúng con thỉnh mời, không biết Thầy có bay qua đó được không ạ ?

- Được chứ ! Nếu các anh chị tổ chức khóa tu học ở một nơi an tĩnh, xa đô thị, thì Thầy sẽ qua ! »

Con tưởng như mình ngủ mơ! Không ngờ Thầy lại đáp ứng tích cực như vậy, trong khi con biết Thầy có rất nhiều chuyện đang cần làm, vì Làng Hồng mới được thành lập từ năm 1982 mà thôi!

Và từ năm 1985 tới 1989, Thầy đã qua Canada giảng dạy 5 khóa thiền tập trong 5 năm liền, cho tới khi nhóm học trò của Thầy tại vùng Đông bắc Mỹ tạo dựng được cơ sở Làng Cây Phong tại xã Bolton West (mà chúng con gọi là xã Bồ Đề tâm), cách Montreal 100 cây số. Mỗi năm Thầy đều dạy thêm một vài phép thực tập mới lạ, và tăng thân Làng Cây Phong khi đó bao gồm Phật tử tới từ nhiều tỉnh bang như Quebec, Ontario, Boston Massachusett, Virginia, Connecticut... Mỗi năm, nhiều gia đình di chuyển hàng hàng miles tới tham dự khóa tu. Mỗi năm số thiền sinh mỗi đông hơn. Nhiều người được chuyển hóa nhờ pháp môn thiền tập trong đời sống hàng ngày.

Từ thập niên 1990, tăng thân tu học theo pháp môn Làng Mai mọc nhanh như nấm : từ Quebec sang Vancouver Canada, từ phía đông bắc (Boston, Nữu Ước) lan xuống miền tây nam (Texas, California) Hoa Kỳ. Mỗi hai năm có hàng mấy chục khóa tu khắp nơi, và con không còn được làm « thị thiệ » cho Thầy nữa. Từ năm 1990 đó, thầy bắt đầu tuyển tăng sinh và hàng cư sĩ chúng con không còn được gần cận để học bằng thân giáo với Thầy như xưa. Tuy nhiên, thầy đã bỏ nhiều công dạy dỗ, và chúng con cũng bắt đầu thấm được chút tương chao, nên dù không còn những buổi sớm hầu trà thầy trong phòng, không được lái xe chở thầy đi đây đó...con vẫn cảm thấy như Thầy luôn có mặt bên con; nhất là khi chúng con tĩnh tọa trong thiền đường Nền Ngọc của Làng Cây Phong, hay ở tu viện Kim Sơn, hoặc sau này, tại trung tâm Omega, trong tu viện Rừng Phong, trung tâm Thanh Sơn (Vermont), trong căn nhà Hải biên vùng Bonsal, California. Gần đây nhất là các khóa tu tại tu viện Lộc Uyển (Escondido), và tu viện Bích Nham (Nữu Ước).

Mùa Xuân 1995, con và chị Chân Hoa Quang có may mắn được tháp tùng tăng đoàn Làng Mai thăm viếng xứ Nam Hàn, khi Thầy được họ mời qua giảng dạy Thiền Chánh Niệm. Một chuyến đi đáng ghi nhớ suốt đời. Các Phật tử trẻ tuổi của xứ sở theo Phật giáo từ nhiều ngàn năm đó đã nhận ra lợi ích và sự thiết thực của pháp môn Làng Mai, nhất là phép thiền hành. Họ thỉnh thầy để tổ chức những khóa tu học cho thanh niên, mong cho đạo Phật hiện đại hóa của vị thầy tu Việt Nam sẽ là kim chỉ nam cho giới trẻ trong xứ sở gốc Phật giáo đó, nơi mà một nửa dân số đã bỏ đạo sau chiến tranh Nam - Bắc Hàn.

Liên hệ thầy trò giữa Sư Ông và gia đình con có khi biểu hiện ra một cách khá kỳ lạ. Vào khoảng đầu năm 1994, hai vợ chồng chúng con

bàn chuyện về hưu non, sống một cách giản dị để khỏi phải dùng toàn thời gian vào việc kiếm cơm nữa. Chúng con dự tính chỉ làm việc chút ít, để sức sinh hoạt với Làng Cây Phong ở Canada nửa năm và qua Làng Hồng (lúc đó đã đổi tên Làng Mai) vào mùa Đông để tránh lạnh. Mới chỉ là chuyện bàn thảo giữa hai vợ chồng thôi, mà vài bữa sau đó, đột nhiên sư cô Chân Không gọi điện thoại từ Làng qua Canada: « Thầy mới kể thầy nằm mơ đêm qua, thấy anh chị về Làng làm sách cho Thầy. Thầy nói Chân Không gọi xem anh chị có ý như vậy thiệt không ? ».

Chuyện kỳ lạ đó cũng chưa bằng chuyện vào tháng 6, năm 1986, khi anh Hoàng Phúc (một dân Làng Cây Phong), bị bác sĩ và nhà thương chê, nói anh sẽ chết trong vài tuần tới vì bệnh Cancer tùy của anh đã tới giai đoạn chót rồi. Gan anh bị hư vì không chịu nổi lần hóa trị thứ tư (trong 5 năm), da anh vàng như củ nghệ từ đầu tới chân. Thân của anh cũng đình công, khiến cho bụng anh bị chướng lên, mỗi ngày mỗi lớn hơn... Trước khi khóa tu Làng Cây Phong bắt đầu, con xin với thầy để cho vợ chồng anh Phúc tới nhà chúng con, ăn sáng cùng với Thầy. Con mong anh Phúc sẽ được nghe thầy dặn dò trước khi anh ra đi, cho tâm được bình an. Với tình thương và từ lực, Thầy đã dặn dò anh Phúc về cách thực tập Sống từng giây phút trong chánh niệm; và anh cho biết đã chuyên tâm thực tập. Sau buổi gặp gỡ đó, căn bệnh trầm kha của anh Hoàng Phúc tự động rút lui, như thể phép lạ đã hiện bày !

Chỉ hai tháng sau, lá gan và hai quả thận của Phúc được phục hồi được chức năng, anh thoát chết và bắt đầu đi làm trở lại. Năm 1987, hai vợ chồng anh thọ giới Tiếp Hiện. Anh có pháp hiệu là Chân Sinh, sống khỏe mạnh thêm được 8 năm. Ngoài công việc chuyên môn, nuôi dạy hai cháu trai, anh Chân Sinh là một trong các cột trụ xây dựng tăng thân

Làng Cây Phong, làm nhiều bài hát cho dân làng và tổ chức những khóa tu, các ngày lễ Vu Lan, Rằm Trung Thu v.v...cho đám trẻ. Anh cũng là cây cầu nối gia đình anh chị Chân Đạo Hành, Chân Tuệ Hương (Úc châu) với pháp môn Sư Ông.

Nhiều chuyện kỳ lạ khác đã xảy ra trong cuộc đời tu học của con và các bạn đồng môn. Bài học Sư Ông dạy quán về thuở mình là em bé 5 tuổi đã giúp con tháo gỡ được nỗi lo sợ vô cớ của con mỗi khi trời chạng vạng tối. Thuở ấu thơ, đúng vào lúc vừa lên năm, bố con chết vì bệnh thương hàn (cuối 1945). Thuốc trụ sinh chloramphenicol trị bệnh hồi đó chưa có. Sau khi mẹ con cho sáu anh chị em con về quê nội tránh bom đạn thì chiến tranh Việt-Pháp bùng nổ. Trong gần một năm trời, mẹ con bị kẹt ở khu gia trang, nơi bố con làm việc, vì muốn bán hết mọi thứ để đem tiền về quê nuôi con. Trong thời gian vừa mất bố, vừa lạc mẹ, con tuy được sống no đủ, có nhiều anh chị lớn, nhưng cứ sau bữa cơm chiều, là con thui thủi ngồi ngoài sân một mình, nhìn lên những đụn mây cuộn cuộn ở chân trời mà nhớ mẹ, thương cha! Các anh chị con phần bận rộn với công việc, phần không thấy con khóc nhè, nên yên tâm để cho con ngồi chơi một mình, không hề biết rằng con bé 5 tuổi đang sống với bao nhiêu cảm xúc lo buồn, sợ hãi khi trời tối dần.

Hồi cuối thập niên 1980, mỗi khi cùng anh xã con và các cháu đi du lịch, con bỗng nhận ra nỗi bồn chồn, lo sợ vô cớ của mình, khi chiều chạng vạng tối, mà chưa về tới quá trọ. Đủ mọi mối lo tràn ngập tâm con, khiến con thấy nhớ nhà, dù cả gia đình đang có mặt bên cạnh. Cho tới một buổi thiền quán đầu thập niên 1990, con nhận ra được em bé năm tuổi đơn côi trong con. Thở và ôm em bé trong chánh niệm suốt khóa tu, con mới đem lại được bình an cho bé. Từ đó, con giảm từ từ và hết hẳn những cái lo sợ vô cớ. Mỗi khi trời sắp tối, con nhận biết ngay khi cảm

thấy bồn chồn, lo lắng. Dần dần, những hạt giống sợ hãi năm xưa đã nhỏ lại, nên chúng hiện hành ít hơn, không còn lấn lướt được những hạt giống của hạnh phúc, an vui trong con nữa.

Con cũng nhớ một buổi sớm năm 1986, hai Thầy trò ngồi uống trà trong im lặng. Bỗng nhiên Sư Ông nhìn thẳng vào mắt con, nghiêm giọng:

- Chân Huyền !
- Dạ
- Đừng nghĩ rằng tập thiền chỉ để đỡ nerveuse (đỡ bị căng thẳng)

thôi nghe!

- Dạ !

Hai thầy trò lại tiếp tục uống từng ngụm trà nhỏ. Cho tới hết buổi, Thầy không dặn dò thêm tiếng nào, và con cũng không hỏi tiếp lời nào. Con ngẫm hiểu, đây là một bài học cần phải quán chiếu và thực nghiệm, không nên hỏi thầy hay tìm lời giải bằng lý trí.

Cho tới nay, con vẫn luôn nhớ lời thầy chỉ dạy. Quả thật, thiền tập là chuyện giúp được chúng con trong mọi lúc, mọi nơi. Muốn tu tập để hiểu mình và chuyển hóa được hết những vọng tâm, thì suốt đời này cũng chưa đủ. Mỗi lần con thực tập nghiêm chỉnh, là con lại thấy một vài điều mới lạ trong cuộc sống. Những khi giải đãi, sống theo tập khí xưa cũ, con thấy mình lại bị thụt lui vài bước. Nhưng con chưa bao giờ nản lòng hay chạy đi cầu gì khác ngoài pháp môn Làng Mai – dù Thầy có lần đã cho phép mấy anh em Làng Cây Phong thử thực tập các pháp môn khác, sau khi hiểu rõ pháp môn Thầy chỉ dạy, « để thấy cái hay của họ và của mình ».

Con có duyên luôn được tu tập chung với tăng thân, nên con cũng được chứng kiến những chuyển hóa kỳ diệu của một số bạn tu, mà con

sẽ xin kể hầu thầy trong một bài viết khác. Riêng con, « thiền tập để làm gì » vẫn là một câu hỏi trong tiềm thức, giống như một hạt giống thầy đã gieo. Con học hỏi theo các bài pháp thoại và kinh sách, con nhớ những gì thầy đã chỉ dạy trong các khóa tu hay trong những lần được Thầy dạy về Lòng Từ Bi, « nên tập thương cả những người làm cho mình khó chịu ». Con cũng tập theo dõi những tâm hành tiêu cực khi chúng biểu hiện, nhất là trong những thời điểm có nhiều người vì không hiểu được hành vi của thiền sư, đã gây ra bao nghiệp xấu. Tuy con thấy chuyện thiền tập có dễ dàng hơn xưa nhiều, nhưng con biết nghiệp dĩ còn sâu nặng, nên mỗi lần có duyên tham dự một khóa tu, con lại cho mình một cơ hội mới – để tham dự các sinh hoạt như khi mới tu lần đầu.

Chúng con ai cũng rất vui mừng thấy Sư Ông tuy đã sang năm tuổi thứ 85, vẫn rất an khang, thông tuệ; vẫn là ngọn đuốc soi chiếu cho bao người bước theo con đường tỉnh thức. Chúng con xin chúc Thọ sư ông sống thêm nhiều năm nữa, để thấy được trong vài em bé Buddha trong thế hệ con, cháu, chắt của Sư Ông khắp thế giới, có một hai em kịp trở thành những vị Thầy lớn, nối gót Sư Ông trên con đường hoằng pháp. Nhân loại sẽ nhờ vậy mà bớt khổ, hết chiến tranh, và nhiều người được an lạc. Con rất tin tưởng vào điều này, thưa Sư Ông!

Kính bút,
Chân Huyền, tức Chân Đen

Chân Huyền (Đỗ Quyên) và chồng là anh Chân Văn (Đỗ Quý Toàn) sinh hoạt với Làng Cây Phong từ thập niên 80. Hiện là 2 giáo thọ hướng dẫn tăng thân Xóm Dừa, California.

Bài Tập Thờ Tại Làng Cây Phong

Ở trên núi có nhiều không khí
Người tới đó tha hồ được thờ
Hít vô hai lá phổi đã đời
Máu chảy nhộn nhịp tim hờn hờ
Không khí rất tốt cho sức khỏe
Phải nói, không khí là nguồn vui
Dù người hăm bốn giờ bận rộn
Cũng nên thỉnh thoảng thờ vài hơi
Trước hết người thờ phải hít vào
Hít vào thấy đủ rồi thở ra
Hít vào, thở ra, bụng chầm chú
Cẩn thận như hồi tập lái xe
Dù mình biết thờ không khó lắm
Nhưng thờ vô ý là phí phạm
Trái đất, cỏ cây và mặt trời
Giữ bầu khí quyển mây tỵ nạm
Không biết, dùng sai thật rất uổng
Cho nên vừa thờ vừa chú ý
Thờ ra xong rồi thì hít vào
Mỗi bận về làng lòng rộn ràng
Hân hoan như mới thờ lần đầu.
Chân Văn
Đỗ Quý Toàn
(Trích tập Thơ ở Làng Cây Phong)



Anytime and Anywhere, Breathing Is Always There

A typical morning inner monologue:

7:00 am Bring children backpacks to the front door, socks near the breakfast table. Breathing in... Out. Defrost soup, make grocery list for afterschool shopping. Breathing in...Out. Load car with library books to return, afterschool snacks for kids, carpets to wash at laundry mat during lunch time. Breathing in...Out. Change cat's water, clean litter, take garbage to the curb. Breathe in...Out. Write today's To-Do list in agenda: call doctor to reschedule, fill out paperwork for work, register kids' classes, call the plumber ...it's been a month..., submit syllabi to the dean, call insurance to claim water damage, pay bills online, respond to Anica's teacher by email, sort & donate clothes too small for the kids... Oups ! Breathing in...Out. What about the car light to fix? Wait! That can wait another month. Breathing in... Out. Breathing in... Out. This is too good to let go, breathing in...Out, in... Out. 7:25am, enough breathing; it's time

to set breakfast, wake the kids up, drive them to school and go to work.

I have met Su Ong for the first time 26 years ago at Plum Village. Teenage life was uncomplicated; I enjoyed listening to dharma talks and meeting the people, the plums, the fields, the now 200 year-old stables, the lavender bush... Every couple of years, another visit, to renew, to remember what it feels like to be freer, without goals and To-Do lists attached to a timeline. I never knew the practice and the dharma talks would infiltrate my life as much as it did. It helped me on stage; it helped me teach, it helped me understand that just as it takes two to fall in love, it also takes two to break up; it helped me “let it go” and “let it be”in practice, not just in wishful thinking after reading a self-help book. It helped me adapt to unexpected changes; it helped me feel my anchor despite an artsy career field; it helped me ask myself whether it is a need or a want when entering a store; it helped me get rid of sentimental things I kept for years, and it helped me move every two or four years. Now, it helps me enjoy motherhood, even on trips to Asia and back, when the kids were all less than two years old.

Recently, our family went to a cruise ship for my In-Laws’ family reunion. I had to breathe in and out quite a lot when I saw the cheap labor dump into the garbage what could feed their whole village for months. Every now and then, the cruise director announces loudly on the intercom the upcoming activities, things we can buy, and food we must not miss, always preceded by a “Ding Dong” sound. While I was getting annoyed with the other guests at this frequent interruption, my kids, aged 7 and 5, gesturing with their hands, said “Breathe in..... breathe out”. Laughing, I thanked Thay in my heart, for I distinctively remember

hearing him say, two decades before, how children can be our sangha, our little mindfulness bells when we least expected it. The week before the cruise, we visited Blue Cliff Mountain for a day, the week before that, Maple village, for an afternoon, and the month before that, Deer Park monastery, also for just a day. That was enough. I now have three more members in my sangha. The kids surprised me with their silence during meals and their absorption of the bell sound. They also seem to understand when my husband explained to them how breathing in and out can help expand their limit when they’ve reached it during our three-week-long road trip. We used sign language to remind them to breathe when they were getting tired and fussy. In return, sometimes they remind us while singing one of our family songs, Three Little Birds: “Don’t worry about a thing, ‘cause every little thing, is gonna be alright”

Living in the Midwest in a town of 60,000, we are surrounded by corn fields, cows, and churches of many denominations. As my life unfolds I find myself working in the most peaceful academic setting I’ve ever known: A Catholic missionary school. As part of my job, I play piano for mass three times a week. As the mass involves lots of silent periods, I get to breathe mindfully and enjoy every minute of it. The bible stories take on new meanings, the gestures of certain priests are slow and intentional enough for me to participate fully in the celebration of the Eucharist; and even though I do not take communion, it is as if I do, for my whole self is present with the others as they proceed to communion. Needless to say, this setting is where I felt most supported by my “sangha”. Whether they know that they are part of my sangha or not is a minor detail. Many have been introduced to “meditation”. I’ve been

invited to give talks in church and teachers' group meetings where I end up giving a guided sitting / walking / peeling orange / meditation. I sometimes suggest they do some mindful breathing while in line for communion, or while they hear the "Words", or while saying "peace be with you".

At my college, once a week I lead the whole student body into singing hymns; now and then I suggest they take three deep breaths and read the words of the songs again before singing them. Most often their postures change, they are more present, and words take on more meaning because they're lived. In Christian hymns I find many common themes with Buddhism, and words that remind me to be mindful and thankful: "O Breathe on Me, O Breath of God", "O Silence sonorous with Word, O Breath unseen of Love unheard", "We are many parts, we are all one body", "Unless a grain of wheat shall fall upon the ground and die, it remains but a single grain with no life", "Make me a channel of your peace, where there is hatred, let me bring you(r) love", "Long before the mountains came to be, and the land and sea and stars of the night, through the endless seasons of all time, you have always been, you will always be..."; "I receive the Living God and my heart is full of joy" etc...

I have learned the word "Blessed", and I contextualize it in my own Buddhist way, not as something given to us from the outside, but an growth from within, to be watered regularly. Everytime I say the Lord's prayer, I emphasize "...give us TODAY our daily bread...", and when I think about those I should be forgiving for trespassing against me, I find an empty folder, no name nor face resurfacing... Now that, is being blessed. I know the rituals Thay has created, touching the earth, tea ceremony etc... I borrow other rituals and make it my own little secret

practice: "Restless is the heart until it comes to rest in you". But who is "you"?

As I sometimes sing "No Coming no Going" as a lullaby to the kids, I try to be prepared to let them go when time comes, and to remind them the meaning of Anica (Anitya) when they can not cope with change (change of school, of friends, of house, of schedules...) Now I realize I must teach them to be my sangha, my main mindfulness little bells. Just as they learned to wash hands while singing a song in order prolong the to rubbing, they can learn other songs to teach them how to stop in the middle of a melt-down ("Look at the monster coming out from under") and laugh about it. Luckily, Jim has been able to create and invent new images that are fun for kids to think of and helps them stop. I need to invent more songs, to find more hand gestures, kids love making gestures with songs. When I was a new mom, I read that some colic babies' cry can be stop with just a light blow on their face. It startles them, and makes them stop just enough to divert their attention. Us adults, we have watches that beep, stop lights, phone rings, trucks or cows on the roads... but best of all, we have our sangha. I vow to build my sangha, despite their knowledge, without rituals, bowings, chanting... I vow to invest in creating songs for my kids, songs that will be my mindfulness bells.

Chân Diệu Âm - Đỗ Bằng Lăng

Chân Diệu Âm (Đỗ Bằng Lăng) is teaching in Dubuque, Iowa since 2006. Her sangha includes her husband (Jim Sherry) and their 3 kids: Chan Anica (True Impermanence – 7 years old), Zander and Zuri (5), good friends such as Rasika, Lalit, most of her and Jim's colleagues.



When the Student Ready, the Teacher Appears

At the age of 11, I began looking for my teacher. I asked my mother each Sunday to drive me to a different church in our small town near San Francisco. I went in by myself and listened to the sermon and studied the presenter. Was he or she someone I could trust? Did I feel a connection? I wasn't exactly clear about what I was looking for, yet I had a "knowing" that when I found the individual who embodied what his words conveyed, I would feel something powerful.

My quest continued somewhat lazily. Nevertheless, I think I tried every Christian denomination that appeared to have a somewhat inclusive, open frame of mind. After college, I joined the Peace Corps, went to Turkey, and frequently visited mosques to see if the religion of Islam fit. It didn't. In my late 20's, I learned transcendental meditation. Interesting, but not the right design. THEN thirty years later, I walked into a book store, went to the audio section, and with magnetic force, my hand made contact with a set of CD's on Love, Listening Deeply, and Understanding by Thich Nhat Hanh. I had a long drive, and listened to all three. As soon as the Library opened the next day, I checked out 3

books – all yours. I decided I should read other Buddhist authors, each time checking out 2 – 3 books. But none of these others affected me at the somatic and heart level the way your writings did. I dreamed of conducting a litmus test of your teachings in person.

One year later, I was having physical therapy and the specialist asked me what I wanted most to do with my life before I turned in my body. Instantaneously I said, “I want to meet Thich Nhat Hanh!” He told me he thought that could be arranged! All I had to do was attend one of your retreats. Since 2005, I have been with you twice in Plum Village, twice at Deer Park, once in Vietnam, once in Colorado (when you were in Boston), as well as every time I sit on my cushion! Finally I was ready to begin serious study. I had found my teacher! And how my life changed!

From childhood, beaten and emotionally abused by my parents, I had been quick to anger, unable to stand up for myself, and had a tongue that forgot to ask my mind for permission to speak. This brought much suffering. I didn’t like my family, nor they me. I had two failed marriages. I was an overworked single parent. I suffered health problems. I was the epitome of a “grasping, hungry ghost”!

My first visit to Deer Park (you were not physically present) enticed me, but didn’t convince me. On my next stop, Plum Village, the inside of my bones confirmed the “feeling” I’d been looking for. Nevertheless, the path of transformation was rocky and slow. It took 4 solid years, sprinkled with disappointments of one step forward, two backward, to convince me that the key was in my breathing, my walking, and my sitting. And it is just now, that I really comprehend the trilogies of mindfulness, concentration, and understanding; and body, speech and mind.

How did I get here? I worked diligently on my anger; yet it still flared up when I didn’t intend it. Then one day a somewhat ordinary event occurred. I telephoned my young adult daughter (who is my only child and has suffered most of her life) to tell her I was going into the hospital for surgery the next day. She yelled into the phone, “I can’t talk now” and hung up! I was taken aback. What if this were my last conversation with her? I was longing for connection. Out of my store consciousness rumbled feelings of sadness and disappointment. I felt my stomach muscles knot up. I recognized the physiological signal that anger was on its way. I slowly walked outside breathing in and out while looking at the night sky. Then I looked down towards my stomach and said, “Hello, my little anger! You do not have to stay with me if you don’t want to. When you are ready to leave, I will understand”. Suddenly, my stomach relaxed and my mind presented me several different scenarios of why my daughter might not have been able to talk with me. All were reasonable. I relaxed even more. I then waited an hour and called her again. This time we had a lovely conversation. I knew I could go to my surgery feeling a strong connection to her. And I knew that this experience of “near anger” was a transformative one. Two years have gone by and I can’t remember anger taking hold of me.

Next I worked on my relationship with my husband. In the early months of marriage, I wanted to run away. It wasn’t what I wanted. It was too difficult. How could I have made yet another horrible mistake? One day I realized that I was in “no man’s land” – one foot in and one foot out. I needed to take a firm stand. My decision was to stand “in”. I began to see my reason to stay with my husband as serving another

human being. It became easier to do things for and with him. I realized that I could only change me. When I contemplated my first and second bites of food, I realized they were nourishing me so that I might bring him joy or help ease his suffering. Soon I found myself enjoying things I had heretofore dreaded. I got to know his friends and found them delightful when earlier I had judged them as “boring”.

When my husband died six months ago, I asked Thay Phap Dung to help me understand how to properly conduct the Ceremony for the Deceased on the 7th and 49th days.

Each week, I had a private ceremony in my meditation room at home, until the 49th day, when I invited his friends to join in the “Final Seven”. We played a recording of you inviting the bell and chanting; offered incense; touched the earth; contemplated No-Coming, No-Going and then sang those words; shared our best remembrances of him; and ate apple pie and ice cream (his favorite food)! I know he was happy. I certainly was happy that I had made a firm commitment that allowed our last years together to be peaceful, calm, and comforting.

As I write this, I am the primary caregiver for my daughter whose brain is often stuck in rage – the result of an extremely painful brain injury. I travel every two weeks from California to Utah to help her, make sure the volunteers for the next period are prepared; I cook and clean; take her to doctors; and do what I can to help her see the miracle of life in and around her. In the beginning, much of the time she yelled and screamed at me. It was tiring and stressful. In those early weeks I sought advice from my mentor, Chan Huyen, who sent me an e-mail that “changed the CD in my mind”! She suggested that I just treat my

daughter as a newborn, remembering the wonder of her innocence and purity. I do this now. Her yelling has nearly stopped. She no longer wants to die. Our relationship is more calm and positive. I have learned patience.

I have also become incredibly unattached to the eventual outcome of my daughter’s condition. I can see it as a metaphor for the situation of the world – global warming, war, social injustice. Turmoil is widespread; but it is no longer in me. I continue to dedicate energy, time, and love to my daughter, to supporting nonviolent parent education, and to my newest “Engaged Buddhism” project of starting a “Sunday Lunch with Grandma V” program for homeless, gay youth in Salt Lake City, Utah. Your new book, *Together We Are One*, is a perfect tool for introducing these teenagers and young adults to walking, sitting, and eating meditations and in helping them find their true home. My non-attachment to outcomes has given me energy, freedom, and peace.

Thank you my dear teacher for lighting my path and lightening my burdens. I have found my true home. How fortunate that you were in that bookstore some 7 years ago and took my hand to guide me!

Bouquets of Gratitude on your Continuation.

Chan Tang Son/True Sangha Mountain

Chan Tang Son/True Sangha Mountain (Victoria Emerson) - Practicing with Palm Tree Sangha in Fountain Valley, CA; Still Ripening Sangha at Deer Park, Escondido, CA; Empty Wave Sangha in Laguna Beach, CA; and Community of Mindful Living/Thich Nhat Hanh in Salt Lake City, UT. Ordained as a member of OI in 2009. Traveled to Vietnam as part of Thay’s International Delegation in March 2007



Trang này sẽ có hình sau.

Bright Faith

What does it mean to take refuge in my teacher? Taking refuge is the foundation stone of the Buddhist path. When I look at how I came to take refuge in my teacher, Thich Nhat Hanh, I am reminded of the teaching on the three types of faith. The three faiths are vivid faith, eager faith and confident faith.

Bright faith, like a gold coin stitched into the lining of my pocket, my fingers know it is there. I reach in and pull out a small metal object that had been rubbed smooth by my finger tips of memory. My story begins with eager faith.

The Birth of Eager Faith.

I was greedy for comfort and longing for peace. No matter what I tried to do, it was dark. Even my experience of prayer, once a sparkling cave of beauty, was dark. It was February, 1991. Two events had contributed to this darkness. On January 1, 1991, the United States bombed Iraq and on that same day my husband was killed.

My friend, Vera, shared that she was registered for a retreat with

a Vietnamese Zen master. “Have you heard of him”? she asked. I shook my head. I had been drawn to the teachings of the Buddha but I had found the writings dense and inaccessible. We had no Buddhist teacher in Idaho. No, I had not heard of Thich Nhat Hanh.

She handed me the retreat flyer. “Peace in Every Step” I read. Those words sunk deep and touched something smooth and soft and sweet and sad. A small candle of hope was lit. I thought to myself, “Ah, I wonder if I will ever feel that way again? Is it possible for me to feel peace in every step again?” I looked at the picture of the teacher and seeds of eager faith blossomed.

Eager faith is about our deep desire to be free of suffering. It is also about our eagerness to enjoy happiness that grows out of the liberation of suffering. It is also about our desire to engage in positive actions in the world that benefit others, and our eagerness to avoid actions that cause harm.

Seeing that picture of my teacher, I knew that I would feel peace again. That small picture, those few words inspired confidence. I immediately knew that I would attend the retreat and I made that happen. My eager faith brought me to my first retreat with Thay.

The Birth of Vivid Faith

My first memory of seeing my teacher was the experience of his smile, his walk, and his presence. I experience him as solid and yet when he walked he seemed to float. The air around him seemed to have waves of energy that I have experienced with trees and waterfalls. I felt safe. My heart could rest. I found my teacher. Or had he found me?

I sat in the front row of the retreat and held silence the entire 6

days. My shirts were drenched with old tears. I learned later that the Vietnamese sisters referred to me as “the white woman who cries all the time”. I wrote Thay long letters every day, filled with my suffering. I heard him speaking to me in the talks and my blocks of suffering began to melt. Each day, I received understanding that I received as light and love in my body. Seeds were being watered and I was growing silently like a small plant under low light. These seeds were ones of possibility and hope, faith for a new life that could flower in me and reach out to caress the world with fresh eyes.

This vivid faith touched memories from my childhood. As a young girl, I had a very personal and visceral connection with Jesus. I used to imagine walking with Jesus, sitting with Jesus, being on his lap. Jesus was MY friend. Walking with my teacher, I held the hand of the young girl Peggy that had this bright faith in Jesus. I experienced Jesus holding my hand once again.

In the Buddhist teachings, vivid faith is inspired by our thoughts of our great teachers, and encounters with great beings. It can also be activated at temples, meditation gardens and during spiritual ritual. Not only had I found my teacher, but I had reconnected with my bright faith from childhood. I loved this young girl, Peggy, with her innocent heart and also with her wisdom for knowing that she is a friend of the great ones.

The Birth of Confident Faith

My practice with Thay and the Sangha that six days was my first introduction to the Three Jewels – the Buddha, Dharma and Sangha. I

was able to taste the extraordinary blessing of the practice. Each mindful step, mindful meal and each mindful smile helped to water my faith. My trust in the Three Jewels was strengthened through our daily practice of mindfulness. I was able to accept my life situation and to be present to my grief and loss. I had the courage to sit with my broken heart. This ability to be with myself as I was, to not run away from my suffering, helped my heart to blossom.

The ritual of the daily practice watered my seeds of devotion. I experienced the blessing of the Buddha through the blessing of TNH. This faith entered my heart and found a home there. Through the years with my practice, my confident faith has grown and become an unwavering trust in the Three Jewels.

I am deeply grateful that my teacher was looking for me.

Peggy Rowe Ward
True Original Source

Peggy has her Doctorate in Adult Education and is a chaplain, therapist, teacher and works in spiritual direction. She also is a certified yoga teacher as well as an artist. She likes to combine art and yoga in her teaching. In addition to Love's Garden, she also co-authored Making Friends with Time. She is currently working on a book on goodness.



Tăng thân Xóm Dừa - đi như một dòng sông

Where is peace?

At Christmas each year we go looking for this most elusive state of life. The people dancing on the Berlin Wall appear to have found peace. But the families and friends of the 14 murdered women students in Montreal have had their peace shattered by violence.

Peace comes only from a struggle within us. It will not come just from some law or speech, but from human reconciliation in which we ourselves become the instruments of peace.

I learned this lesson of peace from a Buddhist monk, **Thich Nhat Hanh**, a poet, Zen master, and chairman of the Vietnamese Buddhist Peace delegation during the Viet Nam War, who was nominated by Martin Luther King, Jr. for the Nobel Peace Prize.

Thich Nhat Hanh was born in central Viet Nam in the mid-1920s and at the age of 16 entered the monkhood. When war came to his country, he and many of his fellow monks became actively engaged in helping victims of the war. In 1966, he was invited by the Fellowship of Reconciliation to tour the United States to describe the agony and hopes of the voiceless Vietnamese. Because of his outspoken frankness, he was threatened with arrest in Viet Nam and was unable to return home.

Exiled in Paris, he tried to raise funds for the children of Viet



Douglas Roche

Understanding that we are all alike provides the basis for bringing an end to world conflicts

Nam, then went to Malaysia and Singapore to help the Vietnamese boat people. It was in Singapore in 1976 that I met **Nhat Hanh**.

With half a dozen people attending the World Conference on Religion and Peace, I rode in a launch to the side of a steamer anchored in the huge Singapore harbor. We clambered up a rope ladder and found huddled below decks twelve men, four women and four children. They had been picked up by the steamer drifting in a disabled boat in the South China Sea. These were among the original Vietnamese Boat People.

Nhat Hanh organized a relief program and persuaded the conference to charter two ships to patrol the coastal seas picking up more refugees.

I was struck by his gentleness and soft voice, along with his determination. We began to hold many conversations and I sensed for the first time what "being peace" is.

Nhat Hanh told me that he and his Buddhist brothers had tried to help victims of the Viet Nam bombing rebuild villages that had been destroyed by bombs. Many monks died in service, suspected of political activity.

"We were able to understand the suffering of both sides, the Communists and the anti-Communists. We tried to tell people that we wanted to stop the fighting, but the bombs were so loud. We wanted reconciliation, we did not want a victory."

Reconciliation for **Nhat Hanh** is to understand both sides of a conflict, large or small, to go to one side and describe the suffering being endured by the other side, and then to go to the other side and describe the suffering being endured by the first side.

His words are especially timely today with the Cold War ended and Eastern Europe in turmoil. We are finding out that the process of human reconciliation can transform political systems. There is a strange power for peace that comes from increasing our understanding and respect for one another as human beings. We all have the same joys and sorrows, griefs and hopes.

Reconciliation helps us to see that the nuclear arms race is not about the enmity of a people against another people; it is about the sickness of violence, the cure for which lies in much more extended human contacts.

Peace is not just the work of the Secretary-General of the U.N. It is my work and it is yours. In the frustrations and misunderstandings, and often anger, of seeking peace, we make mistakes. I have made my share. But each person — each country — must extend the healing hand of reconciliation.

□ **Douglas Roche was Canadian Ambassador for Disarmament from 1984 to 1989.**

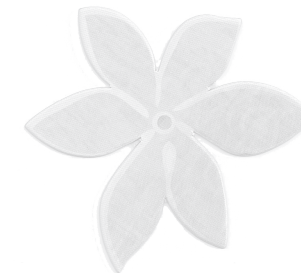
*Individuals hold
key to peace
through human
reconciliation*

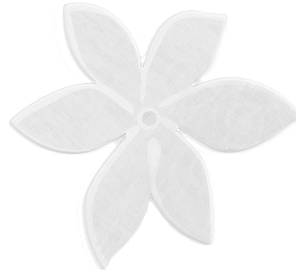
Hon. Douglas Roche, O.C., was a Senator, Member of Parliament, Canadian Ambassador for Disarmament, and Visiting Professor at the University of Alberta. He was elected Chairman of the United Nations Disarmament Committee at the 43rd General Assembly in 1988. He lectures widely on peace and nuclear disarmament themes.

The author of 19 books, his latest is *Creative Dissent: A Politician's Struggle for Peace* (Novalis, 2008). A previous book, *The Human Right to Peace* (Novalis, 2003), was the Canadian Book Review Annual Editor's Choice scholarly selection for July-August 2005. He has contributed chapters to 20 additional books.

(Douglas Roche –Chủ tịch hội đồng Giải Giới Liên Hiệp Quốc 1988, vốn là cựu nghị viên trong Quốc hội Canada; Sir Douglas Roche cũng là tác giả viết 19 cuốn sách về các vấn đề liên quan tới sự xây dựng Hòa Bình và Hòa Giải. Ngày nay ông vẫn tiếp tục du thuyết khắp thế giới.

Bài báo trên đã được Sir D. Roche cho phép in lại, trong email ông viết ngày 16 August 2010: Chanhuen: I give permission for you to use the article... Good luck with your important work. Hon. Douglas Roche, O.C.)





Mỗi Người Là Một Chìa Khóa Của Cánh Cửa Hòa Bình

(Bài báo trên The Toronto Star, 23 Dec 1989
của Hon Douglas Roche do Tôn Thất An Cự lược dịch)

“Mỗi năm, vào mùa Giáng sinh, chúng ta thường đi tìm cái trạng thái Hòa Bình cứ mãi trốn tránh này. Những người đang nhảy múa bên bức tường Bá Linh nghĩ là họ đã tìm thấy hòa bình. Nhưng đối với gia đình và bè bạn của 14 nữ sinh viên bị thảm sát ở đại học Montreal (ngày 16 tháng 12/1989) thì giấc mộng hòa bình của họ đã tan vỡ vì bạo lực!

Hòa bình thực sự chỉ đến từ sự tranh đấu của mỗi người đối với bản thân mình. Nó không đến từ những luật lệ hoặc lời nói suông, nhưng từ sự hòa giải của nhân loại, trong đó mỗi người chúng ta phải trở thành những thành viên tạo nên hòa bình.

“Tôi đã học được bài học về hòa bình này từ một vị Tu sĩ Phật Giáo: Thích Nhất Hạnh, một Thi sĩ, một Thiền Sư và là người cầm đầu tổ chức

Phật Giáo kêu gọi hòa bình trong cuộc chiến tranh Việt Nam. Người đã được Mục Sư Martin Luther King đề cử giải Nobel Hòa Bình (năm 1967).

“Sanh tại miền Trung Việt Nam khoảng giữa thập niên 1920, Thích Nhất Hạnh trở thành tu sĩ Phật giáo từ năm 16 tuổi.... Bị lưu đày ở Paris, ông đã gây quỹ giúp trẻ em Việt Nam rời đến Mã Lai, Singapore để giúp đỡ những người Việt Nam tỵ nạn cộng sản bằng thuyền (Khi đó chưa có danh từ Thuyền nhân -Boat people. Ghi chú:TTAC).

Chính tại Singapore vào năm 1976 đó, tôi đã gặp thầy Nhất Hạnh. Cùng với khoảng 10 người tham dự Hội Nghị Tôn Giáo và Hòa Bình, chiếc thuyền nhỏ đưa tôi đến hải cảng Singapore. Khi chúng tôi leo lên chiếc thang dây của chiếc tàu lớn, chúng tôi thấy có 12 người đàn ông, 4 người đàn bà và 4 trẻ em đang ngồi dưới hầm tàu (*Một nhóm trong những người Việt Nam vượt biển sớm nhất- TTAC*). Họ đã được chiếc tàu này vớt lên ngoài biển Nam Hải khi thuyền của họ bị hư và trôi lênh đênh trên biển cả.

“Thầy Nhất Hạnh đã tổ chức cuộc cứu giúp thuyền nhân tỵ nạn và được hội nghị tôn giáo giúp hai chiếc tàu lớn ra khơi để cứu vớt thêm các thuyền nhân tỵ nạn. Phong cách dịu dàng và giọng nói êm dịu nhưng quả quyết của ông làm tôi hết sức cảm động. Từ đó, chúng tôi trao đổi nhiều cuộc đàm thoại.

“Lần đầu tiên trong đời, tôi cảm nhận được thế nào là “*Sống bình an*”. Thầy Nhất Hạnh đã nói với tôi rằng, ông và các bạn đồng tu của ông đã cố gắng hoạt động giúp đỡ các nạn nhân chiến tranh ở Việt Nam xây dựng lại xóm làng bị bom đạn tàn phá. Nhiều người bạn của ông đã chết vì bị tình nghi là hoạt động chính trị. Thầy nói: “*Chúng tôi hiểu được sự đau khổ của cả hai phe, phe Cộng Sản và phe Quốc Gia. Chúng tôi muốn*

nói để mọi người hiểu là chúng tôi muốn cuộc chiến ngưng lại, nhưng tiếng nói của chúng tôi bị bom đạn át đi. Chúng tôi muốn hòa giải chứ không muốn bên nào chiến thắng”.

Đối với Nhất Hạnh, sự hòa giải là hiểu biết những tranh chấp lớn nhỏ của cả hai phía. Đến bên này để kể cho họ nghe về sự đau khổ của bên kia. Đến bên kia để kể cho họ nghe về sự đau khổ của bên này.

Những lời nói của Nhất Hạnh rất hợp với tình hình ngày nay, khi chiến tranh lạnh vừa tàn, và miền Đông Âu đã có nhiều hỗn loạn. Chúng ta thấy được rằng sự hòa giải của nhân loại có thể làm thay đổi được các guồng máy chính trị. Sự gia tăng hiểu biết và kính trọng nhau sẽ tạo nên một sức mạnh lạ lùng đưa tới hòa bình. Chúng ta đều có chung những tình cảm buồn khổ, vui sướng và hy vọng....

Thầy Nhất Hạnh đã cho tôi hiểu rằng, muốn có hòa bình, cách giải quyết duy nhất là sự gần gũi nhau hơn. Tìm kiếm hòa bình không chỉ là công việc của ông Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc. Hòa bình chính là công việc của tôi và của anh. Trong sự bất bình và hiểu lầm, và đôi khi có cả sự giận dữ khi tìm kiếm hòa bình, chúng ta đã phạm nhiều lỗi lầm. Tôi đã làm xong công việc của tôi rồi, nhưng mỗi cá nhân và mỗi quốc gia đều cần ra tay giúp đỡ công việc hòa giải này.

(Douglas Roche
Tôn Thất An Cự lược dịch.)



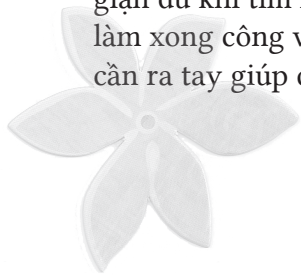
Thay Lời Kết

Thầy Nhất Hạnh, tuy sắp qua năm tuổi thứ 85, hiện nay vẫn tiếp tục vân du, hướng dẫn cho đại chúng khắp thế giới tu học. Bài của nhà báo người Anh (Nick Harding-The Independent) sau đây được viết trước ngày thầy thuyết giảng cho thính chúng London, trong hội trường lớn Hammersmith Apollo (11 Aug 2010) .

Sau khi hoằng pháp tại Anh quốc (từ 10 tới 18/8/2010; Thầy lại lên đường đi giảng dạy và hướng dẫn tu học cho đại chúng vùng Đông Nam Á, từ ngày 5 tháng 9 tới 15 tháng 11; trong các xứ Singapore, Malaysia, Indonesia, Thái Lan và Hongkong.

Thay cho lời kết tập sách nhỏ này, ấn hành chỉ để chúc thọ vị Thầy thân thương và đáng kính ngưỡng của chúng ta, chúng tôi xin đăng lại bài báo của Nick Harding.

Tặng thân Xóm Dừa, miền Nam California – tháng 10, 2010.



Zen and the Art of Saving the Planet

(by Nick Harding- *The Independent* online)

(He has set up an eco-friendly village and is a best-selling author. Tomorrow, this green crusader will fill the Hammersmith Apollo with fans. But Thich Nhat Hanh is no rock star – he's a Zen master. Nick Harding meets a monk on a mission. (Tuesday, 10 August 2010)

As a vision of the future, the community of Plum Village in the French wine region of the Dordogne doesn't conform to stereotype. It doesn't bristle with technology, scientific endeavour and cutting-edge innovation. It is austere, tranquil and basic, and it is inhabited by brown-robed monks.

Yet this co-operative of three hamlets that includes fruit orchards, vegetable gardens, dormitories, temples and meditation halls is the headquarters of a monastic order that is at the forefront of a grassroots green movement, attracting increasing numbers of inquiries from people disaffected with modern living and looking for a greener, more sustainable future.

Plum Village is the headquarters of The Order of Interbeing, a Buddhist movement that is tapping into the post-financial meltdown zeitgeist and drawing hundreds of new devotees each year. At a time when most monastic orders are suffering a crisis of faith and dying out, the Order of Interbeing is expanding across the globe, broadcasting its underpinning ideology of sustainability and mindful consumption as it

grows. And while the numbers of green-living monks in its monasteries increases, the order's outreach programme is connecting with tens of thousands of young people thanks to its internet presence and regular retreats.

At the helm of this movement is revered 84-year-old Vietnamese zen master, Thich Nhat Hanh, among the world's most influential Buddhist leaders. His contemporary Western Buddhist doctrine incorporates a strong environmental strand that has made him an unlikely poster boy for the green movement. He has a CV many world leaders would be envious of. He was instrumental in mobilising the peace movement against the Vietnam War and has inspired environmentalists such as Joanna Macy and Alan Weisman. His teachings on the environment have influenced the Prince of Wales, and the Dalai Lama and Oprah Winfrey are admirers. His book on ecology, *The World We Have*, is a best-seller and tomorrow he is making a rare visit to the UK to give a talk at London's Hammersmith Apollo.

The environmental principles of his doctrine teach respect and compassion for the environment through a code of practice called the five mindfulness trainings. Rooted in Buddhist tradition, this system of behaviour represents a vision of global spirituality and ethics. Devotees are encouraged to adopt and practise these in everyday life. The system encourages followers to take responsibility for their actions and to consider carefully the consequences of their consumption, not only of food and material goods, but also of culture and sensory stimuli. Thich Nhat Hanh says the wrong type of media is toxic and promotes wrongful consumption, which in turn is bad for the individual and the planet. In

The World We Have he writes: “The situation the Earth is in today has been created by unmindful production and unmindful consumption. We consume to forget our worries and our anxieties. Tranquilising ourselves with over-consumption is not the way.”

In common with James Lovelock’s popular Gaia theory, Buddhists believe the Earth is a living organism of which we are all a part and are all interdependent. Thich Nhat Hanh teaches that if we harm the environment, we harm ourselves. The message is simple but effective – consume with compassion. To do this, devotees are encouraged to practice regular silent contemplation and to punctuate their day with meditation, during which they bring themselves to the present moment to contemplate life and focus on the implications of their actions. All meals at Plum Village are eaten in silence, and diners are encouraged to consider each mouthful carefully, reflecting on the amount of food they eat, the provenance of it and the ethical implications of consuming it. The effect of this exercise, when done in the belief that every organism is part of a singular whole, is profound and is the reason why Plum Village monks eat a vegan diet.

In a rare interview, Thich Nhat Hanh says: “Unesco reports that every day 40,000 children die because they do not have enough food. Meanwhile many of us eat a lot of meat and drink a lot of alcohol. In order to make a piece of meat you have to use a lot of cereal and grain and that grain could be used to feed dying children. So eating that meat is akin to eating the flesh of your own son. We should eat in such a way that conserves our compassion.”

While his vegan dietary advice may not resound with everyone,

his clarion call for a return to a more simplistic way of life has struck a chord with many. In the last few years the Plum Village community has grown from 100 monastic disciples in France and America to more than 600 across the world, with monasteries in Germany, Australia, Thailand, Indonesia and Hong Kong. The average age of new recruits is 22. Increasingly the message of simple living is being accessed by the young. The order’s outreach programme for young people, Wake Up – Young Buddhists and non-Buddhists for a Healthy and Compassionate Society, runs programmes around the globe and its theme tune has been downloaded from the internet by more than 40,000 fans.

Thich Nhat Hanh acknowledges the increasingly important role young people play in the green movement. He says: “The future belongs to the young and if they wake up early, for the sake of everyone on the planet, that is a good thing. Young people are more free, they are not bound by so many things.” While some may argue that living according to his trainings is difficult in modern society and that his doctrine presents an unattainable idealism, the message of appreciating simple pleasures and freedom from attachment to material goods has become increasingly relevant during the credit crunch. Since the economic downturn, Plum Village has received more inquiries about the retreats it hosts.

Thich Nhat Hanh says: “Yes, we have to earn a living, but it is possible to earn a living according to the five trainings and to be content. If you have a salary that is not as high as others, if you have to live in a smaller house and have a more humble car, you can live according to the noble path and you can laugh, you can love. If you live with compassion

then your life is a happy life. Simple living is possible. I know of many rich businessmen who live simply, they eat simply and their joy comes from knowing they are allowing many people to have jobs and that they are not damaging the planet by conducting their business.”

At 84, Thich Nhat Hanh maintains a sharpness of mind that allows him to deliver many hours of insightful theological musing without notes. He takes a keen interest in the contemporary and has continued to engage with world leaders despite sometimes failing physical health. He does not shy from controversy and, during an address to Congress soon after 9/11, he criticised US foreign policy for a rise in the level of global violence. About the oil spill in the Gulf of Mexico he says: “There are businessmen who have been doing destructive things to the planet and they want to feel less guilty so they donate money for compensation. That is not enough. They have to reconsider and examine their actions.”

Thich Nhat Hanh became an activist when he opposed the South Vietnamese government during the Vietnam War and dodged bullets in the jungle to bring aid to bombed villagers. His opposition to that conflict led to him being exiled from his homeland for 40 years. His peace work influenced civil rights leader Martin Luther King, who subsequently nominated him for the Nobel Peace prize. In the Seventies, when a tide of Vietnamese and Cambodian refugees took to dangerously overcrowded boats to flee persecution, Thich Nhat Hanh spent months traversing the South China Sea saving lives. He is a vocal critic of the wars in Iraq and Afghanistan and his monks hold reconciliation retreats for Israelis and Palestinians at Plum Village. When he was finally allowed back into Vietnam in 2005, thousands attended the retreats he held there and so

many followers joined his order, the communist government instituted a crackdown, fearful of his influence. Many of those persecuted monks fled the country or now live in hiding.

After his London appearance he will hold a week-long retreat in the Midlands, where 500 people, including children and families, will be able to experience his blend of environmental spiritualism.

He says: “We all have to reconsider our values in society and live a simpler life. We have to reconsider our version of happiness.

“People are getting busier and busier. We are like fishes living in a place where water is lacking. We don’t feel comfortable, we don’t have space, we lack time. We may have more money than in the past but we have less space and less happiness and less love. So we should have a revolution which must start with a collective awakening. We have to stop and look for another direction.”

Ultimately, the impassioned humanist and wise sage believes we can still salvage our ailing planet.

It is possible for us to be something and to do something now, don’t despair. There is something we can all do. There is still is a chance. Recognise that and do it and you will find peace. Don’t allow yourself to be carried away by despair.” His eyes flash with passion as he speaks and you can’t help but believe and hope that maybe he is right.

For more information about Thich Nhat Hanh go to

www.mindfulnessretreats.org.uk

<http://www.independent.co.uk/environment/green-living/zen-and-the-art-of-saving-the-planet-2048029.html>